



การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่
ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ทัศนีย์ การเร็ว

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

พฤษภาคม 2569

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่
ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ทัศนีย์ การเร็ว

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

พฤษภาคม 2569

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย)

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อ
มัดใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ชื่อผู้วิจัย : นางสาวทัศนีย์ การเร็ว

สาขาวิชา/คณะ : โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ปีที่ดำเนินการแล้วเสร็จ : พฤษภาคม 2569

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ประชากรเป้าหมาย คือ เด็กปฐมวัยที่มีอายุ 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย จำนวน 39 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 19 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายแบบเจาะจง (Purposive sampling) ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยและประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการวิจัย พบว่าความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยรวมมีเฉลี่ยเท่ากับ 18.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.99 อยู่ในระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยรวมมีเฉลี่ยเท่ากับ 31.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.94 อยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย สูงขึ้น

Abstract

TITLE : PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES FOR EARLY CHILDHOOD EDUCATION TO DEVELOP GROSS MOTOR SPACE OF EARLY CHILDHOOD KINDERGARTEN CHILDHOOD YEAR 3/1 DEMONSTRATION SCHOOL OF CHIANGRAI RAJABHAT UNIVERSITY.

Author : TUSANEE KARNREW

Academic Year : 2569

This study aimed to compare the gross motor skills of kindergarten 3/1 students at Demonstration School of Chiang Rai Rajabhat University before and after participating in a specialized physical education activities designed for early childhood. The target population comprised 39 preschool children aged 5–6 years, currently enrolled in kindergarten level 3/1 at the Demonstration School of Chiang Rai Rajabhat University, Mueang District, Chiang Rai Province. The sample included 20 boys and 19 girls, selected through purposive sampling. The researcher conducted the experiment independently over a period of 10 week period. The research instruments developed by the researcher, included a set of physical education activities and a gross motor skills assessment form.

The results indicated that, prior to the implementation of the physical education activities, the overall mean score of the children's gross motor skills was 18.38, with a standard deviation of 1.99, which was at a fair level. After the implementation, the overall mean score increased to 31.56, with a standard deviation of 1.94, which was at a good level. These findings demonstrate that the gross motor skills of the preschool children significantly improved after participating in the physical education activities.

คำนำ

รายงานการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เป็นงานวิจัยในชั้นเรียน โดยผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยและประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ซึ่งผู้วิจัยคาดว่ากิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย จะสามารถพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โดยผลการวิจัย พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยสูงขึ้น

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก คณะผู้บริหาร และคณะครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จได้อย่างสมบูรณ์

คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยเล่มนี้ ขอมอบแด่พระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยได้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ช่วยให้ผู้วิจัยประสบผลสำเร็จในการวิจัยครั้งนี้

ทัศนีย์ การเร็ว

พฤษภาคม 2569

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร. เฉลิมเกียรติ ตุ่นแก้ว ผู้อำนวยการโรงเรียน ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา แนะนำ เสนอแนวคิด และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดียิ่งมาโดยตลอด จนทำให้วิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วง ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์อังคณา ใจแก้ว, นางภัทรานิษฐ์ หาญธรรมรงค์และนางสาวจूरีรัตน์ คีวรัตน์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ แก้ไข และให้คำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยครั้งนี้จนวิจัยเล่มนี้ลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบคุณคณะครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำนวยความสะดวก ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เสริมสร้างกำลังใจ ตลอดจนรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วน และได้กปฐมวัย ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จได้อย่างสมบูรณ์

คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยเล่มนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ที่ได้ อบรมเลี้ยงดูและพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยได้ประสบความสำเร็จ และประสบการณอันทรงคุณค่า ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ช่วยให้ผู้วิจัยประสบ ผลสำเร็จในการวิจัยครั้งนี้

ทัศนีย์ การเร็ว

พฤษภาคม 2569

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนำ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
 บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
กรอบแนวคิดของการวิจัย	2
ตัวแปรที่ศึกษา	2
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	6
1.1 ความหมายกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	6
1.2 ความสำคัญของกิจกรรมพลศึกษา	7
1.3 ประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็ก	8
1.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	9
1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	11

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อหัวใจของเด็กปฐมวัย.....	12
2.1 ความหมายของกล้ามเนื้อหัวใจของเด็กปฐมวัย	12
2.2 ความสำคัญของกล้ามเนื้อหัวใจของเด็กปฐมวัย	12
2.3 การพัฒนาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่	15
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อหัวใจของเด็กปฐมวัย	16
 3 วิธีดำเนินการวิจัย	 18
ประชากรที่ศึกษา	18
วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	18
เครื่องมือที่ใช้วิจัย.....	18
วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	19
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	23
ระยะเวลาที่ใช้ในการทำวิจัย.....	24
แผนการดำเนินงานการวิจัย.....	24
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	 26
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	26
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	26
 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	 31
สรุปผลการวิจัย	31
อภิปรายผล	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	33
ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้	33
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	33
บรรณานุกรม	34
ภาคผนวก	38
ภาคผนวก ก แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย	39
ภาคผนวก ข แบบประเมินเชิงปฏิบัติการ.....	56
ภาคผนวก ค ประมวลภาพการดำเนินกิจกรรม.....	61
ประวัติผู้วิจัย	68

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กิจกรรมพลศึกษานับเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อคนทุกเพศทุกวัย ยิ่งเด็กก่อนวัยเรียน นับว่าเป็นประโยชน์สูงสุด เพราะการศึกษาก่อนวัยเรียนหรือที่เรียกปฐมวัยนั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาเด็กให้เจริญเติบโตนั้นมีใช้ประสบการณ์หรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่จะทำให้เจริญเติบโต ประสบการณ์ทุกประสบการณ์ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน จึงจะทำให้การศึกษาหรือการเตรียมความพร้อมเด็กเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ดังนั้นถ้ากิจกรรมพลศึกษาจัดขึ้นโดยคำนึงถึงความรู้ในเรื่องของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของเด็กแต่ละคน กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพ พัฒนากล้ามเนื้อต่าง ๆ และเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างาม นอกจากนั้นทั้งเป็นการสร้างเสริมลักษณะนิสัยให้บำรุงรักษาสุขภาพร่างกาย ตลอดจนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง (เอกศักดิ์ เสงสุโข. 2555: 53) กิจกรรมทางด้านพลศึกษาของเด็กปฐมวัยนั้น มักจะเป็นรูปแบบของการเล่นแบบต่าง ๆ เด็ก จะเรียนรู้และได้ประสบการณ์จากการเล่น การเล่นของเด็กจะท าให้เกิดการเรียนรู้เป็นที่รู้จักกัน โดยทั่วไปว่าเด็กในวัยนี้ชอบเล่นทั้งสิ่งที่ต้องการออกกำลังกายและไม่ต้องใช้ก าลัง ดังนั้นการจัด ประสบการณ์ในการเล่นทางด้านพลศึกษา จึงควรรวมกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการทางสรีระ เพื่อการเจริญเติบโต ของ เด็ก ผู้สอนเด็กปฐมวัยจะต้องเข้าใจพัฒนาการ การเจริญเติบโตและความ ต้องการของเด็ก กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นกิจกรรมที่สำคัญกิจกรรมหนึ่ง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก การเคลื่อนไหว การทรงตัว ควบคู่กับพัฒนาการด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาผ่านการเล่น สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่จัดกิจกรรมพลศึกษานิยมนำกิจกรรมการเคลื่อนไหว กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เกม การเล่น การละเล่นและกีฬาต่างๆ มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก โดยไม่นำหลักการและการจัดกิจกรรมพลศึกษา สำหรับเด็กระดับประถมศึกษามาใช้กับเด็กระดับอนุบาล (พรใจ สารยศ, 2553: คำนำ)

กล้ามเนื้อมัดใหญ่มีความสำคัญมากในการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การวิ่งการกระโดดการทรงตัวเป็น ต้นหากเราทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่นั้นก็แสดงว่าร่างกายมีความ เจริญเติบโตมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมัด ใหญ่ในกล้ามเนื้อลายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเช่นกล้ามเนื้อศีรษะและลำคอกกล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อส่วนขาและกล้ามเนื้อส่วนแขนช่วยในการทรงตัวเคลื่อนไหวร่างกายทำให้นักเรียนสามารถ ชันคอ คว่ำ หาย คลานและเดินได้ซึ่งสอดคล้องกับกฎเนตร ธรรมบวร. (2545) ที่ได้ให้ความหมาย ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เป็นการพัฒนาการบังคับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่

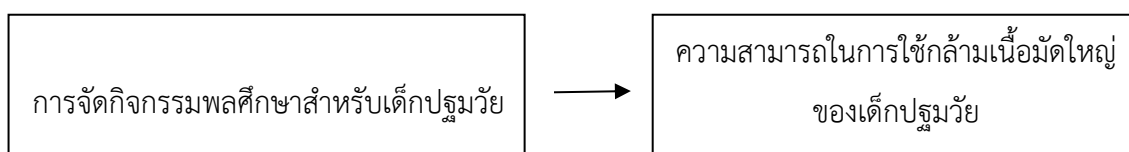
การเดินการวิ่งการ กระโดดการเตะลูกบอลการปีนป่ายและการจับหรือขว้างลูกบอล ซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมักจะเริ่มปรากฏตัวในวัยเด็กตอนต้นโดยจะมี พัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่มากขึ้นนักเรียนสามารถเดินได้อย่างมั่นคงเพราะมีการเพิ่มความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและเพิ่มทักษะอื่น ๆ เช่นวิ่งกระโดดปีนป่าย ฯลฯ รวมทั้งทักษะการใช้มือเช่นการขว้าง การรับ ดังนั้นนักเรียนวัยนี้ ควรได้รับการส่งเสริมด้านการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ โดยคำนึงถึงความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนอยู่เสมอ

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย มีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ของผู้วิจัย โดยมีรูปแบบจากการจัดกิจกรรมที่让孩子ได้ลงมือปฏิบัติในสิ่งที่เด็กต้องการรับรู้และก่อให้เกิดความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน มาใช้เป็นแนวจัดกิจกรรมของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 เพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน ได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 8 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยคาดว่ากิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยจะพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

กรอบแนวคิดการวิจัย



ตัวแปรที่ศึกษา

- | | |
|-------------|--|
| ตัวแปรอิสระ | คือ กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย |
| ตัวแปรตาม | คือ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย |

สมมติฐานของการวิจัย

ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยสูงขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1.ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย โดยผู้วิจัยสร้างกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็ก จำนวน 8 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยคาดว่ากิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยจะพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยได้เป็นอย่างดี

2.ขอบเขตด้านประชากรที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง

เด็กปฐมวัยที่มีอายุ 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย จำนวน 39 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 19 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

3.ขอบเขตด้านสถานที่ศึกษา

นักเรียนชั้นเรียนอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

4.ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา

ปีการศึกษา 2568

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

2. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาสำหรับนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัว ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย อัมลูกบอลอ้อมหลัก อัมลูกบอลซีกแซกอ้อมหลัก วังซิกแซกโยกบอล วังซิกแซกโยกโบว์ลิ่ง กระโดด

ตามสัญญาลักษณะ กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง วิ่งกระโดดเท้าคู่อ้อมหลัก และวิ่งกระโดดสลับอ้อมหลัก รวมทั้งหมด 8 กิจกรรม

3. ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย หมายถึง ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อบริเวณ แขน ขา ลำตัว รวมไปถึงความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายที่สามารถทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว และควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อทุกส่วนทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสัมพันธ์กัน

4. แบบประเมินเชิงปฏิบัติการ หมายถึง แบบประเมินที่เป็นการสร้างสถานการณ์ให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยการประเมิน มีวัสดุหรืออุปกรณ์ที่เป็นของจริงหาได้ง่ายหรือสามารถประดิษฐ์ขึ้นเองได้ เพื่อประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย เด็กจะต้องปฏิบัติตามข้อจำนวน 12 ข้อ รวมเวลาที่ใช้ไปการประเมินประมาณ 20 นาที

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ได้วิธีแก้ปัญหาเด็กยังขาดความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ในการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียน
2. ได้แนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่มີประสิทธิภาพเหมาะสำหรับผู้เรียนในการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย และสามารถนำไปต่อยอดองค์ความรู้ ด้านอื่นๆได้
3. สามารถนำไปเป็นต้นแบบเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้สู่โรงเรียนในท้องถิ่นได้

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในชั้นเรียนครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้นำเสนอในหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

- 1.1 ความหมายกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย
- 1.2 ความสำคัญของกิจกรรมพลศึกษา
- 1.3 ประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็ก
- 1.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

- 2.1 ความหมายของกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย
- 2.2 ความสำคัญของกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย
- 2.3 การพัฒนาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

1.1 ความหมายกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

กิจกรรมพลศึกษาเป็นพื้นฐานของทักษะที่สำคัญของการเล่นกีฬาทุกชนิดและยังสามารถช่วยให้ผู้เรียนรู้ฝึกฝนเคลื่อนไหวร่างกายได้ทุกสัดส่วนตามประเภทของกิจกรรม กิจกรรมพลศึกษาช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว เป็นต้น ดังนั้นกิจกรรมทางพลศึกษาจึงมีความหมายและคุณค่าที่หลากหลายดังนี้

วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์ (11 : 2565) ได้สรุปถึงความหมายของพลศึกษาได้ว่า พลศึกษาเป็นการจัดการ เรียนรู้วิชาหนึ่ง ที่ต้องใช้ร่างกาย ในการจัดกิจกรรมทางกาย กีฬา เกมและการออกกำลังกายเป็นสื่อ ในการเรียนรู้ให้ได้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถตามศักยภาพ และส่งเสริมให้ ผู้เรียนนั้นมีพัฒนาการที่สมวัยในทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านอารมณ์ 4) ด้านสังคม และ 5) ด้านสติปัญญา

สิริายุทธ พับเพลิง (2555) กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การจัดการศึกษาที่ใช้กิจกรรมการทางกาย เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาอย่างสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา สามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในปัจจุบันผู้บริหารการศึกษาเล็งเห็นความสำคัญในวิชาพลศึกษามากขึ้น โดยได้พยายามพัฒนาปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอน เนื้อหาวิชาและตัวครูผู้สอนให้เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา

ชนัญชิตา กองสุข (2556) กล่าวว่า พลศึกษาคือการพัฒนาได้ผลที่สุดทางด้านบูรณาการเป็น การปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยได้รับการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้ คล้อยตามความต้องการของสังคมและมาตรฐานแห่งสุขภาพของแต่ละบุคคล โดยมีหลักการจัด กิจกรรม คือ ต้องคำนึงความสนใจและความสามารถแต่ละช่วงวัย ต้องเป็นกิจกรรมที่พัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่ พัฒนาจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและคำนึงถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคนคอย เสริมสร้างให้เด็กใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ความต้องการของชุมชนและผู้ปกครองและการ ประเมินผลต้องประเมินด้านร่างกายของเด็ก รวมถึงคนที่มีความผิดปกติทางสมองอีกด้วย

อดิเทพ มโนนะที (2558) ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนที่ใช้กิจกรรมทักษะทางการเคลื่อนไหว ต่าง ๆ ของร่างกายและกีฬา เป็นสื่อในการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนา ซึ่งเกิดจาก การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาด้วยตนเอง

แอนเดอร์สัน (Anderson 1989) ได้กล่าวว่า พลศึกษา (Physical Education) หมายถึง เป็นวิชาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ซึ่งมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เชิงทักษะ พิสัย (Psychomotor Learning)

คีร์ชเนอร์ (Kirchner 1992) ได้กล่าวว่า พลศึกษาสำหรับเด็ก หมายถึง เครื่องมือพิเศษโดยใช้ การเคลื่อนไหวเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออก ความคิดสร้างสรรค์ และความเป็นตัว

นิคซ์สัน และ ลอคเค (NiXon & Locke 1973) กล่าวว่า พลศึกษา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนากายเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและการพักผ่อน ซึ่งเป็นผลให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและเกิดความรับผิดชอบต่อสูงขึ้น นอกจากนี้พลศึกษายังทำให้คนที่ออกกำลังกายได้ฝึกร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และวัฒนธรรม

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยหมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่ใช้กิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหว กีฬา และการออกกำลังกายเป็นสื่อ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกาย โดยเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติ แสดงออก และพัฒนาตนเองตามศักยภาพ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การปรับตัว และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.2 ความสำคัญของกิจกรรมพลศึกษา

พรใจ สายยศ (2553) กล่าวว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ความสำคัญสำหรับเด็กปฐมวัย เพราะการเคลื่อนไหวและการเล่น คือการเรียนรู้ของเด็ก ความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมพลศึกษาส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย
2. กิจกรรมพลศึกษาส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา
3. กิจกรรมพลศึกษาส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ
4. กิจกรรมพลศึกษาส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม
5. กิจกรรมพลศึกษาส่งเสริมพัฒนาการด้านคุณธรรมจริยธรรม

ชนัญชิตา กองสุข (2556) กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาในระดับปฐมวัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ซึ่งส่งเสริมพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหว ด้านอารมณ์ สังคมและด้านสมอง จะเห็นว่าพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริม โดยเฉพาะเด็กในช่วงปฐมวัยได้เกิดพัฒนาในทุก ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2560) กล่าวว่า พัฒนาการด้านร่างกายเป็นสิ่งสำคัญด้านหนึ่งของเด็กปฐมวัย เพราะพัฒนาการทางร่างกายช่วยสร้างความมั่นใจ สมบูรณ์ตามวัย การที่เด็กได้รับกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาทางกายที่ถูกต้อง นอกจากสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงแล้วช่วยให้เคลื่อนไหวและท่าทางที่ถูกต้องเมื่อเติบโตขึ้น

วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์ (12 : 2565) ได้สรุปกิจกรรมทางกายหรือพลศึกษาสำหรับเด็กระดับปฐมวัยนั้นมีความสำคัญในด้านการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการไปในทางที่ดี เพราะกิจกรรมนั้นจะทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย ขยับร่างกาย สนุกสนาน เหมาะกับช่วงวัยที่กำลังซุกซน การออกกำลังกาย

กายเป็นประจําส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ทั้งด้านในและด้านนอกร่างกายได้รับการเสริมสร้างให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีการเจริญเติบโตตามช่วงอายุ ผ่อนคลาย ลดความเครียด ทำให้เกิดความสุขเพราะพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้กับเด็กอีกด้วย นอกจากนี้ขณะร่วมกิจกรรมเด็กจะต้องเรียนรู้ กฎกติกา การช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่พัฒนาการด้านคุณธรรมจริยธรรมมีน้ำใจสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมพลศึกษามีความสำคัญต่อเด็กปฐมวัย เนื่องจากการเคลื่อนไหวและการเล่นเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของเด็ก ซึ่งช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม และคุณธรรมจริยธรรม นอกจากนี้ กิจกรรมพลศึกษายังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง สร้างความมั่นใจ และส่งเสริมการเจริญเติบโตตามวัย อีกทั้งยังช่วยให้เด็กมีความสุข ผ่อนคลาย เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และปฏิบัติตามกฎกติกาได้อย่างเหมาะสม

1.3 ประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2565) กล่าวถึงการผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างและหลากหลายเข้าด้วยกันไว้ว่า เด็ก ๆ สามารถสนุกกับการเล่นโดยใช้อุปกรณ์ที่อยู่ในมือ หรือคิดค้นวิธีต่าง ๆ ได้แม้ไม่มีอุปกรณ์ออกก าลังกายที่เหมาะสม การเล่นที่ดูง่ายเกินไปหรือเรียบง่ายสำหรับผู้ใหญ่อาจให้ความบันเทิงสำหรับเด็กและถ้าเด็กชอบเล่นก็จะเล่นซ้ำ ๆ การเคลื่อนไหวซ้ำๆ นี้ไปสู่การปรับแต่ง ดังนั้น จึงควรเริ่มต้นด้วยการมุ่งเน้นไปในสิ่งที่เด็ก ๆ ชอบ จากนั้นเพิ่มรูปแบบและพัฒนาการเล่นของเด็กเพิ่มขึ้น ประเด็นคือ การรวมการเคลื่อนไหวที่ต่างกั น วัยเด็กเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลาย

การสัมผัสกับการเคลื่อนไหวที่ดูเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับทักษะการเล่นกีฬาอาจมีความสำคัญอย่างยิ่ง จึงควรคิดว่าจะใช้เครื่องมืออะไรและเล่นเกมตามการเคลื่อนไหวที่เด็กไม่เคยสัมผัสมาก่อน ตัวอย่างเช่น แทนที่จะเล่นวิ่งไล่จับ สามารถบอกให้เด็ก ๆ แกล้งทำเป็นกระต่ายได้ การทำเช่นนี้ เด็ก ๆ จะได้สัมผัสกับการเคลื่อนไหวของการกระโดด ความฉลาดเล็ก ๆ สามารถเพิ่มความหลากหลายในการเคลื่อนไหวร่างกายได้ ในทางกลับกัน ต้องเพิ่มรูปแบบโดยใช้ตัวดัดแปลงเป็นคำสำคัญ รูปแบบใหม่เกิดขึ้นโดยการเพิ่มตัวดัดแปลงของการเคลื่อนไหว เช่น ไปข้างหน้าสูงขึ้น เงียบ ๆ เป็นต้น นอกจากนี้การผสมผสานยังหมายถึง การเคลื่อนไหวและเครื่องมือ เด็กโตอาจพบว่าเกมง่าย ๆ ค่อนข้างน่าเบื่อ จากนั้นครูสามารถทำให้เกมมีความซับซ้อนมากขึ้น โดยผสมผสานการเคลื่อนไหวอื่น ๆ เช่น การนำบอมมาเล่นพร้อมกับอุปกรณ์อื่น ๆ เด็ก ๆ ยังสามารถเพลิดเพลินกับการถือลูกบอลบนหนังสือพิมพ์ หรือทำลูกบอลด้วยหนังสือพิมพ์ ผูกเชือกกับลูกบอลแล้วโยนเหมือนขว้างก้อน เด็ก ๆ จะได้สัมผัสกับการเล่นและการเคลื่อนไหวใหม่ ๆ พยายามให้เด็กได้สัมผัสกับการเล่นที่หลากหลายอย่างสมดุล

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา (2565) ได้กล่าวถึง การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน ไว้ว่าเป็น การเคลื่อนไหวทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และเคลื่อนไหวแบบบังคับสิ่งของ ซึ่งในการปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา เรามักจะเคลื่อนไหวแบบผสมผสานรวมทั้งการเล่นกีฬาด้วย เช่นกัน การฝึกการเคลื่อนไหวให้ถูกวิธีจึงเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อให้ปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษา หรือการเล่นกีฬาหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า การเรียนแบบผสมผสาน เป็นกระบวนการที่สามารถนำมา ประยุกต์กับทุกสาขาวิชาได้ ทั้งนี้ในทางปฏิบัติ ตามทฤษฎีการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Eclecticism) ครูผู้สอนต้องเน้นการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเรียนรู้และส่งเสริม กระบวนการเรียนรู้โดยจัดสภาพภายนอกที่เอื้อต่อกระบวนการเรียนรู้ภายในตัวผู้เรียน ดังนั้นในการ สอนกิจกรรมพลศึกษาให้กับเด็กปฐมวัย การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสาน จึงเป็นการนำ กิจกรรมเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และประกอบอุปกรณ์มาผสมผสานกัน เพื่อให้เด็กได้เล่น ได้ เข้าร่วมกิจกรรมและมีพัฒนาการทางร่างกายที่ครอบคลุมทุกส่วน

1.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

กัญชพร ดันทอง (2562) กล่าวว่า ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กแต่ละ ช่วงวัยเฉพาะเด็กปฐมวัยซึ่งเป็นวัยที่สำคัญที่สุด ในการพัฒนาร่างกายจิตใจสมองและลักษณะนิสัยของ บุคคลจะสร้างและหล่อหลอมได้ดีในเด็กปฐมวัย ร่างกายในการทำกิจกรรมอย่างเช่น วิ่งเล่น กระโดด เป็นต้น พัฒนาการด้านร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงลักษณะและความสามารถทางร่างกายของเด็ก ตั้งแต่แรกเกิดต่อเนื่อง เช่น การรับรู้ทางประสาทสัมผัสทางการเคลื่อนไหวซึ่งเกี่ยวข้องกับการบังคับ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็กตามวัย

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2563) พัฒนาการของเด็กปฐมวัยต้องได้รับการพัฒนา ครอบคลุม 5 ด้าน ซึ่งครูผู้สอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องคำนึงถึง ดังนี้

1. ด้านสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระมี ประสบการณ์ในเรื่องของความรู้สึกสมหวัง สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างเต็มที่และออกกำลังกายด้วยความเต็มใจ มีนิสัยและเจตคติที่จำเป็นต่อการมีสุขภาพดีและปลอดภัย

2. ด้านสัมพันธภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยรู้สึกสนุกสนานกับชีวิตตามช่วงวัย และ ได้รับประสบการณ์ในความรู้สึกสมหวังจากสิ่งต่าง ๆ พัฒนาจนเกิดความคุ้นเคยและมีความสัมพันธ์ มากขึ้นกับผู้อื่น ๆ ที่ใกล้ชิด และยังพัฒนาความรู้สึกรักและไว้วางใจ เกิดลักษณะนิสัยและเจตคติที่ เป็นที่ยอมรับของสังคม

3. สิ่งแวดล้อม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยพัฒนาความสนใจและความอยากรู้อย่างต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัว และการรู้สึกคุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การอยู่กับธรรมชาติ ได้รับการกระตุ้นด้าน

ความคิดและค้นหาสิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วยตนเองอย่างสนุกสนานได้รับการส่งเสริมให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ความคิดรวบยอด เป็นต้น

4. ภาษา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีประสบการณ์ที่สนุกสนานกับการแสดงความรู้สึกด้วยคำพูดของตนเอง รู้จักการฟังผู้อื่น การเล่าประสบการณ์ การบอกสิ่งที่ตนเองคิด การพูดคุยอย่างสนุกสนาน มีความเข้าใจ มีความคุ้นเคยกับหนังสือภาพ เรื่องเล่า สามารถบอกสิ่งที่ตนเองรู้สึกกับครูหรือเพื่อน

5. การแสดงออก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยรู้สึกถึงความสวยงามของสิ่งต่าง ๆ แสดงความรู้สึกและความคิดอย่างสนุกสนาน แสดงความรู้สึกผ่านจินตนาการซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ในส่วนของด้านสุขภาพ ครูผู้สอนเด็กปฐมวัยควรดำเนินการดังนี้

1. ครูส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างยืดหยุ่น โดยให้เด็กได้สนุกกับความรู้สึกของการมีอยู่ของตนเอง ซึ่งครูควรกระตุ้นให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเต็มใจและรู้สึกที่ดีมีความสุขกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

2. ครูต้องกระตุ้นและให้กำลังใจในการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อพัฒนาความรู้สึกสนุกสนานและตระหนักถึงความปลอดภัย ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ผ่านการเล่นตามที่ได้ให้คำแนะนำ

3. ครูต้องกระตุ้นและเด็กให้มีความสนใจ อยากรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติเพื่อกระตุ้นพัฒนาการของกลไกต่าง ๆ ในร่างกายของเด็ก ครูจึงควรออกแบบสนามเด็กเล่นอย่างสร้างสรรค์ มีอุปกรณ์ต่าง ๆ ในเด็กได้เลือกเล่นตามความต้องการ

4. ครูต้องส่งเสริมให้เด็กรับประทานโดยรับประทานร่วมกับครูและเพื่อน บรรยากาศที่เป็นมิตรอบอุ่น ทำให้เกิดความสนใจในความหลากหลายของอาหาร

5. ครูควรแนะนำเด็กให้มีลักษณะนิสัยให้เด็กรู้จักการฟังพาตนเอง มีจิตอาสาสมัครในการทำกิจกรรม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2560) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายให้มีความแข็งแรง สมบูรณ์ และเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัย อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กให้มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอช่วยปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

ทรงชัย เวินขุนทด (2564)) กล่าวถึง การกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กต้องตระหนักธรรมชาติของเด็กวัยนี้ที่กำลังซุกซน ไม่อยู่นิ่ง ชอบเล่นกิจกรรมที่หลากหลาย การนำทักษะกีฬาไปให้เด็กปฐมวัยได้ฝึกหัดจึงเป็นกิจกรรมที่ทำหายเชื่อว่าจะสร้างแรงจูงใจที่ดีให้เด็กปฐมวัยเข้า

ร่วมกิจกรรมทางกายด้วยทักษะกีฬาที่สนุกสนาน การพัฒนาให้เปลี่ยนแปลงตามวัยทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตเป็นคนที่สมบูรณ์และมีคุณภาพ จุดมุ่งหมายในการศึกษาสมรรถภาพของนักเรียนเพื่อพัฒนาสุขภาพในเรื่องของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต องค์ประกอบของร่างกาย ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและความยืดหยุ่น โดยใช้ความหลากหลายของกิจกรรมการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบการเรียนวิชาพลศึกษาให้เด็กเกิดความสนใจและรักในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยควรคำนึงถึงพัฒนาการของเด็กเป็นสำคัญ โดยมุ่งส่งเสริมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ผ่านกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เช่น การวิ่ง การกระโดด และการเล่นอย่างอิสระ ทั้งนี้ ครูควรจัดกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนาน ความปลอดภัย และการมีส่วนร่วมของเด็ก พร้อมทั้งส่งเสริมให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเต็มที่ เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้ การนำกิจกรรมทางกายและทักษะกีฬาที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้ จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย และปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายของเด็ก

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์ (55-59, 2565) ได้ทำการศึกษา การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพัฒนาการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ระดับชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนสารสาสน์ วิเทศน์ร่มเกล้า ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 34 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำแนกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 17 คนได้รับการเรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนแบบปกติ จำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน และ แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย 4 ทักษะ และ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ระหว่างก่อนการเรียนกับหลังการเรียนสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ทักษะการกระโดดก่อนการเรียนกับหลังการเรียนสัปดาห์ที่ 4 และทักษะการรับบอล ก่อนการเรียนกับหลังการเรียนสัปดาห์ที่ 8 ที่ไม่แตกต่างกันทางสถิติ 3.) ผลการเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยทักษะพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนเรียนไม่แตกต่างกันทางสถิติ หลังเรียนสัปดาห์ที่ 4 ทุกรายการไม่แตกต่างกันทางสถิติ ยกเว้นคะแนนรวมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการเรียนสัปดาห์ที่ 8 ทุกรายการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นทักษะการกระโดดที่ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

2.1 ความหมายของกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

ประสาน ทิพย์ธารา (2521 : 6) กล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึง มัดเนื้อมัดใหญ่ ๆ ในกล้ามเนื้อลายมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเช่น กล้ามเนื้อศีรษะและลำคอ กล้ามเนื้อส่วนลำตัว กล้ามเนื้อส่วนขา และกล้ามเนื้อส่วนแขน

ชาตรี วิฑูรชาติ (2555 : 6) ได้ให้ความหมายของกล้ามเนื้อใหญ่ไว้ว่าเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ในกล้ามเนื้อลายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเช่นกล้ามเนื้อศีรษะและลำคอกกล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อส่วนขาและกล้ามเนื้อส่วนแขนช่วยในการทรงตัวเคลื่อนไหวร่างกายทำให้นักเรียนสามารถชันคอ คว่ำ หายใจ คลานและเดินได้ซึ่งสอดคล้องกับ นงนุตร ธรรมบวร (2545) ที่ได้ให้ความหมายทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ไว้ว่าหมายถึงการพัฒนาการบังคับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การเดินการวิ่งการกระโดดการเตะลูกบอลการปีนป่ายและการจับหรือขว้างลูกบอล เป็นต้น

จำแพน พรเทพเกษมสันต์ (2541 : 77-79) กล่าวว่ากล้ามเนื้อใหญ่หมายถึงมัดเนื้อมัดใหญ่ ๆ ในกล้ามเนื้อลายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเช่นกล้ามเนื้อศีรษะและลำคอกกล้ามเนื้อส่วนลำตัวกล้ามเนื้อส่วนขาและกล้ามเนื้อส่วนแขนกล้ามเนื้อเป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ของร่างกายมนุษย์และเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดทำหน้าที่ในขณะที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายเพียงบางส่วนหรือทุกส่วนกล้ามเนื้อส่วนใหญ่อยู่รอบแขนและขาซึ่งยึดติดกันได้โดยข้อต่อและเอ็นที่ประกอบเป็นรูปร่างและทรงตัวอย่างเหมาะสม

จากคำกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กล้ามเนื้อใหญ่ในร่างกายที่อยู่ภายในกล้ามเนื้อลาย ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการเคลื่อนไหวและการทรงตัวของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อศีรษะและลำคอ ลำตัว แขน และขา โดยมีบทบาทในการควบคุมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การชันคอ คว่ำ หายใจ คลาน เดิน วิ่ง กระโดด รวมถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเตะลูกบอล การปีนป่าย และการขว้างหรือรับลูกบอล นอกจากนี้ กล้ามเนื้อใหญ่ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของร่างกายที่ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งบางส่วนและทั้งร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ความสำคัญของกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2566 กล่าวว่า การสร้างสภาพแวดล้อมรอบลูกด้วยสามเหลี่ยมสมดุลพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือญาติผู้ใหญ่ที่มีส่วนช่วยเหลือเด็กวัย 6-12 ปี ต้องเริ่มต้นปรับพฤติกรรมตัวเอง ควบคุมไปกับการชักชวนเด็กๆ ออกไปวิ่งเล่น หรือทำกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม เลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เมื่อทำทั้ง 3 อย่างเป็นประจำช่วยให้เด็กๆ เติบโตอย่างสุขภาพดี สุขใจ และมีปัญญาที่ดีการใช้กล้ามเนื้อใหญ่มีความสำคัญมากในการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินการวิ่งการกระโดดการทรง

ตัวเป็นต้นหากเราทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่นั้นก็แสดงว่าร่างกายมีความเจริญเติบโตมีประสิทธิภาพ

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2534 : 3) กล่าวถึงลักษณะพัฒนาการของความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ มักจะปรากฏออกมาในรูปของการเคลื่อนไหว ซึ่งในเด็กแรกเกิดจะมีการเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติโดยไม่ต้องได้รับการฝึกหัดเช่น อาการดิ้นไปมา การไขว่คว้า แต่เมื่อเด็กโตขึ้นระดับความสามารถในการเคลื่อนไหวจะเพิ่มขึ้นจากการเดินคลาน จะเป็นการยืน เดิน วิ่งกระโดด และการเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมบางอย่างจำเป็นต้องได้รับการฝึกในสิ่งที่ถูกต้อง เพราะจะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่นำไปสู่การเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนได้

นิรมัย อ่อนน้อมดี (2538: 22-24; อ้างอิงมาจาก Supore and Eliner, 1967: 131) กล่าวถึงการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ของลำตัวแขนขา แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non Locomotor Movements) หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโดยไม่เคลื่อนห่างไปจากจุดเดิม แต่จะเป็นการใช้ร่างกายทุกส่วนให้ตอบสนองการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนใหญ่ ๆ ได้แก่

- การก้มรับ (Bending) คือการงอข้อต่อต่างๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกายส่วนบนเข้าไปใกล้ส่วนล่าง
- การยืดเหยียดตัว (Stretching) คือการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัวโดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- การบิดตัว (Twisting) คือการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ ๆ แกนตั้ง
- การหมุนตัว (Turning) คือการหมุนตัวไปรอบ ๆ ร่างกายมากกว่าการบิดตัวซึ่งทำให้เท้าต้องหมุนตามไปข้างใดข้างหนึ่ง
- การโยกตัว (Rocking) คือการย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกายโดยส่วนตั้งทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครึ่งสลับกันไป
- การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือการเคลื่อนไหวส่วนส่วนหนึ่งโดยการหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมหรือแบบลูกตุ้มนาฬิกาเช่นการแกว่งแขนขาลำตัวกัน
- การโอนเอน (Swaying) คล้ายการโยกส่วนโค้งจะเป็นการโค้งเข้าหาพื้นการเอียงแบบนี้ไม่รู้สึกลื่นคล้ายเหมือนกับการแกว่ง

- การดัน (Pushing) การเคลื่อนไหวโดยการดันมักจะเป็นการดันออกจากร่างกายเช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ

- การดึง (Pulling) คือการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการดันคือมักเป็นการดึงเข้าหา ร่างกายหรือดึงไปในทิศทางหนึ่งโดยเฉพาะ

- การสั่น (Shaking) คือการเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนของส่วนใดส่วนหนึ่งของ ร่างกายหรือทุกส่วนตัวอย่างเช่นในการเต้นรำและมีการจับมือเขย่าการแสดงออกของการตกใจหรือ การสั่นใน

- การตบ (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วและหยุด

2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement) หมายถึงการเคลื่อนไหวที่มี ระยะทางเกิดขึ้นโดยเน้นที่เท้าเคลื่อนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งมีพื้นฐานอยู่ 8 อย่างคือการเดิน (Walking) คือการเคลื่อนที่โดยการก้าวเป็นการเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่งและ ขณะเปลี่ยนน้ำหนักตัวนั้นเท้าข้างหนึ่งจะอยู่บนพื้นเสมอ

- การวิ่ง (Running) เป็นการเคลื่อนไหวโดยเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้า หนึ่งขณะที่เปลี่ยนน้ำหนักตัวนั้นเท้าทั้งสองไม่อยู่บนพื้นเลย

- การกระโดดเขย่ง (Hopping) คือการกระโดดขึ้นจากพื้นแล้วกลับลงสู่พื้นด้วยเท้าข้าง ใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียว

- การกระโดด (Jumping) คือการกระโดดขึ้นจากพื้นแล้วกลับสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง

- การกระโจน (Leaping) คือการเคลื่อนที่ด้วยการถ่วงน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีก เท้าหนึ่งด้วยการกระโดดแผ่นขึ้นจากพื้นการลงสู่พื้นปลายเท้าจะลงสู่พื้นก่อนแล้วฝ่าเท้าและส้นเท้าจบ ด้วยการงอหัวเข่า

- การกระโดดสลับเท้า (Skipping) คือการก้าวแล้วกระโดดเขย่งด้วยเท้าเดิม

- การสไลด์ (Sliding) คือการก้าวไปข้างหน้าแล้วลากไปชิด (จังหวะเร็ว)

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 66) กล่าวว่าการศึกษาการฝึกกล้ามเนื้อเพื่อเสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้นเริ่มต้นจากท่าพื้นฐานของการบริหารซึ่งในการบริหารในท่าพื้นฐานจะเริ่ม จากบริหารส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. ท่าพื้นฐานของการบริหารส่วนคอเช่นก้มหัวขึ้นลงคอเอียงไปทางซ้ายและขวาหันคอไป ทางซ้ายขวาเงยหน้าเอียงไปทางซ้ายและขวาเป็นต้น 32

2. ท่าพื้นฐานของการบริหารส่วนแขนและไหล่เช่นมือแต่ละข้างจับข้อศอกของแขนอีกข้าง หนึ่งไว้ลักษณะจะเป็นแขนไขว่กันค่อย ๆ ดึงไปจนสุดซ้ายสุดขวาทีละข้างไม่ต้องออกแรงให้มากนักใช้ มือจับข้อศอกไว้ข้างหลังศีรษะปล่อยมือข้างหนึ่งลงมืออีกข้างถึงศอกแล้วทำสลับกันกดไหล่ลงกับพื้น

ตรง ๆ โดยการดันมือไปข้างหน้าให้สะโพกอยู่สูงกว่าเอวไว้แล้วดึงกลับเป็นการทำเริ่มต้นโดยใช้แรงจากไหล่มือเพียงช่วยยันพื้นเท่านั้น เป็นต้น

3. ทำพื้นฐานในการบริหารส่วนอกและท้องเช่นจากท่านนอนคว่ำมือทั้งสองข้างยันพื้นไว้ได้ ไหล่ผ่อนคลายหายใจออกขณะที่กดฝ่ามือกับพื้นค่อย ๆ ยกตัวขึ้นพยายามยืดส่วนท้องให้มากที่สุดกดคางลงมองที่หน้าอกตั้งตัวขึ้นเอนไปข้างหลังเล็กน้อยโดยใช้เอวเป็นจุด

4. ทำพื้นฐานของการบริหารส่วนลำตัวเช่นนั่งคล้ายพับเพียบใช้มือยันพื้นไว้แล้วบิดตัวให้แข็งแรงอยู่ในแนวเดียวกันยืดตรงใช้ขาข้างตรงข้ามทิศทางที่ทำเป็นหนักแล้วเอนไปข้าง ๆ ยืดทุกส่วนของผิวนั้นทำสลับกันไปใช้มือยันกำแพงเป็นหลักเอี้ยวตัวไปข้าง ๆ ให้ไหล่ข้างนั้นเป็นจุดหมุนดันเอวให้เข้าใกล้กำแพงที่สุด เป็นต้น

5. ทำพื้นฐานของการบริหารส่วนหลังและเอวเช่นก้มตัวให้อกชิดหน้าขามือจับข้อเท้าไว้รักษาสมดุลให้ดีแล้วก้มคอลงให้มากที่สุดเป็นการยืดแผ่นหลังนอนหงายตั้งขาขึ้นข้างหนึ่งปล่อยลมหายใจออกแล้วบิดเข่าลงมาฝั่งตรงข้ามพร้อมกับหันหน้าไปคนละทิศทำสลับกันไปแบบนี้ เป็นต้น

6. ทำพื้นฐานของการบริหารส่วนขาหนีบเช่นนั่งยอง ๆ วางฝ่ามือราบกับพื้นในท่าที่สบายที่สุดแล้วกดคอและก้นลงนั่งแยกขามือจับปลายเท้าหายใจเข้าแล้วปล่อยลมหายใจออกพร้อมกับโน้มตัวลงให้มากที่สุด เป็นต้น

7. ทำพื้นฐานของการบริหารส่วนต้นขาด้านหน้าเช่นนั่งกับพื้นงอเข่าข้างหนึ่งแล้วก้มตัวคร่อมขาข้างนั้นทำสลับกันทั้งสองข้างนอนคว่ำใช้มือจับหลังเท้าทั้งสองไว้แล้วใช้แรงจากไหล่และเข่าดึงตัวขึ้น เป็นต้น

8. ทำพื้นฐานของการบริหารส่วนต้นขาด้านหน้าเช่นยืนตรงให้เท้าชิดกันแล้วก้มลงให้มากที่สุดแล้วโน้มตัวลงมาจับที่ส้นเท้าสองข้างนอนคว่ำใช้มือจับหลังเท้าทั้งสองไว้แล้วใช้แรงจากไหล่และเข่าดึงตัวขึ้น เป็นต้น

จากคำกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กล้ามเนื้อมัดใหญ่มีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของเด็ก เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด และการทรงตัว ซึ่งสะท้อนถึงการเจริญเติบโตและประสิทธิภาพของร่างกาย โดยพัฒนาการดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นจากการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปสู่การเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน และสามารถส่งเสริมได้ผ่านการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวทั้งแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่ และการบริหารร่างกายส่วนต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

2.3 การพัฒนาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่

ประสาน ทิพย์ธารา (2521: 7) กล่าวถึง ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งเริ่มจากศีรษะไปสู่ปลายเท้าจากลำตัวไปยังแขน มือ และนิ้ว จากสะโพกไปยังขาจนถึงปลายเท้า การเคลื่อนไหวของเด็ก จะพัฒนาได้เพียงใด

ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกาย โอกาสหรือประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2534: 3) กล่าวถึงลักษณะพัฒนาการของความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ มักจะปรากฏออกมาในรูปของการเคลื่อนไหว ซึ่งในเด็กแรกเกิดจะมีการเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติโดยไม่ต้องได้รับการฝึกหัดเช่น อาการดิ้นไปมา การไขว่คว้า แต่เมื่อเด็กโตขึ้นระดับความสามารถในการเคลื่อนไหวจะเพิ่มขึ้นจากการดิ้นคลาน จะเป็นการยืน เดิน วิ่ง กระโดด และการเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมบางอย่างจำเป็นต้องได้รับการฝึกในสิ่งที่ถูกต้อง เพราะจะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่นำไปสู่การเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนได้

สุรางค์ศรี เมธานนท์ (2528: 5-7) กล่าวถึง การเคลื่อนไหวที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวแล้วขีด อีกข้างหนึ่งไปขีดเท้าหน้าแล้วกระโดดขึ้นเมื่อลงสู่พื้นให้เท้าที่ก้าวหน้าอยู่เสมอ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ประกอบอุปกรณ์ หมายถึง การเคลื่อนไหวทั้งแบบเคลื่อนที่และไม่เคลื่อนที่พร้อมกับมีอุปกรณ์บางอย่างประกอบเช่น ลูกบอล ห่วงยางบาร์ เชือก ลูกตุ้ม กระดานทรงตัว เป็นต้น

ชัตติยา ดวงสร (2567) การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ทำได้โดยให้เด็กฝึกความสามารถในการใช้ทักษะทั่วไปทักษะการกระโดดทักษะการทรงตัวทักษะการวิ่งซึ่งต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ใหญ่ส่วนศีรษะและคอเป็นกล้ามเนื้อส่วนที่ทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวลำตัวไปข้างหน้ากล้ามเนื้อลำตัวเป็นส่วนที่รักษาสสมดุลของกระดูกสันหลังทำให้เรายืนตัวตรงได้กล้ามเนื้อขาเป็นส่วนที่รับน้ำหนักทั้งหมดของร่างกายทำให้สามารถเดินวิ่งหรือกระโดดไปได้กล้ามเนื้อส่วนแขนและมือเป็นกล้ามเนื้อส่วนที่ช่วยกล้ามเนื้อไหล่นำลำตัวเคลื่อนไปข้างหน้าการจัดกิจกรรมทำให้เด็กได้ฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

จากคำกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งพัฒนาเป็นลำดับจากศีรษะสู่ปลายเท้า และจากการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปสู่การเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน โดยขึ้นอยู่กับความพร้อม ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมของเด็ก ทั้งนี้สามารถส่งเสริมได้ผ่านการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การวิ่ง การกระโดด และการทรงตัว

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย

ชัตติยา ดวงสร (2567) การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้กิจกรรมโยคะ ตามแนวคิดทฤษฎีของกิเซลล์(Gesell) สำหรับ นักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2/1 โรงเรียนอนุบาลกิตติยา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบพัฒนาการด้านร่างกายของนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2/1 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ 2) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของพัฒนาการด้านร่างกายของนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2/1 ในทักษะต่างๆที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2/1 อายุช่วงวัย 4 – 5 ปี จำนวน 20 คน

โรงเรียนอนุบาลกิตติยา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ได้มาโดยวิธีสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แผนการจัดกิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ 2) แบบสังเกตทักษะปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกาย สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมโยคะตามแนวคิดทฤษฎีของเกสเซล (Gesell) เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กฤติกา ทุดปอ (2567) การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมกลางแจ้ง การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง และเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กปฐมวัย ชาย - หญิง อายุ 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาล 3/6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ของโรงเรียนอนุบาลกิตติยา จำนวน 17 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง และแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3/6 ก่อนการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง อยู่ในระดับปานกลาง หลังการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง นักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3/6 มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด 2) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3/6 หลังการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง นักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3/6 มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงขึ้นทุกคน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษา เพื่อเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผู้ศึกษาจะดำเนินการตามหัวข้อต่อไปนี้

การวิจัยเรื่องนี้มีขั้นตอนและวิธีการในการดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา
2. วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้วิจัย
4. วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย
5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
8. ระยะเวลาที่ใช้ในการทำวิจัย
9. แผนการดำเนินงานการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัยที่มีอายุ 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย จำนวน 40 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 19 คน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากการเป็นห้องเรียนประจำของผู้วิจัย

2. วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

3. เครื่องมือที่ใช้วิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย และแบบประเมินเชิงปฏิบัติการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวทางจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 8 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ ประมาณ 30-40 นาที

2. แบบประเมินเชิงปฏิบัติการ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เด็กจะต้องปฏิบัติตามข้อ จำนวน 12 ข้อ

4. วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1.1 การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

1.2 ความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

2. ดำเนินการสร้าง กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ชื่อกิจกรรม

2.2 สาระสำคัญ

2.3 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.4 กิจกรรม (ขั้นนำ, ขั้นดำเนินกิจกรรม, ขั้นสรุป)

2.5 สื่อการเรียนการสอน

3. นำกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญดังนี้

3.1 นางสาวจุรีรัตน์ ดีรัตน์

3.2 นางสาวอังคณา กันใจแก้ว

3.3 นางภัทรานิษฐ์ หาญธรรมรงค์

4. ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ โดยใช้แบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ.2538 : 73)

ระดับ 5 หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย มีความเหมาะสมมากที่สุด
 ระดับ 4 หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย มีความเหมาะสมมาก
 ระดับ 3 หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย มีความเหมาะสมปานกลาง
 ระดับ 2 หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย มีความเหมาะสมน้อย
 ระดับ 1 หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

โดยกำหนดแปลความหมายของช่วงคะแนนเฉลี่ย ไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
 ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
 ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
 ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
 ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

หากรายการประเมินแต่ละรายการมีค่าเฉลี่ย 3.50 ขึ้นไป ถือว่า แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นที่ยอมรับ สามารถนำไปใช้ได้

5. นำผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ซึ่งผลการตรวจสอบการใช้กิจกรรม พบว่า แผนกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย มีค่าเฉลี่ย อยู่ที่ 4.81 ซึ่ง มีความเหมาะสมมากที่สุด

6. นำกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ที่ปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญเป็นที่เรียบร้อย ไปใช้กับเด็กปฐมวัย อายุ 5 – 6 ปี ที่กำลังศึกษาในชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

ขั้นตอนการสร้างแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

1. ศึกษา ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

2. นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารและงานวิจัยมาสร้างแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย เป็นแบบประเมินเชิงปฏิบัติการ เด็กจะต้องปฏิบัติตามข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน

ระดับ 3	หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างคล่องแคล่ว
ระดับ 2	หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น
ระดับ 1	หมายถึง เด็กพยายามปฏิบัติ โดยมีครูคอยกระตุ้น

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 36 คะแนน

คะแนน 25 - 36 หมายถึง ดี
 คะแนน 13 - 24 หมายถึง ปานกลาง
 คะแนน 1 - 12 หมายถึง ปรับปรุง

แบบประเมินเชิงปฏิบัติการ จำนวน 12 ข้อ ดังนี้

1. ยืนขาเดียวข้างละ 10 วินาที
2. การเดินต่อเท้าถอยหลังบนกระดานแผ่นเดียว สูง 6 นิ้ว (ขนาด 4 นิ้ว x 8-12 ฟุต)
3. กระโดดขาเดียวอย่างต่อเนื่องได้ไกล 1 เมตร
4. กระโดดสองขาได้สูงประมาณ 30 ซม.
5. กระโดดสองขาข้ามสิ่งกีดขวางที่สูง 30 ซม.
6. เดินสลับเท้าขึ้น-ลงบันได
7. วิ่งอย่างรวดเร็ว และหยุดทันที
8. วิ่งซิกแซ็ก (อ้อมหลัก 10 หลักได้)
9. โยนลูกบอล (เบอร์ 3) ลงตะกร้า (อยู่ห่าง 4 เมตร)
10. เลี้ยงลูกบอล (เบอร์ 3) กระดอน 3-4 ครั้งอย่างต่อเนื่อง
11. การรับลูกบอลกระดอนจากพื้น 3-4 ครั้งอย่างต่อเนื่อง
12. การกลิ้งลูกบอลให้กระทบเป้า

3. นำแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องและความถูกต้องตามวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (ซึ่งใช้ผู้เชี่ยวชาญชุดเดียวกับกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย) ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้อง มี 3 ระดับ คือ +1, 0 และ -1 (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ.2538 : 73)

คะแนน +1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นว่าสอดคล้อง

คะแนน 0 เมื่อผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นว่าไม่แน่ใจ

คะแนน -1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นว่าไม่สอดคล้อง

เกณฑ์การแปลความหมายมีดังนี้

ค่า IOC $\geq$.50 หมายความว่า แบบประเมินนั้นสอดคล้องกับจุดประสงค์

ค่า IOC $\leq$.50 หมายความว่า แบบประเมินนั้นไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

4. นำแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข ซึ่งผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ได้เท่ากับ

0.89 หมายความว่า แบบประเมินมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ และได้มีการปรับตามข้อเสนอแนะ ดังนี้ ข้อที่ 4 ข้อที่ 5 ปรับความสูงเป็น 20 ซม. ข้อที่ 9 ปรับระยะห่าง เป็น 2 เมตร

5. นำแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย อนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้ว ไปใช้กับเด็กปฐมวัยอายุ 5 – 6 ปี ที่กำลังศึกษาในชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างเครื่องมือในการวิจัยและตรวจสอบคุณภาพ ได้แก่ กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย
2. นำแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ไปประเมินก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย
3. ดำเนินการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ให้แก่เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 8 กิจกรรม
4. นำแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ไปประเมินหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย
5. วิเคราะห์ สรุปผลและอภิปรายข้อมูลทางสถิติต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ดังนี้

นำข้อมูลที่ได้จากการประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำคะแนนเฉลี่ยมาเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้ (t-test Dependent)

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 หาค่าเฉลี่ยหาค่าเฉลี่ย (Mean) โดยคำนวณจากสูตร (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2538 : 73) ดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนเด็กทั้งหมด

7.2 หาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยคำนวณจากสูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 73) ดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มประชากรเป้าหมาย
 N แทน จำนวนเด็กทั้งหมด
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนเด็กแต่ละคนในกลุ่มประชากรเป้าหมาย
 N แทน จำนวนเด็กทั้งหมด

7.3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการจัดกิจกรรม โดยใช้ t-test Dependent Samples (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2538 : 104)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{(n-1)}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
 $\sum D$ แทน ผลรวมทั้งหมดของผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการจัดกิจกรรม
 $\sum D^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของผลต่างของคะแนนระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรม
 N แทน จำนวนคู่ของคะแนน
 D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

7.4 ค่าความเที่ยงตรง ของแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียน โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยคำนวณจากสูตร (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2538 : 73) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

8. ระยะเวลาที่ใช้ในการทำวิจัย

สิงหาคม – ตุลาคม 2568

9. แผนการดำเนินงานการวิจัย

การทดลองในครั้งนี้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 8 กิจกรรม กิจกรรม ละประมาณ 30-40 นาที ระหว่างเวลา 09.00 – 09.40 น. รวม 8 ครั้ง ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ตามแผนดังนี้

1. นำแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มาประเมินกับกลุ่มประชากรกลุ่มเป้าหมายก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

2. ผู้วิจัยทำการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย พัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย กับกลุ่มประชากรกลุ่มเป้าหมาย ดังตาราง

ตารางที่ 1 กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

สัปดาห์	วัน	กิจกรรม	หมายเหตุ
1	จันทร์	กิจกรรมที่ 1	อุ้มลูกบอลอ้อมหลัก
2	จันทร์	กิจกรรมที่ 2	อุ้มลูกบอลซีกแซกอ้อมหลัก
3	จันทร์	กิจกรรมที่ 3	วิ่งซีกแซกโยกบอล
4	จันทร์	กิจกรรมที่ 4	วิ่งซีกแซกโยกโบว์ลิ่ง
5	จันทร์	กิจกรรมที่ 5	กระโดดตามสัญญาณลักษณะ
6	จันทร์	กิจกรรมที่ 6	กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง
7	จันทร์	กิจกรรมที่ 7	วิ่งกระโดดเท้าคู่อ้อมหลัก
8	จันทร์	กิจกรรมที่ 10	วิ่งกระโดดสลับอ้อมหลัก

3. เมื่อจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ครบ 8 สัปดาห์แล้ว ทำการแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ หลังการจัดกิจกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
วางแผนในการเผยแพร่ผลวิจัยโดยการจัดอบรมครูปฐมวัย/ครูพลศึกษาในพื้นที่ และทำคลิปวิดีโอ การจัดกิจกรรมพลศึกษาส่งผ่านช่องทาง Facebook YouTube และTik Tok ต่อไปเพื่อขยายผลและสร้างมูลค่าจากงานวิจัย

4. ช่องทางในการติดตาม

Facebook (<https://www.facebook.com/share/v/1AMWaALW8f/?mibextid=wwXlfr>)

YouTube (https://youtu.be/uT_Uz4RS_18?feature=shared)

Tik Tok (<https://vt.tiktok.com/ZS9e5oTEU/>)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ดังนี้

N	แทน	จำนวนประชากรเป้าหมาย
μ	แทน	ค่าเฉลี่ย
σ	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยสูงขึ้น โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปรากฏผลดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา สำหรับเด็กปฐมวัย โดยรวม ผลปรากฏดังนี้

เลขที่	ความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย	
	ก่อนการจัดกิจกรรม	หลังการจัดกิจกรรม
	(36 คะแนน)	(36 คะแนน)
1	20	31
2	24	34
3	18	34
4	22	31
5	18	34
6	18	31
7	18	31
8	16	33
9	18	31
10	18	32
11	17	32
12	17	28
13	17	29
14	12	25
15	19	30
16	17	32
17	18	31
18	16	33
19	19	34
20	20	34
21	20	31
22	19	33
23	20	32

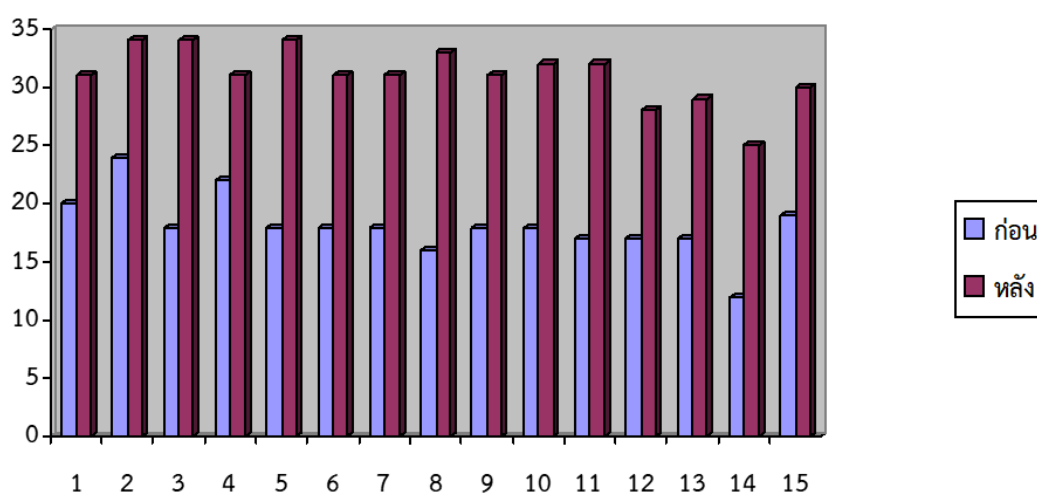
ตารางที่ 2 (ต่อ) แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย โดยรวม ผลปรากฏดังนี้

เลขที่	ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย	
	ก่อนการจัดกิจกรรม (36 คะแนน)	หลังการจัดกิจกรรม (36 คะแนน)
24	18	31
25	21	32
26	19	32
27	18	32
28	19	32
29	21	32
30	19	33
31	19	33
32	21	32
33	18	32
34	20	32
35	16	30
36	19	27
37	20	33
38	20	29
39	19	33
μ	18.67 = พอใช้	31.56 = ดี
σ	1.99	1.94

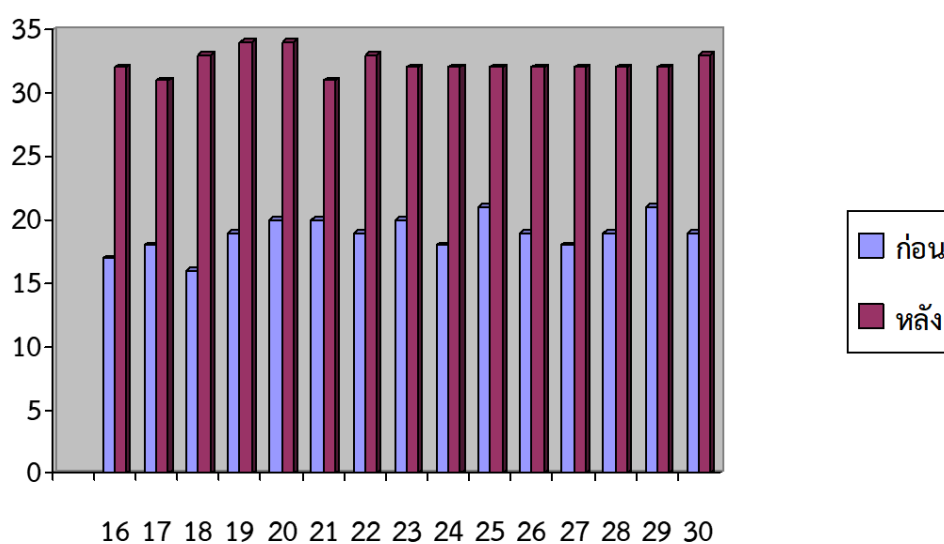
จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยรวมมีเฉลี่ยเท่ากับ 18.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.99 อยู่ในระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยรวมมีเฉลี่ยเท่ากับ 31.56 ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน เท่ากับ 1.94 อยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย สูงขึ้น

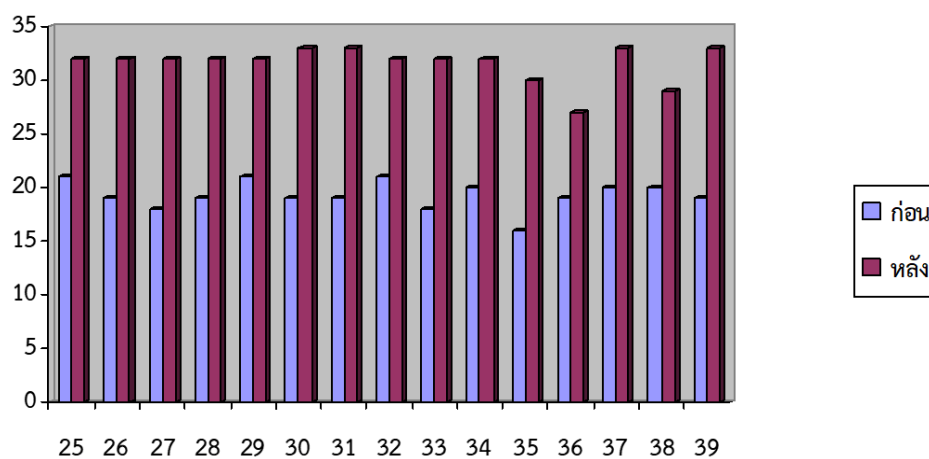
ภาพประกอบที่ 1 กราฟแสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นรายบุคคล



ภาพประกอบที่ 1 (ต่อ) กราฟแสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นรายบุคคล



ภาพประกอบที่ 1 (ต่อ) กราฟแสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย
ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นรายบุคคล



บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ผลการเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย มีประเด็นสำคัญสรุป ได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยรวมมีเฉลี่ยเท่ากับ 18.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.99 อยู่ในระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยรวมมีเฉลี่ยเท่ากับ 31.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.94 อยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย สูงขึ้น

อภิปรายผล

ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยสูงขึ้น สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยรวมมีเฉลี่ยเท่ากับ 18.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.99 อยู่ในระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย ความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยรวมมีเฉลี่ยเท่ากับ 31.56 ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน เท่ากับ 1.94 อยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า ความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย สูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษา สำหรับเด็กปฐมวัยมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ทั้งนี้สามารถ อธิบายได้ตามหลักพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวและการลงมือปฏิบัติ จริง การพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กเป็นไปตามลำดับขั้นจากง่ายไปสู่ซับซ้อน และ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (สำนักงาน คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2534) ซึ่งการจัดกิจกรรมพลศึกษาในครั้งนี้ได้ออกแบบให้ เด็กได้ฝึกทักษะพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด และการทรงตัว อย่างต่อเนื่องและหลากหลาย จึง ช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่และพัฒนาได้อย่างเป็นระบบ

นอกจากนี้ กิจกรรมพลศึกษายังสอดคล้องกับหลักการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยที่เน้น ให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่น (Play-based Learning) และการมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น ซึ่งช่วย ส่งเสริมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (กัญชพร ต้นทอง, 2562) อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่ากิจกรรม ทางกายสามารถพัฒนาเด็กได้รอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วชิราภรณ์ งาม ประดิษฐ์, 2565) โดยเฉพาะด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว และการทรง ตัว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะขั้นสูงต่อไป

ในเชิงทฤษฎี การที่เด็กได้รับโอกาสในการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ และต่อเนื่อง จะช่วยเสริมสร้าง การประสานงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular Coordination) ทำให้เด็ก สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น มีความแม่นยำ และมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของทวิตต์ สิริรัตน์เรขา (2560) ที่กล่าวว่าการจัดกิจกรรมทางกายอย่าง เหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกายและบุคลิกภาพของเด็กให้สมบูรณ์ตามวัย การจัด กิจกรรมที่มีความหลากหลาย สนุกสนาน และปลอดภัย ยังช่วยสร้างแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ให้เด็กมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างมี ความหมายและพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ

ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงยืนยันได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สอดคล้องกับพัฒนาการ ของเด็กและหลักการทางทฤษฎี สามารถส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็ก ปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และควรนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1. ครูควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยจัดลำดับความยากง่ายของกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวและกระบวนการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ
2. ครูควรเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสม ปลอดภัย และเพียงพอต่อจำนวนเด็ก โดยสามารถนำวัสดุเหลือใช้มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ พร้อมทั้งดำเนินกิจกรรมอย่างยืดหยุ่นและดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดตลอดการทำกิจกรรม
3. หลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ครูควรส่งเสริมให้เด็กมีส่วนร่วมในการทบทวนกติกา สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และร่วมกันเก็บวัสดุอุปกรณ์ เพื่อปลูกฝังความรับผิดชอบและระเบียบวินัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยในด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น การพัฒนาทักษะทางสังคม การทำงานเป็นทีม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรอคอย พฤติกรรมความร่วมมือ รวมถึงพัฒนาการด้านภาษาและทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์
2. ควรมีการพัฒนาและออกแบบกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยให้มีความหลากหลายเหมาะสมกับช่วงวัย ความแตกต่างระหว่างบุคคล และสอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนาผู้เรียนมากยิ่งขึ้น
3. ควรมีการเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น การเรียนรู้แบบเล่นเป็นฐาน (Play-based Learning) หรือการจัดกิจกรรมแบบบูรณาการ เพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤติกา ทุดปอ. (2567). การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมกลางแจ้ง. โรงเรียนอนุบาลกิตติยา
- กัญชพร ต้นทอง. (2562). การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อในเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์. กรุงเทพฯ: คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ขัตติยา ดวงศรี. (2567). การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้กิจกรรมโยคะ ตามแนวคิดทฤษฎีของกิเซลล์ (Gesell) สำหรับนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2/1 โรงเรียนอนุบาลกิตติยา. มหาสารคาม. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2566). คู่มือเลี้ยงลูก วัย 6-12 ปี ให้พัฒนาการดีรอบด้านด้วย สามเหลี่ยมสมดุล. [Online].
<https://resourcecenter.thaihealth.or.th/content/71766-media>, 9 มกราคม 2568.
- ชาตรี วิฑูรชาติ (2555 : 6) เรียนรู้ด้วยการเล่น [Online]. แหล่งที่มา <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9490000147383&TabID=1&>, 1 สิงหาคม 2568.
- นภเนตร ธรรมบวร. (2545). การพัฒนากระบวนการคิดในเด็กปฐมวัย . กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนัญญา ประคองญาติ. (2561). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านภาคอีสานเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดป่าจิตตสามัคคี) สังกัดสำนักการศึกษาเทศบาลนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิชาการศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ.
- พรใจ สารยศ. (2553). ชุดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ. แม็ค พิมพ์ที่ บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด.
- ทรงชัย เวินขุนทด. (2564). ผลของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวของมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปี ที่ 3. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (มวยไทย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2560). *ออทิสติก*. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2565 จาก <http://www.Happyhomeclinic.com/au02-autism.htm>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก ด้วยการเล่นตามแนวคิด ACP. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 17 มกราคม 2568, จาก <http://resourcecenter.thaihealth.or.th>.

- มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. (2565). **เคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกาย**. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2565 จาก <http://elsd.ssru.ac.th/content/หน่วย 5>.
- ประสาน ทิพย์ธารา. (2521). **พัฒนาการและการอบรมเลี้ยงดู**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แพรววิทยา.
- จำแพน พรเทพเกษมสันต์. (2556). **กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์ = Human anatomy and physiology**. กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณาการ.
- นิรมัย อ่อนน้อมดี. (2538). **ผลของกิจกรรมดนตรีที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัด. ใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาการศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรางค์ศรี เมธานนท์. (2528). **กิจกรรมเข้าจังหวะ**. กรุงเทพฯ: หน่วยศึกษานิเทศก์. กรมการฝึกหัดครู.
- วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์. (2565). **การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน .(2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สิริยุทธ์ พับเพลิง. (2555). **ความคิดเห็นของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2555**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. (2534). **คู่มือการจัดกิจกรรมและการเล่นกลางแจ้งสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา**. สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2563). **รายงานการศึกษารูปแบบการจัดการศึกษาปฐมวัยของ ไทยและต่างประเทศ กรณีศึกษาประเทศญี่ปุ่น สิงคโปร์ ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์**. กรุงเทพฯ : สำนักนโยบายการพัฒนาเด็กปฐมวัย กระทรวงศึกษาธิการ.
- อติเทพ มโนนะที. (2558). **ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักเป็นแรงต้านเพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอกศักดิ์ เฮงสุโข. (2555). **เอกสารประกอบการสอน วิชา กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย Physical Activities for Early Childhood**. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- Anderson, D. (1989). *The Discipline and the Profession Foundations of Canadian Physical Education, Recreation and Sports Studies*. Dubuque, LA: Wm. C. Brown Publishers.

- Kirchner, G. (1992). *Physical education for elementary school children*. (8th ed). Dubuque, LA: William C. Brown.
- Nixon, J. E., & Locke, L. E. (1973). “**Research on teaching physical education.**” In R.M.W. Travers (ed.), *Second Handbook of Research on Teaching*. (1210-1242).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
กิจกรรมที่ 1 อุ้มลูกบอลอ้อมหลัก

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เกมอุ้มลูกบอลอ้อมหลัก เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ และส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัว ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ รวมถึงการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างตา มือ และเท้า ในขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนที่และแบกรับน้ำหนักของวัตถุ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ว่องไว
2. เพื่อฝึกทักษะในการใช้กล้ามเนื้อแขน ขาและมือ
3. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาและข้อตกลงของการเล่นได้

กิจกรรม อุ้มลูกบอลอ้อมหลัก

● **ขั้นนำ**

1. เด็กนักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม โดยการจับมือกันแล้วให้นักเรียนทำการขยายแถวเพื่อเตรียมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร
2. เด็กและครูร่วมกันยืดเหยียดกล้ามเนื้อพร้อมกับกายบริหาร เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมโดย

การยืดกล้ามเนื้อ

- ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง
- ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบัก
- ยืดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง
- ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา

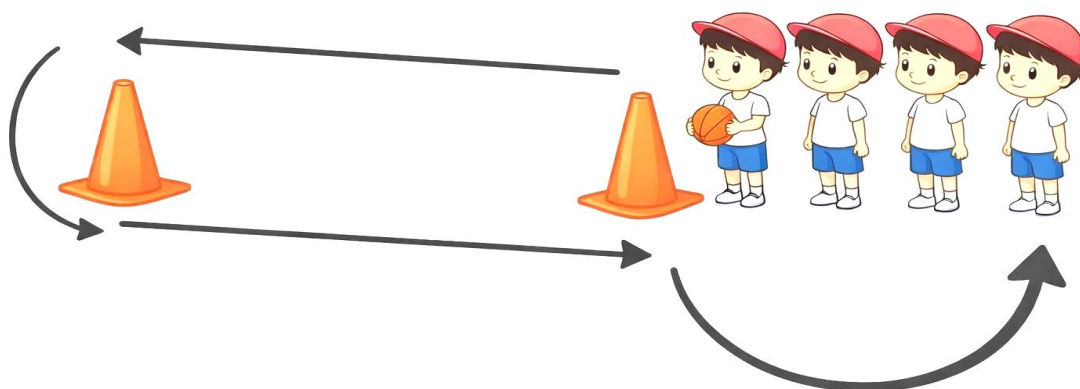
กายบริหาร

- ให้นักเรียนสลับมือ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนหมุนไหล่ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนแกว่งแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ โดยนับ 1 – 10 ครั้ง

● **ขั้นดำเนินกิจกรรม**

1. ครูแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในกิจกรรม อุ้มลูกบอลอ้อมหลัก คือ ลูกบอลและหลัก (กรวย)
2. ครูสาธิตกิจกรรมอุ้มลูกบอลอ้อมหลักโดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ปฏิบัติตามดังนี้

- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกที่ถือลูกบอลวิ่งอ้อมหลักไปส่งให้เพื่อนคนถัดไปที่อยู่ในแถว เมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
 - คนถัดไปรับลูกบอลแล้วถือลูกบอลวิ่งไปปฏิบัติเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
 - กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ
3. ครูสาธิตกิจกรรมอุ้มลูกบอลอ้อมหลัก ให้นักเรียน ดู



- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกที่อุ้มลูกบอลวิ่งอ้อมหลักไปส่งให้เพื่อนคนถัดไปที่อยู่ในแถว เมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
- คนถัดไปรับลูกบอลแล้วอุ้มลูกบอลวิ่งไปปฏิบัติเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
- กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ

● ขั้นสรุป

1. เด็กนักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมโดยให้จับมือกันแล้วขยายแถว เพื่อทำการคล้ายกล้ำกลืนเนื้อ
2. สนทนา สักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรม อุ้มลูกบอลอ้อมหลัก
3. บอกประโยชน์ นักเรียนได้ออกกำลังกาย และใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และร่างกายมีสภาพในการทำงาน

สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบอล
2. หลัก (กรวยพลาสติก)
3. นกหวีด

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
กิจกรรมที่ 2 อุ้มลูกบอลซิกแซกอ้อมหลัก

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการอุ้มลูกบอลซิกแซก เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัว ความแม่นยำ ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ รวมถึงการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างตา มือ และเท้า ในขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนที่ และแบกรับน้ำหนักของวัตถุ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ว่องไว
2. เพื่อฝึกทักษะในการใช้กล้ามเนื้อแขน ขา และมือ
3. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงของการเล่นได้

กิจกรรมถือลูกบอลอ้อมหลัก

● **ขั้นนำ**

1. เด็กนักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม โดยการจับมือกันแล้วให้นักเรียนทำการขยายแถวเพื่อเตรียมพร้อมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร
2. เด็กและครูร่วมกันยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหารเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมโดย

การยืดกล้ามเนื้อ

- ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง
- ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบัก
- ยืดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง
- ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา

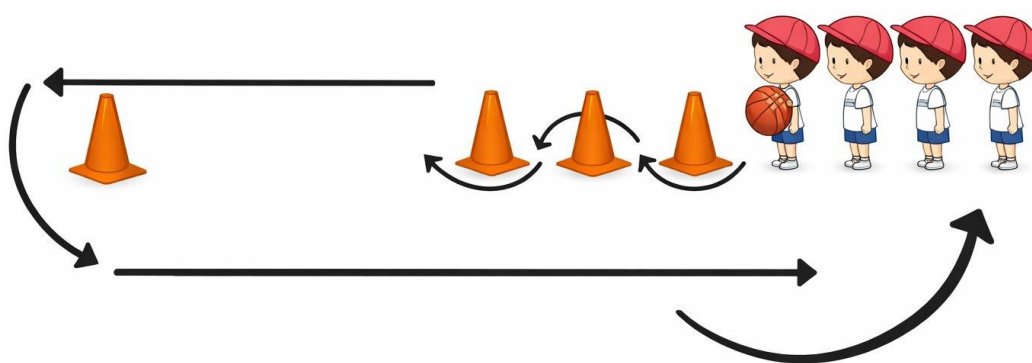
กายบริหาร

- ให้นักเรียนสลับมือ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนหมุนไหล่ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนแกว่งแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ โดยนับ 1 – 10 ครั้ง

● **ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมอุ้มลูกบอลซิกแซกอ้อมหลัก คือ ลูกบอลและหลัก (กรวย)
4. ครูนำอธิบายกิจกรรม อุ้มลูกบอลอ้อมหลัก โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ปฏิบัติตามดังนี้

- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกที่อุ้มลูกบอลวิ่งซิกแซกอ้อมหลักและส่งลูกบอลให้เพื่อนคนถัดไปที่อยู่
ในแถว เมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
 - คนถัดไปรับลูกบอลแล้วอุ้มลูกบอลวิ่งซิกแซกทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จ
แล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
 - กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ
5. ครูสาธิตกิจกรรม อุ้มลูกบอลซิกแซกอ้อมหลัก ให้นักเรียน ดู



- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกที่อุ้มลูกบอลวิ่งซิกแซกอ้อมหลักและส่งลูกบอลให้เพื่อนคนถัดไปที่อยู่
ในแถว เมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
- คนถัดไปรับลูกบอลแล้วอุ้มลูกบอลวิ่งซิกแซกทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จ
แล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
- กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ

● ขั้นสรุป

4. เด็กนักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมโดยให้จับมือกันแล้วขยายแถว เพื่อทำการคล้ายกล้ำเนื้อ
5. สนทนา ซักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมอุ้มลูกบอลซิกแซกอ้อมหลัก
6. บอกประโยชน์ นักเรียนได้ออกกำลังกาย และใช้วัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และร่างกายมีสภาพในการทำงาน

สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบอล
2. หลัก (กรวยพลาสติก)
3. นกหวีด

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน

ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

กิจกรรมที่ 3 วังซิกแซกโยนบอล

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เกมวังซิกแซกโยนโบว์ลิ่ง เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัว ความแม่นยำ ความสัมพันธ์เกี่ยวกับระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พัฒนาการประสานสัมพันธ์ (Coordination) และการกระยะทางระหว่างการเคลื่อนที่และการปล่อยวัตถุสู่เป้าหมาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไว
2. เพื่อฝึกทักษะในการใช้กล้ามเนื้อแขน ขาและมือ
3. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาและข้อตกลงของการเล่นได้

กิจกรรมวังซิกแซกโยนบอล

● ขั้นนำ

1. เด็กนักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม โดยการจับมือกันแล้วให้นักเรียนทำการขยายแถวเพื่อเตรียมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร
2. เด็กและครูร่วมกันยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมโดย

การยืดกล้ามเนื้อ

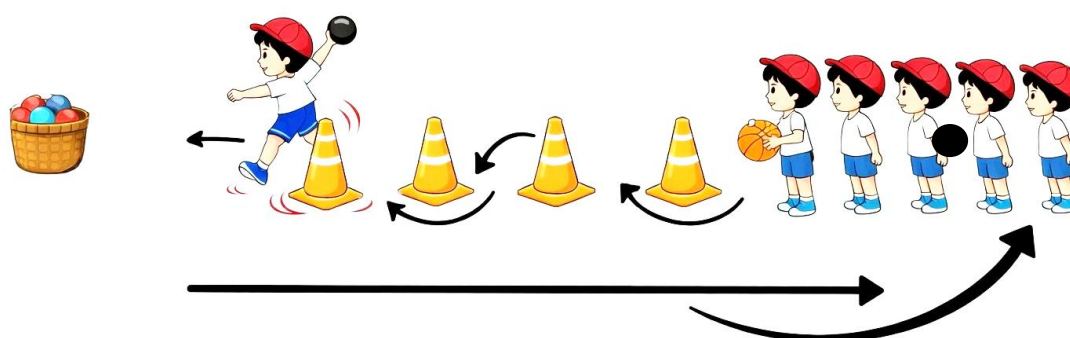
กายบริหาร

- | | |
|---|---|
| - ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง | - ให้นักเรียนสลับมือ 10 ครั้ง |
| - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบัก | - ให้นักเรียนหมุนไหล่ 10 ครั้ง |
| - ยืดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง | - ให้นักเรียนแกว่งแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง |
| - ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา | - ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ โดยนับ 1 – 10 ครั้ง |

● ขั้นตอนกิจกรรม

3. ครูแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมวังซิกแซกโยนบอลคือ ลูกบอล ตะกร้าแชร์บอล และหลัก (กรวย)
4. ครูนำอธิบายกิจกรรมวังซิกแซกโยนบอลโดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ปฏิบัติตามดังนี้
 - เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกที่ถือลูกบอลวังซิกแซกพร้อมถึงจุดให้โยนให้นักเรียนโยนบอลให้ลงในตะกร้าแล้วให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย

- คนถัดไปรอสัญญาณนกหวีดหาครูจึงปฏิบัติเช่นเดียวกับคนแรก เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงคนสุดท้าย
 - กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นถือเป็นกลุ่มชนะ
5. ครูสาธิตกิจกรรม วังซิกแซกโยนบอลให้นักเรียน ดู



- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกที่ถือลูกบอลวังซิกแซกพร้อมถึงจุดให้โยนให้นักเรียนโยนบอลให้ลงในตะกร้าแล้วให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
- คนถัดไปรอสัญญาณนกหวีดหาครูจึงปฏิบัติเช่นเดียวกับคนแรก เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงคนสุดท้าย
- กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นถือเป็นกลุ่มชนะ

● ขั้นสรุป

7. เด็กนักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมโดยให้จับมือกันแล้วขยายแถว เพื่อทำการคล้ายกล่อมเนื้อ
8. สนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมวังซิกแซกโยนบอล
9. บอกประโยชน์ นักเรียนได้ออกกำลังกายและใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และร่างกายมีสภาพในการทำงานที่ดีขึ้น

สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบอล (ลูกบอลสีต่างๆ)
2. หลัก (กรวยพลาสติก)
3. ตะกร้าแซร์บอล
4. นกหวีด

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
กิจกรรมที่ 4 วิ่งซิกแซกโยนโบว์ลิ่ง**

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เกมวิ่งซิกแซกโยนโบว์ลิ่ง เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัว ความแม่นยำ ความสัมพันธ์เกี่ยวกับระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พัฒนาการประสานสัมพันธ์ (Coordination) และการกระยะทางระหว่างการเคลื่อนที่และการปล่อยวัตถุสู่เป้าหมาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ว่องไวและความแม่นยำ
2. เพื่อฝึกทักษะในการใช้กล้ามเนื้อแขน ขาและมือ
3. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงของการเล่นได้

กิจกรรมวิ่งซิกแซกโยนโบว์ลิ่ง

● **ขั้นนำ**

1. เด็กนักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม โดยการจับมือกันแล้วให้นักเรียนทำการขยายแถวเพื่อเตรียมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร
2. เด็กและครูร่วมกันนำกายท่ากายบริหาร เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมโดย

การยืดกล้ามเนื้อ

- ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง
- ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบัก
- ยืดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง
- ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา

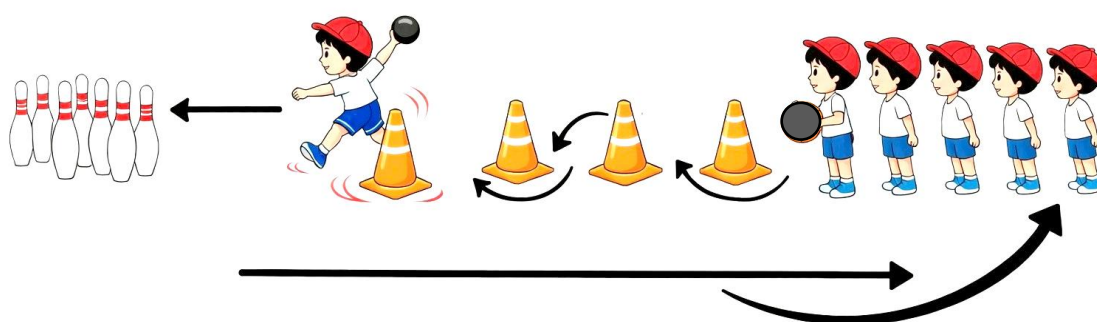
กายบริหาร

- ให้นักเรียนสลับมือ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนหมุนไหล่ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนแกว่งแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ โดยนับ 1 – 10 ครั้ง

● **ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการเล่นเกมวิ่งซิกแซกโยนโบว์ลิ่งคือ ลูกบอล ตะกร้าแชร์บอล และหลัก (กรวย)
4. ครูนำอธิบายกิจกรรมวิ่งซิกแซกโยนโบว์ลิ่ง โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ปฏิบัติตามดังนี้

- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกที่ถือลูกบอลวิ่งซิกแซกพร้อมถึงจุดให้นักเรียนโยนลูกบอลให้โดนหลักที่ครูตั้งไว้แล้วให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
 - คนถัดไปรอสัญญาณนกหวีดหาครูจึงปฏิบัติเช่นเดียวกับคนแรก เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงคนสุดท้าย
 - กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ
5. ครูสาธิตกิจกรรม วิ่งซิกแซกโยนโบว์ลิ่ง ให้นักเรียน ดู



- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกที่ถือลูกบอลวิ่งซิกแซกพร้อมถึงจุดให้นักเรียนโยนบอลให้โดนหลักที่ครูตั้งไว้แล้วให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
- คนถัดไปรอสัญญาณนกหวีดหาครูจึงปฏิบัติเช่นเดียวกับคนแรก เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงคนสุดท้าย
- กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ

● ขั้นสรุป

- เด็กนักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมโดยให้จับมือกันแล้วขยายแถว เพื่อทำการคล้ายกล่อมเนื้อ
- สนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมวิ่งซิกแซกโยนโบว์ลิ่ง
- บอกประโยชน์ นักเรียนได้ออกกำลังกาย และใช้วัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และร่างกายมีสภาพในการทำงาน

สื่อการเรียนการสอน

- ลูกบอล
- หลัก (กรวยพลาสติก)
- นกหวีด
- ขวดน้ำพลาสติก (พินโบว์ลิ่ง)

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
กิจกรรมที่ 5 กระโดดตามสัญญาณลักษณะ**

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการกระโดดตามสัญญาณลักษณะ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พัฒนากล้ามเนื้อขา (Leg Power) และการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวในแนวดิ่งและแนวราบ รวมถึงการกะจังหวะลงสู่พื้นที่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไวความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. เพื่อฝึกทักษะในการใช้กล้ามเนื้อแขน ขาและมือ
3. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงของการเล่นได้

กิจกรรมกระโดดตามสัญญาณลักษณะ

● **ชั้นนำ**

1. เด็กนักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม โดยการจับมือกันแล้วให้นักเรียนทำการขยายแถวเพื่อเตรียมพร้อมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร
2. เด็กและครูร่วมกันยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหารเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมโดย

การยืดกล้ามเนื้อ

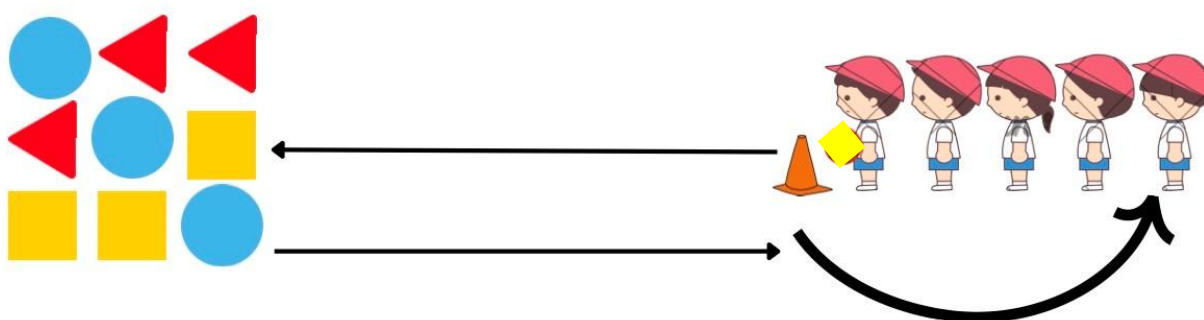
กายบริหาร

- | | |
|---|---|
| - ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง | - ให้นักเรียนสลับมือ 10 ครั้ง |
| - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบัก | - ให้นักเรียนหมุนไหล่ 10 ครั้ง |
| - ยืดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง | - ให้นักเรียนแก่งแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง |
| - ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา | - ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ โดยนับ 1 – 10 ครั้ง |

● **ขั้นตอนกิจกรรม**

6. ครูแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมกระโดดตามสัญญาณลักษณะ คือ สัญญาณลักษณะต่างๆ(วงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม)และหลัก (กรวย)
7. ครูนำอธิบาย กิจกรรมกระโดดตามสัญญาณลักษณะ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ปฏิบัติตามดังนี้

- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกหยิบสัญลักษณ์ในกล่องแล้วให้นักเรียนกระโดดตามสัญลักษณ์ที่นักเรียนได้ เมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
 - คนถัดหยิบสัญลักษณ์ในกล่องแล้วทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
 - กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ
8. ครูสาธิตกิจกรรม กระโดดตามสัญลักษณ์ ให้นักเรียน ดู



- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้คนแรกหยิบสัญลักษณ์ในกล่องแล้วให้นักเรียนกระโดดตามสัญลักษณ์ที่นักเรียนได้ เมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
- คนถัดหยิบสัญลักษณ์ในกล่องแล้วทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
- กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ

● ขั้นสรุป

9. เด็กนักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมโดยให้จับมือกันแล้วขยายแถว เพื่อทำการคล้ายกล้ำมเนื้อ
10. สนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมกระโดดตามสัญลักษณ์
11. บอกประโยชน์ นักเรียนได้ออกกำลังกาย และใช้วัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และร่างกายมีสภาพในการทำงาน

สื่อการเรียนการสอน

1. สัญลักษณ์ต่างๆ (วงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม)
2. หลัก (กรวยพลาสติก)
3. นกหวีด

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
กิจกรรมที่ 6 กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง**

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พัฒนากล้ามเนื้อขา (Leg Power) และการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวในแนวดิ่งและแนวราบ รวมถึงการกะจังหวะลงสู่พื้นที่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไวความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. เพื่อฝึกทักษะในการใช้กล้ามเนื้อแขน ขาและมือ
3. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาและข้อตกลงของการเล่นได้

กิจกรรมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

● **ขั้นนำ**

1. เด็กนักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม โดยการจับมือกันแล้วให้นักเรียนทำการขยายแถวเพื่อเตรียมพร้อมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร
2. เด็กและครูร่วมกันยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหารเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมโดย

การยืดกล้ามเนื้อ

- ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง
- ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบัก
- ยืดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง
- ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา

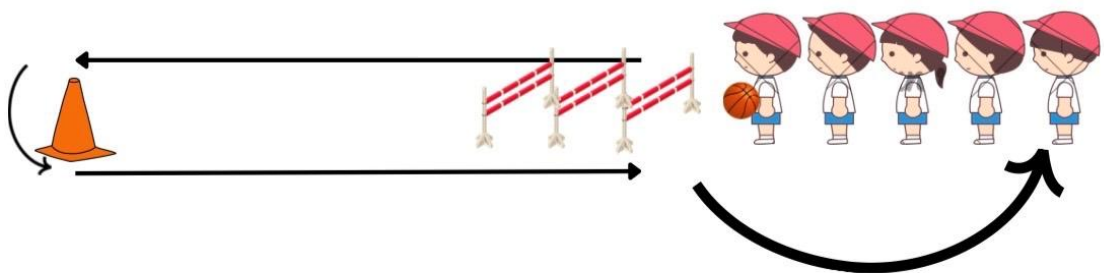
กายบริหาร

- ให้นักเรียนสลับมือ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนหมุนไหล่ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนแกว่งแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ โดยนับ 1 – 10 ครั้ง

● **ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง คือ รั้วกระโดด หลัก (กรวย) และบอล
4. ครูนำอธิบายกิจกรรม กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ปฏิบัติตามดังนี้

- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้นักเรียนคนแรกกระโดดข้ามรั้วแล้ววิ่งอ้อมหลักแล้วส่งลูกบอลให้นักเรียนคนต่อไปเมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
 - คนถัดไปรับลูกบอลแล้วถือห่วงแล้วทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
 - กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ
5. ครูสาธิตกิจกรรม กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางหลัก ให้นักเรียน ดู



- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้นักเรียนคนแรกกระโดดข้ามรั้วแล้ววิ่งอ้อมหลักแล้วส่งลูกบอลให้นักเรียนคนต่อไปเมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
- คนถัดไปรับลูกบอลแล้วถือลูกบอลแล้วทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
- กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ

● ขั้นสรุป

1. เด็กนักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมโดยให้จับมือกันแล้วขยายแถว เพื่อทำการคลายกล้ามเนื้อ
2. สนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง
3. บอกประโยชน์ นักเรียนได้ออกกำลังกาย และใช้วัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และร่างกายมีสภาพในการทำงาน

สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบอล
2. หลัก (กรวยพลาสติก)
3. รั้วกระโดด
4. นกหวีด

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
กิจกรรมที่ 7 วังกระโดดเท้าคู่อ้อมหลัก**

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเท้ารวมถึงการแยกประสาทสัมผัสของการเคลื่อนไหวที่ชักซ้อน (Motor Planning)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไวความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. เพื่อฝึกทักษะในการใช้กล้ามเนื้อแขน ขาและมือ
3. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาและข้อตกลงของการเล่นได้

กิจกรรมวิ่งถือห่วงกระโดดเท้าคู่อ้อมหลัก

● **ขั้นนำ**

1. เด็กนักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม โดยการจับมือกันแล้วให้นักเรียนทำการขยายแถวเพื่อเตรียมพร้อมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร
2. เด็กและครูร่วมกันยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหารเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมโดย

การยืดกล้ามเนื้อ

- ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง
- ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบัก
- ยืดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง
- ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา

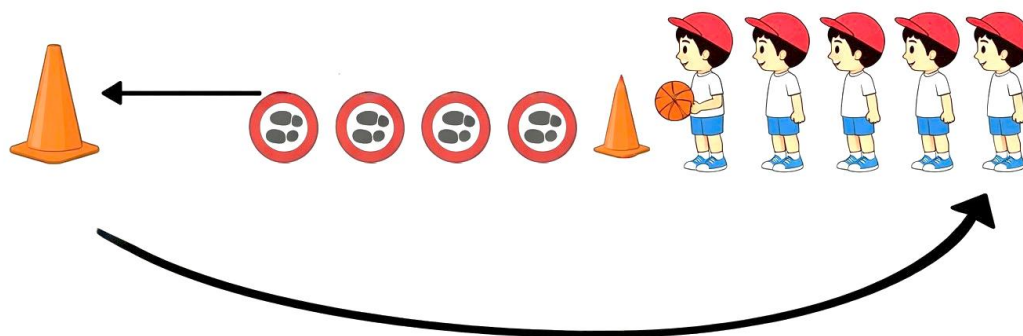
กายบริหาร

- ให้นักเรียนสลับมือ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนหมุนไหล่ 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนแกว่งแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง
- ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ โดยนับ 1 – 10 ครั้ง

● **ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมวิ่งถือห่วงกระโดดเท้าคู่อ้อมหลัก (กรวย) และห่วง
4. ครูนำอธิบาย วังกระโดดเท้าคู่อ้อมหลัก โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ปฏิบัติตามดังนี้
 - เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้นักเรียนคนแรกกระโดดเข้าห่วงด้วยเท้าคู่ตามที่ครูวางไว้แล้ววิ่งอ้อมหลัก แล้วส่งห่วงให้นักเรียนคนต่อไปเมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย

- คนถัดไปรับห่วงแล้วถือห่วงแล้วทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
 - กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ
5. ครูสาธิตวิธีตีกิจกรรม วังกระโดดเท้าคู่อ้อมหลักให้นักเรียน ดู



- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้นักเรียนคนแรกถือลูกบอลกระโดดเข้าห่วงด้วยเท้าคู่ตามที่ครูวางไว้แล้ววิ่งอ้อมหลักแล้วนำลูกบอลมาให้นักเรียนคนต่อไปเมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
- คนถัดไปรับลูกบอลแล้วถือลูกบอลแล้วทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
- กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ

● ขั้นสรุป

6. เด็กนักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมโดยให้จับมือกันแล้วขยายแถว เพื่อทำการคล้ายกล้ำเนื้อ
7. สนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมวังกระโดดเท้าคู่อ้อมหลัก
 8. บอกประโยชน์ นักเรียนได้ออกกำลังกาย และใช้วัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตและร่างกายมีสมรรถภาพในการทำงาน

สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบอล
2. หลัก (กรวยพลาสติก)
3. ห่วงกระโดด
4. นกหวีด

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
กิจกรรมที่ 8 วิ่งกระโดดสลับอ้อมหลัก**

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับวิ่งถือห่วงกระโดดสลับ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วว่องไวความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. เพื่อฝึกทักษะในการใช้กล้ามเนื้อแขน ขาและมือ
3. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงของการเล่นได้

กิจกรรมวิ่งถือห่วงกระโดดสลับ

● **ขั้นนำ**

1. เด็กนักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม โดยการจับมือกันแล้วให้นักเรียนทำการขยายแถวเพื่อเตรียมพร้อมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร
2. เด็กและครูร่วมกันยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหารเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมโดย

การยืดกล้ามเนื้อ

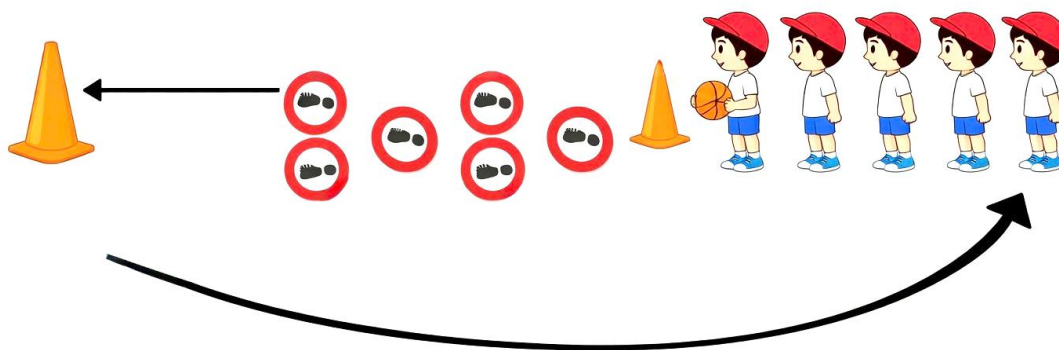
กายบริหาร

- | | |
|---|---|
| - ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง | - ให้นักเรียนสลับมือ 10 ครั้ง |
| - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบัก | - ให้นักเรียนหมุนไหล่ 10 ครั้ง |
| - ยืดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง | - ให้นักเรียนแกว่งแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง |
| - ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา | - ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ โดยนับ 1 – 10 ครั้ง |

● **ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการเล่นเกมวิ่งถือห่วงกระโดดสลับคือ ห่วงกระโดด หลัก (กรวย) และห่วง
4. ครูนำอธิบายกิจกรรมวิ่งกระโดดสลับอ้อมหลัก โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ปฏิบัติตามดังนี้
 - เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้นักเรียนคนแรกกระโดดเข้าห่วงสลับเท้าเดียวและเท้าคู่ตามที่ครูวางไว้แล้ววิ่งอ้อมหลักแล้วส่งห่วงให้นักเรียนคนต่อไปเมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย

- คนถัดไปรับห่วงแล้วถือห่วงแล้วทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
 - กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ
5. ครูสาธิตกิจกรรม วิ่งกระโดดสลับอ้อมหลักให้นักเรียนดู



- เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้นักเรียนคนแรกกระโดดเข้าห่วงด้วยเท้าคู่ตามที่ครูวางไว้แล้ววิ่งอ้อมหลักแล้วส่งลูกบอลให้นักเรียนคนต่อไปเมื่อส่งเสร็จให้นักเรียนวิ่งไปต่อคนสุดท้าย
- คนถัดไปรับลูกบอลแล้วถือลูกบอล แล้วทำเช่นเดียวกับคนแรก แล้วนำไปส่งให้คนถัดไป เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
- กลุ่มไหนเสร็จก่อนโดยไม่ผิดกติกากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มชนะ

● ขั้นสรุป

5. เด็กนักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมโดยให้จับมือกันแล้วขยายแถว เพื่อทำการคล้ายกล่อมเนื้อ
6. สนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมวิ่งถือห่วงกระโดดสลับ
 7. บอกประโยชน์ นักเรียนได้ออกกำลังกาย และใช้วัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และร่างกายมีสรรพภาพในการทำงาน

สื่อการเรียนการสอน

1. ลูกบอล
2. หลัก (กรวยพลาสติก)
2. ห่วงกระโดด
3. นกหวีด

ภาคผนวก ข

คู่มือแบบประเมินเชิงปฏิบัติการ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล

ปีที่ 3/1

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

คู่มือแบบประเมินเชิงปฏิบัติการ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียน ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

1. ลักษณะทั่วไปของแบบประเมิน

แบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย เป็นแบบประเมินเชิงปฏิบัติการ เด็กจะต้องปฏิบัติตามข้อ จำนวน 12 ข้อ โดยผู้วิจัยจัดทำประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ในรู้แบบคลิปวีดีโอสาธิต ก่อนทำการประเมินทุกข้อปฏิบัติ

2. เวลาที่ใช้ในการแบบประเมิน

ผู้วิจัยกำหนดเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมของเด็กปฐมวัยโยโดยใช้แบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ รวมเวลาที่ใช้ไปการประเมินประมาณ 20 นาที

3. วิธีดำเนินแบบประเมิน

3.1 ผู้วิจัยศึกษาแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย และคู่มือให้เข้าใจกระบวนการทั้งหมด โดยใช้ภาษาที่ชัดเจน เข้าใจง่าย และตรงกับวัตถุประสงค์

3.2 จัดเตรียมสถานที่ในการประเมินสำหรับเด็กเป็นรายบุคคล

3.3 ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับเด็กในกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การพูดคุยกับเด็ก สร้างความไว้วางใจ

3.4 ดำเนินการแบบประเมินเด็กเป็นรายบุคคล

4. เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างคล่องแคล่ว

ระดับ 2 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น

ระดับ 1 หมายถึง เด็กพยายามปฏิบัติ โดยมีครูคอยกระตุ้น

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 36 คะแนน

คะแนน 25 - 36 หมายถึง ดี

คะแนน 13 - 24 หมายถึง ปานกลาง

คะแนน 1 - 12 หมายถึง ปรับปรุง

ภาคผนวก ค

ประมวลภาพการดำเนินแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย
เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนสาริตมหาวิทยาลัราชภัฏเชียงราย













ประวัตินักวิจัย

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ - สกุล นางสาวทัศนีย์ การเร็ว
 วัน เดือน ปี เกิด 22 กุมภาพันธ์ 2528
 ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 223 หมู่ 5 บ้านป่าไร่ ตำบลบ้านดู่
 อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) โรงเรียนเทศบาล 2 (แม่ตำครุณเวทย์)
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) โรงเรียนดอกคำใต้วิทยาคม จังหวัดพะเยา
พ.ศ. 2551	ครุศาสตรบัณฑิต คบ. 5 ปี (เกียรตินิยม) โปรแกรมการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
พ.ศ. 2554	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม) สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. 2551 - 2562	อาจารย์พิเศษ สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (ศูนย์เชียงราย) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2556- ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำชั้น อ. 3/1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2560- ปัจจุบัน	รองผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

