



ผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย  
Effects of Traditional Games Training on Early Childhood Development

ฟาละตี้ หมดเต๊ะ  
Falatee Madteh

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Education in Curriculum and Instruction  
Prince of Songkla University

2557

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย  
 ผู้เขียน นางสาวฟาลาตี หมาดเต๊ะ  
 สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน

---

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก**

**คณะกรรมการสอบ**

.....  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประชา ฤาษุตกุล)

.....ประธานกรรมการ  
 (ดร. ถาวรินทร์ รัชย์บำรุง)

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม**

.....กรรมการ  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประชา ฤาษุตกุล)

.....  
 (รองศาสตราจารย์ ดร. ชิตชนก เชิงเชาว์)

.....กรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์ ดร. ชิตชนก เชิงเชาว์)

.....กรรมการ  
 (ดร. เบญจมาศ เกิดมาลัย)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
 ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

.....  
 (รองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพล ศรีชนะ)  
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประชา ฤกษ์กุล)  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(นางสาวพลาตี หมาดเต๊ะ)  
นักศึกษา

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวพลาตี หมาดเต๊ะ)

นักศึกษา

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย
ผู้เขียน	นางสาวฟาลาตี หมาดเต๊ะ
สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน
ปีการศึกษา	2557

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัยที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านบุเกะกุงสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 30 คน ซึ่งเด็กปฐมวัยมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยเลือกจากแบบบันทึกสุขภาพและครูประจำชั้นยอมรับเงื่อนไขการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แผนการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านจำนวน 12 กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (2) แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการละเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานแบบ t-test dependent ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย ก่อนการฝึกการละเล่นพื้นบ้านทั้ง 6 รายการ อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ยกเว้นเรื่องของการวิ่งเร็ว 20 เมตร ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ภายหลังเด็กปฐมวัยชายได้รับการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าเด็กปฐมวัยชายมีสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 รายการ ดีขึ้น คืออยู่ในเกณฑ์ระดับดี ยกเว้นการขว้างลูกบอลไกลซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กปฐมวัยหญิง ก่อนการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านทั้ง 6 รายการ อยู่ในเกณฑ์ระดับค่อนข้างต่ำ ยกเว้นเรื่องของการลูก-นึ่ง 30 วินาที การวิ่งเก็บของ 3 จุด อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง และการวิ่งเร็ว 20 เมตร การขว้างลูกบอลไกลอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ภายหลังเด็กปฐมวัยหญิงได้รับการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าเด็กปฐมวัยหญิงมีสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 รายการ ดีขึ้น คืออยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ยกเว้นการขว้างลูกบอลไกลซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และการวิ่งเร็ว 20 เมตร อยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และเมื่อทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน จะพบว่าเด็กมีสมรรถภาพทางกลไกพัฒนาดีขึ้น เช่นเดียวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการละเล่นพื้นบ้าน ที่พบว่าภายหลังการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เด็กปฐมวัยชายและหญิง มีค่าคะแนนอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ดังนั้นการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านจึงมีผลดีต่อเด็กปฐมวัย

<b>Thesis Title</b>	Effects of Traditional Games Training on Early Childhood Development
<b>Author</b>	Miss Falatee Madteh
<b>Major Program</b>	Curriculum and Instruction
<b>Academic Year</b>	2014

### ABSTRACT

The purposes of this research were to study Effects of Traditional Games Training on Early childhood development. The sampling in this research is the student in early childhood class at Bukatkung School. Pattani Primary Educational Service Area Office 2 Purposive sampling is 30 Persons. All included stronger students in class. The teacher in the class used heart report for this research. In the research used three ways. (1) The Plans using experienced local activities. (2) The local playing test (3) Kasetart Motor Fitness Test for Preschool children. To analyses the research in average, standard deviation and t-test dependent. The result of the research founded before the practice local playing, boy is in medium in 6 activities except in 20 meters dash is good. After practice the local playing in 8 weeks, founded in good in 6 activities accept shooting ball in medium. The girls before practice the local playing in 6 activities is in relatively low level except sit-ups 30 second, three objects shuttle run is in medium and 20 meters dash, throw a ball is in good. After the girls practice the local playing in 8 weeks founded that in 6 activities is better than before, except throw a ball is in good. And 20 meters dash is in Excellent. And when the motor fitness of the children was compared both before and after using traditional games training, it found that the children got the better motor fitness. As well as the success of traditional games learning which found that the scores of boy and girl. Children, after using traditional games training, were good. Therefore, the traditional games training was effected the early childhood.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดีจากความกรุณาช่วยเหลือและให้ข้อเสนอแนะเป็นอย่างดี จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประชา ฤกษ์กุล และรองศาสตราจารย์ ดร. ชิตชนก เจริญเชาว์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้ให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ตลอดจนคำแนะนำต่าง ๆ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาและขอขอบคุณทั้งสองท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ดร. ถาวรินทร์ รัชชบำรุง และ ดร.เบญจมาศ เกิดมัลย์ ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะต่างๆ เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณผู้อำนวยการและคณะเพื่อนครูโรงเรียนบ้านบุเกะกุง อำเภอมายอ จังหวัดปัตตานี ที่ให้การสนับสนุนในการเก็บข้อมูลรวมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการทดลอง รวมถึงอาจารย์ เจ้าหน้าที่ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ เจ้าหน้าที่สำนักวิทยบริการและบรรณารักษ์หอสมุดจอห์นเอฟ เคนเนดี เจ้าหน้าที่ห้องสมุดคณะศึกษาศาสตร์ที่ให้ความช่วยเหลือในการสืบค้นข้อมูลแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ เลขาธิการภาควิชาการศึกษาที่ได้อำนวยความสะดวก และให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยในการติดต่อประสานงานเรื่องต่างๆ เป็นอย่างดี

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอขอบคุณบิดา มารดา คุณอนัน สุหลง และครอบครัวเป็นอย่างสูง ที่ส่งเสริม ด้านการศึกษาในทุกๆระดับของผู้วิจัย และเป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุนคอยให้กำลังใจผู้วิจัยมาตลอด งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดี

พลาที หมดเต๊ะ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	5
ABTRACT.....	6
กิตติกรรมประกาศ.....	7
สารบัญตาราง.....	10
สารบัญภาพประกอบ.....	12
บทที่ 1 บทนำ.....	13
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	13
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	15
สมมติฐานการวิจัย.....	15
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย.....	16
ขอบเขตของการวิจัย.....	16
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	17
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	17
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
การเล่นพื้นบ้านไทย.....	20
หลักพัฒนาการของเด็กปฐมวัย.....	24
การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย.....	30
สมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	46
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือการวิจัย.....	46
เก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
บทที่ 5 การอภิปรายผลการวิจัย.....	60
สรุปผลการวิจัย.....	62
อภิปรายผลการวิจัย.....	63



## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	67
บรรณานุกรม.....	68
ภาคผนวก.....	72
ก แบบขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	73
ข การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	80
ค กำหนดการสอนและแผนการจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้าน.....	86
ง แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์กิจกรรมการเล่นที่บ้าน.....	113
จ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test).....	118
ฉ แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยรายบุคคล.....	126
ช วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย.....	128
ด เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กชายและเด็กหญิงระดับปฐมวัยของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์(Kasetsart Motor Fitness Test).....	136
ต ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ของเด็กปฐมวัย..	138
ประวัติผู้เขียน.....	142

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงองค์ประกอบของความสามารถทางกลไกทั่วไป สมรรถภาพกลไก สมรรถภาพทางกาย.....	34
2	ขั้นตอนการดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูล.....	48
3	แบบแผนการทดลอง.....	48
4	ข้อมูลพื้นฐานด้านอายุ (ปี) ส่วนสูง (เซนติเมตร) และน้ำหนัก (กิโลกรัม) ของเด็กปฐมวัย 30 คน.....	51
5	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ของเด็กปฐมวัยชาย ก่อนและหลังการทดสอบ.....	51
6	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ของเด็กปฐมวัยหญิง ก่อนและหลังการทดสอบ.....	52
7	ความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย ก่อนการใช้กิจกรรม การเล่นที่บ้าน.....	53
8	ความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย หลังการใช้กิจกรรม การเล่นที่บ้าน.....	54
9	ความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหญิง ก่อนการใช้กิจกรรม การเล่นที่บ้าน.....	55
10	ความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหญิง หลังการใช้กิจกรรม การเล่นที่บ้าน.....	56
11	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สมรรถภาพทางกลไก ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดสอบ.....	57
12	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็ก ปฐมวัย ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการเล่นที่บ้าน.....	58
13	ความถี่ของคะแนนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การเล่นที่บ้าน.....	59
14	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้านและแบบทดสอบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การเล่นที่บ้าน.....	81
15	ค่าดัชนีความสอดคล้องการประเมินแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่องการเล่นที่บ้าน.....	85
16	กำหนดการสอนกิจกรรมการเล่นที่บ้าน.....	87
17	แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยรายบุคคล.....	127

### สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
18	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กชายและเด็กหญิงระดับปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test).....	137
19	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกก่อน และหลังการจัดกิจกรรม.....	139
20	ผลคะแนนการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การละเล่นพื้นบ้าน.....	141

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	กิจกรรมกระต่ายขาเดียว.....	90
2	กิจกรรมอีจูด.....	92
3	กิจกรรมบุงู.....	94
4	กิจกรรมน้ำขึ้นน้ำลง.....	96
5	กิจกรรมลากทางหมาก.....	98
6	กิจกรรมกระโดดเชือก.....	100
7	กิจกรรมเตย.....	102
8	กิจกรรมเสือกินวัว.....	104
9	กิจกรรมรีรีข้าวสาร.....	106
10	กิจกรรมงูกินหาง.....	108
11	กิจกรรมวิ่งเปี้ยว.....	110
12	กิจกรรมม้ก้านกล้วย.....	112
13	การนั่งจอตัวไปข้างหน้า.....	119
14	การลุก-นั่ง 30 นาที.....	120
15	การวิ่งเร็ว 20 เมตร.....	121
16	การยืนกระโดดไกล.....	122
17	การวิ่งเก็บของ 3 จุด.....	123
18	การขว้างลูกบอล.....	125
19	แสดงการทดสอบการนั่งจอตัวไปข้างหน้า.....	129
20	แสดงการทดสอบการลุก-นั่ง 30 นาที.....	130
21	แสดงการทดสอบการวิ่งเร็ว 20 เมตร.....	131
22	แสดงการทดสอบการยืนกระโดดไกล.....	132
23	แสดงการทดสอบการวิ่งเก็บของ 3 จุด.....	133
24	แสดงการทดสอบการขว้างลูกบอล.....	134

## บทที่ 1 บทนำ

### ความสำคัญและปัญหา

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติ การพัฒนาประเทศชาติจำเป็นต้องพัฒนามนุษย์ตั้งแต่เด็ก เพราะกระบวนการพัฒนาในวัยเด็กนั้นจะเป็นพื้นฐานอันมั่นคงสำหรับความสำเร็จในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นหากจะพัฒนาประเทศชาติควรพัฒนาเด็กในด้านต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ตามศักยภาพ

ธรรมชาติของมนุษย์เกิดมาย่อมมีการเคลื่อนไหว จะอยู่นิ่งไม่ได้ยิ่งเป็นเด็กแล้วจะต้องมีการเคลื่อนไหวบ่อย ๆ ทั้งนี้เพื่อบริหารร่างกายให้มีการเจริญเติบโต การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ตลอดถึงผู้สูงอายุ และมนุษย์มีนิสัยชอบสังคมนับคือ ชอบอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม จึงต้องมีการคบหาสมาคมกัน และมีการระบายออกทางจิตใจเพื่อให้ความสบายทั้งกายและใจด้วย การละเล่นจึงเป็นการแสดงออกของการเชื่อมความสัมพันธ์ของคนทำให้คนคบหากันได้อย่างสนิทสนม จึงนับเป็นนันทนาการอย่างหนึ่งนอกจากนี้การละเล่นเมื่อมีการจัดเป็นระบบหรือแบบแผน มีกติกาให้คนในกลุ่มปฏิบัติย่อมเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงามของคนในกลุ่มนั้น และเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งด้วยอันแสดงถึงความเป็นผู้มีวัฒนธรรมของคนกลุ่มนั้นด้วย การละเล่นจึงเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนา ทั้งกายและจิตใจของคน ทำให้คนได้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความสามัคคีกลมเกลียวก้าวหน้านับเป็นวัฒนธรรมได้อย่างหนึ่ง ดังนั้นหากได้มีการฟื้นฟู แก้ไขเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมการละเล่นของคนในกลุ่มในแต่ละหมู่บ้านให้คงมีอยู่ผลที่ตามมาคือนอกจากประชาชนได้ออกกำลังกายและทำให้จิตใจสบายแล้ว ยังทำให้คนในกลุ่มอยู่ด้วยกันด้วยความรักใคร่กลมเกลียวกันและมีความสุขด้วย การละเล่นพื้นบ้านจึงนับมีความสำคัญ ซึ่งเราควรจะได้มีการอนุรักษ์ให้คงมีอยู่และหาทางส่งเสริมหรือพัฒนาให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น (วารุณีย์ พันธุ์ศรี, 2551: 45-46)

ในปัจจุบันพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัย 3-5 ปี พัฒนาการทางกายจะปรากฏในรูปของความสามารถ ในรูปของอวัยวะต่างๆของร่างกายได้ชัดเจนขึ้น ทั้งความสามารถในการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อใหญ่ และที่สำคัญการทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อใหญ่คือ การพัฒนาความสามารถในการบังคับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเตะลูกบอล เป็นต้น แต่ความสำคัญของกล้ามเนื้อเล็ก คือ การพัฒนาความสามารถในการบังคับกล้ามเนื้อเล็กส่วนต่างๆ ในการทำงานประสานกัน เช่น ตากับมือ ได้แก่ การวาดภาพ การลากเส้น การตัดกระดาษ การร้อยลูกปัด การลากเส้นตามรอยประ เป็นต้น การพัฒนากล้ามเนื้อทั้งสองนี้ส่งผลไปยังการทำงานของสมองของเด็ก แต่การที่เด็กจะทำงาน เล่น คนเดียวได้นั้นเป็นการผิดปกติ เพราะสังคมของเด็กจะต้องมีการเล่นทำงานได้ดีนั้นจะต้องอาศัยเพื่อน อาศัยกลุ่มจึงจะสามารถเล่นหรือทำงานได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งเด็กจะทำงานให้บรรลุเป้าประสงค์ร่วมกันได้ต้องใช้การทำงานเป็นกลุ่ม และหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย 2546 (กรมวิชาการ, 2546) กล่าวสนับสนุนว่า การส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของเด็กปฐมวัย ซึ่งได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์

ที่สมบูรณ์ ทั้งนี้สาระประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการและคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ความรู้ สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี จะเป็นเรื่องราวเกี่ยวข้องกับตัวเด็ก บุคคลและ สถานที่สิ่งแวดล้อมเด็ก ธรรมชาติรอบตัวและสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กที่เด็กมีโอกาสใกล้ชิดหรือมี ปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน และเป็นสิ่งที่เด็กสนใจจะไม่เน้นเนื้อหา การท่องจำ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ทักษะหรือกระบวนการจำเป็นต้องบูรณาการทักษะที่สำคัญ และจำเป็นสำหรับเด็กซึ่งได้แก่ ทักษะการ เคลื่อนไหว ทักษะทางสังคม ทักษะทางการคิด ทักษะการใช้ภาษาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยถือเป็นหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของครู ที่ จะต้องจัดประสบการณ์ให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาทางด้านร่างกายที่แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แล้วพัฒนาการด้านอื่น ๆ จะสมบูรณ์ตามไปด้วย พัฒนาการทางด้านร่างกายประกอบด้วยกล้ามเนื้อ ใหญ่สามารถประเินได้จากพฤติกรรม การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การโยนและการเตะลูกบอล ส่วนกล้ามเนื้อเล็กประเินได้จากพฤติกรรมการร้อยการตัดกระดาษการวาดภาพอย่างอิสระ เป็นต้น (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2541) เด็กที่มีพัฒนาการทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และ กล้ามเนื้อเล็กสมบูรณ์ตามวัย สามารถเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่วช่วยตัวเองในการบังคับและควบคุม กล้ามเนื้อได้หลาย ๆ อย่างเช่น กระโดดข้ามเชียงปลายเท้ายืนขาเดียวเรียนรู้การออกกำลังกาย พัฒนาการทางกล้ามเนื้อจึงเป็นสิ่งสำคัญ และครูควรส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายนั้นสามารถกระทำได้หลายกิจกรรม เช่นกิจกรรมการเล่นกลางแจ้ง กิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะกิจกรรมเสริมประสบการณ์และกิจกรรมสร้างสรรค์ เนื่องด้วย กิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับพัฒนาและความสนใจของเด็ก เพราะทำให้เด็กได้เล่นการนำการเล่นใน รูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าและเหมาะสมกับวัยของเด็ก

การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดและ ทำให้เด็กเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และเป็นกระบวนการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกายเป็นการเสริมสร้างพัฒนากล้ามเนื้อแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไวด้านอารมณ์และ สังคม การเล่นสอนให้เด็กรู้จักเหตุผล ปรับตัวให้เข้ากับสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักกติกาในสังคม รู้จักแบ่งปันทำให้เด็กมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น นอกจากนั้นการเล่นยังทำให้เด็กมีอารมณ์แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านสติปัญญา การเล่นทำให้เด็กมีโอกาสแสดงความคิดเห็นตาม สภาพแวดล้อม มีโอกาสแสดงออกเรียนรู้ที่จะใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ ฉะนั้นการเล่นจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญในวัยเด็กทำให้เด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ และคุณภาพในสังคมการเล่นต่างกับกีฬาการเล่นแตกต่างจากกีฬาตรงที่การเล่น จัดทำเพื่อมุ่ง ความสนุกสนานเป็นใหญ่ไม่มุ่งที่จะเอาชนะกันอย่างจริงจัง ทั้งผู้เล่นก็ไม่จำเป็นต้องได้ฝึกซ้อมเตรียมตัว มาก่อนแต่อย่างใด คือจะเล่นเมื่อไรก็อาจเข้าร่วมกิจกรรมเลยก็ได้ และเป็นกิจกรรมการเล่นอีก ประเภทหนึ่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทั้งนี้ประโยชน์ของการละเล่น พื้นบ้านเป็นการละเล่นเพื่อการออกกำลังกายที่จะทำให้เด็กเกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความสุข สนุกสนานและพัฒนาการทางด้านสังคมอีกทั้งเป็นการละเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการ เล่นมากนักวัสดุที่ใช้หาง่ายสะดวกสบายและประหยัดซึ่งเหมาะสมกับสภาพของโรงเรียนประถมศึกษา

(วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531: 11-13) ทั้งนี้คุณค่าที่เกิดจากการละเล่นพื้นบ้านไว้ว่าเป็นผลดีทางด้านร่างกายการละเล่นพื้นบ้าน ให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าเรียงลำดับคุณค่าที่ได้รับจากมากไปหาน้อย คือได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความอ่อนตัวความแม่นยำการทรงตัวที่ดีการประสานงานของระบบต่างๆภายในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบหายใจ รูปแบบการฝึกหรือการออกกำลังกายนั้นก็มีหลายรูปแบบโดยเฉพาะรูปแบบการฝึกแบบสถานี้นับว่าเหมาะสมกับเด็กวัยประถมศึกษา (ชัชชัย โกมารทัต, 2549: 21)

การศึกษาสำหรับเด็กก่อนอนุบาลเป็นกระบวนการการพัฒนาและเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องเพื่อเป็นพื้นฐานตลอดชีวิตของเด็ก อาศัยประสบการณ์ตรงจากการได้ตอบสนองจากสิ่งเร้าที่เป็นรูปธรรม การจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาสูงขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะพัฒนาการของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก ส่วนของการละเล่นพื้นบ้านใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นการจัดประสบการณ์ที่เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์เดิม ซึ่งเด็กปฐมวัยใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นเด็กชนบทที่ยังคงเล่นการละเล่นพื้นบ้านจนถึงปัจจุบัน (ณัฐพร ไชยเดช, พรรษา นิลวิเชียร, ชิตชนก เชิงเขาว์. 2548)

จากหลักการและสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาในเรื่องของการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของปฐมวัยโดยการฝึกการละเล่นพื้นบ้านเพื่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกลไกและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยขึ้น โดยผู้ศึกษาค้นคว้าเชื่อว่า การฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน นอกจากจะช่วยให้เด็กปฐมวัยมีความเพลิดเพลินกับการเล่นอย่างเป็นอิสระ แล้วยังจะช่วยปลูกฝังให้เด็กได้ตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญและรักในการออกกำลังกายแบบยั่งยืนสะดวกและประหยัดค่าใช้จ่ายที่สูงในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว อันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคมนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดีมีสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ดี

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

### สมมติฐานการวิจัย

ผลของการฝึกการละเล่นพื้นบ้าน ที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้กิจกรรมการฝึกการเล่นพื้นบ้าน ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกลไกและการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย และทราบถึงผลการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่ทำการฝึกการเล่นพื้นบ้าน

## ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกลไก อันเป็นผลจากการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน และศึกษาการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย หลังจากรับการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย - หญิง ระดับปฐมวัย ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านบุเกะกุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 30 คน ซึ่งเด็กปฐมวัยมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยเลือกจากแบบบันทึกสุขภาพและครูประจำชั้นยอมรับเงื่อนไขการวิจัยครั้งนี้

3. ระยะเวลาในการทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 วันโดยทำการฝึกในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 14.30-15.30 น.

4. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

4.1 ตัวแปรต้น (independent variable) คือ การฝึกการเล่นพื้นบ้าน

4.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ สมรรถภาพทางกลไกประกอบด้วย

- (1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength)
- (2) พลังของกล้ามเนื้อแขนและขา (Arm and Leg muscle power)
- (3) ความอดทน (Muscle endurance)
- (4) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)
- (5) ความอ่อนตัว (Flexibility)
- (6) ความเร็ว (Speed)

และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้จากกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน โดยใช้แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) ประกอบด้วยวิธีการทดสอบ 6 ด้าน (สุพิตร สมานีโต, 2535) ดังนี้

5.1 การนั่งงอตัวไปข้างหน้า ใช้ทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง

5.2 การลุก-นั่ง 30 วินาที ใช้ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

5.3 การวิ่งเร็ว 20 เมตร ใช้ทดสอบความเร็ว



- 5.4 การยื่นกระโดดไกล ใช้ทดสอบพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
- 5.5 การวิ่งเก็บของ 3 จุด ใช้ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว
- 5.6 การขว้างลูกบอลไกล ใช้ทดสอบพลังของกล้ามเนื้อแขน

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมข้อจำกัดในเรื่องของโภชนาการการพักผ่อน อารมณ์ของผู้รับการทดลอง
2. กลุ่มทดลองทั้งหมดไม่เคยรับการฝึกการเล่นพื้นบ้านมาก่อน
3. กลุ่มทดลองเป็นเด็กปฐมวัย อายุระหว่าง 5-6 ปี

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความนิยามศัพท์เฉพาะดังต่อไปนี้

1. เด็กปฐมวัยหมายถึง นักเรียนชาย- หญิงอายุระหว่าง 5 - 6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ ชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านบุเกะกุง อำเภอมายอ จังหวัดปัตตานี
2. กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านหมายถึง กิจกรรมการเล่นต่างๆที่เน้นการพัฒนาทางด้าน สมรรถภาพทางกลไก นิยมเล่นกันในท้องถิ่นตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งการเล่นเดี่ยวและการเล่นหลายคน เล่นทั้งในที่ร่มและกลางแจ้งมีกฎกติกาในการเล่นที่ไม่ซับซ้อน ในการวิจัยครั้งนี้ รวม 12 กิจกรรมมีชื่อเรียก ดังต่อไปนี้ 1) กิจกรรมกระต่ายขาเดียว 2) กิจกรรมอีจูด 3) กิจกรรมบุงสุ 4) กิจกรรมน้ำขึ้นน้ำลง 5) กิจกรรมลากกบหมาก 6) กิจกรรมกระโดดเชือก 7) กิจกรรมเตย 8) กิจกรรมเสือกินวัว 9) กิจกรรมตรีรีข้าวสาร 10) กิจกรรมงูกินหาง 11) กิจกรรมวิ่งเปี้ยว 12) กิจกรรมม้าก้านกล้วย ซึ่งกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านนี้ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ชาวบ้านในพื้นที่ ตำบลลูโบะยี่ไร อำเภอมายอ จังหวัดปัตตานี
3. พัฒนาการของเด็กปฐมวัยหมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งมีผลทำให้เจริญก้าวหน้าตามลำดับทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยงานวิจัยครั้งนี้ ดูจากพัฒนาการของสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 ด้าน
4. สมรรถภาพทางกลไกในที่นี้หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่เป็นการบ่งเฉพาะเจาะจง หรือเน้นหนักไปในทางการเคลื่อนไหว ซึ่งเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ พลังภายในกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อและข้อต่อต่างๆ แบ่งเป็น
  - 4.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงานหนักได้ดี ในระยะเวลาสั้น ๆ
  - 4.2 พลังของกล้ามเนื้อแขนและขา คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะปฏิบัติงาน หรือทำให้ร่างกายตนหรือวัตถุในครอบครอง เคลื่อนไหวไปในทิศทางที่ต้องการ เช่น กระโดด พุ่ง ทุ่ม ขว้าง เหวี่ยง เป็นต้น

4.3 ความอดทนของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงานซ้ำ ๆ ในลักษณะเดียวกันเป็นเวลานาน

4.4 ความคล่องแคล่วว่องไว คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหว และเปลี่ยนทิศทาง ในขณะที่ปฏิบัติงานได้อย่างฉับพลัน และตรงเป้าหมาย

4.5 ความอ่อนตัว คือ ความสามารถในการยืดและหดตัวของกล้ามเนื้อ โดยทำงานสัมพันธ์กันกับข้อต่อ

4.6 ความเร็ว คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งในระยะเวลาอันสั้น

3.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้จากการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้หลังจากที่นักเรียนได้ทำการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบโดยใช้แบบฝึกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่องกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## บทที่ 2

### เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นความรู้พื้นฐาน และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าโดยนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การละเล่นพื้นบ้านไทย
  - 1.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านของไทย
  - 1.2 ความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของไทย
  - 1.3 ลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านของไทย
  - 1.4 ประเภทของการละเล่นพื้นบ้านของไทย
  - 1.5 ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านของไทย
2. หลักพัฒนาการของเด็กปฐมวัย
  - 2.1 ความหมายของเด็กปฐมวัย
  - 2.2 องค์ประกอบของพัฒนาการ
  - 2.3 จิตวิทยาการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย
  - 2.4 แบบแผนของพัฒนาการ
  - 2.5 ลักษณะของพัฒนาการ
  - 2.6 อัตราของพัฒนาการ
3. การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย
4. สมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย
  - 4.1 ความหมายสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
  - 4.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก
  - 4.3 ความสำคัญและคุณค่าของสมรรถภาพทางกลไก
  - 4.4 ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
  - 4.5 หลักการส่งเสริมสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 1. การละเล่นพื้นบ้านของไทย

### 1.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านของไทย

ได้มีผู้ให้ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านของไทยไว้หลายทัศนะกล่าวคือ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2525 (2545: 4) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การกระทำของเด็กที่ทำไปเพื่อความสนุกสนานหรือผ่อนคลายอารมณ์ให้เพลิดเพลิน

ละมุล ชัชวาล (2543: 16) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการละเล่นของเด็กที่นิยมเล่นกันในห้องถิ่นและเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่ม การละเล่นจึงมีบทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็ก และเป็นเครื่องหมายแสดงออกถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กอีกด้วย

ชัชชัย โกมารทัต (2549: 21) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกิจกรรมการเล่นและเกมที่ใช้ทักษะทางกายที่กระตือรือร้น ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบวัฒนธรรมไทย เป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีแบบแผนอย่างไทย มีวิธีการเล่นที่เป็นระบบระเบียบอย่างไทยมีกฎกติกาอย่างไทยมีผลประโยชน์จากการเล่นทั้งประโยชน์ภายในและภายนอก ตามรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตดั้งเดิมแบบไทย

การละเล่นของเด็กไทยในปัจจุบันเด็กผู้หญิงเล่นตุ๊กตากระดาษ ชุดขายของเป็นพลาสติกเลียนแบบของจริงวิดีโอเกมเด็กผู้ชายก็เล่นปืนจรวด เกมกดและเครื่องเล่นต่างๆ ซึ่งมีขายมากมายและมีการละเล่นหลายชนิดที่นิยมเล่นทั้งในเด็กชายและเด็กหญิง นอกจากนั้นยังเล่นตามฐานะและเศรษฐกิจของครอบครัว ดังนั้นการละเล่นของเด็กไทยสมัยก่อนจึงค่อยๆ เลือนหายไปทีละน้อยๆ จนเกือบจะสูญหายหมดแล้ว เช่นกาฟักไข่ เขย่งแก๊งกอย ตั่งเตเต้ ชีม้าส่งเมือง ชีตุ๊กกลางนา เตะ งูกินหาง ช่วงชัช ชักคะเย่อ ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ไอ้โม่ง รีรีข้าวสาร เป็นต้น (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531: 11-13)

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยหมายถึงการละเล่นที่ผู้เล่นต่างสมัครใจมีการเคลื่อนไหวในกิริยาต่างๆ เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการถ่ายทอดของคนไทยสืบทอดกันมาจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง มีกฎกติกาที่ไม่ซับซ้อนสามารถยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ และมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ เมื่อเด็กได้เล่นคนเดียวหรือเป็นกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กได้รับการเตรียมความพร้อมในพัฒนาการด้านต่างๆ ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา อีกทั้งมีส่วนช่วยพัฒนาให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้อีกทางหนึ่งด้วย

### 1.2 ความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของไทย

การละเล่นพื้นบ้านของไทยในสมัยก่อนนั้นสามารถศึกษาได้จากวรรณคดีของไทยแต่ละสมัย เพราะวรรณคดีจะสะท้อนให้เห็นสภาพชีวิตของคนในยุคนั้น ในสมัยสุโขทัยศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงกล่าวถึงคนในสมัยนั้นว่าเป็นสุขอยากเล่นก็เล่นดังที่กล่าวไว้ว่า”ใครจักเล่นเล่นใครจักหัวหัวใครจักมักเลื้อนเลื้อน” (ผอบ โปษะกฤษณะ. 2532: 7 - 10) ครั้นถึงสมัยอยุธยาได้กล่าวถึงการละเล่นพื้นบ้านไว้ในบทละครครั้งกรุงเก่า เรื่องนางมโนห์ราซึ่งสมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงประพันธ์ไว้ว่า ทรงสนนินชฐานว่าแต่ก่อนสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศการเล่น

ที่ปรากฏในบทละครเรื่องนี้ก็มีการเล่นลิงซิงหลักและการเล่นปลาตองอวน (วิราภรณ์ ปนาทกุล. 2531: 11)

พระยาอนุমানราชชน (อ้างถึงในละมุล ชัชวาลย์. 2543:16 - 17) ได้กล่าวว่า การเล่นพื้นบ้านมีมานานตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อมนุษย์เพิ่งรู้จักเอาดินมาปั้นเป็นภาชนะในครั้งแรก แล้วจึงเจริญเรื่อยมาตามลำดับเด็กที่เห็นผู้ใหญ่ทำก็เลียนแบบมาปั้นเล่นบ้าง เช่นการเล่นแตกโพละคือเอาดินมาปั้นเป็นรูปกระต่ายเล็กๆแต่ให้ส่วนที่เป็นดินมีลักษณะบางที่สุดเท่าที่จะบางได้ เพื่อให้แตกเป็นรูโหว่

จากวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผนก็มีการกล่าวถึงการเล่นไม้หิ้ง การเล่นเกมบทบาทสมมุติ นอกจากนี้มีคำฉันท์ยาวพจน์ของนายเป็โมรากวิสมัยรัชกาลที่ 5 ได้แต่งคำฉันท์เกี่ยวกับการเล่นของเด็กตลอดจนบทร้องเล่นโดยแสดงความเชื่อว่าการเล่นของเด็กเป็นการเล่นตามวิธีที่เทวดาสอนให้ (สุรสิงห์สำรวมฉิมพะเนา. 2520 อ้างถึงในละมุล ชัชวาลย์. 2543 : 17) การละเล่นของเด็กไทยสมัยก่อนแตกต่างจากสมัยปัจจุบัน ของเล่นสมัยก่อนไม่มีปืนหรือรถยนต์เล็กๆ แม้จะมีลูกบอลแต่มีราคาแพงและไม่แพร่หลาย ของเล่นส่วนใหญ่มักจะทำเองจากวัสดุที่หาได้เองจากท้องถิ่น เช่น ไม้ก้านกล้วย ตะกร้อสานด้วยใบมะพร้าว สำหรับโยนเตะเล่นหรือตุ๊กตาวัวควายปั้นด้วยดินเหนียวของเด็กเล่นที่ทันสมัยนั้นนิยมเล่นกันคือใช้ผ้าซีริวห่มปากห่มมือ เอาเชือกผูกรัดคอห่มให้แน่นแล้วเอาดินเหนียวเหลวๆเลงทาให้ทั่วหาไม้เล็กๆมาดัดผ้าที่ซิงข้างๆห่มมือโดยรอบ เพื่อขันแรงให้ผ้าดัดก็เป็นอันเสร็จจัดได้มีเสียงดังกลองหม้อตาล ของใคร่ดีดั่งกว่าถือว่าเป็นคนเก่งถ้าตีกระหน่ำจนผ้าห่มขาดก็ทำใหม่

เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่เล่นหม้อข้าวหม้อแกงหรือเล่นชายของหุงต้มแกงไปตามเรื่อง เอาเปลือกส้มโอเปลือกมังคุดหรือใบต้นปัดผสมด้วยปูนแดงเล็กน้อยคั้นเอาน้ำขึ้นๆรองภาชนะอะไรไว้ในไม่ช้าจะแข็งตัวเอามาทำเป็นวุ้น (วิราภรณ์ ปนาทกุล. 2531: 12)

ละมุน ชัชวาลย์ (2543: 16) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการละเล่นของเด็กที่นิยมเล่นกันในท้องถิ่นและเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่มการเล่นจึงมีบทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็ก และเป็นเครื่องหมายแสดงออกถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กอีกด้วย

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านของไทยเกิดขึ้นมานาน และได้กลายมาเป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านและประเพณี การละเล่นบางอย่างได้สูญหายไปและมีการรื้อฟื้นขึ้นใหม่โดยมีการจัดแสดงหรือสาธิตให้ดู ในการจัดงานการแสดงในโอกาสสำคัญต่างๆการเล่นพื้นบ้านควรได้รับการส่งเสริมให้เด็กไทยได้เล่น และรู้จักมากขึ้นเพื่อเป็นเอกลักษณ์ของประเทศ

### 1.3 ลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านของไทย

ได้มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านของไทยไว้หลายทัศนะ กล่าวคือนักมานุษยวิทยาและนักคติชนวิทยาจำนวนไม่น้อยที่สนใจศึกษาลักษณะการเล่นพื้นบ้านของกลุ่มชนหรือสังคมหนึ่งๆ และได้สรุปลักษณะการเล่นของเด็กไทยว่ามีลักษณะเป็นทั้ง “ PLAY “ และ “ GAME “ กล่าวคือ การละเล่นของเด็กไทยบางชนิดจะเล่นเพื่อความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน เช่นการเล่นจ้ำจี้ การเล่นเกมของ งูกินหาง ตบแผลและเป็นต้น ซึ่งการละเล่นดังกล่าวนี้เข้าลักษณะของ “ PLAY “ การละเล่นของเด็กไทยอีกบางชนิดเป็น “ GAME “ เพราะเป็นการแข่งขัน มีการตัดสิน

มีกฎเกณฑ์ เช่น อีตัก เตย และรวมทั้งการเล่นอื่นๆที่มีลักษณะผสมผสานกันระหว่างการเล่นเพื่อความสนุกสนาน และการเล่นที่มีกฎกติกายืดหยุ่นได้ด้วย การเล่นพื้นบ้านของไทยมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นกิจกรรมของสังคมที่ผูกพันสอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ดังนั้นลักษณะของการเล่นพื้นบ้านของไทย จึงมีความโดดเด่นที่ไม่เหมือนกับสังคมอื่นๆดังนี้

- 1) การเล่นของเด็กไทยจะไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีงามของชาติ และไม่เป็นการทารุณกรรมต่อสัตว์
- 2) การเล่นของเด็กไทยจะมีความเป็นสากลคือไม่เป็นการเล่นเฉพาะเทศกาล เช่น แม่ศรีลิงลม ซึ่งนิยมเล่นในเทศกาลสงกรานต์จึงไม่เป็นการเล่นที่เล่นในท้องถิ่นเท่านั้น สามารถเล่นได้ทั่วไป โดยไม่ใช้อุปกรณ์ที่มีเฉพาะท้องถิ่นหรือภาษาถิ่น
- 3) การเล่นของเด็กไทยจะไม่ใช้การแข่งขัน เพื่อพนันเพราะเป็นการปลุกฝังและเพาะนิสัยที่ไม่ดีให้แก่เด็ก
- 4) การเล่นของเด็กไทยจะไม่มีการล้อเลียนเหยียดหยามผู้อื่น อันจะนำไปสู่การทะเลาะวิวาทกัน
- 5) การเล่นของเด็กไทยจะมีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งเป็นเด็กที่มีช่วงอายุระหว่าง 6 - 16 ปี
- 6) ความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรส่วนใหญ่มีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ และใช้เวลาอยู่กับการประกอบอาชีพทางการเกษตรการเล่นของคนไทย จึงเล่นในเวลาว่างเว้นจากการทำไร่ไถนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นในช่วงว่างหลังจากการเก็บเกี่ยวพืชผลคือในวันเทศกาลต่างๆ ได้แก่วันตรุษวันสงกรานต์ การเล่นพื้นบ้านที่นิยมเล่นมีสะบ้า ชักเย่อ มอญซ่อนผ้า เป็นต้น นอกจากนี้การเล่นบางอย่างนำมาเล่นในเวลาเย็นและเวลากลางคืน ซึ่งเป็นเวลาที่มีโอกาสพักผ่อนจากงานประจำวัน
- 7) วิธีการเล่นการเล่นเป็นกิจกรรมทางสังคม ซึ่งทำให้คนเล่นมีโอกาสพบปะสัมพันธ์กันพูดคุยและสนุกสนานร่วมกันได้รับความเพลิดเพลินจิตใจเบิกบานมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ซึ่งเป็นลักษณะของการนันทนาการอย่างหนึ่ง ดังนั้นลักษณะของการเล่นอันเป็นการเล่นพื้นบ้านจึงไม่เคร่งครัดหรือเอาจริงจัง แม้จะมีกติกาหรือข้อกำหนดในการเล่นก็เป็นกติกาที่ไม่แน่นอนตายตัว ผู้เล่นสามารถปรับเปลี่ยนกติกาในการเล่นได้ตามสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ในขณะที่กำลังเล่นจะเห็นได้จากการเล่นจ้ำจี้ไม่ได้กำหนดจำนวนผู้เล่นเล่นสนุกๆไม่ต้องการเอาชนะกันจริงจัง ในเวลาเล่นร่วมกัน ดังนั้นจึงพบว่าการเล่นพื้นบ้านของไทยอย่างหนึ่งๆจะมีลักษณะของวิธีการเล่นไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นการเล่นต่างถิ่นกันวิธีการเล่นจะถูกดัดแปลงจนมีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นบทร้องประกอบการเล่นกติกาในการเล่นการใช้อุปกรณ์การเล่นเป็นต้น (ธิดา โมสิกรัตน์ อ้างถึงใน สมจินตนา คุปตสุนทร. 2547:36)

จากเอกสารดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ลักษณะการเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคม เป็นสมบัติร่วมกันของคนในสังคม ซึ่งมีการรับการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง ด้วยการสอนแนะนำหรือด้วยการเล่นเลียนแบบกันเป็นการเล่นที่ไม่ซับซ้อน สามารถยืดหยุ่นได้เน้นความสนุกสนาน ไม่เน้นการแพ้ชนะจึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมและเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้เด็กไทยประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความ



ภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองกล้าคิดกล้าแสดงออกมีบุคลิกภาพที่เปิดเผยเป็นตัวของตัวเอง รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นลักษณะเด่นของการละเล่นพื้นบ้านของไทยจึงมีส่วนช่วยในการกระตุ้นและพัฒนาเด็กให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้อีกหนทางหนึ่งด้วย

#### 1.4 ประเภทของการละเล่นพื้นบ้านของไทย

ได้มีผู้จัดแยกประเภทของการละเล่นพื้นบ้านของไทยไว้หลายรูปแบบกล่าวคือ

ผอบ โปษะภุชณะ (2532: 14 – 17) ได้แบ่งการละเล่นของภาคกลางออกเป็น 6 ประเภท

- 1) การละเล่นกลางแจ้งประเภทที่มีบทร้องประกอบและไม่มีบทร้องประกอบ
- 2) การละเล่นในร่มประเภทที่มีบทร้องประกอบและไม่มีบทร้องประกอบ
- 3) การละเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่
- 4) การละเล่นบทล้อเลียน
- 5) การละเล่นประเภทเบ็ดเตล็ด
- 6) การละเล่นปริศนาคำทาย

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531: 29 – 39) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กไทยเป็น 5 กลุ่มดังนี้

- 1) การละเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูดการฟัง
- 2) การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการนับ การคาดคะเน การกระเษการจำแนก

ประเภท จำแนกพวกจำแนกเสียง

3) การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการคิด การใช้ไหวพริบปฏิภาณ ความคล่องแคล่ว ว่องไว การเลือกตัดสินใจ

4) การละเล่นที่เป็นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีดเขียนการลากเส้น การเขียนรูปทรง การสานก รว้าง การกระโดด การทรงตัว

- 5) การละเล่นที่เน้นการปลูกฝังค่านิยมทัศนคติในด้านต่างๆ

การละเล่นของไทยมีผู้จัดประเภทไว้หลายลักษณะ สามารถแยกได้หลายประเภทแตกต่างกันออกไปตามพฤติกรรมที่แสดงออก จำนวนผู้เล่น สถานที่ วัฒนธรรมลักษณะการเล่นกฎเกณฑ์ต่างๆ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่นการวิ่ง การกระโดด การเล่นคนเดียวเล่นเป็นกลุ่ม การเล่นในร่มเล่นกลางแจ้งการมีอุปกรณ์ที่หายากในท้องถิ่น ไม่มีอุปกรณ์มีกฎกติกา ไม่มีกติกาไม่มีบทร้อง ไม่มีบทร้อง นอกจากนี้ยังช่วยปลูกฝังและส่งเสริมคุณธรรมด้านต่างๆ ได้แก่ความมีวินัยความสามัคคีการรู้แพ้รู้ชนะ รู้ให้อภัย การอดทนรอคอยฝึกการสังเกตเขาวัวไหวพริบ อีกทั้งมีส่วนช่วยให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน มีความสุขมองโลกในแง่ดี มีความเป็นตัวของตัวเองกล้าคิดกล้าพูดกล้าแสดงออก

#### 1.5 ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านของไทย

ได้มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไว้หลายทัศนะกล่าวคือ

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531: 18 – 19) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านดังนี้คือ

1) เป็นการเล่นที่ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ส่วนใหญ่จะเล่นเป็นหมู่ซึ่งทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าการอยู่ในหมู่คณะเป็นสิ่งที่มีความสุขสนุกสนาน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีอุปนิสัยรักหมู่คณะฝึกให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคม อันจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กให้ดีขึ้น

2) เป็นการละเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนัก ถ้ามีก็จะเป็นวัสดุที่หาง่ายสะดวกสบายและประหยัด ซึ่งเหมาะสมกับสภาพของโรงเรียนประถมศึกษา

3) ไม่มีกติกาซับซ้อนเป็นการละเล่นที่ง่าย เด็กมีอิสระในการเล่นอย่างสนุกสนาน เป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ที่จะคิดการละเล่นและกติการ่วมกันอย่างเหมาะสม

4) เป็นการละเล่นเพื่อออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้มีความคล่องแคล่วว่องไว ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะเดียวกันก็ฝึกความเป็นคนช่างสังเกตมีไหวพริบความแม่นยำการตัดสินใจและความพร้อมเพรียง การเล่นจึงไม่มีผู้แพ้ผู้ชนะการเล่นบางประเภทมีเนื้อร้องและบทสนทนาประกอบทำให้เพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น

ชมรมคณาจารย์เด็ก ยังกล่าวถึงประโยชน์ของการละเล่นที่บ้าน อีกดังนี้

(คณาจารย์ชมรมเด็ก. 2545: 16 – 17)

1) การเล่นช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ เช่นส่งเสริมพัฒนาการทางกายในด้าน การฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆให้เจริญเติบโต ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ในแง่ทำให้ เด็กรู้สึกสบายร่าเริงแจ่มใสปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ดี ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม คือทำให้เด็กรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของซึ่งกันและกัน รู้จักการให้และการรับรู้จักร่วมมือกันและการสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูง นอกจากนี้การเล่นของเด็กยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาคือการใช้ภาษาได้ดีขึ้น ฝึกการแก้ปัญหาและส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กเป็นต้น

2) การเล่นช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก เพราะการเล่นของเด็กจัดว่าเป็นการศึกษาอย่างหนึ่งเช่นเด็กที่เล่นตุ๊กตาจะเรียนรู้รูปร่างลักษณะและส่วนประกอบของตุ๊กตา ตลอดจนสีและสิ่งที่ใช้ในการประดิษฐ์ตุ๊กตาเมื่อเด็กเจริญขึ้นก็จะสามารถเรียนรู้จากการเล่นมากยิ่งขึ้น นั่นคือการเล่นส่งเสริมให้เด็กมีความรู้กว้างขวาง

3) การเล่นช่วยตอบสนองความต้องการของเด็ก เมื่อเด็กได้เล่นเด็กจะได้แสดงออกได้ระบายอารมณ์และความต้องการต่างๆอันเป็นการผ่อนคลายไม่ให้เกิดความตึงเครียด เมื่อเด็กมีความต้องการเช่นเด็กต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่ไม่ได้รับการตอบสนอง เด็กมักจะสมมุติว่าได้รับโดยการเล่นเป็นการจูนใจสิ่งที่เด็กขาดหายไป การเล่นจึงเป็นสิ่งที่ผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวันของเด็กช่วยให้เด็กรู้จักวางแผนทำสิ่งต่างๆ และช่วยให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาที่เกิดกับตนเองอีกด้วย

4) การเล่นช่วยฝึกฝนมารยาทที่ดีให้แก่เด็ก ซึ่งเป็นประโยชน์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในการเล่นทำให้เด็กรู้จักผิดถูกรู้จักการแพ้ชนะเข้าใจความหมายของความยุติธรรม และความซื่อสัตย์ต่อหมู่คณะการเล่นบางประเภทฝึกให้เด็กเป็นคนอดทน เสียสละ และสร้างความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่นๆ

## 2. หลักพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

พัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างของร่างกายและแบบแผนของร่างกายทุกส่วนการเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆเป็นขั้นตอน จากระยะหนึ่งไปอีกระยะหนึ่งทำให้เด็กมีลักษณะและความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้นซึ่งมีผลทำให้เจริญก้าวหน้าตามลำดับทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (สุชา จันทน์เอม อ่างถึงโน อัจฉิมา อ่อนน้อม, 2549) พัฒนาการของเด็กปฐมวัยเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่ม



ปฏิสนธิในครรภ์มารดาจนกระทั่งเข้าสู่อายุ 3-6 ปี ซึ่งมีลักษณะพิเศษกว่าประสบการณ์ในช่วงวัยอื่น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้านที่เกิดขึ้นอย่างผสมผสาน ในเวลาเดียวกันและสามารถสังเกตเห็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างชัดเจน ซึ่งอัตราในการเปลี่ยนแปลงของเด็กแต่ละคนอาจมีอัตราการเปลี่ยนแปลงช้าเร็วแตกต่างกัน แต่ส่วนมากแล้ว พฤติกรรมก็มักจะจะเป็นไปตามแบบแผนและมีรูปแบบทิศทางเดียวกัน

หลักพัฒนาการของเด็กปฐมวัย สามารถแบ่งออกเป็นประเด็นต่างๆโดยยึดหลักของ พัฒนาการมนุษย์ ดังนี้

## 2.1 ความหมายของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัย (Early Childhood) คือเด็กที่มีอายุตั้งแต่ปฏิสนธิถึง 6 ปีปฏิรูปการอบรมและเลี้ยงดูแก่เด็กปฐมวัยมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากเด็กวัยนี้ต้องการการเรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้านจากบิดา มารดา คนรอบข้างและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพัฒนาการที่เป็นรากฐานของบุคลิกภาพอุปนิสัย และการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ สมองสติปัญญา ความสามารถเพราะเด็กในช่วงตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์แม่จนถึง 4 ปี ระบบประสาทและสมองจะเจริญเติบโตในอัตราสูงสุด (ประมาณ 80 % ของผู้ใหญ่) การอบรมปลูกฝังสร้างเสริมพัฒนาการทุกด้านให้แก่เด็กปฐมวัยได้เจริญเติบโตเต็มศักยภาพ ในช่วงอายุนี้จะเป็นรากฐานที่ดีจะให้เขาเติบโตเป็นเยาวชนและพลเมืองที่ดี เฉลียวฉลาด คิดเป็นทำเป็น และมีความสุข เด็กปฐมวัยจะมีชีวิต รอดและเติบโตได้ก็ด้วยการพึ่งพาพ่อแม่และผู้ใหญ่ที่ช่วยเลี้ยงดู ปกป้องจากอันตราย หากผู้ใหญ่ให้ความรักเอาใจใส่ใกล้ชิดอบรมเลี้ยงดูโดยเข้าใจ เด็กพร้อมจะตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสมให้สมดุลกันทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมแล้ว เด็กจะเติบโตแข็งแรง แจ่มใส มีความมั่นคงทางใจรู้ภาษา ใฝ่รู้ และใฝ่ดี พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองในขั้นต่อไปให้เป็นคนเก่งและคนดีอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและมีประโยชน์ (ตีพิมพ์ สุธาเดชา : ออนไลน์,วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2557)

## 2.2 องค์ประกอบของพัฒนาการพัฒนาการของเด็กปฐมวัยเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ขององค์ประกอบสำคัญ 2 อย่าง คือ

2.1.1 วุฒิภาวะ (Maturation) หมายถึงสภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นถึงระดับการแสดงศักยภาพที่มีอยู่ ภายในตัวเด็กแต่ละคนในระยะเวลาใดระยะหนึ่งที่กำหนดตามวิถีทางของธรรมชาติ และนำมาซึ่งความสามารถกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เหมาะสมกับวัยศักยภาพที่เด็กแสดงออกมาในเวลาอันสมควรนี้ หรือที่เรียกว่าระดับวุฒิภาวะ (Maturity) มีอยู่ในตัวเด็กตั้งแต่กำเนิดและถูกกำหนดโดยพันธุกรรม ด้วยเหตุนี้ระดับวุฒิภาวะของเด็กที่จะแสดงความสามารถอย่างเดียวกันอาจแสดงออกมาในช่วงเวลาที่ต่างกันได้ เช่น โดยทั่วไปเด็กจะวาดรูปสี่เหลี่ยมตามแบบได้ ประมาณอายุ 4 ปีเด็กบางคนอาจจะทำได้เร็วหรือช้ากว่าเกณฑ์นี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและความสัมพันธ์ของมือและตา รวมทั้งทักษะการรับรู้เกี่ยวกับรูปร่าง

2.1.2 การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ที่รับรู้ หรือจากการปฏิบัติอบรมสั่งสอนและการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความต้องการ และความสนใจของเด็กทำให้ความสามารถต่างๆ ของเด็กถูกนำออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่ ทั้งนี้การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยมีขอบเขตจำกัดทั้งช่วงเวลาความสนใจที่สั้นและเนื้อหาที่เป็นรูปธรรม ตลอดจนวิธีการเรียนรู้ในรูปแบบของการเล่นที่เด็กได้ลงมือกระทำ ศึกษาค้นคว้าสำรวจสิ่งรอบตัวตามความพอใจของตนเองและเก็บสะสมเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล เช่น เด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีหนังสือนิทานและของเล่น รวมทั้งมีผู้ปกครองที่เอาใจใส่เล่านิทานหรือแนะนำการอ่านมักจะเรียนรู้การอ่านได้อย่างรวดเร็วกว่าเด็กที่ไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร

พัฒนาการของเด็กปฐมวัยเป็นผลของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะและการเรียนรู้ กล่าวคือ วุฒิภาวะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับการเรียนรู้ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งความสามารถบางอย่างอาจไม่เกิดขึ้นหรือเกิดช้ากว่าที่ควรได้เช่น ความสามารถในการใช้ภาษา เด็กที่มีวุฒิภาวะในการพูดจะสามารถเปล่งเสียงพูดออกมาได้เอง แต่ถ้าไม่ได้รับการสอนภาษาพูดก็จะใช้ภาษาพูดไม่ได้เลย ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ยังไม่บรรลุวุฒิภาวะในการพูดถึงแม้ว่าจะได้รับการเคี่ยวเข็ญฝึกภาษาพูดมากสักเพียงใด ก็ไม่อาจพูดได้ถ้าเด็กยังไม่พัฒนาถึงวุฒิภาวะนั้น จึงเห็นได้ว่าเด็กแต่ละคนมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองตามกำหนดเวลาเฉพาะของพัฒนาการนั้นๆ โดยธรรมชาติอันก่อความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามขั้นตอนของพัฒนาการ โดยมีสภาพแวดล้อมช่วยเสริมต่อพัฒนาการให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วงเวลาที่เด็กสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่นี้ เรียกว่าระยะพอเหมาะ (Optimal Period) ลักษณะพฤติกรรมที่เด็กสามารถแสดงออกเมื่ออยู่ในขั้นพัฒนาการนั้นๆ เรียกว่า พัฒนาการตามวัย (Developmental Task) เด็กที่แสดงพฤติกรรมตามขั้นพัฒนาการได้พอเหมาะก็บ่งชี้ว่า มีพัฒนาการสมวัย

### 2.3 จิตวิทยาการพัฒนาร่างกายของเด็กปฐมวัย

พัฒนาการของเด็กวัยต่างๆ จะมีความแตกต่างกัน ซึ่งนับได้ว่าเป็นลักษณะเฉพาะวัยที่สามารถจำแนกให้เห็นเป็นลักษณะเด่นประจำวัยได้ และพัฒนาการของเด็กปฐมวัยนั้นเป็นพื้นฐานในการเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปกติธรรมดาของเด็กวัยนี้

สมพร สุทัศนีย์ (2547:9) ได้กล่าวถึง พัฒนาการของเด็กปฐมวัย (Preschool Child) ดังต่อไปนี้

1) พัฒนาการทางกาย เด็กวัยนี้นับว่าเป็นเด็กวัยตอนต้นที่มีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วแต่จะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าด้านข้างกล้ามเนื้อและกระดูกจะเริ่มแข็งแรงขึ้น แต่กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวยังเจริญไม่เต็มที่การประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ยังไม่ดีพอจากการศึกษาของ Gesell และคนอื่น ๆ เด็กอายุ 3-5 ขวบ มีพัฒนาการทางกายแตกต่างกัน บางคนสามารถทรงตัวได้ดี วิ่งได้เร็วขึ้น ควบคุมการเดิน วิ่งให้ช้าลงและเร็วได้ กระโดดไกล ๆ ได้ เต้นและกายบริหารได้ตามจังหวะดนตรี การประสานงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น

2) พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กวัย 3-5 ขวบ มักจะเป็นเด็กเจ้าอารมณ์ และจะแสดงอารมณ์และจะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ออกมาอย่างเปิดเผยและมีอิสระเต็มที่ เด็กวัยนี้มักมีความกลัวอย่างสุดขีด อิจฉาอย่างไม่มีเหตุผล โมโหร้าย การที่เด็กมีอารมณ์เช่นนี้อาจจะเป็นเพราะเด็กมีประสบการณ์กว้างขึ้น เพราะเงื่อนไขทางสังคมตั้งแต่สังคมภายในบ้านจนกระทั่งถึงสังคมภายนอกบ้านเด็กเคยได้รับความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่และผู้ใกล้ชิด เมื่อต้องพบกับคนนอกบ้านซึ่งไม่สามารถเอาใจใส่เด็ก

ได้เท่าคนในบ้านและไม่สามารถที่จะเอาใจใส่ได้เหมือนเมื่อเด็กเล็กๆอยู่เด็กจึงรู้สึกขัดใจเพราะคิดว่าตนเป็นคนที่มีความสามารถกว่าคนอื่น เด็กจะยกย่องบูชาตนเองและพยายามปรับตัวเพื่อต้องการให้เป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของบุคคลข้างเคียง ในวัยนี้มักจะใช้คำพูดแสดงอารมณ์ต่างๆ แทนการรุกรานด้วยกำลังกายเพราะพัฒนาการทางร่างกายยังไม่โตเต็มที่ เด็กแต่ละคนมีอารมณ์ไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสุขภาพ การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่และสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น เด็กที่เติบโตขึ้นจากสภาพแวดล้อมสงบเงียบได้รับความรักเอาใจใส่ และการตอบสนองความต้องการสม่ำเสมอพ่อแม่มีอารมณ์คงเส้นคงวาเด็กก็จะเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความมั่นใจมากกว่า เด็กที่มีสภาพแวดล้อมที่ตรงกันข้าม เหล่านี้เป็นต้น

3) พัฒนาการทางสังคม คำว่าสังคมในที่นี้ หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์ การผูกพันและการมีชีวิตอยู่ร่วมกัน เด็กปฐมวัยหรือวัยก่อนเข้าเรียนได้เรียนรู้เข้าใจ และใช้ภาษาได้ดีขึ้นพ่อแม่และผู้ที่อยู่ใกล้ชิดตลอดจนครูที่อยู่ในชั้นอนุบาลได้อบรมสั่งสอนเพื่อให้เด็กเข้าใจถึงวัฒนธรรมค่านิยมและศีลธรรมที่ละน้อย โดยเริ่มจากสิ่งที่ย่าง เช่น การพูดจาสุภาพ การเคารพกราบไหว้ ฯลฯ เพื่อให้เด็กเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ดังนั้นเมื่อเด็กเข้าไปอยู่ในโรงเรียนอนุบาลจะรู้จักคบเพื่อนรู้จักการผ่อนปรน รู้จักอดทนในบางโอกาส รู้จักการให้และการรับ Piaget นักจิตวิทยากลุ่มที่เน้นความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) กล่าวว่า เด็ก 3-5 ขวบ เรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมจากเพื่อนในโรงเรียนอนุบาลหรือเพื่อนบ้านวัยเดียวกันแต่เด็กวัยนี้ยังเข้าใจถึงความถูกต้องและความไม่ลึกซึ้งนัก ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยนี้ได้พัฒนาในเรื่องการยอมรับการแยกตัวจากพ่อแม่ฝึกให้มีความเชื่อมั่นเมื่ออยู่กับคนอื่นให้เด็กเข้าใจระเบียบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ฝึกให้รู้จักการแบ่งปันและการผลัดเปลี่ยนกันและรู้จักอดใจรอในโอกาสอันควร

4) พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยนี้มีความสามารถในการใช้ภาษาได้อย่างดีเด็กจะเรียนรู้ศัพท์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเด็กอายุ 3 ขวบ จะรู้จักศัพท์ประมาณ 3,000 คำ และเด็กสามารถใช้คำ วลี และประโยคในการแสดงบทบาทตามแบบอย่างโทรทัศน์ได้ รู้จักใช้ท่าทางประกอบคำพูด เด็ก 4 ขวบช่างซักช่างถามมักจะมีคำถามว่า “ทำไม” “อย่างไร” แต่ก็ไม่สนใจคำตอบและคำอธิบาย คำพูดของเด็กวัยนี้สามารถพูดประโยคยาว ๆ ที่ต่อเนื่องกันได้ สามารถ เล่านิทานสั้น ๆ ให้จบได้และมักจะเอาเรื่องจริงปนกับเรื่องสมมติ สำหรับเด็กวัย 5 ขวบ พัฒนาการทางภาษาสูงมากเด็กสามารถตอบคำถามตรงเป้าหมาย ชัดเจนและสั้น การซักถามน้อยลง แต่จะสนใจเฉพาะเรื่องไป ควรจัดให้เด็กได้มีโอกาสพูดให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็ต้องเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย และควรหมั่นเวียนกันออกมาพูดทุกคนการจินตนาการและการสร้างเรื่องจะพบมากในเด็กวัยนี้ จึงเป็นโอกาสเหมาะที่ควรจะได้สนับสนุนและส่งเสริมจินตนาการของเด็กให้มากที่สุด แต่เด็กวัยนี้ไม่มีพัฒนาการที่เกี่ยวกับการจัดประเภทของสิ่งของเป็นหมวดหมู่ ไม่มีพัฒนาการในเรื่องความคงตัว ในเรื่องขนาดน้ำหนักและปริมาตรทั้งนี้เป็นเพราะเด็กยังไม่มีสมาธิและความเข้าใจ ยังไม่มีเหตุผลและประเมินค่าสิ่งต่างๆ ตามที่เห็นด้วยตาเท่านั้น จะเห็นได้ว่าเด็กก่อนวัยเรียนนี้มีพัฒนาการทางร่างกายที่กำลังเจริญเติบโตภาวะอารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม และสังคมรอบด้านเริ่มมีสังคมมีการเรียนรู้สิ่งที่ควรทำไม่ควรทำ ฝึกการเป็นผู้ให้และผู้รับและมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดีอยู่ในวัยที่อยากรู้ อยากเห็นอยากทำ เรียนรู้เร็ว เป็นแนวทางที่ครูผู้สอนควรจะต้องสังเกต และเข้าใจในพฤติกรรมของเด็กก่อนจะดำเนินการสอนและให้ความรู้ต่าง ๆ กับเด็กก่อนวัยเรียนเหล่านี้

## 2.4 แบบแผนของพัฒนาการพัฒนาการของเด็กปฐมวัยทุกคนเปลี่ยนแปลงไปตามแบบแผนเดียวกัน คือ

2.4.1 แบบแผนของพัฒนาการ เด็กปฐมวัยทุกคนมีลำดับขั้นของพัฒนาการเหมือนกัน เปลี่ยนแปลงไปตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง และมีทิศทางก้าวหน้าโดยไม่ข้ามขั้นและไม่มีการหยุดนิ่งอยู่กับที่พัฒนาการในขั้นต้นจะเป็นพื้นฐานของพัฒนาการในขั้นต่อไปที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น เช่น ความสามารถในการวาดรูป เด็กเล็กจะสามารถใช้กล้ามเนื้อแขนและมือในการเคลื่อนไหวลากเส้นโยงไปมาอย่างไม่มีทิศทาง จนสามารถบังคับกล้ามเนื้อนิ้วได้มากขึ้นในการควบคุมการลากเส้นอย่างมีทิศทางตามความต้องการและสามารถวาดรูปคล้ายของจริงได้ในที่สุด

2.4.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านปริมาณ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ชัดเจน สามารถวัดได้โดยเฉพาะการเพิ่มขนาดของรูปร่างและอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย เมื่อเด็กอายุมากขึ้นและได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามความต้องการของร่างกายขนาดของร่างกายก็จะขยายใหญ่ขึ้น สาวนสูงและน้ำหนักก็เพิ่มขึ้นรวมทั้งการแสดงออกถึงขีดความสามารถในด้านต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วย เช่น การเรียนรู้คำศัพท์มากขึ้น ความจำเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น เป็นต้นในช่วงปฐมวัยนี้การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายเป็นไปอย่างสม่ำเสมอและเกิดจากการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำให้เด็กมีรูปร่างผอมและสูงขึ้น

2.4.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่สลับซับซ้อนเกี่ยวข้องกับกลไกในการทำงานภายในร่างกายที่ก่อให้เกิดความสามารถใหม่ๆ เช่น ก่อนที่จะใช้คำพูดสื่อความหมายคล้ายผู้ใหญ่ได้จะต้องผ่านกระบวนการหลายขั้นตอนเกี่ยวกับการใช้ภาษา เช่น การฟัง การเปล่งเสียงการแยกความแตกต่างของเสียง การเลียนเสียง การเรียนรู้ความหมายและอื่นๆมาเป็นลำดับ

2.4.4 ความสัมพันธ์ของพัฒนาการแต่ละด้าน พัฒนาการของเด็กเกิดจากการเปลี่ยนแปลงหลายด้านผสมผสานกันพัฒนาการทุกด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ สังคม สติปัญญา มีความสำคัญเสมอภาคและเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหมด การเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการด้านหนึ่งย่อมส่งผลให้พัฒนาการด้านอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วยทั้งในทางบวกและทางลบ เช่น เด็กที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มักเคลื่อนไหวคล่องแคล่วสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอารมณ์แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ เข้ากับผู้อื่นได้ดีและมีความสนใจเรียนรู้สิ่งรอบตัว ในทางตรงกันข้ามเด็กที่สุขภาพไม่ดีมักประสบปัญหาด้านการเจริญเติบโตของร่างกายล่าช้า หรือหยุดชะงักช่วงหนึ่งอารมณ์หงุดหงิด มีอาการเศร้าซึม ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นยากและขาดสมาธิในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ

2.4.5 ลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงของการเปลี่ยนแปลงตามขั้นตอนของพัฒนาการลักษณะบางอย่างอาจพัฒนาเร็วกว่าลักษณะอื่น และสังเกตเห็นเด่นชัดได้ เช่น ในช่วงอายุ 3 ปี เด็กจะเริ่มรับรู้และสังเกตความแตกต่างทางเพศ เมื่ออายุ 4 ปี จะช่างซักถามสนใจเล่นร่วมกับผู้อื่น พออายุ 5 ปี จะชอบความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองลักษณะเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นปกติเมื่อเด็กอายุมากขึ้นก็จะพัฒนาไปตามวุฒิภาวะและจากมวลประสบการณ์ทั้งหลายที่ได้รับ

2.4.6 ความคาดหวังของพัฒนาการพัฒนาการมนุษย์ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีขั้นตอน และได้ถูกกำหนดไว้อย่างแน่นอน จึงสามารถทำนายคาดหวังความสามารถและพฤติกรรมตามขั้นพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของเด็กอย่างคร่าวๆ ได้ ทั้งนี้เมื่อเด็กได้รับการส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน



อย่างเหมาะสมตามวุฒิภาวะและความพร้อมพัฒนาการก็สามารถดำเนินไปด้วยดีสมวัยหากมีอุปสรรคหรือความผิดปกติเกิดขึ้นในช่วงใดของพัฒนาการก็ย่อมส่งผลต่อแบบแผนพัฒนาการขั้นต่อไปให้หยุดชะงักเบี่ยงเบนไปจากเกณฑ์ปกติและอาจส่งผลกระทบยาวไปจนตลอดชีวิตได้

2.4.7 ความเสื่อมของพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาที่มีทั้งการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะหรือความสามารถใหม่ๆ และความเสื่อมหรือการสูญเสียคุณลักษณะหรือความสามารถเดิมบางอย่าง เช่น เด็กสูญเสียฟันน้ำนมก่อนจึงเกิดฟันแท้เข้ามาแทนที่ เด็กจะพูดเสียงอ้อแอ้ที่ฟังไม่รู้เรื่องก่อนจึงพูดชัดเจนขึ้นมาในช่วงบั้นปลายของชีวิตการเสื่อมมีมากกว่าการพัฒนา

## 2.5 ลักษณะของพัฒนาการ พัฒนาการของเด็กปฐมวัยทุกด้านมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้งกันอย่างแน่นแฟ้นและมีทิศทางพัฒนาที่แน่นอนคือ

2.5.1 พัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึงการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกายเริ่มต้นจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่าง (Cephalous – Caudal Development) และจากแกนกลางไปสู่ส่วนข้าง (Proximal-Distal Development) สำหรับความสามารถทางการเคลื่อนไหวร่างกายจะพัฒนาที่ทักษะทางการเคลื่อนไหวทั่วไปไปสู่การเคลื่อนไหวแบบเจาะจง

2.5.2 พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกจะพัฒนาจากการรับรู้ความรู้สึกทั่วไปไปสู่ความรู้สึกที่ละเอียดลึกซึ้ง จากการรับรู้ความรู้สึกของตนเองไปสู่การรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น

2.5.3 พัฒนาการด้านสังคม หมายถึงการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการติดต่อและสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นจะพัฒนาจากความผูกพันใกล้ชิด ฟังพาพ่อแม่ในครอบครัว ไปสู่การพึ่งตนเองและการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

2.5.4 พัฒนาการด้านสติปัญญา หมายถึงการเปลี่ยนแปลงความสามารถทางารรู้คิดจะพัฒนาจากการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสและการรู้คิดเชิงรูปธรรม (Concrete Thought) ไปสู่ความเข้าใจในการใช้สัญลักษณ์ (Symbolic Thought) แล้วจึงรู้จักคิดเป็นนามธรรม (Abstract Thought) รวมทั้งความคิดที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric Thought) ไปสู่การใช้ความคิดที่มีเหตุผล (Reasoning)

## 2.6 อัตราของพัฒนาการขีดความสามารถตามพัฒนาการของเด็กปฐมวัยแต่ละคนจะเร็วหรือช้ากว่าอัตราที่เป็นเกณฑ์ปกติได้และมีความแตกต่างกันคือ

2.6.1 ความแตกต่างภายในบุคคล (Intra-Individual Differences) ธรรมชาติได้กำหนดให้พัฒนาการของระบบและส่วนต่างๆ ของร่างกายภายในตัวเด็กแต่ละคน มีอัตราการเจริญเติบโตไม่เท่ากันในช่วงอายุหนึ่งๆ ของบุคคลนั้นเช่นกัน ในช่วงวัยทารกพัฒนาการทางร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ต่อมาในช่วงปฐมวัยพัฒนาการของสมองอยู่ในอัตราสูงกว่าการเจริญเติบโตของอวัยวะอื่นๆ เป็นต้น

2.6.2 ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Inter-Individual Differences) แม้ว่าเด็กทุกคนจะมีแบบแผนของพัฒนาการเหมือนกันและพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน แต่ความสามารถที่จะพัฒนาให้ไปถึงจุดเดียวกันเมื่ออายุเท่ากัน อาจแตกต่างกันได้ทั้งนี้เนื่องมาจากระดับวุฒิภาวะที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมและประสบการณ์ที่ได้รับจากสภาพแวดล้อม จะเป็นตัวกระตุ้นหรือขัดขวางศักยภาพการแสดงความสามารถของเด็กแต่ละคน

จากความรู้ทางด้านพัฒนาการเด็กปฐมวัยนั้นเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์มากสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการเด็กในช่วงปฐมวัย ซึ่งหากบุคคลดังกล่าวมีความเข้าใจในพัฒนาการของเด็กก็จะเป็นข้อมูลความรู้ในการนำไปใช้ เพื่อการพัฒนาตลอดจนประยุกต์ความรู้เพื่อส่งเสริม สนับสนุนด้านการพัฒนาเด็กต่อไป

### 3. การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยไทย : ตามแนวคิดไฮสโคป  
ทฤษฎีที่มีอิทธิพล

ดร.เดวิดไวคาร์ท (Dr. David Weikart) ประธานมูลนิธิวิจัย การศึกษาไฮสโคป (High/Scope Educational Research Foundation) เป็นผู้ริเริ่ม และร่วมกับคณะนักวิชาการและนักวิจัย อาทิเช่น แมรี โฮแมน (Mary Hohman) และ ดร.แลร์รี่ชไวฮาร์ท (Dr. Larry Schweinhart) พัฒนาขึ้นจากโครงการ เพอร์รี่ พรีสคูล (Perry Preschool Project) ตั้งแต่ พ.ศ. 2505 ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการ Head Start เพื่อช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสให้มีการศึกษาที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จในชีวิต มูลนิธิวิจัยการศึกษาไฮสโคปได้ศึกษาเปรียบเทียบเด็ก 3 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มที่ได้รับการสอนจากครูโดยตรงกลุ่มเนอร์สเซอร์รี่แบบดั้งเดิม และกลุ่มที่ได้รับประสบการณ์โปรแกรมไฮสโคปจากการศึกษาติดตามเด็กเหล่านี้ตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงอายุ 29 ปี พบว่ากลุ่มที่เรียนด้วยโปรแกรมไฮสโคป มีปัญหาพฤติกรรมทางสังคม อารมณ์น้อยกว่าอีก 2 กลุ่ม ดังนั้นโปรแกรมนี้จึงพิสูจน์ได้ว่า ช่วยป้องกันอาชญากรรมรวมทั้งเพิ่มพูนความสำเร็จทางการศึกษาและผลผลิตตลอดชีวิต

องค์ประกอบต่าง ๆ ของ “วงล้อแห่งการเรียนรู้” มีรายละเอียดดังนี้

#### 1. การเรียนรู้แบบลงมือกระทำ (Active Learning)

หลักการที่สำคัญของไฮสโคปในระดับปฐมวัยคือ การเรียนรู้แบบลงมือกระทำ ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาเด็กการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ จะเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด โปรแกรมที่พัฒนาเด็กอย่างเหมาะสมกับพัฒนาการ การเรียนรู้แบบลงมือกระทำ หมายถึง การเรียนรู้ซึ่งเด็กได้จัดกระทำกับวัตถุ ได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ความคิด และเหตุการณ์ จนกระทั่งสามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ ได้แก่

1) การเลือกและตัดสินใจเด็กจะเป็นผู้ริเริ่มกิจกรรมจากความสนใจและ ความตั้งใจของตนเองเด็กเป็นผู้เลือกวัสดุอุปกรณ์และตัดสินใจว่าจะใช้วัสดุอุปกรณ์ นั้นอย่างไรการที่เด็กมีโอกาสเลือกและตัดสินใจ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองมากกว่าได้รับการถ่ายทอดจากผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้ใหญ่ ที่ตระหนักถึงความสำคัญเรื่องการเลือกและการตัดสินใจต้องจัดให้เด็กมีอิสระที่จะเลือกได้ตลอดทั้งวัน ขณะที่ปฏิบัติ กิจกรรมประจำวัน ไม่ใช่เฉพาะในช่วงเวลาเล่นเสรีเท่านั้น

2) สื่อในห้องเรียนที่เด็กเรียนรู้แบบลงมือกระทำจะมีเครื่องมือและวัสดุ อุปกรณ์ที่หลากหลายเพียงพอ และเหมาะสมกับระดับอายุของเด็ก เด็กต้องมีโอกาสและมีเวลาเพียงพอที่จะเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างอิสระเมื่อเด็กใช้เครื่องมือหรือวัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ เด็กจะมีโอกาสเชื่อมโยงการกระทำต่างๆ การเรียนรู้ในเรื่องของ ความสัมพันธ์ และมีโอกาสในการแก้ปัญหามากขึ้นด้วย

3) การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 การเรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำเป็นเรื่อง ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 การให้เด็กได้สำรวจและจัดกระทำ กับ วัตถุโดยตรงทำให้เด็กรู้จักวัตถุหลังจากที่เด็ก

คุ้นเคยกับวัตถุแล้วเด็กจะนำวัตถุต่าง ๆ มาเกี่ยวข้องกันและเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ ผู้ใหญ่มีหน้าที่จัดให้เด็กค้นพบความสัมพันธ์เหล่านี้ด้วยตนเอง

4) ภาษาจากเด็กสิ่งที่เด็กพูดจะสะท้อนประสบการณ์และความเข้าใจของเด็กในห้องเรียนที่เด็กเรียนรู้แบบลงมือกระทำ เด็กมักจะเล่าว่าตนกำลังทำอะไรหรือทำอะไรไปแล้วในแต่ละวัน เมื่อเด็กมีอิสระในการใช้ภาษาเพื่อสื่อความคิดและรู้จักฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เด็กจะเรียนรู้วิธีการพูดที่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้พัฒนาการ คิดควบคู่ไปกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้วย

5) การสนับสนุนจากผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ในห้องเรียนการเรียนรู้แบบลงมือกระทำต้องสร้างความสัมพันธ์กับเด็กสังเกตและค้นหาความตั้งใจ ความสนใจของเด็กผู้ใหญ่ควรรับฟังเด็กส่งเสริมให้เด็กคิดและทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองในห้องเรียนที่เด็กเรียนรู้แบบลงมือกระทำ เด็กจะเผชิญกับประสบการณ์สำคัญซ้ำแล้วซ้ำอีกในชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ ประสบการณ์สำคัญเป็นกุญแจที่จำเป็นในการสร้างองค์ความรู้ของเด็ก เป็นเสมือนกรอบความคิดที่จะทำความเข้าใจการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ ประสบการณ์สำคัญในโปรแกรมโฮสโคป ประกอบด้วย การนำเสนออย่างสร้างสรรค์ ภาษาและการรู้หนังสือ การริเริ่มและความสัมพันธ์ ทางสังคมการเคลื่อนไหว ดนตรี การจำแนก การเรียงลำดับ จำนวน พื้นที่ และเวลา

## 2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก (Adult - Child Interaction)

การเรียนรู้แบบลงมือกระทำนั้นจะประสบความสำเร็จได้เมื่อผู้ใหญ่และเด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โฮสโคปจึงเน้นให้ผู้ใหญ่สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยให้แก่เด็กการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเด็กนั้น เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก เด็กจะกล้าพูดกล้าแสดงออก และกล้าปรึกษาปัญหา ผู้ใหญ่จะต้องใส่ใจแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ และไม่เบียดเบียนที่จะตอบคำถามของเด็ก หรือป้อนคำถามให้เด็กเกิดความคิด จินตนาการการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเด็กนั้นนับได้ว่ามีคุณค่ามากกว่าการยกย่อง ชมเชยการให้รางวัล ปัจจัยสำคัญในการสร้างปฏิสัมพันธ์

1) ความไว้วางใจ (Trust) ความไว้วางใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่นประสบการณ์ในช่วงนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนา “ความไว้วางใจ” ในวัยต่อมา โดยเริ่มจากบุคคลในครอบครัวและขยายต่อไปยังโรงเรียนและวงสังคมที่กว้างขึ้น สิ่งนี้จะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพบนพื้นฐานความไว้วางใจซึ่งกันและกันต่อไป

2) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) การเป็นตัวของตัวเองเป็น ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิด ความภาคภูมิใจเมื่อทำสำเร็จดังนั้นถ้าผู้ใหญ่ให้กำลังใจในสิ่งที่เด็กทำได้ตามความสามารถและวิธีการของเด็กแต่ละคน เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถพึ่งตนเองและนำตนเองได้

3) ความคิดริเริ่ม (Initiative) เด็กสามารถมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะสนับสนุนขั้นความเป็นตัวของตัวเอง ถ้าได้รับอิสระในการคิดวางแผนและริเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ผู้ใหญ่มีเวลาให้กับเด็กในการตอบคำถามก็จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีแนวโน้มที่จะค้นคว้า ศึกษา และสำรวจเด็กจะรู้สึกมั่นใจว่าตนเองเป็น บุคคลที่มีความสามารถในการเลือก ตัดสินใจและกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้

4) การร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) การร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นเป็น ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้จักสร้าง มิตรภาพและความรู้สึกของการ

มีส่วนร่วมในช่วงปฐมวัยเด็กมีความสามารถในการใช้ ภาษาที่ขึ้นเด็กจะแสดงความรู้สึกของตนเองที่สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้มาก ขึ้น

5) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งที่แสดงว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จและสามารถช่วยเหลือสังคมได้ ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้ต่อสู้กับอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ผู้ใหญ่สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กได้โดยการสนับสนุนให้เด็กมีโอกาสประสบความสำเร็จจากการใช้ความสามารถของตนเองอย่างเหมาะสม เปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

### 3. การจัดสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ (Learning Environment)

การจัดสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาปฐมวัยมีความสำคัญต่อการพัฒนาและการเรียนรู้ของเด็กตามหลักการของไฮสโคปถือว่าสิ่งแวดล้อมเป็นเสมือนครูคนที่ 3 และเป็นส่วนหนึ่งของวงล้อการเรียนรู้ ซึ่งมีสาระครอบคลุม 3 เรื่อง ได้แก่ พื้นที่ สื่อ และการจัดเก็บ ดังนี้

1) พื้นที่การจัดแบ่งพื้นที่ภายในห้องเรียนจะประกอบด้วย 5 ส่วน คือ พื้นที่เก็บของใช้ส่วนตัวเด็ก พื้นที่กิจกรรมกลุ่มใหญ่พื้นที่กิจกรรมกลุ่มย่อย พื้นที่สำหรับมุมเล่น และพื้นที่เก็บของใช้ครู

2) สื่อหมายถึง วัสดุอุปกรณ์ที่หลากหลาย ทั้งประเภทสองมิติ สามมิติ สะท้อนวัฒนธรรมท้องถิ่นสื่อที่เอื้อให้เด็กเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยมีการจัดการใช้สื่อที่เริ่มต้นจากสื่อที่เป็นรูปธรรมไปสู่นามธรรม กล่าวคือเริ่มต้นจากสื่อของจริง ของจำลอง ภาพถ่าย ภาพโครงร่าง และสัญลักษณ์

3) การจัดเก็บไฮสโคปให้ความสำคัญกับระบบจัดสื่อด้วยวงจร “ค้นหา-ใช้-เก็บคืน” (Find-Use-Return Cycle) โดยมีหลักการคือ สื่อที่เหมือนกันจัดเก็บหรือจัดวางไว้ด้วยกัน ภาชนะบรรจุสื่อควรโปร่งใสเพื่อให้เด็กมองเห็นสิ่งที่อยู่ภายในได้ง่ายและควรมีมือจับเพื่อให้สะดวกในการขนย้าย และการใช้สัญลักษณ์ควรมีความหมายต่อการเรียนรู้ของเด็ก สัญลักษณ์ทำมาจากสื่ออุปกรณ์ของจริงภาพถ่ายหรือภาพสำเนา ภาพวาด ภาพโครงร่างหรือภาพประจุดหรือบัตรคำติดคู่กับสัญลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

### 4. กิจวัตรประจำวัน (Daily Routine)

การวางแผนกิจวัตรประจำวันของไฮสโคปมีความสม่ำเสมอ เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้แบบลงมือกระทำซึ่งทำให้เด็กสามารถคาดได้ว่าช่วงเวลาต่อไปเป็นกิจกรรมใด และทำให้เด็กสามารถจัดการควบคุมได้ว่าต้องทำอะไรในกิจกรรมแต่ละช่วงด้วยตนเอง กิจวัตรประจำวันสำหรับเด็กของไฮสโคปรวมถึงกระบวนการวางแผน ปฏิบัติ ทบทวน (Plan-do-review process) กิจกรรมกลุ่มย่อย กิจกรรมกลุ่มใหญ่ กิจกรรมกลางแจ้งตลอดการดำเนินกิจวัตรประจำวัน คำนึงถึงช่วงต่อระหว่างกิจกรรมและเน้นโอกาสของการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ เด็กและครูได้สร้างความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

### 5. การประเมิน (Assessment)

ในโปรแกรมไฮสโคปการประเมินถือเป็นงานโดยตรงของครูที่จะต้อง ตั้งใจปฏิบัติและเอาใจใส่อย่างเต็มที่ครูไฮสโคปจะทำงานร่วมกันเป็นคณะ โดยจุดมุ่งหมายหลักของการประเมิน คือการประเมินคุณภาพของโปรแกรม และพัฒนาการเด็กซึ่งไฮสโคปได้สร้างแบบประเมินคุณภาพโปรแกรม (High/Scope Program Quality Assessment หรือ PQA) และแบบสังเกตบันทึกพฤติกรรมเด็ก (High/Scope Child Observation Record หรือ COR) ดังนี้



1) แบบประเมินคุณภาพโปรแกรม (PQA) ประกอบด้วยมาตรฐานด้านต่างๆ เช่น ด้านการจัดห้องเรียน สื่อ วัสดุ ครุภัณฑ์กิจกรรมประจำวัน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก การวางแผนและการประเมินเป็นคณะความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง การฝึกอบรมครูระหว่างประจำการและการนิเทศ โดยในแต่ละด้านจะแยกออกเป็นข้อย่อย และแต่ละข้อย่อยจะกำหนดแนวการให้คะแนนออกเป็น 5 ระดับ

2) แบบสังเกตบันทึกพฤติกรรมเด็ก (COR) เป็นเครื่องมือประเมินพัฒนาการเด็กที่ไฮสโคปส ร้างขึ้นเพื่อนำมาใช้แทนแบบทดสอบ ซึ่งถือว่าไม่เหมาะสมกับเด็กแบบสังเกตนี้จะใช้กับเด็กอายุ 2 – 6 ปี โดยการสังเกตเด็กขณะทำกิจกรรมปกติ ในแต่ละวันและผู้สังเกตจะต้องผ่านการฝึกอบรมการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเพื่อที่จะ สามารถใช้ COR ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Magickidschool. ออนไลน์ วันที่ 2 มิถุนายน 2557)

#### 4. สมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย

##### 4.1 ความหมายสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

สุชาติ โสมประยูร (อ้างถึงในศิริรัตน์ วัตวิไล, 2548) ได้กล่าวถึง สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถในการประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพติดต่อกันเป็นเวลานาน ไม่เกิดความเมื่อยล้าอ่อนเพลียและมีพลังความแข็งแรงเหลือพอที่จะประกอบกิจกรรมพิเศษ หรือกิจกรรมที่ต้องทำในเวลาฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ศิริรัตน์ วัตวิไล (2548) ได้ให้ความหมายสมรรถภาพทางกายหมายถึง “ความสามารถของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆอย่างได้ผลดี มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับปริมาณงานเวลาตลอดทั้งวันโดยการปฏิบัตินั้นไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่นๆนอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้อีกด้วยความกระฉับกระเฉง ปราศจากอาการเมื่อยล้าอ่อนเพลีย“

Cureton (อ้างถึงใน ประชา ฤชตกุล, 2522) ได้กล่าวถึง สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) เป็นสมรรถภาพการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายที่สามารถแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ กัน ได้แก่ ความสามารถในการวิ่ง การกระโดด การหลบหลีก การล้ม การปีนป่าย การว่ายน้ำ การขี่ม้า การยกน้ำหนัก การทำงานที่ต้องใช้เวลาติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน สมรรถภาพทางกลไกจึงเป็นความสามารถของร่างกายที่ใช้ประสาทความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อและข้อต่อ และยังรวมไปถึงการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายในการเล่นกีฬา ตลอดจนการใช้ทักษะในการทำงาน สมรรถภาพทางกลไกยังรวมถึงความสามารถในการทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่ว ว่องไว ความเร็ว ความแข็งแรง พลังและความทนทาน

นอกจากนี้สมรรถภาพทางกลไก เป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญมากในการพัฒนาทางร่างกาย บุคคลใดสามารถใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นการใช้แขน ขา ลำตัว อวัยวะอื่น ๆ ฯลฯ ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี มีประสิทธิภาพสูง แสดงว่าบุคคลผู้นั้นมีสมรรถภาพทางกลไกดีอย่างยิ่ง และจุดมุ่งหมายร่วมกันประการหนึ่งของพลศึกษาและการศึกษานั้นก็คือ ต้องการให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายทั้งในด้านขนาดและความสามารถในการใช้ร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด หรือความสามารถอันเพียงพอทั้งในขณะที่เรียนอยู่และหลังจากออกจากโรงเรียนไปแล้ว แม้ว่าอาชีพของ

บุคคลจะต่างกัน และกิจกรรมประจำวันในการประกอบอาชีพของแต่ละอาชีพก็มีความหนักเบาไม่เท่ากัน แต่การมีสมรรถภาพทางกลไกสูงจะมีผลดีต่อกิจกรรมของทุกอาชีพ (สำรวล รัตนาจารย์ อ้างถึงใน ประชา ฤาษุดกุล, 2522)

โดยเหตุที่คนส่วนมากยังเข้าใจความหมายของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพกลไก และความสามารถทางกลไกทั่วไปสับสนอยู่ จึงขออธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพกลไก และความสามารถทางกลไกทั่วไป โดยพิจารณาความสัมพันธ์ในแผนภูมิ (Clarke อ้างถึงใน ประชา ฤาษุดกุล, 2522) อธิบายดังต่อไปนี้

**ตาราง 1** แสดงองค์ประกอบของความสามารถทางกลไกทั่วไป สมรรถภาพกลไก สมรรถภาพทางกาย

		สมรรถภาพทางกาย							
		สมรรถภาพกลไก							
การ ประสาน งานของ แขนกับตา	พลัง กล้ามเนื้อ	คล่อง แคล่ว ว่องไว	ความ แข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ	ความ ทนทาน ของ กล้ามเนื้อ	ความ ทนทาน ของระบบ ไหลเวียน โลหิต	ความ อ่อนตัว	ความ เร็ว	การ ประสาน งานของ เท้าและ ตา	
		ความสามารถทางกลไกทั่วไป							

จะเห็นว่าสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพกลไกนั้น ต่างก็หมายถึงสมรรถภาพของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายด้วยกันทั้งสองคำ คือ สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Circulatory Endurance) เท่านั้น ส่วนสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) นั้น นอกจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของการไหลเวียนโลหิต ซึ่งเป็นส่วนประกอบของสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังประกอบไปด้วย พลังกล้ามเนื้อ (Muscular Power) ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) และถ่วงการประสานงานของแขนกับตา (Arm - eye coordination) เท้ากับตา (Foot -eye coordination) ในการเคลื่อนไหวเท้าด้วยแล้ว จะเป็นสมรรถภาพทางกลไกทั่วไป (General motor ability)

#### 4.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก

สมรรถภาพทางกลไกหรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ หมายถึง ความสามารถ ทางร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ สมรรถภาพทางกลไก มีองค์ประกอบของความสามารถอยู่ 6 ด้าน คือ

1) ความคล่องแคล่ว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและควบคุมได้ รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ทดสอบ เช่น การวิ่งเก็บของการวิ่งซิกแซก

2) การทรงตัว หมายถึง ความสามารถในการรักษาความสมดุลร่างกายในขณะที่อยู่กับที่ หรือขณะเคลื่อนที่รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ในการทดสอบ เช่น การทดสอบยืนเท้าเดียว การเดินโดยมีสิ่งกีดขวางไว้บนศีรษะ

3) การประสานสัมพันธ์ หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่าง ตา-มือ-เท้า รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ในการทดสอบ เช่น การขว้างลูกบอล การรับส่งลูกบอลกระทบผนัง

4) พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ออกแรงสูงสุดในเวลาสั้นที่สุด รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ในการทดสอบ เช่น การยืนกระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก

5) เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ทดสอบ เช่น การเคลื่อนไหวหรือหยุดเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้ยินเสียงหรือมองเห็นแสง

6) ความเร็ว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็ว รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ทดสอบ เช่น การวิ่งเร็วในระยะไม่เกิน 50 เมตร (อุทัย สงวนพงศ์, 2555).

#### 4.3 ความสำคัญและคุณค่าของสมรรถภาพทางกลไก

ไพฑูรย์ จัยสิน (อ้างถึงใน วารุณีย์ พันธุ์ศรี, 2551) กล่าวว่าสมรรถภาพทางร่างกายเป็นรากฐานที่ทำให้มนุษย์สามารถประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างผลผลิตให้ได้ในระดับสูงอันมีผลไปถึงการพัฒนาประเทศชาติด้วย

Kaluger (อ้างถึงใน วารุณีย์ พันธุ์ศรี, 2551) ได้สรุปความสำคัญเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกายเด็กวัย 5 ปีว่ามีกล้ามเนื้อที่พัฒนาไปอย่างรวดเร็วคือ 75 % ของน้ำหนักร่างกายที่เพิ่มขึ้น เป็นผลของการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่มากกว่ากล้ามเนื้อมัดเล็ก ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกลไกด้านการทำงานประสานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายสำหรับเด็กในวัยนี้

ธนู ประเสริฐศรี (2545 อ้างถึงใน วารุณีย์ พันธุ์ศรี, 2551) กล่าวว่าเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ต้องได้รับความสนใจในการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการปูพื้นฐานการแนะนำการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสม และปลอดภัยเพราะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องย่อมเป็นการปูพื้นฐานทางทักษะกลไกของร่างกายที่ดีอันจะนำไปสู่การพัฒนาในด้านอื่น

สรุปได้ว่าสมรรถภาพทางกลไกมีความสำคัญมากสำหรับเด็กอายุระหว่าง 3- 5 ปี พื้นฐานทางร่างกายนำไปสู่ความพร้อมด้านอื่นๆคือ อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

#### 4.4 ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก หมายถึง การวัดและประเมินค่าความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกเป็นเครื่องมือในการประเมินผล โดยมุ่งเน้นการทดสอบที่ครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ และความอดทนของกล้ามเนื้อ ภาพรวมของความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกช่วยให้ทราบถึงความสามารถในการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ส่งผลถึงระบบของร่างกายโดยรวม และผลที่ได้จากการ

ทดสอบดังกล่าวยังสามารถที่จะนำมาใช้การพิจารณาวางแผนในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาปรับปรุงความสามารถในการทำงานของอวัยวะหรือกลไกเฉพาะส่วน จะช่วยส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป (วัฒนา ตรงเที่ยง. 2552 ออนไลน์ วันที่ 7 มิถุนายน 2557)

#### 4.4.1 วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกมีวิธีปฏิบัติอยู่หลายวิธีขึ้นอยู่กับรายการที่กำหนดไว้ในแบบทดสอบนั้นๆ บางทดสอบอาจถูกสร้างขึ้นมาใช้วัดองค์ประกอบในด้านใด ด้านหนึ่ง โดยเฉพาะแต่บางทดสอบก็ถูกออกแบบมาเพื่อให้สามารถวัดได้ครบทุกองค์ประกอบ เพื่อให้นักเรียนสามารถที่จะทำการทดสอบและแปลผลสมรรถภาพทางกลไกของตนเองและเพื่อนๆ ในระดับชั้นนี้ได้ นักเรียนจะได้ศึกษาและใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกที่กรมพลศึกษาได้จัดพิมพ์เผยแพร่ เพื่อใช้เป็นคู่มือแนะนำวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนและเยาวชน ซึ่งแบบทดสอบดังกล่าวนี้ได้แปลจากต้นฉบับสมรรถภาพทางกลไกที่สมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยฯ ได้ออกแบบไว้ และสามารถที่จะนำมาใช้กับผู้มีอายุระหว่าง 4-65 ปีได้ (เพื่อให้เหมาะกับชาวต่างชาติ และอายุของนักเรียนในระดับนี้ได้นำเสนอเกณฑ์การแปลผลของผู้รับการทดสอบที่มีอายุระหว่าง 13-16 ปีแสดงไว้)

#### 4.4.2 หลักการเบื้องต้นและแนวทางปฏิบัติในการทดสอบ

ก่อนปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก เพื่อให้เกิดความปลอดภัย และได้รับผลการทดสอบโดยชัดเจน นักเรียนต้องทำความเข้าใจและให้ความสำคัญในเรื่องต่อไปนี้

##### 1. หลักการเบื้องต้นของข้อที่ควรระลึกถึง มีดังนี้

1) การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก เป็นการทดสอบความสามารถและประสิทธิภาพของการทำงานของอวัยวะเฉพาะบุคคล ซึ่งการทดสอบไม่ใช่การแข่งขัน ดังนั้นผู้รับการทดสอบจะต้องแสดงประสิทธิภาพที่ระบุไว้ในแบบทดสอบในแต่ละรายการอย่างเต็มความสามารถของตนเอง

2) ต้องรู้จักสำรวจข้อบกพร่องที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนเอง หากพบว่ามีปัญหาในเรื่องใดควรได้ปรึกษา หรือรับการตรวจสอบจากแพทย์ก่อนทำการทดสอบ โดยต้องคำนึงถึงรายการที่กำหนดไว้ในแบบทดสอบ บางรายการอาจไม่เหมาะกับผู้มีปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น ผู้ที่มีปัญหาทางโรคหัวใจ ควรให้ความระมัดระวังในรายการทดสอบที่ต้องใช้ระยะทางหรือความเร็วในการเคลื่อนไหวร่างกาย

3) หากพบว่ามีอาการผิดปกติของร่างกายเกิดขึ้นในขณะที่ทำการทดสอบ เช่น เกิดอาการหน้ามืด หายใจติดขัด คลื่นไส้ ฯลฯ ไม่ควรที่จะฝืนทำการทดสอบต่อ เพราะอาจจะเกิดอันตราย หรือมีผลเสียต่อสุขภาพได้

4) ผลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก สามารถที่จะนำมาเปรียบเทียบได้ใน 2 ลักษณะคือ ลักษณะที่เป็นความสามารถในภาพรวม และลักษณะความสามารถเฉพาะส่วน (อวัยวะ) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาที่จะปรับปรุงสมรรถภาพทางกลไกให้ดีขึ้น ควรนำผลที่ได้จากสมรรถภาพเฉพาะส่วนมาพิจารณาโดยเฉพาะ

## 2. แนวการปฏิบัติในการทดสอบ มีดังนี้

- 1) ควรเตรียมเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ และสถานที่ให้มีความเหมาะสมและเอื้อต่อการทดสอบ
- 2) ไม่ควรทดสอบหลังจากออกกำลังกายหรือรับประทานอาหารเสร็จมาใหม่ ๆ
- 3) ก่อนการทดสอบทุกครั้งต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน
- 4) ในการเลือกคู่ทดสอบเพื่อช่วยทำหน้าที่บันทึก ควรเลือกผู้ที่มีขนาด ส่วนสูง หรือลักษณะใกล้เคียงกัน และควรให้ชายคู่กับชาย หญิงคู่กับหญิง เพราะบางรายการอาจต้องใช้คู่เป็นอุปกรณ์ประกอบการทดสอบ
- 5) การทดสอบที่ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ซึ่งกรมพลศึกษาได้เสนอแนะไว้ประกอบด้วย การทดสอบ 5 รายการ รายการที่ 1-4 จะทดสอบรายการใดก่อนก็ได้ ยกเว้นรายการที่ 5 ควรใช้เป็นรายการสุดท้ายในการทดสอบ

### 4.2.3 รายการและวัตถุประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกที่กรมพลศึกษาได้นำเสนอไว้ประกอบด้วย การทดสอบ 5 รายการ ได้แก่ การยืนกระโดดไกล การทำลูก-นึ่ง การดันพื้น การวิ่งกลับตัว และการวิ่ง 5 นาที ซึ่งแต่ละรายการมีวัตถุประสงค์ของการทดสอบเพื่อวัดความสามารถด้านองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกในแต่ละด้าน แต่บางรายการอาจเป็นการทดสอบเพื่อวัดความสามารถขององค์ประกอบในหลายด้าน ดังนี้

รายการที่ 1 การยืนกระโดดไกล เป็นการทดสอบทางด้านพลังของกล้ามเนื้อขา

รายการที่ 2 การทำลูก-นึ่ง เป็นการทดสอบทางด้านความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้องและส่วนหลัง

รายการที่ 3 การดันพื้น เป็นการทดสอบทางด้านความทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่

รายการที่ 4 การวิ่งกลับตัว เป็นการทดสอบทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การประสานสัมพันธ์และการทรงตัว

รายการที่ 5 การวิ่ง 5 นาที เป็นการทดสอบทางด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และความอดทนของกล้ามเนื้อ (เดือนเพ็ญ เพ็ญภู. 2553 ออนไลน์ วันที่ 7 มิถุนายน 2557 )

### 4.5 หลักการส่งเสริมสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546) กล่าวถึงเด็กอายุระหว่าง 3-5 ปี ว่าเป็นวัยที่มีร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโตผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กในวัยนี้ได้รับการเรียนรู้จากการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการสำรวจการเล่นการทดลอง การค้นพบด้วยตนเองมีโอกาสแก้ปัญหาเลือกและตัดสินใจใช้ภาษาสื่อความหมายคิดริเริ่มสร้างสรรค์อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข แนวคิดเกี่ยวกับการเล่นแนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมและสังคมที่กล่าวไว้ในหลักสูตรคือ การเล่นของเด็กเป็นกิจกรรมที่สำคัญในชีวิตเด็กทุกคนการเล่นทำให้รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้สังเกตได้มีโอกาสทดลองสร้างสรรค์คิดแก้ปัญหาและค้นพบด้วยตัวเอง การเล่นจะมีอิทธิพลและมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กช่วยพัฒนาร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและธรรมชาติที่เด็กอาศัยอยู่สิ่งต่างๆเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาศักยภาพให้เกิดการเรียนรู้และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี



สามารถจัดกิจกรรมประจำวันได้หลายรูปแบบ เป็นการช่วยให้ทั้งผู้สอนและเด็กทราบว่าแต่ละวันจะ  
ทำกิจกรรมอะไรเมื่อใดและอย่างไรเพื่อให้สอดคล้องกับความสนใจและวุฒิภาวะของเด็กโดยคำนึงถึง  
องค์ประกอบต่างๆดังนี้

1) ระยะเวลากล่าวคือเด็กในช่วงอายุที่ต่างกันจะมีความสนใจกิจกรรมดังนี้เด็กวัย 3  
ขวบ มีความสนใจช่วงสั้นประมาณ 8 นาที เด็กวัย 4 ขวบ มีความสนใจช่วงสั้นประมาณ 12 นาที เด็ก  
วัย 5 ขวบ มีความสนใจช่วงสั้นประมาณ 15 นาที

2) กิจกรรมที่จัดควรมีลักษณะดังนี้กิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดทั้งในกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่  
ไม่ควรใช้เวลาต่อเนื่องนานเกินกว่า 20 นาที กิจกรรมที่เด็กมีอิสระเลือกเล่นเสรี เช่น การเล่นตามมุม  
การเล่นกลางแจ้ง การเล่นใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที กิจกรรมควรมีความสมดุลระหว่างกิจกรรมใน  
ห้องและนอกห้องกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก กิจกรรมที่เป็นรายบุคคลกลุ่มย่อย  
และกลุ่มใหญ่ กิจกรรมที่เด็กเป็นผู้ริเริ่มและครูเป็นผู้ริเริ่มและกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังและไม่ใช้กำลัง  
ควรจัดให้ครบทุกประเภททั้งนี้กิจกรรมที่ต้องออกกำลังกาย ควรจัดสลับกับกิจกรรมที่ไม่ต้องออกกำลัง  
มากนักเพื่อเด็กจะได้ไม่เหนื่อยเกินไป

3) รูปแบบการจัดกิจกรรมประจำวันหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546 ได้ให้  
แนวทางในการจัดตารางกิจกรรมประจำวันไว้พอสังเขปดังนี้

- 8.30-9.00 รับเด็กเคารพธงชาติ
- 9.00-9.30 กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 9.30-10.30 กิจกรรมเสรี
- 10.30-10.40 พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.40-11.20 กิจกรรมกลางแจ้ง
- 11.20-11.30 พัก (ล้างมือ-ล้างหน้า)
- 11.30-11.50 กิจกรรมเสริมประสบการณ์
- 11.50-13.00 พัก (รับประทานอาหารกลางวัน)
- 13.00-15.00 นอนพักผ่อน
- 15.00-15.10 เก็บที่นอนล้างหน้า
- 15.10-15.30 พัก (รับประทานอาหารว่าง)
- 15.30-15.50 เล่านิทาน
- 15.50-16.00 เตรียมตัวกลับบ้าน

สรุปหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546 ได้กำหนดแนวทางในการจัด  
กิจกรรมประจำวันโดยครอบคลุม 6 กิจกรรมหลัก ได้แก่กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมเสรี  
กิจกรรมเสริมประสบการณ์ กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมกลางแจ้ง และกิจกรรมเกมการศึกษา

จากความหมายแนวคิดและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกที่มีผู้รู้ศึกษาไว้  
หลายท่านสรุปความหมายของสมรรถภาพทางกลไกได้คือ ความสามารถในการใช้พลังของกล้ามเนื้อ  
ในการเคลื่อนไหวการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพให้บรรลุตามวัตถุประสงค์โดยมีองค์ประกอบคือพลัง  
ของกล้ามเนื้อ (Muscle power) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ความอดทนของ  
กล้ามเนื้อ (Muscle endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และ

ความเร็ว (Speed) ดังนั้นเด็กที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกลไกทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายเคลื่อนไหวและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เด็กมีความพร้อมทางด้านร่างกายและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

นักการศึกษาในประเทศได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านของไทยไว้หลายทัศนะ กล่าวคือ

ดวงพร สุขธิติพัฒน์ (2553:48) การศึกษาผลการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย ผลการศึกษาพบว่า หลังจากเด็กปฐมวัยได้รับการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย เด็กมีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย สามารถส่งเสริมทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ในเรื่องการนับ การรู้ค่าจำนวน และการจำแนกสูงขึ้น

วารุณีย์ พันธุ์ศรี (2551:45-46) ผลของการใช้เพลงประกอบการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย เพื่อศึกษาผลของการใช้เพลงประกอบการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างได้แก่เด็กชายเด็กหญิงอายุระหว่าง 5-6 ขวบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของเด็กกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หาคะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้สถิติ t-test for dependent samples ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหลังการใช้แผนการสอนการใช้เพลงประกอบการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย กลุ่มทดลองพบว่าสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 ด้านคือการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (sit and reach) การลุก-นั่ง 30 วินาที (sit-ups 30-second) การวิ่งเร็ว (20 เมตร 20-meter dash) การยืนกระโดดไกล (standing boardjump) การวิ่งเก็บของ 3 จุด (three objects shuttle run) การขว้างลูกบอลไกล (throw a ball) เด็กมีสมรรถภาพทางกลไกที่สูงขึ้นทุกด้าน

ชาลินี อัญญาภาวกุล (2551: บทคัดย่อ) ผลของการฝึกเกมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กปฐมวัย เพื่อศึกษาผลของการฝึกเกมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กปฐมวัย โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกเกมพลศึกษา กลุ่มควบคุมได้รับการเล่นตามมุมประสบการณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสังเกตพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคม แผนการฝึกเกมพลศึกษา และแผนการเล่นตามมุมประสบการณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า (1). ภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการฝึกเกมพลศึกษามีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (2). ภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการเล่นตามมุมประสบการณ์มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (3). ภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการฝึกเกมพลศึกษามีคะแนนการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการเล่นตามมุมประสบการณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01



สรวงสุตา มุลมา รังสรรค์ สิงห์เลิศ ประวิทย์ สิมมาทัน และมนรี อุดทน (2551: 145) จากการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของนักเรียนบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนมีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย ภายหลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านนักเรียนมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มากกว่าก่อนการฝึก

อัจฉิมา อ่อนนุ่ม (2549: บทคัดย่อ) ผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยต่อการพัฒนาสัมพันธภาพของเด็กปฐมวัย เพื่อศึกษาการพัฒนาสัมพันธภาพของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย และเปรียบเทียบการพัฒนาสัมพันธภาพของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยโดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวเปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวที่เป็นนักเรียนชาย - หญิงอายุระหว่าง 5 - 6 ปี ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และหาความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป และวิเคราะห์เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ t - test แบบ Dependent Samples ผลการวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยมีคะแนนโดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อุบล เวียงสมุทร (2549:45) การศึกษาความสามารถด้านการฟังของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ ความสามารถด้านการฟังของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นมุมบ้านแบบครูมีปฏิสัมพันธ์และครูไม่มีปฏิสัมพันธ์ มีความสามารถด้านการฟังแตกต่างกัน โดยเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นมุมบ้านแบบครูมีปฏิสัมพันธ์ มีความสามารถด้านการฟังสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นมุมบ้านแบบครูไม่มีปฏิสัมพันธ์

โสภณ อาภรณ์ศิริโรจน์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยผลของการฝึกแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลอินทปัญญา วัดใหญ่ อินทาราม จังหวัดชลบุรี พบว่า (1). ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน (2). ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกและการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในรายการยืนกระโดดไกล ลูก-นั่ง และวิ่ง 5 นาที มีปฏิสัมพันธ์กัน แต่รายการดัน-พื้น และวิ่งกลับตัวไม่มีความสัมพันธ์กัน (3). ผลการทดสอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในรายการลูก-นั่ง วิ่งกลับตัว และวิ่ง 5 นาที มีความแตกต่างกัน แต่รายการทดสอบยืนกระโดดไกลและดันพื้น ไม่มีความแตกต่างกัน

กุลธิดา เหมเพชร (2547: 58-61) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบวงจรมีและกลุ่มที่เล่นกีฬาตามแบบอิสระโดยใช้โปรแกรมการฝึกแบบวงจรมีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วยสถานีฝึก 6 สถานีกับแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายบางรายการของ AAHPERD ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 3 รายการคือวิ่งหรือเดินระยะทาง 1 ไมล์วัดส่วนประกอบของร่างกายนั่งก้มตัวไปข้างหน้ากลุ่ม

ตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 60 คนได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คนวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยโดยใช้การหาค่า "ที" (dependent and independent t-test) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกทั้ง 3 รายการไม่แตกต่างกันทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างจาก ก่อนการฝึกกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ดีกว่ากลุ่มควบคุมเฉพาะ รายการวิ่ง 1 ไมล์และนั่งงอตัวไปข้างหน้าส่วนค่าดัชนีมวลกาย (BMI) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีรพงศ์ บุญประจักษ์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการจัดประสบการณ์การเล่น พื้นบ้านไทยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย โดยศึกษากับเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียน ที่ 1 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนศิริราชวิทยาชางบุงโคกโลเขตธนบุรีจำนวน 10 คน ผลการศึกษา พบว่าเด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านไทยในแต่ละ ช่วงสัปดาห์ มีพฤติกรรมทางสังคมโดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงระหว่างช่วงสัปดาห์พบว่าคะแนนพฤติกรรมทางสังคมโดยเฉลี่ยรวมมี การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เพิ่มขึ้นตลอดช่วงเวลา 8 สัปดาห์ และเมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยแยกเป็นรายด้าน ได้แก่ความร่วมมือความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือ และแบ่งปัน พบว่าคะแนนพฤติกรรมทางสังคมทั้ง 3 ด้านมีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่สอดคล้อง กับการวิเคราะห์แบบคะแนนรวมทั้งหมดซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ประชา ฤๅชตุล (2522:48) ได้ทำการศึกษาเกณฑ์ปกติของสมรรถภาพกลไกของนักเรียน ชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดภาคใต้ พบว่า สมรรถภาพกลไกของนักเรียนชายระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดภาคใต้สามเขตการศึกษา เมื่อนำความสามารถเฉลี่ยของแต่ละเขต การศึกษามาเปรียบเทียบกันแล้ว จะมีสมรรถภาพกลไกแตกต่างกันในแบบการทดสอบแต่ละรายการ โดยแต่ละเขตการศึกษา จะมีสมรรถภาพกลไกสูงสุดหนึ่งรายการ และไม่ซ้ำกัน จากการทดสอบ ทั้งหมดสามรายการ คือ เขตการศึกษา 2 มีความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความอ่อนตัว ใน การวิ่งเก็บของสูงสุด เขตการศึกษา 3 มีความแข็งแรงและความทนทานในการดึงข้อมากที่สุด และเขตการศึกษา 4 มีพลังในการบังคับตัวดีที่สุด

ศิริรัตน์ วัตวิไล (2548:บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยผลของการฝึกแบบสถานีที่มีต่อสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปราโมชวิทยารามอินทรา กรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบของการฝึกแบบสถานีที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง 60 คน ได้มาโดย การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละจำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง ในการวิ่ง 800 เมตร ลูก-นั่ง และนั่งก้มตัวไปข้างหน้าแตกต่างกัน ส่วน รายการวัดองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง ในการวิ่ง 800 เมตร

และนั่งก้มตัวไปข้างหน้าแตกต่างกัน ส่วนรายการลุก-นั่งและวัดองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมรรถภาพทางกลกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการวิ่ง 800 เมตร ลุก-นั่ง และนั่งก้มตัวไปข้างหน้า ส่วนรายการวัดองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Fateme Pasand et al.(2014). ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การส่งผลกระทบต่อเกมสื้พื้นบ้านต่อการรับรู้ด้านพัฒนาการของการเคลื่อนไหวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาหญิง” การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งผลกระทบต่อเกมสื้พื้นบ้านต่อการรับรู้ด้านพัฒนาการของการเคลื่อนไหวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2-4 โรงเรียนประถมศึกษาซาโบทา ประเทศอิหร่าน จำนวน 51 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการฝึกเกมสื้พื้นบ้าน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งใช้เวลา 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ แบบทดสอบ Bruininks- Oseretsky test of motor proficiency (BOTMP) ถูกนำมาใช้เพื่อวัดค่าเฉลี่ยความสามารถในการทรงตัว โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ถูกวัดและวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัย ผลการวิจัยพบว่าเกมสื้พื้นบ้านมีความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการทรงตัวในขณะอยู่นิ่ง ( $F=3.790, P=0.03$ ) และการกระโดดในแนวราบเพื่อการแข่งขันของกล้ามเนื้อ ( $F=4.671, P=0.014$ ) โดยการสังเกต จากการทดลองการออกกำลังกายแบบพื้นบ้าน ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหวของกลุ่มตัวอย่าง และทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวดีขึ้น การออกกำลังกายแบบพื้นบ้านสามารถนำมาใช้ในการวางแผนเพื่อปรับปรุงการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวเพื่อใช้ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาได้

Hakimeh Akbari et al.(2009). ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในการเล่นพื้นบ้านของเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในการเล่นพื้นบ้านของเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี จำนวน 40 คน จากการตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล หลังทำแบบทดสอบก่อน โดยใช้แบบทดสอบ Test of Gross Motor Development ฉบับที่ 2 (TGMD-2) เพื่อทดสอบทักษะของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวควบคุมวัตถุ กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่ม หลังจากนั้นให้กลุ่มที่ 1 เล่นการกระเล่นพื้นบ้าน จำนวน 24 รอบ ส่วนกลุ่มที่ 2 ให้ทำกิจกรรมประจำวัน หลังจากรอบที่ 12 และ 24 ให้กลุ่มที่ทำการเล่นพื้นบ้านและทำกิจกรรมประจำวันทำแบบทดสอบระหว่างและหลังการทดลอง แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ทำการเล่นพื้นบ้านมีค่าเฉลี่ยแตกต่างของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวเท่ากับ 17.12 ( $P<0.001$ ) ค่าเฉลี่ยแตกต่างของการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งเท่ากับ 2.23 ( $P=0.002$ ) และ

ค่าเฉลี่ยแตกต่างของทักษะกลไกการเคลื่อนไหวควบคุมวัตถุเท่ากับ 2.27 ( $P=0.002$ ) ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมประจำวันตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Pakka and Visa, (2005) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลจากกิจกรรมในสนามเด็กเล่นและการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องเล่นสนามที่มีต่อการประสานงานการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กก่อนวัยเรียน” โดยทำการทดลองกับเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 27 คน จากโรงเรียนอนุบาลสี่แห่ง (Vekararanta, Vakarinne, Vakarakyla, Vakarakolo) ในเมือง Rovaniemi และพื้นที่ชนบทในแคว้น Rovaniemi โดยกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเป็นส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษาโดยโรงเรียนจัดให้มีขึ้นตามปกติ กลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน ได้ออกกำลังกายสัปดาห์ละสองครั้ง ตลอดระยะเวลาทดสอบสัปดาห์ในฤดูใบไม้ร่วงของปี 2003 โดยใช้เครื่องเล่นสนามที่จัดให้กับโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนอนุบาลเหล่านี้หมุนเวียนเครื่องเล่นระหว่างกันทุกๆ สองสัปดาห์แล้วในฤดูใบไม้ผลิปี 2004 เด็กก่อนเรียนเหล่านี้ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงต่อสัปดาห์ตลอดสัปดาห์ เพื่อร่วมกิจกรรมการเล่นแบบมีผู้นำในสนามเด็กเล่นในร่มซึ่งสร้างโดยกลุ่ม Lappet Group ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างผลของการวัดผลครึ่งกลางระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายทุกวัน (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ออกกำลังกายสองครั้งต่อสัปดาห์ (กลุ่มควบคุม) โดยใช้เครื่องเล่นสนามที่ได้ในเชิงฤดูใบไม้ร่วง นอกจากนี้ยังพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของผลการวัดตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการวัดผลเบื้องต้นและการวัดผลครั้งสุดท้าย

ชเนปส (Schneps. 2002: 2092 – B) ได้ทำการศึกษาเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ ระหว่างทักษะทางสังคมและภาษากับปัญหาทางพฤติกรรมในนักเรียนก่อนประถมที่มีความเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่อนวัยเรียนจำนวน 51 คนอายุระหว่าง 3 – 5 ปีวิธีการศึกษาทำการประเมินปัญหาจากภายนอกและภายในโดยใช้แบบประเมินเชิงคลินิกของเด็กพื้นฐานถึงระดับก่อนวัยเรียน ดานภาษาประเมินทักษะทางสังคมด้วยแบบวัดพฤติกรรมเด็กก่อนวัยเรียนถึงอนุบาล(แบบวัดรายงานของครู) และด้านแบบทดสอบย่อยด้านสังคมการรู้จักตนเองเกี่ยวกับแบบวัดมโนคติเบื้องต้นฉบับแก้ไขของ Bracken ผลการศึกษาพบว่า การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณบ่งชี้ หลังการควบคุม เพื่อการประเมินไอคิวทางวจนภาษา (ไม่ใช่ภาษาพูด) แลว ทักษะทางภาษามีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมภายในแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมจากภายนอก ผลการวิเคราะห์การถดถอยอีกด้านหนึ่ง บ่งชี้ว่า หลังการควบคุมเพื่อประเมินไอคิวทางวจนภาษาแลว รายงานเกี่ยวกับทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมทั้งภายนอกและภายในประการสุดท้ายการ วิเคราะห์ ความถดถอยเพิ่มเติมบ่งชี้ว่า ทักษะทางสังคมเป็นตัวกลางให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับปัญหาพฤติกรรมจากภายในสรุปได้วา การจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านในเด็กปฐมวัยช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งทางกายและทางด้านจิตใจเป็นการฝึกเด็กปฐมวัยให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบมีความสามัคคีในหมู่คณะรู้จักกฎกติกาในการเล่นการปรับตัว เมื่อทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เด็ก ๆ เหล่านี้ก็จะมีความเหมาะสมที่จะเป็นกำลังของประเทศชาติ อันเป็นคุณค่าทางสังคมที่พึงปรารถนา

จากการศึกษาผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นการเล่นที่มีคุณค่ามีประโยชน์และมีความสำคัญอีกอย่างหนึ่ง เนื่องจากการละเล่นพื้นบ้านของไทยสามารถช่วยทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งได้



เรียนรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นก่อให้เกิดความสุขความสนุกสนานร่าเริงได้ใช้ทักษะการสังเกตการแก้ปัญหา การคิดหาเหตุผลและการตัดสินใจส่งผลให้เด็กเป็นผู้มองโลกในแง่ดีมีบุคลิกภาพที่เปิดเผยเป็นตัวของตัวเอง รู้จักการปรับตัวก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมีส่วนช่วยในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาทุกด้านแบบองค์รวม รวมทั้งช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทยเป็นการละเล่นที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมคุณธรรมจริยธรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของชาติดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการจัดประสบการณ์การละเล่นพื้นบ้านของไทยมาจัดกิจกรรมให้กับเด็กปฐมวัย เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การละเล่นพื้นบ้านของไทยว่าเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้หรือไม่ซึ่งจะเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดการศึกษาระดับปฐมวัยต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาล โรงเรียนบ้านบุเกะกุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2

### ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย-หญิงระดับปฐมวัยที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาล โรงเรียนบ้านบุเกะกุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย - หญิงระดับปฐมวัยที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านบุเกะกุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 30 คน ซึ่งเด็กปฐมวัยมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยเลือกจากแบบบันทึกสุขภาพและครูประจำชั้นยอมรับเงื่อนไขการวิจัยครั้งนี้

### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

- 1.แผนการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านจำนวน 12 กิจกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- 2.แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการเล่นพื้นบ้าน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- 3.แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test)

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอนมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

- 1.แผนการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านจำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง มีลำดับขั้นตอนการสร้างและคุณภาพดังนี้
  - 1.1 ศึกษาคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546
  - 1.2 ศึกษาเอกสารคู่มือการจัดกิจกรรมเกมและการเล่นกลางแจ้งสำหรับเด็กระดับปฐมวัย
  - 1.3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน
  - 1.4 ศึกษาเอกสารตำราที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย



1.5 สร้างแผนการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านโดยเลือกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่มีความเหมาะสม และส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยในแต่ละด้านที่ผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมทั้ง 6 ด้าน เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมเพื่อตรวจสอบปรับปรุงแก้ไข

1.6 นำแผนการฝึกการเล่นพื้นบ้านของนักเรียนปฐมวัยที่ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมและผ่านการทดลองใช้ 1 สัปดาห์หลังจากนั้นไปหาความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านเป็นผู้พิจารณาตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขและให้คำแนะนำ

1.7 นำแผนการฝึกการเล่นพื้นบ้านของนักเรียนระดับปฐมวัย ที่ผ่านผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2.แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการเล่นพื้นบ้าน

3.แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) มีดังต่อไปนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) ประกอบด้วยวิธีการทดสอบ 6 ด้านดังนี้ (สุพิตร สมานิติ, 2535)

1.1 การนั่งงอตัวไปข้างหน้า ใช้ทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง

1.2 การลุก-นั่ง 30 วินาที ใช้ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

1.3 การวิ่งเร็ว 20 เมตร ใช้ทดสอบความเร็ว

1.4 การยืนกระโดดไกล ใช้ทดสอบพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

1.5 การวิ่งเก็บของ 3 จุด ใช้ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

1.6 การขว้างลูกบอลไกล ใช้ทดสอบพลังของกล้ามเนื้อแขน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาพลศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบุเกะกุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้อุปกรณ์สถานที่และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2. ปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมการทดลองให้ทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยพร้อมทั้งกำหนดวันเวลา และสถานที่ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองได้รับทราบและเข้าใจตรงกัน

3. ชี้แจงขั้นตอนการวิจัยและการปฏิบัติกิจกรรมให้กับกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างทดลองฝึกปฏิบัติก่อนการทดลองจริงเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเพียงพอในระหว่างการทดลองให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

4. ก่อนทำการฝึกตามแผนการฝึกผู้วิจัยทำการทดสอบพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามแบบทดสอบที่กำหนดและบันทึกเป็นข้อมูล (pre-test)
5. ดำเนินการฝึกตามแผนการฝึกของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 วันคือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 14.30-15.30 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
6. ทดสอบพัฒนาการทั้งสองด้าน (post-test) ภายหลังจากการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างแล้วนำคะแนนการทดสอบไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

## ตาราง 2 แสดงขั้นตอนการดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูล

สัปดาห์	รายการ
ก่อนสัปดาห์ที่ 1	ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
1-8	ทำการฝึกกิจกรรมตามแผนการฝึกการเล่นพินบ้าน
หลังการฝึก	ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เรื่อง การเล่นพินบ้าน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

### ตาราง 3 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T1	X	T2
			T3

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

- RE แทน กลุ่มทดลองที่ได้จากการสุ่ม
- X แทน ใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์และกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกลไก
- T1 แทน การทดสอบก่อนเรียน (Pretest)
- T2 แทน การทดสอบหลังเรียน (Posttest)
- T3 แทน การทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร (จิตชนก เจริญเชาว์, 2553)

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

เมื่อ	$\bar{x}$	แทนคะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทนจำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คำนวณจากสูตร(บุญชม ศรีสะอาด, 2547: 86)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{N-1}}$$

เมื่อ	SD	แทนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\bar{X}$	แทนคะแนนเฉลี่ย
	N	แทน จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง
	X	แทนคะแนนของนักเรียนแต่ละคนที่ได้

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกลไกและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกโดยใช้สูตร t-test dependent (บุญชม ศรีสะอาด, 2547)

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

$$df = N - 1$$

$\sum D$  หมายถึง การนำเอาผลต่างของคะแนนครั้งแรกของนักเรียนแต่ละคนมาบวกกัน

$\sum D^2$  หมายถึงการนำเอาผลต่างของคะแนนครั้งหลังกับครั้งแรกของนักเรียนแต่ละคนยกกำลังสอง แล้วนำมาบวกกัน

$(\sum D)^2$  หมายถึงการนำเอาผลต่างของคะแนนครั้งแรกและครั้งหลังของนักเรียนแต่ละคนมาบวกกัน แล้วจึงยกกำลังสอง

N หมายถึง จำนวนนักเรียนที่ทดลอง

## บทที่ 4 ผลของการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เรื่องผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยขอเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของเด็กปฐมวัยในด้านสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน โดยผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์เรื่องการการเล่นพื้นบ้านเป็นเครื่องมือในการทดลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิจัยผลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของอายุ (ปี) ส่วนสูง (เซนติเมตร) และน้ำหนัก (กิโลกรัม)

ตอนที่ 2 การเสนอผลของค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่องการเล่นพื้นบ้านของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดสอบ

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน และเสนอผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ค่าสถิติ t-test dependent

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

รายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏตามตารางต่อไปนี้

**ตอนที่ 1** การเสนอข้อมูลพื้นฐานค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของอายุ (ปี) ส่วนสูง (เซนติเมตร) และน้ำหนัก (กิโลกรัม) ของเด็กปฐมวัย

**ตาราง 4** ข้อมูลพื้นฐานด้านอายุ (ปี) ส่วนสูง (เซนติเมตร) และน้ำหนัก (กิโลกรัม) ของเด็กปฐมวัย 30 คน

ข้อมูลพื้นฐาน	ค่าเฉลี่ย	
	$\bar{x}$	S.D.
อายุ(ปี)	5.66	0.47
ส่วนสูง(เซนติเมตร)	106.36	5.94
น้ำหนัก(กิโลกรัม)	16.90	2.50

จากตาราง 4 พบว่าข้อมูลพื้นฐานด้านอายุ ส่วนสูง และน้ำหนักซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของอายุเท่ากับ ( $\bar{x} = 5.66$ , S.D. = 0.47) กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของส่วนสูงเท่ากับ ( $\bar{x} = 106.36$ , S.D. = 5.94) และกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ ( $\bar{x} = 16.90$ , S.D. = 2.50)

**ตอนที่ 2** ผลของค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่องการเล่นพื้นบ้านของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดสอบ

**ตาราง 5** ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย ก่อนและหลังการทดสอบ

รายการทดสอบ	ก่อนการจัดกิจกรรม		หลังการจัดกิจกรรม	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. การนั่งงอตัวไปข้างหน้า / ซม.	1.63	4.19	5.33	4.25
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที/ครั้ง	6.73	2.15	8.86	2.26
3. การวิ่งเร็ว 20 เมตร/ วินาที	4.89	0.34	4.48	0.26
4. การยืนกระโดดไกล/ เมตร	81.66	11.44	96.86	13.20
5. การวิ่งเก็บของ 3จุด/ วินาที	12.16	0.81	11.64	1.30
6. การขว้างลูกบอลไกล/ เมตร	3.36	2.22	6.95	1.78

จากตาราง 5 พบว่าค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย ก่อนการทดสอบ กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนั่งงอตัวไปข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{x} = 1.63$ , S.D. = 4.19) การลุก-นั่ง 30 วินาทีเท่ากับ ( $\bar{x} = 6.73$ , S.D. = 2.15) การวิ่งเร็ว 20 เมตรเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.89$ , S.D. = 0.34) การยืนกระโดดไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 81.66$ , S.D. = 11.44) การวิ่งเก็บของ 3 จุดเท่ากับ ( $\bar{x} = 12.16$ , S.D. = 0.81) การขว้างลูกบอลไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 3.36$ , S.D. = 2.22)

ส่วนผลสมรรถภาพทางกลไกหลังการทดสอบ กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนั่งอตัวไปข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{x} = 5.33$ , S.D. = 4.25) การลุก-นั่ง 30 วินาทีเท่ากับ ( $\bar{x} = 8.86$ , S.D. = 2.26) การวิ่งเร็ว 20 เมตรเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.48$ , S.D. = 0.26) การยืนกระโดดไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 96.86$ , S.D. = 13.20) การวิ่งเก็บของ 3 จุดเท่ากับ ( $\bar{x} = 11.64$ , S.D. = 1.30) การขว้างลูกบอลไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 6.95$ , S.D. = 1.78)

**ตาราง 6** ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหญิง ก่อนและหลังการทดสอบ

รายการทดสอบ	ก่อนการจัดกิจกรรม		หลังการจัดกิจกรรม	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. การนั่งอตัวไปข้างหน้า / ซม.	2.40	3.68	3.73	2.05
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที/ครั้ง	1.86	2.41	4.93	1.22
3. การวิ่งเร็ว 20 เมตร/ วินาที	4.92	0.28	4.71	0.36
4. การยืนกระโดดไกล/ เมตร	64.66	7.89	70.53	10.57
5. การวิ่งเก็บของ 3จุด/ วินาที	14.97	3.76	13.58	2.68
6. การขว้างลูกบอลไกล/ เมตร	4.63	1.46	5.37	1.73

จากตาราง 6 พบว่าค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหญิง ก่อนการทดสอบ กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนั่งอตัวไปข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{x} = 2.40$ , S.D. = 3.68) การลุก-นั่ง 30 วินาทีเท่ากับ ( $\bar{x} = 1.86$ , S.D. = 2.41) การวิ่งเร็ว 20 เมตรเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.92$ , S.D. = 0.28) การยืนกระโดดไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 64.66$ , S.D. = 7.89) การวิ่งเก็บของ 3 จุดเท่ากับ ( $\bar{x} = 14.97$ , S.D. = 3.76) การขว้างลูกบอลไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.63$ , S.D. = 1.46)

ส่วนผลสมรรถภาพทางกลไกหลังการทดสอบ กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนั่งอตัวไปข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{x} = 3.73$ , S.D. = 2.05) การลุก-นั่ง 30 วินาทีเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.93$ , S.D. = 1.22) การวิ่งเร็ว 20 เมตรเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.71$ , S.D. = 0.36) การยืนกระโดดไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 70.53$ , S.D. = 10.57) การวิ่งเก็บของ 3 จุดเท่ากับ ( $\bar{x} = 13.58$ , S.D. = 2.68) การขว้างลูกบอลไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 5.37$ , S.D. = 1.73)



**ตาราง 7** ความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย ก่อนการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

รายการ	ความถี่ของระดับสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย										รวม 15 คน
	ระดับ 5 ดีมาก		ระดับ 4 ดี		ระดับ 3 ปานกลาง		ระดับ 2 ค่อนข้างต่ำ		ระดับ 1 ต่ำ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. การนั่งงอตัวไปข้างหน้า	-	-	-	-	2	13.33	7	46.66	6	40	15
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที	-	-	-	-	6	40	8	53.33	1	6.66	15
3. การวิ่งเร็ว 20 เมตร	-	-	3	20	11	73.33	1	6.66	-	-	15
4. การยืนกระโดดไกล	-	-	-	-	1	6.66	8	53.33	6	40	15
5. การวิ่งเก็บของ 3จุด	-	-	-	-	5	33.33	10	66.66	2	13.33	15
6. การขว้างลูกบอลไกล	-	-	-	-	4	26.66	5	33.33	6	40	15

จากตาราง 7 พบว่าความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย ก่อนการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน โดยเทียบเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กชาย ระดับปฐมวัย ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 5 ระดับ (ตาราง 5) 1).การนั่งงอตัวไปข้างหน้า มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 2). การลุก-นั่ง 30 วินาที มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66 3). การวิ่งเร็ว 20 เมตร มีผลอยู่ในระดับดี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20, อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66 4). การยืนกระโดดไกล มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 5). การวิ่งเก็บของ 3จุด มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 6). การขว้างลูกบอลไกล มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40

**ตาราง 8** ความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย หลังการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

รายการ	ความถี่ของระดับสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย										รวม คน
	ระดับ 5 ดีมาก		ระดับ 4 ดี		ระดับ 3 ปานกลาง		ระดับ 2 ค่อนข้างต่ำ		ระดับ 1 ต่ำ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. การนั่งงอตัวไปข้างหน้า	-	-	2	13.33	6	40	4	26.66	3	20	15
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที	-	-	1	6.66	10	66.66	4	26.66	-	-	15
3. การวิ่งเร็ว 20 เมตร	-	-	12	80	3	20	-	-	-	-	15
4. การยืนกระโดดไกล	-	-	1	6.66	5	33.33	8	53.33	1	6.66	15
5. การวิ่งเก็บของ 3จุด	-	-	2	13.33	3	20	6	40	1	6.66	15
6. การขว้างลูกบอลไกล	-	-	-	-	4	26.66	7	46.66	4	26.66	15

จากตาราง 8 พบว่าความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย หลังการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน โดยเทียบเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กชาย ระดับปฐมวัย ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 5 ระดับ (ตาราง 5) 1).การนั่งงอตัวไปข้างหน้า มีผลอยู่ในระดับดี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33, อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20 2). การลุก-นั่ง 30 วินาที มีผลอยู่ในระดับดี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66, อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66, 3). การวิ่งเร็ว 20 เมตร มีผลอยู่ในระดับดี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 80, อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20 4). การยืนกระโดดไกล มีผลอยู่ในระดับดี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66, อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66 5). การวิ่งเก็บของ 3จุด มีผลอยู่ในระดับดี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33, อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66 6). การขว้างลูกบอลไกล มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66

**ตาราง 9** ความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหญิง ก่อนการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

รายการ	ความถี่ของระดับสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย										รวม 15 คน
	ระดับ 5 ดีมาก		ระดับ 4 ดี		ระดับ 3 ปานกลาง		ระดับ 2 ค่อนข้างต่ำ		ระดับ 1 ต่ำ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. การนั่งอตัวไปข้างหน้า	-	-	-	-	-	-	11	73.33	4	26.66	15
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที	-	-	-	-	1	6.66	9	60	5	33.33	15
3. การวิ่งเร็ว 20 เมตร	-	-	14	93.33	-	-	1	6.66	-	-	15
4. การยืนกระโดดไกล	-	-	-	-	-	-	2	13.33	13	86.66	15
5. การวิ่งเก็บของ 3จุด	-	-	-	-	2	13.33	6	40	7	46.66	15
6. การขว้างลูกบอลไกล	-	-	1	6.66	4	26.66	7	46.66	3	20	15

จากตาราง 9 พบว่าความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหญิง ก่อนการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน โดยเทียบเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กหญิง ระดับปฐมวัย ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 5 ระดับ (ตาราง 7) 1).การนั่งอตัวไปข้างหน้า มีผลอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66 2). การลุก-นั่ง 30 วินาที มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 3). การวิ่งเร็ว 20 เมตร มีผลอยู่ในระดับดี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66 4). การยืนกระโดดไกล มีผลอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 86.66 5). การวิ่งเก็บของ 3จุด มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66 6). การขว้างลูกบอลไกล มีผลอยู่ในระดับดี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66, อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20

**ตาราง 10** ความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหญิง หลังการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

รายการ	ความถี่ของระดับสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย										รวม 15 คน
	ระดับ 5 ดีมาก		ระดับ 4 ดี		ระดับ 3 ปานกลาง		ระดับ 2 ค่อนข้างต่ำ		ระดับ 1 ต่ำ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. การนั่งอตัวไปข้างหน้า	-	-	-	-	3	20	7	46.66	5	33.33	15
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที	-	-	-	-	5	33.33	10	66.66	-	-	15
3. การวิ่งเร็ว 20 เมตร	2	13.33	11	73.33	2	13.33	-	-	-	-	15
4. การยืนกระโดดไกล	-	-	-	-	1	6.66	5	33.33	9	60	15
5. การวิ่งเก็บของ 3จุด	-	-	-	-	6	40	4	26.66	5	33.33	15
6. การขว้างลูกบอลไกล	-	-	1	6.66	5	33.33	8	53.33	1	6.66	15

จากตาราง 10 พบว่าความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหญิง หลังการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน โดยเทียบเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กหญิง ระดับปฐมวัย ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 5 ระดับ (ตาราง 8) 1.การนั่งอตัวไปข้างหน้า มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 2). การลุก-นั่ง 30 วินาที มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66, 3). การวิ่งเร็ว 20 เมตร มีผลอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33, อยู่ในระดับดี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33, อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 4). การยืนกระโดดไกล มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60 5). การวิ่งเก็บของ 3จุด มีผลอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 6). การขว้างลูกบอลไกล มีผลอยู่ในระดับดี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66, อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33, อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33, อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66

**ตาราง 11** ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดสอบ

รายการทดสอบ	ก่อนการจัดกิจกรรม		หลังการจัดกิจกรรม	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. การนั่งงอตัวไปข้างหน้า / ซม.	2.01	3.89	4.53	3.38
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที/ครั้ง	4.30	3.34	6.90	2.68
3. การวิ่งเร็ว 20 เมตร/ วินาที	4.90	0.30	4.60	0.33
4. การยืนกระโดดไกล/ เมตร	73.16	12.96	83.70	17.81
5. การวิ่งเก็บของ 3จุด/ วินาที	13.56	3.03	12.61	2.29
6. การขว้างลูกบอลไกล/ เมตร	5.49	2.04	6.16	1.90

จากตาราง 11 พบว่าค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย ก่อนการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนั่งงอตัวไปข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{x} = 2.01$ , S.D. = 3.89) การลุก-นั่ง 30 วินาทีเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.30$ , S.D. = 3.34) การวิ่งเร็ว 20 เมตรเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.90$ , S.D. = 0.30) การยืนกระโดดไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 73.16$ , S.D. = 12.96) การวิ่งเก็บของ 3 จุดเท่ากับ ( $\bar{x} = 13.56$ , S.D. = 3.03) การขว้างลูกบอลไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 5.49$ , S.D. = 2.04)

ส่วนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกหลังการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนั่งงอตัวไปข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.53$ , S.D. = 3.38) การลุก-นั่ง 30 วินาทีเท่ากับ ( $\bar{x} = 6.90$ , S.D. = 2.68) การวิ่งเร็ว 20 เมตรเท่ากับ ( $\bar{x} = 4.60$ , S.D. = 0.33) การยืนกระโดดไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 83.70$ , S.D. = 17.81) การวิ่งเก็บของ 3 จุดเท่ากับ ( $\bar{x} = 12.61$ , S.D. = 2.29) การขว้างลูกบอลไกลเท่ากับ ( $\bar{x} = 6.16$ , S.D. = 1.90)

**ตอนที่ 3** การทดสอบสมมติฐาน และเสนอผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ค่าสถิติ t-test dependent

**ตาราง 12** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

รายการทดสอบ	ก่อนการจัดกิจกรรม		หลังการจัดกิจกรรม		Paired Differences		T	df.	Sig.
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
	1. การนั่งงอตัวไปข้างหน้า / ซม.	2.01	3.89	4.53	3.38	2.51			
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที/ครั้ง	4.30	3.34	6.90	2.68	2.62	2.38	5.96	29	.000
3.การวิ่งเร็ว 20 เมตร/ วินาที	4.90	0.30	4.60	0.33	0.30	0.28	5.82	29	.000
4.การยืนกระโดดไกล/ เมตร	73.16	12.96	83.7	17.81	10.53	9.60	6.00	29	.000
5. การวิ่งเก็บของ 3จุด/ วินาที	13.56	3.03	12.61	2.29	0.94	1.61	3.22	29	.003
6. การขว้างลูกบอลไกล/ เมตร	5.49	2.04	6.16	1.90	0.66	0.84	4.32	29	.000

จากตาราง 12 พบว่าผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน 6 รายการ ซึ่งภายหลังจากฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของเด็กปฐมวัยดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึกซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตาราง 13 ความถี่ของคะแนนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การละเล่นพื้นบ้าน

คะแนน	ความถี่ระดับของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การละเล่นพื้นบ้าน			
	ระดับดี	ระดับ ปานกลาง	ระดับน้อย	รวม(คน)
0	-	-	-	-
1	-	-	-	-
2	-	-	-	-
3	-	-	-	-
4	-	-	3	3
5	-	4	-	4
6	-	3	-	3
7	-	10	-	10
8	-	8	-	8
9	2	-	-	2
10	-	-	-	-
11	-	-	-	-
12	-	-	-	-
<b>รวม</b>	2	25	3	30

จากตาราง 13 พบว่าความถี่ของคะแนนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การละเล่นพื้นบ้านของเด็กปฐมวัย เด็กปฐมวัยมีคะแนนทางการเรียนรู้เรื่องการละเล่นพื้นบ้าน 4 คะแนน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อยู่ในระดับน้อย จำนวน 3 คน, 5 คะแนน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 4 คน, 6 คะแนน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 คน, 7 คะแนน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 10 คน, 8 คะแนน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 8 คน และ 9 คะแนน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ในระดับดี จำนวน 2 คน

## บทที่ 5

### การอภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยในบทนี้จะครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย สมมติฐานการวิจัย ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย ขอบเขตของการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือและการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะในการวิจัย

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

#### สมมติฐานการวิจัย

ผลของการฝึกการละเล่นพื้นบ้าน ที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้กิจกรรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกลไกและการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย และทราบถึงผลการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่ทำการฝึกการละเล่นพื้นบ้าน

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัยซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกลไก อันเป็นผลจากการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและศึกษาการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย หลังจากได้รับการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย - หญิงระดับปฐมวัย ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านบุเกะกุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 30 คน ซึ่งเด็กปฐมวัยมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยเลือกจากแบบบันทึกสุขภาพและครูประจำชั้นยอมรับเงื่อนไขการวิจัยครั้งนี้

3. ระยะเวลาในการทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 วันโดยทำการฝึกในวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เวลา 14.30-15.30 น.

4. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

4.1 ตัวแปรต้น (independent variable) คือการฝึกการละเล่นพื้นบ้านจำนวน 12 กิจกรรม

4.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่

- สมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 ด้าน คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) พลังของกล้ามเนื้อแขนและขา (Arm and Leg muscle power) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) และความเร็ว (Speed) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่เกิดจากการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

5. การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) ประกอบด้วยวิธีการทดสอบ 6 ด้าน (สุพิตร สมานิต, 2535) ดังนี้

5.1 การนั่งงอตัวไปข้างหน้า ใช้ทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง

5.2 การลุก-นั่ง 30 วินาที ใช้ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

5.3 การวิ่งเร็ว 20 เมตร ใช้ทดสอบความเร็ว

5.4 การยืนกระโดดไกล ใช้ทดสอบพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

5.5 การวิ่งเก็บของ 3 จุด ใช้ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

5.6 การขว้างลูกบอลไกล ใช้ทดสอบพลังของกล้ามเนื้อแขน

6. ผลการเรียนรู้ที่เกิดจากการฝึกการละเล่นพื้นบ้าน โดยใช้แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แผนการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน 12 กิจกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กปฐมวัย

ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาพลศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบุเกะกุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้อุปกรณ์สถานที่และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2. ปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมการทดลองให้ทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยพร้อมทั้งกำหนดวันเวลา และสถานที่ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองได้รับทราบและเข้าใจตรงกัน

3. ชี้แจงขั้นตอนการวิจัยและการปฏิบัติกิจกรรมให้กับกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างทดลองฝึกปฏิบัติก่อนการทดลองจริงเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเพียงพอในระหว่างการทดลองให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด
4. ก่อนทำการฝึกตามแผนการฝึกผู้วิจัยทำการทดสอบพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามแบบทดสอบที่กำหนดและบันทึกเป็นข้อมูล (pre-test)
5. ดำเนินการฝึกตามแผนการฝึกของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 วันคือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 14.30-15.30 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
6. ทดสอบพัฒนาการทั้งสองด้าน (post-test) ภายหลังจากการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างแล้วนำคะแนนการทดสอบไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หาคะแนนค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยใช้สถิติ t-test dependent
3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของเด็กปฐมวัยชาย ก่อนการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน พบว่าเด็กปฐมวัยชายมีสมรรถภาพทางกลไก ในด้านการนั่งงอตัวไปข้างหน้า การลุก-นั่ง 30 วินาที การยืนกระโดดไกล การวิ่งเก็บของ 3จุด การขว้างลูกบอลไกล อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ยกเว้นเรื่องของการวิ่งเร็ว 20 เมตร ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ส่วนภายหลังเด็กปฐมวัยชายได้รับการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าเด็กปฐมวัยชายมีสมรรถภาพทางกลไก ในด้านการนั่งงอตัวไปข้างหน้า การลุก-นั่ง 30 วินาที การวิ่งเร็ว 20 เมตร การยืนกระโดดไกล การวิ่งเก็บของ 3 จุด ดีขึ้น คืออยู่ในเกณฑ์ระดับดี ยกเว้นการขว้างลูกบอลไกลซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง แต่หากวิเคราะห์ถึงค่าเฉลี่ยจะพบว่าทั้งสองรายการ คือ การวิ่งเร็ว 20 เมตร และการขว้างลูกบอลไกล เด็กปฐมวัยชายมีพัฒนาการที่ดีขึ้น แม้จะมีเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกลไกอยู่ในระดับเดิม โดยค่าเฉลี่ยการวิ่งเร็ว 20 เมตร ก่อนการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.89 ภายหลังการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 ส่วนการขว้างลูกบอลไกล ก่อนการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ภายหลังการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.95 และหากวิเคราะห์ตามความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยชาย จะพบว่าการขว้างลูกบอลไกลมีเด็กปฐมวัยชาย ที่การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก อยู่ในเกณฑ์ระดับค่อนข้างต่ำมากกว่าในระดับอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 46.66 ซึ่งมีจำนวนความถี่มากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์อื่นๆ

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของเด็กปฐมวัยหญิง ก่อนการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน พบว่า เด็กปฐมวัยหญิงมีสมรรถภาพทางกลไก ในด้านการนั่งงอตัวไปข้างหน้า การยืนกระโดดไกล อยู่ในเกณฑ์ระดับค่อนข้างต่ำ การลุก-นั่ง 30 วินาที การวิ่งเก็บของ 3จุด อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง การวิ่งเร็ว 20 เมตร และการขว้างลูกบอลไกลอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ส่วนภายหลังเด็กปฐมวัยหญิงได้รับการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าเด็กปฐมวัยหญิงมีสมรรถภาพทางกลไก ในด้านการนั่งงอตัวไปข้างหน้า การลุก-นั่ง 30 วินาที การยืนกระโดดไกล การวิ่งเก็บของ 3จุด ดีขึ้น คืออยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ยกเว้นการขว้างลูกบอลไกลซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และการวิ่งเร็ว 20 เมตร อยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก แต่หากวิเคราะห์ถึงค่าเฉลี่ยจะพบว่าทั้งสองรายการ คือการขว้างลูกบอลไกล และการวิ่งเร็ว 20 เมตร เด็กปฐมวัยหญิงมีพัฒนาการที่ดีขึ้น โดยค่าเฉลี่ย การขว้างลูกบอลไกล ก่อนการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 ภายหลังการฝึก กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.37 ส่วนการวิ่งเร็ว 20 เมตร ก่อนการฝึกกิจกรรม การละเล่นพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.92 ภายหลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.71 และหากวิเคราะห์ตามความถี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหญิง จะพบว่าการวิ่งเร็ว 20 เมตร มีเด็กปฐมวัยหญิง ที่การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดีมาก มากกว่าในระดับอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 13.33 ซึ่งมีจำนวนความถี่มากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับ เกณฑ์อื่นๆ

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกการละเล่นพื้นบ้าน มีพัฒนาการในด้านของ สมรรถภาพทางกลไกและความสามารถในการเรียนรู้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านดีขึ้น ทั้งนี้ดูได้จาก สมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 รายการที่พัฒนาขึ้น เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เด็กมีความสามารถ ในการทำลุก-นั่งได้ดีขึ้น และในด้านของพลังของกล้ามเนื้อ เด็กสามารถขว้างลูกบอลไกลได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านยังส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ในเรื่อง การละเล่นพื้นบ้าน ซึ่งภายหลังการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์นั้น เด็กสามารถเรียนรู้ผลจากการฝึก การละเล่นพื้นบ้านได้ในระดับดี ทั้งนี้เกิดจากการการที่ผู้วิจัยได้กำหนดให้เด็กฝึกกิจกรรมการละเล่น พื้นบ้าน ซึ่งเป็นการละเล่นที่นิยมเล่นกันในหมู่บ้าน เช่น กิจกรรมกระต่ายขาเดียว กิจกรรมเสือกินวัว กิจกรรมงูกินหาง กิจกรรมกระโดดเชือก กิจกรรมเหล่านี้เป็นการละเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าจากทั้งทางทฤษฎีและการสัมภาษณ์ชาวบ้านในพื้นที่ และเป็นการเล่นพื้นบ้านที่เหมาะสม สามารถใช้กับเด็กปฐมวัยได้

จากผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า ภายหลังที่เด็กปฐมวัยได้เข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เด็กปฐมวัยมีสมรรถภาพทางกลไกดีขึ้น ทั้งด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของ กล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอ่อนตัว ซึ่งเกิดจากการที่ เด็กปฐมวัยได้เคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหวโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ทั้งนี้กิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกาย (physical movement) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้เด็กเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อสร้างความตระหนักให้กับเด็กในเรื่องหน้าที่ของร่างกาย และสามารถควบคุมการใช้งานส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สัมพันธ์กันถูกจังหวะเวลา การเคลื่อนไหวประกอบด้วย การควบคุมการใช้กล้ามเนื้อ



แขน ขา การทรงตัว รวมถึงการตระหนักรู้เรื่องการเคลื่อนไหว โดยการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ได้แก่ การนั่ง การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกระโจน ซึ่งการเคลื่อนไหวพื้นฐานนี้ สามารถทำให้เกิดการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ขึ้นได้แก่ แขน ขา และลำตัว การส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยเกิดการเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหวนั้น ส่วนมากนิยมใช้เรื่องของการละเล่น เนื่องจากการละเล่นของเด็กปฐมวัยจะทำให้เด็กต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเคลื่อนไหวที่จึงทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย และพบว่าการเล่นช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ เช่น ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกายในด้านการฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เจริญเติบโต ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ทำให้เด็กรู้สึกสบายร่าเริงแจ่มใส ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม ทำให้เด็กรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของซึ่งกันและกัน รู้จักการให้และการรับ นอกจากนี้การเล่นของเด็กปฐมวัยยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา คือการใช้ภาษาได้ดีขึ้น ฝึกการแก้ปัญหาและส่งเสริมจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย (คณาจารย์ชมรมเด็ก, 2545: 16-17)

เด็กในระดับปฐมวัยเป็นวัยที่มีความกระตือรือร้น และต้องการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ตลอดเวลา การละเล่นที่บ้านจะช่วยส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวด้วยการเดิน วิ่ง กระโดด แกว่งแขน ขา ม้วนตัว ฯลฯ รวมถึงการเคลื่อนไหวที่มีความสมดุลและประสานสัมพันธ์กันของอวัยวะส่วนต่างๆ จะนำไปสู่การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้กับเด็กปฐมวัย การเล่นเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำคัญกับเด็กคือ การที่เด็กมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีการเจริญเติบโตตามวัย มีน้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บที่บั่นทอนสุขภาพนั้น จะนำไปสู่การเสริมสร้างพัฒนาการในด้านอื่นๆ ทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา พัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะมีขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง โดยพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะพัฒนาจากกล้ามเนื้อมัดเล็ก การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สามารถทำได้ด้วยการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้เด็กได้พัฒนาความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา การเคลื่อนไหวของลำตัว และสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแขน ขา และลำตัวอย่างประสานสัมพันธ์ เด็กจะชอบเล่นด้วยการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด การม้วนตัว การไถล การควมบ้า ปีน ป่าย เล่นเครื่องเล่นสนาม และชอบเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่ม ดังนั้น กิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้กับเด็กในวัยนี้ ได้แก่ กิจกรรมการเล่นกลางแจ้ง กิจกรรมการเล่น การออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย (นิติธร ปิลวาสน์, ออนไลน์ วันที่ 5 กรกฎาคม 2557) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมการละเล่นที่บ้านที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นนั้น เป็นกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหว และเป็นกิจกรรมกลางแจ้งสอดคล้องตามหลักทฤษฎีการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ จึงทำให้ผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยที่ทำการฝึกการละเล่นที่บ้านมีสมรรถภาพทางกลไกดีขึ้น จากการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้กิจกรรมการละเล่นที่บ้านของนักเรียนบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนมีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย ภายหลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นที่บ้านนักเรียนมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มากกว่าก่อนการฝึก (สรวงสุดา มูลมา รังสรรค์ สิงห์เลิศ ประวิทย์ สิมมาทัน และมนรี อดทน, 2551: 145)



สมรรถภาพทางกลไกเป็นการแสดงออกในด้านของความสามารถเบื้องต้นของร่างกาย ในการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเน้นในเรื่องการประสานการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ ข้อต่อ รวมไปถึงการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ในการปฏิบัติทักษะต่างๆ ในการทำงานได้เป็นอย่างดี (ศิริชัย กาญจนาวาสี อ้างถึงในโสภณ อารมณ์ศิริโรจน์, 2548: 34) และยังรวมไปถึงการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายในการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายตลอดจนการใช้ทักษะในการทำงาน นอกจากนี้สมรรถภาพทางกลไกเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญมากในการพัฒนาทางร่างกาย เช่น การใช้แขน ขา ลำตัว อวัยวะอื่น ๆ ฯลฯ ในชีวิตประจำวันได้อย่างดีมีประสิทธิภาพสูง นั้นแสดงว่ามีสมรรถภาพทางกลไกดี (สำรวจ รัตนาจารย์ 1973 อ้างถึงใน ประชา ฤกษ์กุล, 2522) พบว่าการฝึกที่เน้นการเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหวจะส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไก เช่น การศึกษาผลของการฝึกแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลอินทปัญญา วัดใหญ่ อินทาราม จังหวัดชลบุรี ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการฝึกแบบวงจร ผลของสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนหญิงแตกต่างกันในรายการ การยืนกระโดดไกล การลุก-นั่ง การดันพื้น การวิ่งกลับตัว การวิ่ง 5 นาที ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (โสภณ อารมณ์ศิริโรจน์. 2548: 77) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นนั้น เป็นกิจกรรมการเล่นที่เน้นการเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกให้ดีขึ้น โดยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านประกอบด้วยการเล่นไหว เช่น การวิ่ง การกระโดด การขว้าง ซึ่งผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยที่ทำการฝึกการเล่นพื้นบ้านมีสมรรถภาพทางกลไกดีขึ้น จากการศึกษาผลของการใช้เพลงประกอบการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยหลังการใช้แผนการสอนการใช้เพลงประกอบการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยกลุ่มทดลอง พบว่าสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 ด้านคือการนั่งงอตัวไปข้างหน้า การลุก-นั่ง 30 วินาที การวิ่งเร็ว การยืนกระโดดไกล การวิ่งเก็บของ 3 จุด การขว้างลูกบอลไกล เด็กมีสมรรถภาพทางกลไกที่สูงขึ้นทุกด้าน (วารุณีย์ พันธุ์ศรี. 2551: 45-46 )

นอกจากนั้นยังพบว่าเด็กที่ทำการฝึกการเล่นพื้นบ้าน มีพัฒนาการทางด้านการเรียนรู้ในเรื่องของความเข้าใจในกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านและวิธีการเล่น รวมถึงสามารถบอกถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อหลักของร่างกาย ทั้งนี้พบว่า เด็กส่วนใหญ่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการเล่นพื้นบ้านอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 25 คน จากจำนวนเด็กปฐมวัยทั้งหมด 30 คน ซึ่งคะแนนปานกลางที่เด็กปฐมวัยสามารถทำได้นั้นได้แก่ คะแนน 5 เท่ากับ 4 คน คะแนน 6 เท่ากับ 3 คน คะแนน 7 เท่ากับ 10 คน และคะแนน 8 เท่ากับ 8 คน ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าช่วงคะแนนที่เด็กปฐมวัยทำได้สูงจะอยู่ในช่วงของ 7 และ 8 คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนที่เข้าใกล้เกณฑ์ในระดับดี นั้นแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นทำให้เด็กปฐมวัยเกิดการเรียนรู้ ทั้งนี้การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นผลจากประสบการณ์ที่รับรู้ หรือจากการปฏิบัติตามคำสั่งสอนและการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความต้องการ และความสนใจของเด็กทำให้ความสามารถต่างๆ ของเด็กถูกนำออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่ ตลอดจนวิธีการเรียนรู้ในรูปแบบของการเล่นที่เด็กได้ลงมือกระทำ ศึกษาค้นคว้าสำรวจสิ่งรอบตัวตามความพอใจของตนเองและเก็บสะสมเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล เช่น เด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีหนังสือนิทานและของเล่นรวมทั้งมี

ผู้ปกครองที่เอาใจใส่เล่นนิทาน หรือแนะนำการอ่านมักจะเรียนรู้การอ่านได้อย่างรวดเร็วกว่าเด็กที่ไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร พัฒนาการของเด็กปฐมวัยเป็นผลของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะและการเรียนรู้ (นิติธร ปิลวาสน์, ออนไลน์ วันที่ 5 กรกฎาคม 2557) โดยประสบการณ์เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ช่วยให้เด็กเกิดทักษะที่สำคัญสำหรับการสร้างองค์ความรู้ โดยให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งของ บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมไปพร้อมกันด้วย ประสบการณ์ที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การทรงตัวและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อใหญ่ได้แก่ การเคลื่อนไหวอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวพร้อมวัสดุอุปกรณ์ และการเล่นเครื่องเล่นสนาม ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนที่เคลื่อนไหว เนื่องจากวิธีการเล่นนั้นจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย (คณาจารย์ชมรมเด็ก. 2545: 16 – 17) การเล่นจึงเป็นรูปแบบการศึกษาอีกอย่างหนึ่ง ที่ส่งเสริมให้เด็กมีความรู้กว้างขวาง จากการศึกษาผลของการฝึกเกมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กปฐมวัย พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการฝึกเกมพลศึกษามีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง สำหรับกลุ่มที่ได้รับการเล่นตามมุมประสบการณ์มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มที่ได้รับการฝึกเกมพลศึกษามีคะแนนการพัฒนารูปแบบการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการเล่นตามมุมประสบการณ์ (ชาลินี อัษฎาภากร. 2550: 66) ทั้งนี้จากการศึกษาความสามารถด้านการฟังของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ ความสามารถด้านการฟังของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นมุมบ้านแบบครูปฏิสัมพันธ์และครูไม่มีปฏิสัมพันธ์ มีความสามารถด้านการฟังแตกต่างกัน โดยเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นมุมบ้านแบบครูปฏิสัมพันธ์ มีความสามารถด้านการฟังสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นมุมบ้านแบบครูไม่มีปฏิสัมพันธ์ (อุบล เวียงสมุทร. 2549:45) และจากการศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย ผลการศึกษาพบว่า หลังจากเด็กปฐมวัยได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย เด็กมีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย สามารถส่งเสริมทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ในเรื่องการนับ การรู้ค่าจำนวน และการจำแนกสูงขึ้น (ดวงพร สุขธิพัฒน์. 2553:48)

จากเหตุผลดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า การเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้กับเด็กปฐมวัย จะส่งผลให้เด็กเกิดพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและการเรียนรู้

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากการศึกษาผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้บริหารสถานศึกษา ครูบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับปฐมวัย ควรจะนำกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไปพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย เพิ่มเติมในช่วงกิจกรรมกลางแจ้ง

1.2 ครูควรอธิบายจุดประสงค์ของการเล่นและวิธีการเล่นที่ถูกต้องให้เด็กปฐมวัยเข้าใจอย่างชัดเจนก่อนการเล่น

1.3 ครูต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ความปลอดภัยในการเล่น และสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาถึงผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาการในระดับประถมศึกษา

2.2 ควรมีการศึกษาถึงผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัยในสถานศึกษาอื่นๆ ที่เป็นของรัฐบาลและเอกชน

2.3 ควรมีการเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย โดยการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน กับผลของสมรรถภาพทางกลไกต่อการเล่นเครื่องเล่นสนามของเด็กระดับปฐมวัย

### บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). **หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย 2546**.กรุงเทพมหานคร: ครูสภา.
- กุลธิดา เหมาเพชร. (2547). **ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนาครประสิทธิ์จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คณาจารย์ชมรมเด็ก. (2545). **การละเล่นของเด็กไทย**.กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาสน์.
- เจษฎา เจียรน้อย. (2530). **โค้ช**.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ซัชชัย โกมารทัต. (2549). **กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้**.กรุงเทพมหานคร: บริษัทเยลโล่การพิมพ์.
- ชิตชนก เชิงเขาว์. (2553). **ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา**. ปัตตานี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ชาลินี อัญญาภาณุ. (2550). **ผลของการฝึกเกมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ณัฐพร ไชยเดช,(2548). **ผลของประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย ที่ใช้ภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง ในจังหวัดปัตตานี**. ภาควิชาการปฐมวัยศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี : วารสารศึกษาศาสตร์, (16) 1 หน้า 8
- ดวงพร สุจริตพัฒน์. (2553). **ผลการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต การศึกษาปฐมวัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
- เดือนเพ็ญ เพ็ญ. (2553). **การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก**. (ออนไลน์) สืบค้นจาก <http://duanpen.igetweb.com/articles/479538/eee>. [15 มิถุนายน 2556]
- ธนู ประเสริฐศรี. (2545). **ผลของการฝึกกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบดนตรีที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2547). **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.
- ประชา ฤาษุตกุล. (2522). **เกณฑ์ปกติของสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดภาคใต้**.ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ผอบ โปษะกฤษณะ. (2532). **การละเล่นของไทย**, สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฉบับอิเล็กทรอนิกส์, โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. (2542). **ราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา เล่มที่ 116 ตอนที่ 74ก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

- พิชิต ภูติจันทร์, เขมชาติ วิริยาภิรมย์, ธงชัย วงศ์เสนา, และชัยวิชัย ภูงามทอง. (2539).  
**วิทยาศาสตร์การกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทต้นอ้อแอมมีจำกัด.  
 ไพฑูรย์ จัยสิน. (2524). **กิจกรรมทางพลศึกษาและการกีฬาในฐานะเป็นสื่อการรักษาสุขภาพของ  
 คนในวัยชรา**. วารสารวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง. 2(16): 19- 20.  
 ราชบัณฑิตยสถาน.(2525). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2525**. กรุงเทพมหานคร:  
 อักษรเจริญทัศน์.  
 ละมุน ชัชวาลย์. (2543). **ผลของการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยประกอบ  
 คำถามปลายเปิดที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย**.  
 วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์,  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.  
 วิราภรณ์ ปนาทกุล. (2531). **การเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน**. กรุงเทพมหานคร:  
 สุวีริยาสาส์น.  
 วารุณีย์ พันธุ์ศรี .2551. **ผลของการใช้เพลงประกอบการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไก  
 ของเด็กปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาปฐมวัยศึกษา.  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.  
 วีรพงศ์ บุญประจักษ์. (2545). **การจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางสังคม  
 ของเด็กปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์.  
 กรุงเทพมหานครบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.  
 ถ่ายเอกสาร.  
 วิบูลย์ ชลานั้นท์. (2540). **การพัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับคนไทยวัยผู้ใหญ่ตอนต้น**.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
 วัฒนา ตรงเที่ยง. (2552). **สมรรถภาพทางกาย/สมรรถภาพทางกลไก หรือสมรรถภาพทาง  
 กายเพื่อสุขภาพ**. (ออนไลน์) สืบค้นจาก <http://www.sahavicha.com>.  
 [15 มิถุนายน 2556]  
 ศิริรัตน์ วัตวิไล. (2548). **ผลการฝึกแบบสถานีที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปราโมชวิทยารามอินทรา กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์  
 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.  
 สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2552). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
 สมจินตนา คุปตสุนทร. (2547). **การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับ  
 การจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านของไทย**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
 สาขาการศึกษาปฐมวัยบัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
 สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติกระทรวงศึกษาธิการ. (2534). **คู่มือการจัด  
 กิจกรรมเกมและการเล่นกลางแจ้งสำหรับเด็กระดับก่อนประถมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ครู  
 สภาลาดพร้าว.



- สุพิตร สมานิติโต. (2535). **แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา**.  
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สรวงสุดา มุลมา รังสรรค์ สิงห์เลิศ ประวิทย์ สิมมาทัน และมโนรี อดทน. (2551). **การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนมีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย**.วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม; ว.มร. ปีที่ 2 ฉบับที่ 2: พฤษภาคม – สิงหาคม 2551: 139 – 146.
- สมพร สุทัศน์ีย์ (2547). **จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน**.กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 6
- สุชาติ โสสมประยูร. (2535). **วิจัยสมาธิสู่เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์**.กรุงเทพมหานคร:  
เทพนิมิตการพิมพ์.
- โสภณ อารณศิริโรจน์ . (2548). **ผลของการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่5 โรงเรียนเทศบาลอินทปัญญาวัดใหญ่อินทาราม จังหวัดชลบุรี**.  
วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อัจฉิมา อ่อนน้อม. (2554). **ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยต่อการพัฒนาสัมพันธ์ภาพของเด็กปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- อุบล เวียงสมุทร. (2549). **ความสามารถด้านการฟังของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ความสามารถด้านการฟังของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์**. วิทยานิพนธ์ สาขา  
ปฐมวัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2555). **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**. กรุงเทพฯ :  
บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.) จำกัด.
- ฉิมมพร ดาเดช. (2555). **ความหมายและความสำคัญของเด็กปฐมวัย**, (ออนไลน์)  
สืบค้นจาก <http://www.l3nr.org/posts/259299>. [15 มิถุนายน 2556]
- Somchaiy tosom. (2557). **การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยไทย**. (ออนไลน์) สืบค้นจาก  
<http://www.l3nr.org/u/toontantosom>. [1 กุมภาพันธ์ 2557]
- นิติธร ปิลวาสน์ . (2557). **เล่นเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ (Developing Gross Motor Skills)**,  
(ออนไลน์) สืบค้นจาก <http://taamkru.com/th/>. [5 กรกฎาคม 2557]
- Magickidschool. **การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยไทยตามแนวคิดโฮสโคป**, (ออนไลน์) สืบค้นจาก  
<http://www.magickidschool.com/index.php>. [25 กรกฎาคม 2556]
- Chiricos, Christine Ann. (2000). **“The Effects of Modified Incidental Teaching Strategy on the Social Skill Development of Three Toddlers with Development Delays,”** Dissertation Abstracts International. 60(12): 4378 – A.
- Clarke, Harrison H. (1967). **Application of Measurements to Health and Physical Education**. New Jersey, Prentice-Hall Inc. Englewood Cliffs, 486 p.
- Cureton, Thomas K. (1973). **Physical Fitness & Dynamic Health**. New York,  
The Dial Press, 191 p.



- Fatemeh Pasand et al. (2014). **Impact of Traditional Exercises on Perceptual- Motor Development in Elementary School Girl Students.** Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences 4 (S3): 1297-1302.
- Hakimeh Akbari et al. (2009). **The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 7-9 Year-Old Boys.** Iranian Journal of Pediatrics 19 (2): 123-129.
- Heyward, V.H. (1991). **Advanced Fitness Assessment and Prescription.** Illinois: HumanKinetics.
- Howley, E.T. and B.D. Franks. (1992). **Health Fitness Instructor's Handbook.** Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Pakka, H. and Visa, P. (2008). **The Effects of Playground Activities and Exercising on Playground Equipment on the Motor Coordination of Preschool Children.** (Online). (n.d.). Available from: <http://www.newtest.com>.
- Kaluger, G. F. (1979). **Human Development The Span of life.** Saint Louis: The C. V. Mosby Company.
- Robergs, R.A. and S.O. Roberts. (1996). **Exercise Physiology: Exercise Performance and Clinical Application.** St. Louis, Missouri: The C.V. Mosby Company.
- Schneps, Jennifer Sonia. (2002). **"Language, Social Skill"** and Behavior Problems in Preschool Children," Dissertation Abstracts International. 63(4) : 2092 – B.
- Sharkey, B.J. (1986). **Coaches Guide to Sport Physiology.** Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc

ภาคผนวก

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ก

แบบขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย  
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ที่ศธ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๓/ว ๐๑๙



ภาควิชาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย  
เรียน ดร.เบญจมาศ เกิดมัลย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้าน จำนวน ๑ ชุด  
๒. แบบตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวฟลาตี หมาดเต๊ะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการ  
สอนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกการเล่น  
พื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล และดร.ถาวรรินทร์  
รักษำบำรุง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุเคราะห์ให้ ดร.เบญจมาศ เกิดมัลย์ ซึ่งเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสม ขอ  
ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ  
เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพดี ยศวริศสกุล)  
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา  
โทร 0 7333 7382

ที่ ศธ ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๓/๑๐๑๘



ภาควิชาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี ๙๕๐๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิ เทพไท่อำนวย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้าน จำนวน ๓ ชุด  
๒. แบบตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวฟาลาตี หมดเต๊ะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกการเล่นที่บ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย” โดยมี ดร.ประชา ฤาษตุกุล และดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุเคราะห์ให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิ เทพไท่อำนวย ซึ่งเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพดี ยศวริศสกุล)  
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

โทร ๐ ๗๓๓๓ ๗๓๘๒

ที่ ศธ ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๓/๑๐๑๘



ภาควิชาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๕๕  
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ดร.วารุณีย์ วราศักดิ์เสนีย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน จำนวน ๑ ชุด  
๒. แบบตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวฟาลาตี หมาดเต๊ะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย” โดยมี ดร.ประชา ฤาษุดกุล และดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุเคราะห์ให้ ดร.วารุณีย์ วราศักดิ์เสนีย์ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และคุณสมบัติเหมาะสม ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพดี ยศวริศสกุล)  
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา  
โทร ๐ ๗๓๓๓ ๗๓๘๒



ที่ ศธ ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๓/๑๑๑๖



ภาควิชาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี ๙๕๐๐๐

๒๕๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ดร.สุทธาภา โชติประดิษฐ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้าน จำนวน ๑ ชุด  
๒. แบบตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวฟลาตี หมดเต๊ะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกการเล่นที่บ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย” โดยมี ดร.ประชา ฤาษีตฤกุล และดร.ถาวรรินทร์ รักษ์บำรุง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุเคราะห์ให้ ดร.สุทธาภา โชติประดิษฐ์ ซึ่งเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสม ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพตี ยศวริศสกุล)  
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

โทร ๐ ๗๓๓๓ ๗๓๘๒

ที่ ศธ ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๓/๖๖๑๖



ภาควิชาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย  
เรียน อาจารย์วัลย์ลักษณ์ สิตไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้าน จำนวน ๑ ชุด  
๒. แบบตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวฟาลาตี หมดเต๊ะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกการเล่น  
ที่บ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย” โดยมี ดร.ประชา ฤาษุดกุล และดร.ถาวรรินทร์ รักษาบำรุง เป็น  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุเคราะห์ให้ อาจารย์วัลย์ลักษณ์ สิตไทย ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์  
ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อ  
เป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพดี ยศวริศสกุล)  
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา  
โทร ๐ ๗๓๓๓ ๗๓๘๒

### รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ดร.เบญจมาศ เกิดมาลัย ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิ เทพไทอำนวยการ ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
3. ดร.วารุณีย์ วราศักดิ์เสนีย์ อาจารย์ประจำโรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ
4. ดร.สุทธาภา โชติประดิษฐ์ คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาปฐมวัย มหาวิทยาลัยบูรพา
5. อาจารย์วัลย์ลักษณ์ สิตไทย อาจารย์ปฐมวัย

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ข  
การหาคุณภาพเครื่องมือ

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ตาราง 14 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านและแบบทดสอบ  
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การเล่นพื้นบ้าน

ข้อ คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ΣR	IC
	1	2	3	4	5		
<b>1. กิจกรรมชักคะเย่อ</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	+1	0	+1	0	+1	3	0.6
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
<b>2. กิจกรรมอีจูด</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	0	0	+1	+1	+1	3	0.6
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
<b>3. กิจกรรมน้ำขึ้นน้ำลง</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
อุปกรณ์การเล่น	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
การเตรียมอุปกรณ์	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8

ตาราง 14 (ต่อ)

ชื่อ คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ΣR	IC
	1	2	3	4	5		
<b>4. กิจกรรมเสื่อกินข้าว</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
<b>5. กิจกรรมลูกบอลพิช</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
<b>6. กิจกรรมวิ่งเปี้ยว</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8



ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ΣR	IC
	1	2	3	4	5		
<b>7. กิจกรรมมหากุศล</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	0	+1	+1	0	+1	3	0.6
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
<b>8. กิจกรรมเตย</b>							
วัตถุประสงค์	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
<b>9. กิจกรรมบุงสุ</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ΣR	IC
	1	2	3	4	5		
<b>10. กิจกรรมตี</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
<b>11. กิจกรรมกระโดดเชือก</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
<b>12. กิจกรรมกำพาย</b>							
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
กระบวนการจัดการเรียนรู้							
ขั้นนำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ตาราง 15 ค่าดัชนีความสอดคล้องการประเมินแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่องการละเล่น  
พื้นบ้าน

ข้อ / คนที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ΣR	IC
	1	2	3	4	5		
<b>ตอนที่ 1</b> ให้นักเรียนจับคู่รูปภาพ การละเล่นพื้นบ้านให้ตรงกับ ข้อความที่กำหนด							
ข้อที่ 1.	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
ข้อที่ 2.	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
ข้อที่ 3.	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ข้อที่ 4.	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ข้อที่ 5.	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ข้อที่ 6.	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
<b>ตอนที่ 2</b> ให้นักเรียนระบายสีส่วน ต่างๆของรูปการ์ตูนให้ตรงกับ พัฒนาการด้านต่างๆ จากกิจกรรม การละเล่นพื้นบ้าน							
ข้อที่ 1.	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
ข้อที่ 2.	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8
ข้อที่ 3.	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ข้อที่ 4.	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ข้อที่ 5.	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ข้อที่ 6.	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8

ภาคผนวก ค  
กำหนดการสอนและแผนการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus

ตาราง 16 กำหนดการสอนกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

สัปดาห์ที่ 1-8	เวลา	รายการทดลอง	ผลลัพธ์ด้านร่างกาย
<u>สัปดาห์ที่ 1</u> วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	3 ชม/ 3 คาบ	กระต่ายขาเดียว อีฉุด บูนุ	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
<u>สัปดาห์ที่ 2</u> วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	3 ชม/ 3 คาบ	น้ำขึ้นน้ำลง ลากกาบหมาก กระโดดเชือก	พลังของกล้ามเนื้อแขนและขา พลังของกล้ามเนื้อแขนและขา ความอดทน
<u>สัปดาห์ที่ 3</u> วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	3 ชม/ 3 คาบ	เตย เสื่อกินข้าว รีรีข้าวสาร	ความคล่องแคล่วว่องไว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว
<u>สัปดาห์ที่ 4</u> วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	3 ชม/ 3 คาบ	งูกินหาง วิ่งเปี้ยว ม้ก้านกล้วย	ความอ่อนตัว ความเร็ว ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 5</u> วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	3 ชม/ 3 คาบ	กระต่ายขาเดียว อีฉุด บูนุ	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
<u>สัปดาห์ที่ 6</u> วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	3 ชม/ 3 คาบ	น้ำขึ้นน้ำลง ลากกาบหมาก กระโดดเชือก	พลังของกล้ามเนื้อแขนและขา พลังของกล้ามเนื้อแขนและขา ความอดทน

ตาราง 16 กำหนดการสอนกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน (ต่อ)

สัปดาห์ที่ 1-8	เวลา	รายการทดลอง	ผลลัพธ์ด้านร่างกาย
<u>สัปดาห์ที่ 7</u> วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	3 ชม/ 3 คาบ	เตย เสื่อกินข้าว รีรีข้าวสาร	ความคล่องแคล่วว่องไว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว
<u>สัปดาห์ที่ 8</u> วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	3 ชม/ 3 คาบ	งูกินหาง วิ่งเปี้ยว ม้าก้านกล้วย	ความอ่อนตัว ความเร็ว ความเร็ว

Prince of Songkla University  
Pattani Campus



## รายละเอียดของกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน มีดังนี้

### 1. กิจกรรมกระต่ายขาเดียว

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ  
**อุปกรณ์การเล่น**

**การเตรียมอุปกรณ์**

**ขั้นนำ (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไปข้างซ้าย/ ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.2 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.3 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.4 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

**ขั้นฝึก (10 นาที)**

ขีดเส้นแบ่งเขตบนพื้น และมีเขตจำกัดเส้นออกไว้ด้วย แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆ กัน ตกลงกันว่าใครจะเป็นกระต่ายก่อน กลุ่มที่เป็นกระต่ายจะคิดคำขึ้นหนึ่งคำ ให้มีพยางค์เท่ากับจำนวนคนในหมู่และจำต้องกำหนดพยางค์ให้แต่ละคนด้วย เมื่อคิดคำได้แล้วหมู่ที่เป็นฝ่ายเล่นทั้งหมดก็จะเป็นผู้เลือกว่า จะเอาพยางค์ใด ฝ่ายกระต่ายคนที่มีพยางค์ตรงกับที่โดนเลือกก็จะวิ่งกระโดดขาเดียวให้เร็วที่สุด และไล่จับแต่ละคนในฝ่ายเล่น ถ้าคนใดโดนจับหรือถูกตัวกระต่ายก็ต้องออกจากการเล่น แต่ถ้า

กระต่ายเปลี่ยนขาหรือขาตะแคงพื้นจะต้องเปลี่ยนเป็นกระต่ายตัวใหม่ที่ฝายเล่นจะเลือก เมื่อฝายเล่นถูกไล่ตีจนหมดแล้วก็ต้องมาเป็นฝายกระต่ายบ้าง

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การทำงานเป็นทีมความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ภาวะการเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถและมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 1. กิจกรรมกระต่ายขาเดียว

## 2. กิจกรรมฮืด

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

### อุปกรณ์การเล่น

1. ลูกเกย (ก้อนหิน)

### การเตรียมอุปกรณ์

1. ก้อนหิน คนละ 1 ก้อน
2. ซีดสนามเป็นช่องสี่เหลี่ยมจำนวน 6 ช่อง

### ขั้นนำ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

#### 2.1 บริหารคอ

- เอียงคอไป ข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
- แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง

#### 2.5 บริหารหัวไหล่

- หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
- หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง

#### 2.6 บริหารแขน

- ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง

#### 2.7 บริหารข้อมือ

- หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
- หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง

#### 2.5 บริหารขา

- ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง

#### 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

### ขั้นฝึก (10 นาที)

ผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นผู้เล่นก่อนหลัง โดยผู้เล่นมีลูกเกยคนละลูก หลังจากนั้นก็ขีดตารางเป็นช่องสี่เหลี่ยมจำนวน 6 ช่อง หรือเรียกว่า 6 เมือง โดยแบ่งเป็นซีกซ้าย 3 เมือง ซีกขวา 3 เมือง การเริ่มเล่น ผู้เล่นคนที่ 1 เริ่มเล่นโดยการทอยลูกเกยลงไปในเขตเมืองที่ 1 แล้วกระโดดยืนเท้าเดียวในเมืองที่ 1 หลังจากนั้นใช้ปลายเท้าจุดลูกเกยให้ผ่านไปเขตเมืองที่ 2 3 4 5 6 ตามลำดับแล้วก็จุดลูกเกยออกจากเขตเมืองที่ 6 ต่อไปผู้เล่นคนเดิม ต้องทอยลูกเกยลงในเมืองที่ 2 แล้วกระโดดยืนเท้าเดียวในเมืองที่ 1 กระโดดต่อไปในเมืองที่ 2 หลังจากนั้นก็เล่นเหมือนเดิมไปเรื่อยๆทุกเมือง จนถึงเมืองที่ 6 เมื่อทอยลูกเกยและจุดได้ครบทั้ง 6 เมืองแล้วให้ผู้เล่นกระโดดด้วยเท้าข้างเดียวข้างเดียวลงบนเมืองที่ 1 ถึง เมืองที่ 6 ตามลำดับ ห้ามกระโดดหลายครั้งมีฉะนั้นถือว่า ตาย ต้องให้คนอื่นเล่นต่อ ถ้าเล่นครบทำนี้แล้วไม่ตาย ให้เล่นในท่าต่อไป คือ เอาลูกเกยวางบนหลังเท้าแล้วสาวเท้าลงในเมืองทั้ง 6 เมือง ตามลำดับ แต่เท้าหนึ่งลงในเมืองหนึ่งได้เพียงครั้งเดียว เช่น เท้าซ้ายเหยียบลงในเมืองที่ 1

เท้าขวาเหยียบลงในเมืองที่ 2 เท้าซ้ายเหยียบลงในเมืองที่ 3 สลับกันไปเช่นนี้จนกว่าจะครบทุกเมือง ลูกเกยนั้นต้องไม่ตกจากหลังเท้าและเท้า นั้นต้องไม่เหยียบเส้น ทำต่อไปนั้นให้ผู้เล่นปิดตา เดินที่ละก้าว โดยไม่ต้องวางลูกเกยบนหลังเท้าขณะเดินขณะที่ก้าวเท้าลงในแต่ละเมืองผู้เล่นนั้นต้องถามว่า "อู๋ บอ" หมายความว่า เหยียบเส้นหรือไม่ ถ้าไม่เหยียบผู้เล่นคนอื่นๆ จะตอบว่า "บอ" ถ้าเหยียบเส้นตอบว่า "อู๋" เมื่อผู้เล่นที่ปิดตาเหยียบเส้นถือว่า ตาย ต้องเปลี่ยนให้คนอื่นๆ เล่นต่อไป ถ้าเล่นยังไม่ตายผู้เล่นนั้น มีสิทธิ์ในการจองเมือง โดยผู้เล่นนั้นต้องเดินเฉียงไปแบบสลับฟันปลาไปตามช่องต่างๆ ให้ลงเท้าได้ เพียงเท้าเดียว เช่น ลงเท้าซ้ายในเมืองที่ 1 ลงเท้าขวาในเมืองที่ 3 และลงเท้าซ้ายในเมืองที่ 5 แล้ว กระโดดสองเท้าลงในหัวกระโหลก กระโดดเท้าพร้อมกับหันหลัง และผู้เล่นก็โยนลูกเกยข้ามศีรษะของตนเอง ถ้าลูกเกยไปตกอยู่ในเมืองใดเมืองหนึ่ง เมืองนั้นจะเป็นของผู้เล่นทันที ดังนั้นผู้เล่นมีสิทธิ์ยื่นสองเท้าในเมืองนั้นได้ เมื่อได้เมืองแล้วก็ให้เล่นอย่างนั้นต่อไป จนกว่าจะตายจึงจะเปลี่ยนให้ผู้อื่นเล่นต่อ

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 2. กิจกรรมอู๋จุด

### 3. กิจกรรมบุง

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- อุปกรณ์**
1. ลูกบอล
  2. ก้อนอิฐ

**การเตรียมอุปกรณ์**

-

#### ขั้นนำ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไป ข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.2 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.3 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.4 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

#### ขั้นฝึก (10 นาที)

แบ่งผู้เล่นเป็น ๒ ฝ่าย ๆ ละ เท่า ๆ กัน จับฉลากว่าฝ่ายใดเล่นก่อน อีกฝ่ายหนึ่งตั้งรับ เล่นจากท่าที่ 1 - 10 (แต่ละท่ามีชื่อต่างกันเล่นทีละคน ตีบอลตามขั้นตอนของการเล่นจนหมด ถ้าผู้ใดตีบอลไปแล้วผู้เล่นฝ่ายรับ รับไม่ได้ ลูกบอลตีไปไกลเพียงใด เอาจุดที่ลูกบอลตก เป็นจุดเริ่มต้น ทอยลูกบอลไปหาเสาหลัก (ก้อนอิฐ) การวางหลักตั้งขีดเส้นด้านหน้าหลัก 1 เส้น เพื่อให้ผู้เล่นตีบอลให้พ้นเส้น จึงจะผ่านและมีสิทธิตีลูกบอลต่อไป ในแต่ละท่า ให้ตี 3 ครั้ง จึงได้ 1 คะแนน หากฝ่ายรับทอยลูกไม่ถูกหลัก ฝ่ายเล่นก็จะเล่นท่าต่อไป และหากฝ่ายรับทอยลูกบอลถูกหลัก คนที่เป็นคนตีลูกบอลจะตาย หากฝ่ายเล่นตีลูกตายทุกคน ก็จะเปลี่ยนข้าง ฝ่ายรับจะเป็นผู้เล่นต่อไป สลับกันเรื่อย ๆ ทำบุงมี 10 ท่า

1. ลูกบุง
2. ลูกมือเดียว
3. ลูกสองมือ
4. ลูกตบอก

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 5. ลูกซีกู     | 6. ลูกคีตแชน |
| 7. ลูกตบเพียะ  | 8. ลูกทำเอา  |
| 9. ลูกกั้งกั้ง | 10. ลูกเซปะ  |

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 3. กิจกรรมมบุง



#### 4. กิจกรรมน้ำขึ้นน้ำลง

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกพลังของกล้ามเนื้อแขนและขา

**อุปกรณ์**

-

**การเตรียมอุปกรณ์**

-

**ขั้นนำ (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไป ข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.8 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.9 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.10 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

**ขั้นฝึก (10 นาที)**

1. ผู้เล่นจับคู่กันเป็นคู่ๆ แล้วหันหลังชนกันเอาแขนเกี่ยวกันได้
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ“เริ่ม” ให้ผู้เล่นคนหนึ่งบอกว่า“น้ำขึ้น” และก้มลงโดยดึงคนที่เกี่ยวแขนกันไว้บนอภายลงมาบนหลังด้วยพอนคนที่นอนหงายบอกว่า“น้ำลง” ก็ล้มตัวลงบ้างสลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้ให้นับจำนวนครั้งที่ทำได้วิธีการนับคือเมื่อปฏิบัติน้ำขึ้น-น้ำลงให้นับเป็น 1 ครั้ง

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 4. กิจกรรมน้ำขึ้นน้ำลง

## 5. กิจกรรมลากกาบหมาก

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกพลังของกล้ามเนื้อแขนและขา

**อุปกรณ์การเล่น**

1. กาบหมาก

**การเตรียมอุปกรณ์**

1. สนาม

**ขั้นนำ (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไปข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.2 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.3 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.4 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

**ขั้นฝึก (10 นาที)**

ให้เด็กคนหนึ่งนั่งบนกาบหมาก แล้วจับที่โคนกาบหมากให้แน่น คนลากจะจับหางหมากที่มีใบ แล้ววิ่งลากไปจนถึงเส้นชัย และผลัดกันมาเป็นคนนั่งและคนลากบ้าง

**ขั้นสรุป (5 นาที)**

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

4. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 5. กิจกรรมลากทางหมาก

## 6. กิจกรรมกระโดดเชือก

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกความอดทน

**อุปกรณ์** เชือกยาวประมาณ 8-10 เมตร

**การเตรียมอุปกรณ์**

เชือกจำนวน 1 เส้น สำหรับนักเรียนทั้งห้อง

**ขั้นนำ (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไป ข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.2 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.3 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.4 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

**ขั้นฝึก (10 นาที)**

1. ให้ผู้เล่นสองคนจับปลายเชือกด้วยมือทั้งสอง เชือกจะแกว่งลงพื้นข้างหนึ่ง และขึ้นอีกข้างหนึ่งผู้เล่นนอกนั้นยืนอยู่ห่างๆ ทางด้านที่เชือกลงพื้นพอเห็นเชือกแกว่งดีแล้วก็ให้คนวิ่งเข้าไป ระวังอย่าให้ติดเชือก และยืนระหว่างกลางคนแกว่งเชือกทั้งสอง คอยกระโดดขึ้น เมื่อเชือกพาดลงพื้น เพื่อให้เชือกลอดไป ต้องหมายตาคอยดูให้ดี พอกระโดดได้สักสิบครั้ง ก็วิ่งออกไปอีกด้านหนึ่ง แล้วคนที่สองจึงวิ่งไปกระโดดบ้าง ให้ผู้เล่นวิ่งทยอยเข้าไปกระโดด เช่นนี้จนครบผู้เล่นทุกคนจะต้องผลัดกันแกว่งเชือก และต้องแกว่งให้ดี คือให้เชือกตกลงเฉียดพื้นพอดี และเวลาเชือกแกว่งขึ้นก็ให้ข้ามศีรษะคนกระโดดไปได้ อย่าให้พาดถูกตัว ผู้เล่นต้องฝึกหัดแกว่งเชือกให้เป็นเสียก่อนทุกคน และให้ผู้เล่นผลัดกันแกว่งในเวลาเล่น เพื่อมิให้คนแกว่งประจำอยู่จนเมื่อยแขนเกินไป เมื่อกระโดดได้ชำนาญแล้ว จึงเปลี่ยนวิธีเล่นให้ยาวขึ้น ดังนี้

- 1.1. ให้ผู้เล่นวิ่งไปทางเชือกที่แกว่งขึ้น

2.2. ให้ยืนเท้าเดียวเวลากระโดด จะเปลี่ยนเท้าบ้างก็ได้แต่ต้องระวังมิให้เท้าถึงพื้นดินพร้อมกันทั้งสองข้าง

3.3. แกว่งเชือกอย่าให้ถึงพื้น กะดูให้สูงกว่าพื้นหนึ่งศืบ เพื่อให้ผู้กระโดด กระโดดสูงขึ้นและกระโดดได้ยากเข้า

4.4. แกว่งเชือกตามธรรมดา และให้ผู้เล่นวิ่งเข้าไปกระโดดพร้อมๆ กัน ครั้งละ 10 คน

นอกจากนี้ ยังมีการดัดแปลงเป็นการกระโดดเชือกถือเชือกในระดับที่แตกต่างกันไป เพื่อให้ผู้เล่นเข้าตามที่กำหนดทำต่างๆ ไปได้

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 6. กิจกรรมกระโดดเชือก



## 7. กิจกรรมเตย

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไว  
**อุปกรณ์**

-

**การเตรียมอุปกรณ์**

1. สนาม
2. การขีดเขตพื้นที่

**ขั้นนำ (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไป ข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.2 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.3 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.4 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

**ขั้นฝึก (10 นาที)**

ขีดเส้นเป็นตารางจำนวนเท่ากับผู้เล่น (สมมติว่ามี 6 คน) แล้วแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งยืนประจำเส้น (ตามขวาง) อีกฝ่ายจะวิ่งผ่านแต่ละเส้นไปโดยไม่ให้เจ้าของเส้นแตะได้ เมื่อเริ่มเล่นคนที่ยืนประจำเส้นแรก พูดว่า ไหล หรือ หลีน ฝ่ายตรงข้ามก็เริ่มวิ่งผ่านเส้นแรกไปจนถึงเส้นสุดท้ายแล้ววิ่งกลับ ถ้าวิ่งกลับถึงเส้นแรกโดยไม่ถูกฝ่ายตรงข้ามแตะได้ก็พูดว่า เตย ก็จะเป็นฝ่ายได้เริ่มเล่นเกมใหม่

**ขั้นสรุป (5 นาที)**

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 7. กิจกรรมเตย

## 8. กิจกรรมเสือกินวัว

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไว  
**อุปกรณ์**

-

**การเตรียมอุปกรณ์**

-

**ขั้นนำ (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไป ข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.11 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.12 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.13 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

**ขั้นฝึก (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมจับมือกันได้
2. เลือกผู้เล่นคนหนึ่งเป็นวัว ยืนอยู่ในวงกลม ให้อีกคนหนึ่งเล่นเป็นเสือกินอยู่นอกวงกลม แล้วให้อีกคนหนึ่งเป็นผู้ออกคำสั่ง
3. เมื่อได้ยินผู้ออกคำสั่งสั่งว่า จับวัวให้คนที่เสือกินพยายามวิ่งเข้าไปจับวัวให้ได้
4. คนที่ยืนเป็นวงกลมต้องป้องกันไม่ให้เสือกินเข้าไปจับวัวได้
5. ถ้าเสือกินจับวัวได้ ให้เปลี่ยนผู้เล่นเป็นเสือกินและวัวใหม่จากนั้นเริ่มเล่นเกมใหม่อีกครั้ง

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 8. กิจกรรมเสื่อกินข้าว

## 9. กิจกรรมรื้อข้าวสาร

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกความอ่อนตัว

- อุปกรณ์**
1. ไม้สั้น ประมาณ 30 เซนติเมตร
  2. ไม้ยาว ประมาณ 60 เซนติเมตร

**การเตรียมอุปกรณ์**

1. ไม้สั้นและไม้ยาวสำหรับนักเรียนอย่างละ 15 ไม้

**ขั้นนำ (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไป ข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.2 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.3 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.4 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

**ขั้นฝึก (10 นาที)**

จับไม้สั้นไม้ยาว ว่าใครจะเป็นประตู ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนเอามือประสานกันเหนือศีรษะเป็นประตูโค้ง คนอื่นๆ เกาะไหล่กันลอดใต้โค้งไปเรื่อยๆ สองคนที่เป็นประตูจะร้องเพลงประกอบเวลาแถวลอดใต้โค้ง หัวแถวจะต้องเดินอ้อมหลังคนที่เป็นประตู เมื่อจบเพลงสองคนที่เป็นประตูจะกระดุกแขนลงกันคนสุดท้ายให้อยู่ระหว่างกลาง คัดออกไป คนข้างหลังต้องระวังตัวให้ดี ไม่เช่นนั้นตัวเองจะต้องออกจากการเล่น ต้องผ่านไปให้หมดทุกคนจึงจะจบ

เนื้อเพลง รื้อข้าวสาร สองทะนานข้าวเปลือก เลือกท้องโบลาน เก็บเปี้ยใต้ถุนร้าน คดข้าวใส่จาน พานเอาคนข้างหลังไว้ให้ดี

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 9. กิจกรรมรื้อข้าวสาร



## 10. กิจกรรมงูกินหาง

**วัตถุประสงค์** เพื่อความอ่อนตัว  
**อุปกรณ์**

-

**การเตรียมอุปกรณ์**

-

**ขั้นนำ (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไปข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.2 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.3 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.4 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

**ขั้นฝึก (10 นาที)**

เริ่มจากเสียงทายโดยการเป่ายางซูป ใครแพ้ต้องไปเป็น "พ่องู" ส่วนผู้ชนะที่มีร่างกายแข็งแรง ตัวใหญ่จะเป็น "แม่งู" ไว้คอยปกป้องเพื่อน ๆ คนอื่นที่เป็น "ลูกงู" จากนั้น "ลูกงู" จะเกาะเอาแม่งูและต่อแถวกันไว้ ยืนเผชิญหน้ากับ "พ่องู" จากนั้นจะเข้าสู่ท่าร้อง โดยพ่องูจะถามว่า

พ่องู : "แม่งูเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่งู : "กินน้ำบ่อโสภโยกไปโยกมา" (พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา)

พ่องู : "แม่งูเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่งู : "กินน้ำบ่อหินบินไปบินมา" (พร้อมแสดงอาการบินไปบินมา)

พ่องู : "แม่งูเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่เง : "กินน้ำบ่อทรายย้ายไปย้ายมา" (พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา)

จากนั้นพ่อกจะพูดว่า "กินหัวกินหางกินกลางตลอดตัว" แล้ววิ่งไล่จับลูกงูที่กอดเอวอยู่ ส่วนแม่เงก็ต้องป้องกันไม่ให้พ่อกจับลูกงูไปได้ เมื่อลูกงูคนไหนถูกจับ จะออกจากแถวมายืนอยู่ด้านนอก เพื่อรอเล่นรอบต่อไป หากพ่อกแย่งลูกงูได้หมด จะถือว่าจบเกมแล้วเริ่มเล่นใหม่ โดยพ่อกจะกลับไปเป็นแม่เงต่อไป

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 10. กิจกรรมงูกินหาง

## 11. กิจกรรมวิ่งเปี้ยว

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกความเร็ว

**อุปกรณ์** 1. ผ้าขนหนูเล็ก จำนวน 2 ผืน  
2. กรวยสีส้ม 2 อัน

**การเตรียมอุปกรณ์**

-

**ขั้นนำ (10 นาที)**

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

2.1 บริหารคอ

- เอียงคอไป ข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
- แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง

2.2 บริหารหัวไหล่

- หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
- หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง

2.3 บริหารแขน

- ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง

2.4 บริหารข้อมือ

- หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
- หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง

2.5 บริหารขา

- ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง

2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

**ขั้นฝึก (10 นาที)**

1. นักเรียน / ผู้เล่นแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย มีผู้เล่นจำนวนเท่ากัน แบ่งเป็นชาย หญิง ยืน วิ่ง สลับกันชายหญิง

2. ผู้เล่นทั้ง 2 ทีมต้องยืนเป็นแถวตอนอยู่ด้านหลังของกรวยสีส้มฝ่ายละอัน เอียงมาทางด้านขวาของกรวยสีส้มเล็กน้อยหันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกอยู่หัวแถวเป็นผู้ชายก่อน ให้ถือผ้าไว้ด้วยมือที่ถนัด

3. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองฝ่ายออกวิ่งมายังกรวยสีส้มของฝ่ายตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมกรวยสีส้มทางซ้ายมือ วิ่งกลับมายังกรวยสีส้มเดิมของตนเอง

4. พอวิ่งมาถึงกรวยสีส้มของตน ก็ส่งผ้าให้ผู้เล่นคนต่อไป ส่งกันเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนกว่าจะไล่ใช้ผ้าตีทีมตรงข้ามได้ เมื่อส่งผ้าให้เพื่อนแล้ววิ่งต่อท้ายแถว

5. ต่างฝ่ายต่างวิ่งให้เร็วที่สุด จะวิ่งกี่รอบก็ได้จนกว่าทีมใดใช้ผ้าตีฝ่ายตรงข้ามได้ กรณีนานเกิน 3-5 นาทีฝ่ายที่เป็นฝ่ายไล่เป็นฝ่ายได้รางวัล

6. ขณะฝ่ายตรงข้ามกำลังวิ่งผ่านกรวยสีส้มของอีกฝ่าย ให้ยืนห่างจากกรวยสีส้มให้วิ่งผ่านไป ระยะห่าง 1.5 เมตร แล้วจึงขยับไปรอรับผ้าด้านหลังกรวยสีส้ม

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 11. กิจกรรมวิ่งเปี้ยว

## 12. กิจกรรมม้าก้านกล้วย

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกความเร็ว  
**อุปกรณ์** ก้านกล้วย

### การเตรียมอุปกรณ์

นำก้านกล้วยที่ประดิษฐ์เสร็จแล้วจำนวน 8 ก้าน

### ขั้นนำ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ระยะห่าง 2 ช่วงแขน แบ่งเป็น 3 แถว แถวละ 10 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 บริหารคอ
    - เอียงคอไป ข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
    - แหงนคอไปข้างบน / ข้างล่าง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.2 บริหารหัวไหล่
    - หมุนไหล่ไปข้างหน้า นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนไหล่ไปข้างหลัง นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.3 บริหารแขน
    - ชกสลับข้างซ้าย / ข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.4 บริหารข้อมือ
    - หมุนข้อมือไปข้างซ้าย นับ 1-10 ครั้ง
    - หมุนข้อมือไปข้างขวา นับ 1-10 ครั้ง
  - 2.5 บริหารขา
    - ลูกนั่งนับ 1-10 ครั้ง
  - 2.6 กระโดดตบ นับ 1-10 ครั้ง

### ขั้นฝึก (10 นาที)

ให้นำก้านกล้วยที่เปลี่ยนสภาพมาเป็นก้านกล้วยโดยสมบูรณ์แล้ว ขึ้นขึ้นบนก้านกล้วยแล้วออกวิ่ง จากนั้นส่งเสียงร้อง ฮีฮี ซึ่งจะชี้ก้านกล้วยวิ่งแข่งกัน โดยฝ่ายไหนวิ่งเร็วที่สุดก็ได้รับรางวัล

### ขั้นสรุป (5 นาที)

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติดังนี้

1. การมีความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การเคารพ กฎ ระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
5. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถมีความสุขสนุกสนาน



ภาพ 12. กิจกรรมนำก้านกล้วย

Prince of Songkla University  
Pattani Campus



ภาคผนวก ง  
แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

Prince of Songkhro University  
Pattani Campus

## คำแนะนำการใช้แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การละเล่นพื้นบ้าน

---

### คำอธิบาย

#### 1. แบบฝึกหัดมีทั้งหมด 2 ตอน

ตอนที่ 1 จับคู่รูปภาพการละเล่นพื้นบ้านให้ตรงกับข้อความที่กำหนด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยเกิดการเรียนรู้และเข้าใจสามารถเล่นกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง

ตอนที่ 2 ระบายสีส่วนต่างๆของรูปการ์ตูนให้ตรงกับพัฒนาการด้านต่างๆ จากกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยสามารถเรียนรู้ได้ว่ากิจกรรมในแต่ละกิจกรรมเกิดประโยชน์แก่กล้ามเนื้อส่วนใดบ้าง

#### 2. เกณฑ์ระดับคะแนนแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การละเล่นพื้นบ้าน

คะแนน	0 - 4	อยู่ในระดับน้อย
คะแนน	5 - 8	อยู่ในระดับปานกลาง
คะแนน	9 - 12	อยู่ในระดับดี

#### 3. วิธีการใช้แบบทดสอบ

3.1 ครูจะต้องเป็นผู้อ่านข้อคำถามทุกข้อให้นักเรียน

3.2 กรณีที่นักเรียนไม่เข้าใจคำถาม ครูจะต้องอธิบายให้นักเรียนเข้าใจ แต่จะไม่ชี้คำตอบ

## แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การละเล่นพื้นบ้าน

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง

แบบฝึกหัดมีทั้งหมด 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่รูปภาพการละเล่นพื้นบ้านให้ตรงกับข้อความที่กำหนด



วิ่งเปี้ยว



กระต่ายขาเดียว



ม้าก้านกล้วย



รื้อข้าวสาร



เสือกินวัว



น้ำขึ้นน้ำลง

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนระบายสีส่วนต่างๆของรูปการ์ตูนให้ตรงกับพัฒนาการด้านต่างๆ จากกิจกรรม  
การเล่นพื้นบ้าน

โดยกำหนด สีแดง	= กล้ามเนื้อส่วนแขนแข็งแรง
สีเขียว	= กล้ามเนื้อส่วนขาแข็งแรง
สีเหลือง	= กล้ามเนื้อส่วนท้องแข็งแรง
สีฟ้า	= กล้ามเนื้อส่วนหลังแข็งแรง

ข้อ 1.



ข้อ 2.



ข้อ 3.



ตอนที่ 2 ให้นักเรียนระบายสีส่วนต่างๆของรูปการ์ตูนให้ตรงกับพัฒนาการด้านต่างๆ จากกิจกรรม  
การเล่นพื้นบ้าน

โดยกำหนด	สีแดง	แทน	พัฒนาการกล้ามเนื้อส่วนแขน
	สีเขียว	แทน	พัฒนาการกล้ามเนื้อส่วนขา
	สีเหลือง	แทน	พัฒนาการกล้ามเนื้อส่วนท้อง
	สีฟ้า	แทน	พัฒนาการกล้ามเนื้อส่วนหลัง

ข้อ 4.



ข้อ 5.



ข้อ 6.



ภาคผนวก จ  
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
(Kasetsart Motor Fitness Test)

Prince of Songkla University  
Pattani Campus





ภาพ 13. การนั่งงอตัวไปข้างหน้า

**วัตถุประสงค์**

วัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง

**อุปกรณ์**

กล่องวัดระยะเป็นเซนติเมตร ขนาดกว้าง x ยาว x สูง (30x30x30x) หรือ  
เครื่องมือที่ใช้แทนกันได้

**วิธีการดำเนินการ**

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า นั่งราบกับพื้นขาเหยียดตรงเท้าทั้งสองชิด  
กันให้ฝ่าเท้ายันกับกล่องวัดระยะและตั้งฉากกับพื้น ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ  
เหยียดแขนไปข้างหน้า โดยปลายนิ้วทั้งสองข้างอยู่ในระดับเดียวกันและโน้ม  
ตัวไปข้างหน้า ใช้ปลายนิ้วแตะที่กล่องไม้ค้ำไว้ เวินาที ให้ดำเนินการ  
ทดสอบ 2 ครั้งติดต่อกัน

**การบันทึกผล**

บันทึกคะแนนเป็นเซนติเมตร ถ้าปลายมือเหยียดเลยปลายเท้าให้บันทึกค่า  
เป็นบวก ถ้าปลายมือเหยียดไม่ถึงปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นลบ ทดสอบและ  
บันทึกผลทั้ง 2 ครั้ง ไม่มีจุดทศนิยมนำผลครั้งที่ได้ระยะทางไกลที่สุดเป็นผล  
ของการทดสอบ



ภาพ 14. การลุก-นั่ง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
2. วัดความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

**อุปกรณ์**

1. เบาะ
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

**วิธีการดำเนินการ**

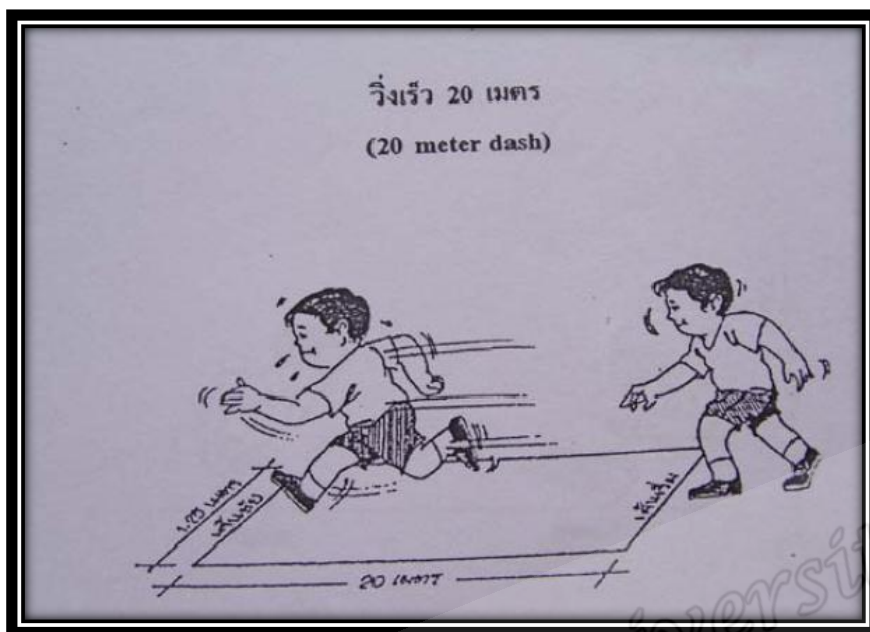
ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ขาทั้งสองงอเป็นมุมฉาก ทาทั้งสองวางห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือประสานกันที่ท้ายทอย ให้ผู้ช่วย (ผู้ใหญ่) ในการทดสอบคุกเข่าอยู่ปลายเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบ และเอามือทั้งสองจับที่ข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบ โดยใช้ฝ่าเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบวางราบกับพื้น เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกลำตัวขึ้นไปสู่ท่านั่งพร้อมทั้งก้มศีรษะและข้อศอก 2 ข้างสอดเข้าไประหว่างเข่าทั้งสอง แล้วนอนลงกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น ทำเช่นนี้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 30 นาที

**การบันทึกผล**

บันทึกจำนวนครั้งที่ถูกต้องในเวลา 30 นาที

**หมายเหตุ**

ไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้ 1) มือหลุดออกจากบริเวณท้ายทอย 2) ใช้แขนหรือศอกยันพื้นเพื่อช่วยในการยกลำตัวขึ้น 3) ศีรษะและข้อศอกไม่อยู่ระหว่างเข่าทั้งสอง



ภาพ 15. การวิ่งเร็ว 20 เมตร

วัตถุประสงค์  
อุปกรณ์

วัดความเร็ว

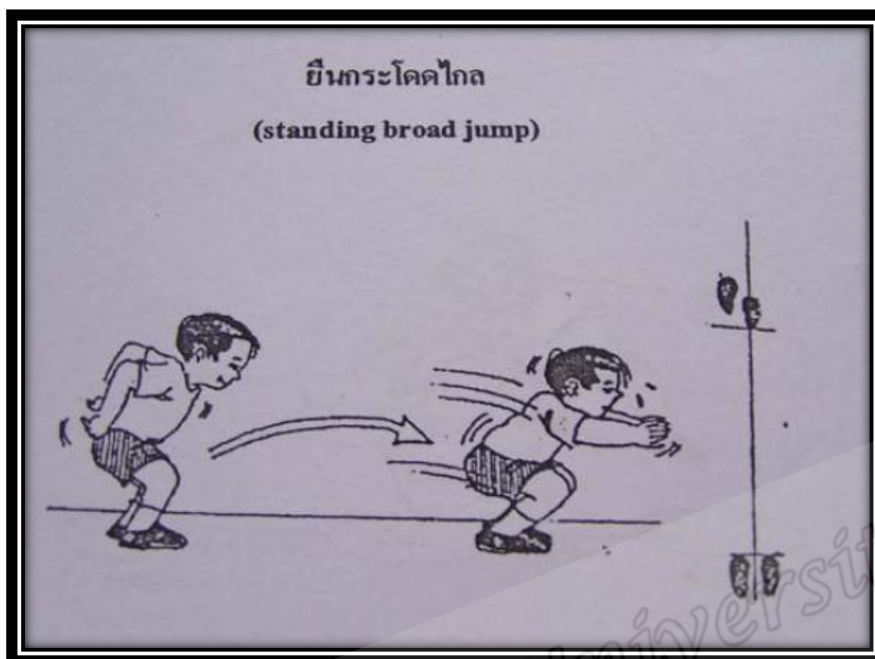
1. ปูนขาว
2. เทปวัดระยะทาง
3. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
4. ทางวิ่งระยะ 20 เมตร กว้าง 1.25 เมตร

วิธีการดำเนินการ

เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ "เตรียม" ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในลักษณะทำ  
นำเท้าตามขีดหลังเส้นเริ่ม ย่อเข้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว  
(เสียงนกหวีด) ให้ออกวิ่งเร็วเต็มที่จนผ่านเส้นชัย ผู้ช่วยทดสอบหยุดเวลา  
เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งถึงเส้นชัย

การบันทึกผล

บันทึกผลเป็นวินาที ใช้ทศนิยมสองตำแหน่ง



ภาพ 16. การยืนกระโดดไกล

**วัตถุประสงค์**

วัดความแข็งแรง

**อุปกรณ์**

1. พื้นที่เรียบไม่ลื่น
2. เทปวัดระยะทางเป็นเซนติเมตร
3. ไม้ท่อนหรือแผ่นยางกระโดดไกลที่มีขีดระยะเป็นเซนติเมตร

**วิธีการดำเนินการ**

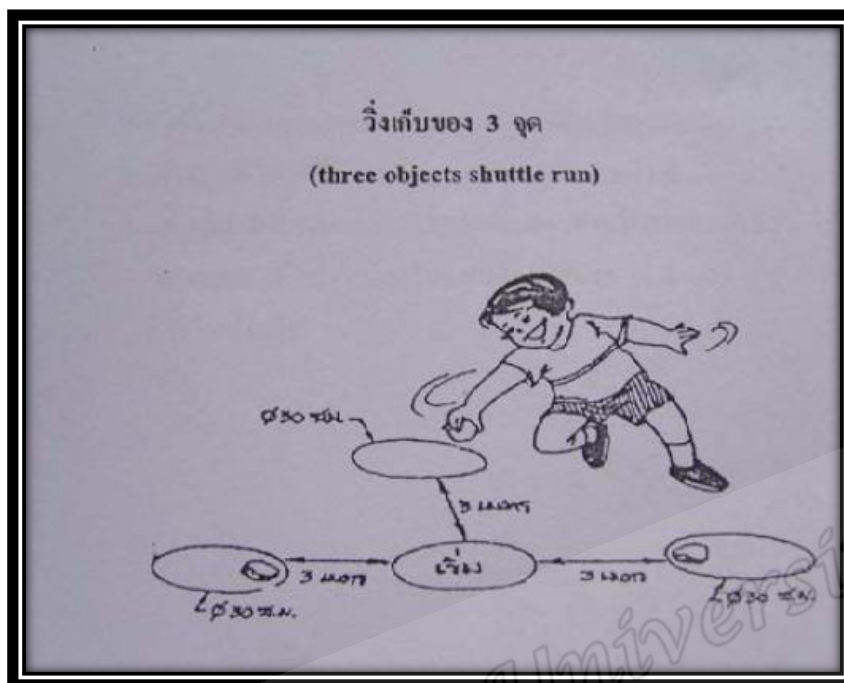
เมื่อผู้ทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองชิดเส้นเริ่ม โดยให้ห่างกันพอประมาณ เขวี้ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง พร้อมกับย่อเข่า เมื่อได้จังหวะให้เขวี้ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปให้ไกลที่สุดวัดระยะห่างจากเส้นเริ่มไปยังสันเท้าที่ไกลที่สุด ให้ทดสอบ 2 ครั้ง (ปฏิบัติติดต่อกัน)

**การบันทึกผล**

บันทึกผลเป็นเซนติเมตร ใช้ระยะที่ไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

**หมายเหตุ**

- 1) หากเป็นผู้เข้ารับการทดสอบเสียหลักล้มไปข้างหลัง เช่น มือลงด้านหลัง หรือก้นกระแทก ให้ทำการทดสอบใหม่
- 2) ให้ผู้เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า



ภาพ 17. การวิ่งเก็บของ 3 จุด

**วัตถุประสงค์  
อุปกรณ์**

วัดความคล่องแคล่วว่องไว

1. ปุณชชา
2. เทปวัดระยะทางเป็นเซนติเมตร
3. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
4. ไม้บล็อกทรงสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 3 อัน

**วิธีการดำเนินการ**

5. สนามซึ่งประกอบด้วยวงกลมที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 30 เซนติเมตร 4 วง ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าหน้าเท้าตามอยู่ในวงกลมเริ่มหันหน้าเข้าหาวงกลมหมายเลข 1 เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเริ่ม (เสียงนกหวีด) ให้ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งไปเก็บไม้บล็อกในวงกลมหมายเลข 1 มาวางในวงกลมเริ่ม แล้วจึงวิ่งไปยังวงกลมที่ 2 เพื่อเก็บไม้บล็อกอันที่ 2 มาวางในวงกลมเริ่มเช่นกัน ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันในวงกลมหมายเลข 3 ผู้ทดสอบจะหยุดเวลาเมื่อไม้บล็อกอันที่ 3 สัมผัสพื้นที่วงกลมเริ่ม

**การบันทึกผล**

บันทึกผลเป็นวินาที ใช้ทศนิยมสองตำแหน่ง ทดสอบและบันทึกผลทั้ง 2 ครั้ง (ปฏิบัติไม่ติดต่อกันเมื่อทดสอบแล้วต่อท้ายแถวรอทดสอบอีกครั้ง) นำครั้งที่ใช้เวลาน้อยที่สุดเป็นผลการทดสอบ

**หมายเหตุ** 1) ให้วางไม้บล็อกลงในวงกลม ห้ามโยนเด็ดขาด เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบวางไม้บล็อกในวงกลมเริ่มแล้ว 2) ให้ผู้ทดสอบหยิบออก เพื่อนำไปวางในวงกลมหมายเลข 1,2 และ 3 สำหรับการทดสอบครั้งใหม่ต่อไป

Prince of Songkla University  
Pattani Campus





ภาพ 18. การขว้างลูกบอล

**วัตถุประสงค์  
อุปกรณ์**

วัดกำลังของกล้ามเนื้อแขน

1. ปูนขาว
2. ลูกเทนนิสจำนวน 3 ลูก
3. แป้งมันหรือผงแมกนีเซียม
4. เทปวัดระยะทางเป็นเซนติเมตร

**วิธีการดำเนินการ**

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าหน้าเท้าตามอยู่ภายในวงกลมที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เมตร ถือลูกบอลที่เคลือบแป้งมันแล้ว ในท่าที่ถนัดเมื่อพร้อมแล้วให้ขว้างลูกบอลไปให้ไกลที่สุด วัดระยะทางจากจุดตกที่ใกล้ที่สุดมายังจุดศูนย์กลางของวงกลม โดยคิดระยะทางจากจุดตกถึงเส้นรอบวงด้านใน ดำเนินการทดสอบ 2 ครั้ง (ปฏิบัติติดต่อกัน)

**การบันทึกผล**

บันทึกผลเป็นเมตร ทศนิยมสองตำแหน่ง ใช้ผลที่ไกลที่สุดของการทดสอบ

**หมายเหตุ**

1) ให้วางไม้บล็อกลงในวงกลม ห้ามโยนเด็ดขาด เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบวางไม้บล็อกในวงกลมเริ่มแล้ว 2) ให้ผู้ทดสอบหยิบออก เพื่อนำไปวางในวงกลมหมายเลข 1,2 และ 3 สำหรับการทดสอบครั้งใหม่ต่อไป

ภาคผนวก ฉ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยรายบุคคล

ตาราง 17 แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัยรายบุคคล

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี  
 น้ำหนัก.....ก.ก ส่วนสูง.....ซ.ม

รายการทดสอบ	จำนวนครั้งที่ทดสอบ			หน่วยการวัด
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ผลการประเมิน	
1.นั่งงอตัวไปข้างหน้า				เซนติเมตร
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที				ครั้ง
3. วิ่งเร็ว 20 เมตร				วินาที
4. ยืนกระโดดไกล				เซนติเมตร
5. วิ่งเก็บของ 3 จุด				วินาที
6. การขว้างลูกบอลไกล				เมตร

ทดสอบก่อนเรียน

ทดสอบหลังเรียน

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงชื่อผู้ประเมิน

ภาคผนวก ช

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus

### วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย

การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกเด็กปฐมวัยโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์(Kasetsart Motor Fitness Test) ดังนี้



ภาพ 19. แสดงการทดสอบการนั่งงอตัวไปข้างหน้า

<b>วัตถุประสงค์</b>	วัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง
<b>อุปกรณ์</b>	กล่องวัดระยะเป็นเซนติเมตร ขนาดกว้าง x ยาว x สูง (30x30x30x) หรือเครื่องมือที่ใช้แทนกันได้
<b>วิธีการดำเนินการ</b>	ให้ผู้เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า นั่งราบกับพื้นขาเหยียดตรงเท้าทั้งสองชิดกันให้ฝ่าเท้ายันกับกล่องวัดระยะและตั้งฉากกับพื้น ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเหยียดแขนไปข้างหน้า โดยปลายนิ้วทั้งสองข้างอยู่ในระดับเดียวกันและโน้มตัวไปข้างหน้า ใช้ปลายนิ้วแตะที่กล่องไม้ค้างไว้ 1 วินาที ให้ดำเนินการทดสอบ 2 ครั้งติดต่อกัน
<b>การบันทึกผล</b>	บันทึกคะแนนเป็นเซนติเมตร ถ้าปลายมือเหยียดเลยปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นบวก ถ้าปลายมือเหยียดไม่ถึงปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นลบ ทดสอบและบันทึกผลทั้ง 2 ครั้ง ไม่มีจุดศุขนิยมนำผลครั้งที่ได้ระยะทางไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ



ภาพ 20. แสดงการทดสอบการลุก-นั่ง 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
2. วัดความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

**อุปกรณ์**

1. เปาะ
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

**วิธีการดำเนินการ**

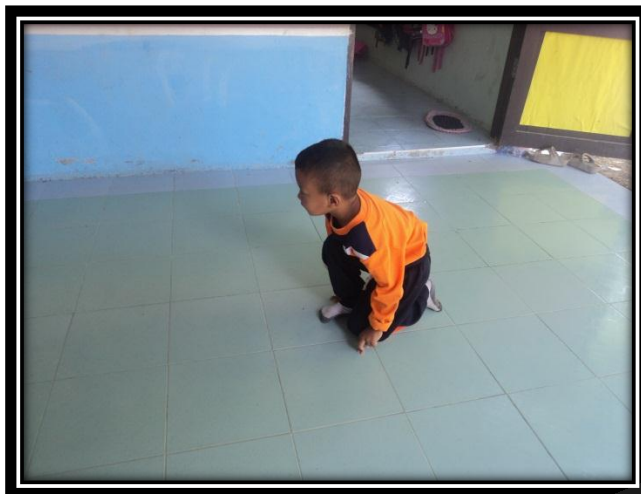
ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ขาทั้งสองงอเป็นมุมฉาก ทาทั้งสองวางห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือประสานกันที่ท้ายทอย ให้ผู้ช่วย (ผู้ใหญ่) ในการทดสอบคุกเข่าอยู่ปลายเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบ และเอามือทั้งสองจับที่ข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบ โดยใช้ฝ่าเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบวางราบกับพื้น เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกลำตัวขึ้นไปสู่ท่านั่งพร้อมทั้งก้มศีรษะและข้อศอก 2 ข้างสอดเข้าไประหว่างเข่าทั้งสอง แล้วนอนลงกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น ทำเช่นนี้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 30 นาที

**การบันทึกผล**

บันทึกจำนวนครั้งที่ถูกต้องในเวลา 30 นาที

**หมายเหตุ** ไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้ 1) มือหลุดออกจากบริเวณท้ายทอย 2) ใช้แขนหรือศอกยันพื้นเพื่อช่วยในการยกลำตัวขึ้น 3) ศีรษะและข้อศอกไม่อยู่ระหว่างเข่าทั้งสอง





ภาพ 21. แสดงการทดสอบการวิ่งเร็ว 20 เมตร

วัตถุประสงค์  
อุปกรณ์

วัดความเร็ว

1. ปูนขาว
2. เทปวัดระยะทาง
3. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
4. ทางวิ่งระยะ 20 เมตร กว้าง 1.25 เมตร

วิธีการดำเนินการ

เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ “เตรียม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในลักษณะเท้า  
นำเท้าตามขีดหลังเส้นเริ่ม ย่อเข่าเล็กน้อย เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว  
(เสียงนกหวีด) ให้ออกวิ่งเร็วเต็มที่จนผ่านเส้นชัย ผู้ช่วยทดสอบหยุดเวลา  
เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งถึงเส้นชัย

การบันทึกผล

บันทึกผลเป็นวินาที ใช้ทศนิยมสองตำแหน่ง



ภาพ 22. แสดงการทดสอบการยืนกระโดดไกล

**วัตถุประสงค์  
อุปกรณ์**

วัดความแข็งแรง

1. พื้นที่ยืดไม่ลื่น
2. เทปวัดระยะทางเป็นเซนติเมตร
3. ไม้ทึบหรือแผ่นยางกระโดดไกลที่มีขีดระยะเป็นเซนติเมตร

**วิธีการดำเนินการ**

เมื่อผู้ทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองชิดเส้นเริ่ม โดยให้ห่างกันพอประมาณ เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหลัง พร้อมกับย่อเข่า เมื่อได้จังหวะให้เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้าพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปให้ไกลที่สุดวัดระยะห่างจากเส้นเริ่มไปยังสันเท้าที่ไกลที่สุด ให้ทดสอบ 2 ครั้ง (ปฏิบัติติดต่อกัน)

**การบันทึกผล**

บันทึกผลเป็นเซนติเมตร ใช้ระยะที่ไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

**หมายเหตุ**

- 1) หากเป็นผู้เข้ารับการทดสอบเสียหลักล้มไปข้างหลัง เช่น มือลงด้านหลัง หรือก้นกระแทก ให้ทำการทดสอบใหม่
- 2) ให้ผู้เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า



ภาพ 23. แสดงการทดสอบการวิ่งเก็บของ 3 จุด

**วัตถุประสงค์  
อุปกรณ์**

วัดความคล่องแคล่วว่องไว

1. ปูนขาว
2. เทปวัดระยะทางเป็นเซนติเมตร
3. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
4. ไม้บล็อกทรงสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 3 อัน

**วิธีการดำเนินการ**

5. สนามซึ่งประกอบด้วยวงกลมที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 30 เซนติเมตร 4 วง ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าหน้าเท้าตามอยู่ในวงกลมเริ่มหันหน้าเข้าหาวงกลมหมายเลข 1 เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเริ่ม (เสียงนกหวีด) ให้ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งไปเก็บไม้บล็อกในวงกลมหมายเลข 1 มาวางในวงกลมเริ่ม แล้วจึงวิ่งไปยังวงกลมที่ 2 เพื่อเก็บไม้บล็อกอันที่ 2 มาวางในวงกลมเริ่มเช่นกัน ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันในวงกลมหมายเลข 3 ผู้ทดสอบจะหยุดเวลาเมื่อไม้บล็อกอันที่ 3 สัมผัสพื้นที่วงกลมเริ่ม

**การบันทึกผล**

บันทึกผลเป็นวินาที ใช้ทศนิยมสองตำแหน่ง ทดสอบและบันทึกผลทั้ง 2 ครั้ง (ปฏิบัติไม่ติดต่อกันเมื่อทดสอบแล้วต่อท้ายแถวรอทดสอบอีกครั้ง) นำครั้งที่ใช้เวลาอันน้อยที่สุดเป็นผลการทดสอบ

**หมายเหตุ**

1) ให้วางไม้บล็อกลงในวงกลม ห้ามโยนเด็ดขาด เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบวางไม้บล็อกในวงกลมเริ่มแล้ว 2) ให้ผู้ทดสอบหยิบออก เพื่อนำไปวางในวงกลมหมายเลข 1,2 และ 3 สำหรับการทดสอบครั้งใหม่ต่อไป



ภาพ 24. แสดงการทดสอบการขว้างลูกบอล

**วัตถุประสงค์  
อุปกรณ์**

- วัดกำลังของกล้ามเนื้อแขน
1. ปูนขาว
  2. ลูกเทนนิสจำนวน 3 ลูก
  3. แป้งมันหรือผงแมกนีเซียม
  4. เทปวัดระยะทางเป็นเซนติเมตร

**วิธีการดำเนินการ**

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าหน้าเท้าตามอยู่ภายในวงกลมที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เมตร ถือลูกบอลที่เคลือบแป้งมันแล้ว ในท่าที่ถนัดเมื่อพร้อมแล้วให้ขว้างลูกบอลไปให้ไกลที่สุด วัดระยะทางจากจุดตกที่ใกล้ที่สุดมายังจุดศูนย์กลางของวงกลม โดยคิดระยะทางจากจุดตกถึงเส้นรอบวงด้านใน ดำเนินการทดสอบ 2 ครั้ง (ปฏิบัติติดต่อกัน)

**การบันทึกผล**

บันทึกผลเป็นเมตร ทศนิยมสองตำแหน่ง ใช้ผลที่ไกลที่สุดของการทดสอบ

**หมายเหตุ**

- 1) ให้วางไม้บล็อกลงในวงกลม ห้ามโยนเด็ดขาด เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบวางไม้บล็อกในวงกลมเริ่มแล้ว
- 2) ให้ผู้ทดสอบหยิบออก เพื่อนำไปวางในวงกลมหมายเลข 1,2 และ 3 สำหรับการทดสอบครั้งใหม่ต่อไป

### ข้อปฏิบัติก่อนการทดสอบ ดังนี้

1. ให้นักเรียนแต่งกายด้วยชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน
2. นำนักเรียนไปที่สนามกลางแจ้ง
3. จัดนักเรียนออกเป็น 2 แถว แยกนักเรียนชาย-นักเรียนหญิงเรียงลำดับตามเลขประจำตัวของนักเรียน
4. แจกแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ให้นักเรียนถือไว้ในมือ
5. ครูอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 ด้าน ให้นักเรียนเข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติจริง
6. ผู้ช่วยทดสอบเตรียมเรียกชื่อนักเรียนก่อนเข้ารับการทดสอบ ครั้งละ 5 คน โดยเรียงตามลำดับเลขประจำตัว
7. ให้นักเรียนเข้ารับการทดสอบในสถานที่ที่จัดไว้ทีละคน
8. เมื่อนักเรียนทำการทดสอบในแต่ละด้านจนครบ ให้นักเรียนทุกคนเวียนไปทดสอบในด้านอื่นๆ ตามลำดับ

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ด  
เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กชายและเด็กหญิงระดับปฐมวัยของ  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์(Kasetsart Motor Fitness Test)

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus



**ตาราง 18** เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กชายและเด็กหญิงระดับปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test)

ตารางทดสอบ	ระดับคุณภาพ/เกณฑ์ปกติ				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ค่อนข้างต่ำ	ต่ำ
	5	4	3	2	1
1.นั่งงอตัวไปข้างหน้า/ซ.ม -เด็กชาย -เด็กหญิง	14 ขึ้นไป 15 ขึ้นไป	10-13 11-14	6-9 7-10	2-5 3-6	1 ลงมา 2 ลงมา
2.ลุก-นั่ง 30 วินาที/ครั้ง -เด็กชาย -เด็กหญิง	18 ขึ้นไป 16 ขึ้นไป	13-17 11-15	8-12 6-10	3-7 1-5	2 ลงมา 0 ลงมา
3.วิ่ง 20เมตร/วินาที -เด็กชาย -เด็กหญิง	3.70 ลงมา 4.49 ลงมา	3.71-4.61 4.50-5.11	4.62-5.51 5.12-5.79	5.52-6.33 5.80-6.47	6.34 ขึ้นไป 6.48 ขึ้นไป
4.ยืนกระโดดไกล/ซ.ม -เด็กชาย -เด็กหญิง	132 ขึ้นไป 123 ขึ้นไป	115-131 106-122	98-114 89-105	81-97 72-88	80 ลงมา 71 ลงมา
5.วิ่งเก็บของ 3 จุด/วินาที -เด็กชาย -เด็กหญิง	8.63 ลงมา 9.29 ลงมา	8.64-10.02 9.30-10.89	10.03-11.41 10.88-12.15	11.42-12.80 12.16-13.83	12.81 ขึ้นไป 13.84 ขึ้นไป
6.ขว้างลูกบอลไกล/เมตร -เด็กชาย -เด็กหญิง	15.66 ขึ้นไป 10.01 ขึ้นไป	12.22-15.65 7.85-10.00	8.78-12.21 5.69-7.84	5.34-8.77 3.53-5.68	5.33 ลงมา 3.52 ลงมา

ภาคผนวก ต  
ผลการทดสอบสรรภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ของเด็กปฐมวัย

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ตาราง 19 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกก่อน และหลังการจัดกิจกรรม/แผ่นที่ 1

ชื่อ-สกุล	นั่งอกลงไปข้างหน้า (เซนติเมตร)		ลุกนั่ง 30 นาที (ครั้ง)		วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
เด็กชายวรวิทย์ กุลบาล	-2	6	8	9	5.00	5.00
เด็กชายมูฮัมหมัดอัสนีน แวะหามะ	-7	1	5	9	4.94	4.31
เด็กชายอับดุลบากี ปือราเฮง	-2	9	7	8	4.98	4.31
เด็กชายมูฮัมหมัดยุฟรี ยูโส๊ะ	5	9	5	8	4.90	4.48
เด็กชายพิทธาน หะยีมะเต็ง	6.5	10	5	5	5.00	4.38
เด็กชายซาบูดีน ยานยา	2	2	7	12	4.80	4.48
เด็กชายมูฮัมหมัดบัสซาม หะยีกาเดร์	-4	-2	5	10	4.99	4.62
เด็กชายอับดุลฮาเก็ม แท้เหล็บ	1	-1	8	7	4.30	4.00
เด็กชายอาดิลัน สาแม็ง	5	9	2	6	4.54	4.43
เด็กขายนานาฮาอี ลาเต๊ะ	5	9	10	12	5.87	5.11
เด็กชายอดินันต์ อาแว	-2	4	7	9	4.88	4.42
เด็กชายแวลิลฟาน ตือราแม	3	10	10	8	4.54	4.41
เด็กชายมูฮัมหมัดอาลามีย์ เจะและ	7	9	6	10	4.97	4.47
เด็กชายสุไลมัน วิชา	2	2	7	7	4.80	4.48
เด็กชายอาดอนัน มะสาแม	5	3	9	13	4.85	4.41
เด็กหญิงอัลฟาตีกะห์ กาโมะ	5	3	0	3	4.61	3.82
เด็กหญิงฮายาตี แนแซ	-2	4	0	5	4.88	4.51
เด็กหญิงวรัดะห์ เจ๊ะละ	4	2	0	4	4.88	4.54
เด็กหญิงฮานีซะห์ เต็นมะโระ	6	7	2	4	4.88	4.88
เด็กหญิงฮัยพะห์ แนแซ	5	7	2	6	5.00	4.95
เด็กหญิงพีทมี อูมา	-7	1	1	6	4.54	4.43
เด็กหญิงโซรีซา ซอด้ม	4	2	0	7	5.00	4.88
เด็กหญิงนิวนันท์ ทรงนาศึก	5	3	3	7	4.88	5.27
เด็กหญิงพิตตรียานี ยะโกะ	5	3	0	4	4.90	5.00
เด็กหญิงฟารฮาน เจะอาลี	4	7	9	5	5.80	5.04
เด็กหญิงรุฮานี เปาะกา	3	2	2	4	5.05	5.05
เด็กหญิงซุนีดา บือแน	-2	4	2	6	4.90	4.42
เด็กหญิงอาวาตีฟ หะยีดีอระ	4	2	1	4	4.88	4.53
เด็กหญิงนืออาซุรา กุจี	3	6	1	4	4.61	4.55
เด็กหญิงซูฟียา ซอด้ม	-1	3	5	5	5.00	4.90

ตาราง 19 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกก่อน และหลังการจัดกิจกรรม/แผ่นที่ 2

ชื่อ-สกุล	กระโดดไกล (เซนติเมตร)		วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)		ขว้างลูกบอลไกล (เมตร)	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
เด็กชายวรวิร์ กุลบาล	85	90	12.50	15.18	8.05	8.15
เด็กชายมูฮัมหมัดอัสนีน แวะหามะ	90	95	12.45	12.18	8.02	8.12
เด็กชายอับดุลบากี ปือราเฮง	90	110	12.09	12.40	7.51	7.58
เด็กชายมูฮัมหมัดยูฟรี ยูโส๊ะ	70	85	13.50	12.50	4.10	4.50
เด็กชายพิทธาน หะยีมะเต็ง	90	105	12.09	12.00	2.35	6.41
เด็กชายซาบูติน ยานยา	90	85	12.45	12.18	8.80	8.91
เด็กชายมูฮัมหมัดบัสซาม หะยีกาเดร์	70	85	14.00	11.30	6.21	7.53
เด็กชายอับดุลฮาकिม แท้เหล็บ	80	110	11.00	10.01	4.10	4.52
เด็กชายอาดิตัน สาแม็ง	60	80	11.42	11.32	4.10	4.50
เด็กขายนานาฮาอี ลาเต๊ะ	75	83	11.42	10.00	4.70	4.93
เด็กชายอดินันต์ อาแว	80	105	11.30	10.05	9.00	9.04
เด็กชายแวลีฟาน ตือราแม	80	95	11.37	11.30	9.00	9.04
เด็กชายมูฮัมหมัดอาลามีย์ เจะและ	90	125	12.45	12.30	8.82	9.05
เด็กชายสุไลมัน วิชา	105	110	12.09	11.00	5.35	6.42
เด็กชายอาดอนัน มะสาแม	70	90	12.30	11.00	5.33	5.68
เด็กหญิงอัลฟาติกะห์ กาโมะ	55	55	12.42	12.10	3.00	3.50
เด็กหญิงฮายาตีแนแซ	70	75	12.42	12.10	3.54	4.84
เด็กหญิงวรุตะห์ เจ๊ะละ	60	65	19.00	19.00	3.54	5.00
เด็กหญิงฮานีซะห์ เต็นมะโระ	70	72	15.30	13.00	4.30	4.50
เด็กหญิงฮัยพะห์ แนแซ	60	65	12.30	12.25	5.70	6.50
เด็กหญิงพีทมิ อูมา	60	65	15.47	14.23	3.50	3.53
เด็กหญิงโซรีซา ซอด้ม	70	95	19.10	15.00	6.78	6.80
เด็กหญิงนิวนันท์ ทรงนาศึก	60	70	24.12	20.15	7.90	9.65
เด็กหญิงพิตตรียานี ยะโกะ	50	55	12.42	11.05	4.02	4.05
เด็กหญิงฟารฮาน เจะอาลี	80	85	11.40	11.12	5.90	7.42
เด็กหญิงรุฮานี เปาะกา	65	70	15.37	14.30	4.00	4.05
เด็กหญิงซุนีดา ปือแน	70	75	11.54	12.15	5.00	6.25
เด็กหญิงอาวาตีฟ หะยีดีอระ	65	65	19.00	13.00	3.54	5.01
เด็กหญิงนืออาซุรา กุจี	60	66	12.41	12.05	3.05	3.53
เด็กหญิงซูฟียา ซอด้ม	75	80	12.30	12.30	5.71	6.00

ตาราง 20 ผลคะแนนการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่อง การละเล่นพื้นบ้าน

ชื่อ-สกุล	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ (12 คะแนน)	หมายเหตุ
เด็กชายวรวิร์ กุลบาล	8	
เด็กชายมุฮัมหมัดอัสริน แวะหามะ	7	
เด็กชายอับลบาเกี ปือราเฮง	7	
เด็กชายมุฮัมหมัดยุฟรี ยูโส๊ะ	7	
เด็กชายฟัทฮาน หะยีมะเต็ง	6	
เด็กชายซาบูดีน ยานยา	8	
เด็กชายมุฮัมหมัดบัสซาม หะยีกาเดร์	9	
เด็กชายอับลฮาเกีม แท้เหล็บ	7	
เด็กชายอาดีสัน สาแม็ง	5	
เด็กชายนาซาอี ลาเต๊ะ	9	
เด็กชายอดินันต์ อาแว	8	
เด็กชายแวลฟาน ตือราแม	8	
เด็กชายมุฮัมหมัดอาลามีเยะและ	7	
เด็กชายสุไลมัน วิษา	7	
เด็กชายอาด็อนัน มะสาแม	6	
เด็กหญิงอัลฟาตีกะห์ กาโมะ	5	
เด็กหญิงฮายาตี แนแซ	6	
เด็กหญิงวัรตะห์ เจ๊ะละ	7	
เด็กหญิงฮานีชะห์ เต็นมะโระ	7	
เด็กหญิงฮัยพะห์ แนแซ	7	
เด็กหญิงฟัทมี อูมา	7	
เด็กหญิงโซรีชา ฆอดัม	8	
เด็กหญิงนิวนันท์ ทรงนาศึก	8	
เด็กหญิงพิตตรียาณี ยะโกะ	8	
เด็กหญิงฟารฮาน เจะอาลี	8	
เด็กหญิงรุฮานี เปะกะกา	4	
เด็กหญิงซุนิตา ปือแน	5	
เด็กหญิงอาวาตีฟ หะยีดีอระ	4	
เด็กหญิงนิอาซุรา กูจี	5	
เด็กหญิงซุฟิยา ฆอดัม	4	

