



## รายงานการวิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง

การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model  
ของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

โดย

นายยาการิยา สามะ

ตำแหน่ง พนักงานราชการครู

สาขาวิชา สามัญ - สัมพันธ์

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ 3  
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

# รายงานการวิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง

การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model  
ของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

โดย

นายยาการิยา สามะ

ตำแหน่ง พนักงานราชการครู

สาขาวิชา สามัญ - สัมพันธ์

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ 3

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อผู้วิจัย	นายยาการิยา สามะ
ชื่อเรื่อง	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model ของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา
สาขาวิชา	สามัญ-สัมพันธ์
ปีการศึกษา	2566

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model ของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา (2549) สำหรับประชาชนทั่วไป ช่วงอายุ 19 ปี ประกอบด้วย 5 รายการ ได้แก่ งอตัวข้างหน้า ยืนกระโดดไกล ลูก-นั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ วิ่งเร็ว 50 เมตร 2) โปรแกรมการฝึกชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต  $\bar{x}$  ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สถิติทดสอบที่ (t - test)

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการใช้โปรแกรมการฝึกชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ก่อนการฝึกกิจกรรมแบบ Active Learning Model พบว่าผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายในด้านการงอตัวไปข้างหน้า การลูก-นั่ง 30 วินาที การยืนกระโดดไกล การวิ่งเก็บของ และการวิ่ง 50 เมตร อยู่ในเกณฑ์ระดับดี ส่วนภายหลังจากผู้เรียนได้รับการฝึกกิจกรรมแบบ Active Learning Model นั้น อยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning ของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์จากทุกฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบคุณ นางประกายแก้ว ศุภอักษร ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา และรองผู้อำนวยการ ที่อนุเคราะห์ สถานที่ในการทำวิจัย อาจารย์ที่ปรึกษาและนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 ที่อนุญาต ให้นักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยในครั้งนี้ รวมถึง หัวหน้าแผนกสามัญ-สัมพันธ์ ตลอดจนเพื่อน อาจารย์ที่ได้ให้คำแนะนำ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณเจ้าของเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษาต่อยอด และอ้างอิงในการทำวิจัยในชั้นเรียน เพื่อจะนำไปใช้ประโยชน์ในภาคเรียนต่อไป

ยากาเรียยา สามะ

ผู้วิจัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	6
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	6
การละเล่นแบบไทย (Active Learning Model )	7
ความสำคัญของการละเล่นแบบไทย (Active Learning Model )	10
ประโยชน์ของการละเล่นแบบไทย (Active Learning Model )	10
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	
ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง	12
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	12
การเก็บรวบรวมข้อมูล	14
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	14
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	14
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย</b>	
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	15
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	15

## สารบัญ (ต่อ)

### บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย	19
อภิปรายผล	19
ข้อเสนอแนะ	20
ข้อเสนอแนะเพื่อการทำการวิจัยครั้งต่อไป	20
<b>ภาคผนวก</b>	21
ภาคผนวก ก ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน	22
ภาคผนวก ข เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา	24
ภาคผนวก ค ชุดกิจกรรมการเล่นเกมแบบไทยเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายผู้เรียน	26
ภาคผนวก ง รายชื่อบันทึกการเข้ารับการทดสอบ	28
ภาคผนวก จ ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการเล่นเกมแบบไทย	30
<b>บรรณานุกรม</b>	36
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	37

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติ การพัฒนาประเทศชาติจำเป็นต้องพัฒนามนุษย์ ตั้งแต่วัยเรียน เพราะกระบวนการพัฒนาในวัยเรียนนั้น จะเป็นพื้นฐานอันมั่นคงสำหรับความสำเร็จในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น หากจะพัฒนาประเทศชาติ ควรพัฒนาวัยเรียนในด้านต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ตามศักยภาพ ธรรมชาติของมนุษย์ เกิดมาพร้อมกับการเคลื่อนไหวจะอยู่นิ่งไม่ได้ ยิ่งเป็นวัยเรียนแล้วจะต้องมีการเคลื่อนไหวบ่อยๆ ทั้งนี้ เพื่อบริหารร่างกายให้มีการเจริญเติบโต การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์ ทั้งผู้เรียน และผู้ใหญ่ตลอดถึงผู้สูงอายุ และมนุษย์มีนิสัยชอบสังสรรค์ คือ ชอบอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจึงต้องมีการคบหาสมาคม และมีการระบายออกทางจิตใจเพื่อให้มีความสบายทั้งกายและใจด้วยการเล่น จึงเป็นการแสดงออกของการเชื่อมความสัมพันธ์ของคน ทำให้คนคบหากันได้อย่างสนิทสนม จึงนับเป็นนันทนาการอย่างหนึ่งนอกจากนี้ การละเล่นเมื่อมีการจัดเป็นระบบหรือแบบแผน มีกติกาให้คนในกลุ่มปฏิบัติย่อมเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงามของคนในกลุ่มนั้น และเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งด้วย อันแสดงถึงความเป็นผู้มีวัฒนธรรมของคนกลุ่มนั้นด้วย การละเล่นจึงเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนา ทั้งกายและจิตใจของคนทำให้คนได้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความสามัคคีกลมเกลียว ก้าวหน้า นับเป็นวัฒนธรรมได้อย่างหนึ่ง ดังนั้นหากได้มีการฟื้นฟูแก้ไขเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมการละเล่นของคนในกลุ่มในแต่ละหมู่บ้านให้คงมีอยู่ ผลที่ตามมา ก็คือนอกจากประชาชนได้ออกกำลังกาย และทำให้จิตใจสบายแล้ว ยังทำให้คนในกลุ่มอยู่ด้วยกันด้วยความรักใคร่กลมเกลียวกันและมีความสุขด้วย การละเล่นพื้นบ้านจึงนับมีความสำคัญ ซึ่งเราควรจะได้มีการอนุรักษ์ให้คงมีอยู่และหาทางส่งเสริมหรือพัฒนาให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น (วารุณีย์ พันธุ์ศรี, 2551: 45-46)

การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของผู้เรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ถือเป็นหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของครูที่จะต้องจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน มีพัฒนาทางด้านร่างกายที่แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้วพัฒนาการด้านอื่น ๆ จะสมบูรณ์ตามไปด้วย พัฒนาการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วยกล้ามเนื้อใหญ่ สามารถประเมินได้จากพฤติกรรม การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การโยนและการเตะลูกบอล ส่วนกล้ามเนื้อเล็ก ประเมินได้จากพฤติกรรมการร้อยการตัดกระดาษการวาดภาพอย่างอิสระ เป็นต้น (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2541) ผู้เรียนที่มีพัฒนาการทั้งกล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็กสมบูรณ์ตามวัย สามารถเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่วช่วยตัวเองในการบังคับ และควบคุมกล้ามเนื้อได้หลายๆ อย่างเช่น กระโดดข้ามเชือกปลายเท้า ยืนขาเดียว เรียนรู้การออกกำลังกาย พัฒนาการทางกล้ามเนื้อจึงเป็นสิ่งสำคัญ และครูควรส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายนั้น สามารถกระทำได้หลายกิจกรรม เช่น กิจกรรมการเล่นกลางแจ้งกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะกิจกรรมเสริมประสบการณ์ และกิจกรรมสร้างสรรค์เนื่องด้วยกิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับพัฒนาและความสนใจของผู้เรียน เพราะทำให้ผู้เรียน ได้เล่นการนำการเล่นในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่า และเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

กิจกรรมรูปแบบ Active Learning Model เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียดและทำให้ผู้เรียนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และเป็นกระบวนการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย เป็นการเสริมสร้างพัฒนากล้ามเนื้อแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว ด้านอารมณ์และสังคม การเล่นสอนให้ผู้เรียนรู้จักเหตุผล ปรับตัวให้เข้ากับสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักกติกาในสังคม รู้จักแบ่งปันทำให้ผู้เรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น นอกจากนั้นการเล่นยังทำให้ผู้เรียนมีอารมณ์แจ่มใสรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านสติปัญญา การเล่นทำให้ผู้เรียนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นตามสภาพแวดล้อม มีโอกาสแสดงออกเรียนรู้ที่จะใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ ฉะนั้นการเล่นจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญในวัยเรียนทำให้ผู้เรียน สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพและคุณภาพในสังคม การละเล่นต่างกับกีฬาการละเล่นแตกต่างจากกีฬาตรงที่การเล่น จัดทำเพื่อมุ่งความสนุกสนานเป็นใหญ่ไม่มุ่งที่จะเอาชนะกันอย่างจริงจัง ทั้งผู้เล่น ก็ไม่จำเป็นต้องได้ฝึกซ้อมเตรียมตัวมาก่อนแต่อย่างใด คือจะเล่นเมื่อไรก็อาจเข้าร่วมกิจกรรมเลยก็ได้ และเป็นกิจกรรมการเล่นอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกพัฒนาการทางด้านร่างกาย

ทั้งนี้ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมรูปแบบ Active Learning Model เพื่อการออกกำลังกายจะทำให้ผู้เรียนเกิดสมรรถภาพทางกายที่ดีมีความสุข สนุกสนานและพัฒนาการทางด้านสังคม อีกทั้งเป็นการละเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนัก วัสดุที่ใช้หาง่ายสะดวกสบายและประหยัด ซึ่งเหมาะกับสภาพของวิทยาลัย (วิราภรณ์ปนาทกุล, 2531: 11-13) ทั้งนี้คุณค่าที่เกิดจากการละเล่นพื้นบ้านไว้ว่า เป็นผลดีทางด้านร่างกายการละเล่นแบบไทยให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่า เรียงลำดับคุณค่าที่ได้รับจากมากไปหาน้อย คือได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบหายใจ รูปแบบการฝึกหรือการออกกำลังกายนั้น ก็มีหลายรูปแบบโดยเฉพาะรูปแบบการฝึกแบบสถานี้นับว่าเหมาะสมกับผู้เรียน (ชัชชัย โกมารทัต, 2549: 21)

การศึกษาสำหรับผู้เรียนเป็นกระบวนการการพัฒนา และเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง เพื่อเป็นพื้นฐานตลอดชีวิตของผู้เรียน อาศัยประสบการณ์ตรงจากการได้ตอบสนองจากสิ่งเร้าที่เป็นรูปธรรม การจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย ทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญาสูงขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะพัฒนาการของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก ส่วนของการละเล่นพื้นบ้านใน 3 จังหวัดหญิงแดนภาคใต้ เป็นการจัดประสบการณ์ที่ผู้เรียน ได้เรียนรู้ประสบการณ์เดิม ซึ่งผู้เรียนใน 3 จังหวัดหญิงแดนภาคใต้ เป็นผู้เรียน ชนบทที่ยังคงเล่นการละเล่นพื้นบ้านจนถึงปัจจุบัน (ณัฐพร ไชยเดช, หรรษา นิลวิเชียร, ชิดชนก เขิงเขาว์. 2548)

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและมีแนวคิดที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา โดยใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้สมรรถภาพทางกายของผู้เรียนที่มีต่อรายวิชา สีสานเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพสูงขึ้น และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียนต่อไป



## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ที่ได้รับการฝึกชุกติกิจกรรมแบบ Active Learning Model

## สมมติฐานการวิจัย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ที่ใช้ชุกติกิจกรรมแบบ Active Learning Model หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากร คือ ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 93 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา อำเภอเมือง ตำบลสะเตงนอก จังหวัดยะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

#### ตัวแปรที่ศึกษา

**ตัวแปรต้น** คือ ชุกติกิจกรรมแบบ Active Learning Model

**ตัวแปรตาม** คือ สมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โดยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ของกรมพลศึกษา (2549) สำหรับประชาชนทั่วไปช่วงอายุ 19-59 ปี

ประกอบด้วยแบบทดสอบ 5 รายการ ได้แก่

1. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)
5. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง เป็นความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรม หรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกายสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกายทำให้เกิดความแข็งแรง ความว่องไว ความอดทน ความเร็ว ฯลฯ ทั้งนี้ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายถูกกระตุ้นให้พัฒนาขึ้นในการเล่นกีฬาเกือบทุกชนิด การฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องเป็นรากฐานที่สำคัญอย่างยิ่ง ต่อผู้เล่น เพราะเป็นองค์ประกอบแรกเริ่มของการเล่นกีฬา จนถึงระดับสูงอย่างมั่นคงและมีประสิทธิภาพ แบดมินตันเป็นกีฬา

อีกประเภทหนึ่งที่ต้องมีการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องก่อนจึงจะไปฝึกทักษะขั้นสูง หรือเทคนิคที่พลิกแพลงต่อไป (น้อม สังข์ทอง, 2540 : 47)

**ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ** หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงยก ดัน ดึง บีบวัตถุที่มีแรงต้านให้วัตถุนั้นสามารถเคลื่อนที่ไปได้ ตามแรงที่บังคับของกล้ามเนื้อนั้นได้สูงสุดเพียงครั้งเดียว

**ความทนทานของกล้ามเนื้อ** หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อ ที่จะยกน้ำหนักหรือทำงานอย่างต่อเนื่องภายในระยะเวลาหนึ่ง การเพิ่มความสามารถของกล้ามเนื้อไม่เพียงแค่น้ำหนัก แต่จะต้องเพิ่มเวลาที่ยกน้ำหนักนั้น

**ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด** หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

**ความอ่อนตัว** หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

**ความคล่องแคล่วว่องไว** หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางหรือเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้

**พลังกล้ามเนื้อ** หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ

**ความเร็ว** หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

**การละเล่นแบบไทย** หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใดๆที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ ซึ่งมักมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อนมากนัก จุดประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และก่อให้เกิดความสามัคคี ทั้งระหว่างผู้เล่นและผู้ชม กติกาอาจกำหนดขึ้นไว้ก่อน และเคยปฏิบัติมาแล้วหรือตกลงกันตั้งขึ้นขณะจะเริ่มเล่นก็ได้ คือ ไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องกติกามากนัก สรุปการเล่นพื้นบ้านจึงหมายถึง กิจกรรมที่ประชาชนร่วมกันทำขึ้นเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและอื่น ๆ ในแต่ละท้องถิ่นหรือตำบลหมู่บ้าน บางอย่างอาจเหมือนกันกับท้องถิ่นอื่น และบางอย่างอาจแตกต่างกันไปบ้างตามความนิยมของท้องถิ่นนั้น ๆ การละเล่นต่างกับกีฬา การละเล่นแตกต่างจากกีฬาตรงที่การเล่นจัดทำเพื่อมุ่งความสนุกสนานเป็นใหญ่ ไม่มุ่งที่จะเอาชนะกันอย่างจริงจัง ทั้งผู้เล่นก็ไม่จำเป็นต้องได้ฝึกซ้อมเตรียมตัวมาก่อนแต่อย่างใด คือ จะเล่นเมื่อไรก็อาจเข้าร่วมกิจกรรมเลยก็ได้ ส่วนกีฬา หมายถึง การละเล่นที่ต้องใช้กำลังพอสมควร การแข่งก็มักตีความไว้แน่นอน และเป็นการกระทำที่สลับซับซ้อน มีกฏวิธีการเล่น และผู้เล่นซึ่งเรียกว่า นักกีฬา ก็ต้องได้รับการฝึกฝนมาก่อนพอสมควร ทั้งมีเทคนิคหรือกลวิธีการเล่นต่าง ๆ มากมายเพื่อหวังให้ได้ชัยชนะ และการเล่นกีฬาไม่ว่าจะไปเล่นที่ไหนก็ต้องเล่นแบบนั้นเหมือนกัน เพราะมีกติกาที่กำหนดไว้เป็นการแน่นอนตายตัวอยู่แล้ว การละเล่นพื้นบ้านจึงแตกต่างไปจากกีฬา ตรงที่เป็นการเล่นแบบง่าย ๆ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน มากกว่าหวังแพ้ชนะเช่นการเล่นกีฬา แต่การละเล่นบางอย่างก็อาจอนุโลมเข้าเป็นนักกีฬาโดยยากที่แยกจากกันอย่างเด็ดขาดคืออาจเป็นกึ่งกีฬากึ่งการละเล่น แต่คนโบราณ ภาคอีสานนิยมเรียกการละเล่นว่า การเล่นกันทั้งนั้นไม่นิยมเรียกว่า กีฬาแม้จะมีการแข่งขันกันเหมือนกับการเล่นกีฬาก็ตาม

**นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 2** คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ที่ใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน
2. สามารถนำข้อมูลการวิจัยด้านสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน ใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ เป็นแนวทางในการพัฒนาสำหรับผู้สนใจนำไปใช้ต่อไป

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสมรรถภาพทางกายและการสร้างเกณฑ์มาตรฐาน ดังต่อไปนี้

- 2.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- 2.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
- 2.3 การเล่นเกมแบบไทย (Active Learning Model Model)
- 2.4 ความสำคัญของการเล่นเกมแบบไทย (Active Learning Model Model)
- 2.5 ประโยชน์ของการเล่นเกมแบบไทย (Active Learning Model Model)
- 2.6 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

กรมพลศึกษา (2545:9-10) ประมวลความหมายของสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) จากนักวิชาการ อาทิ แฮริสัน คลาร์ค (Harrison Clarke) โดเนล เค แมทธิวส์ (Donald K.Mathew) รอรเรนซ์ และโรแลนด์ นิตสัน และเจเวทท์ กล่าวไว้ว่า หมายถึง “ความสามารถของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานได้เป็นระยะเวลาานาน ๆ ติดต่อกัน และผลที่ได้รับมีประสิทธิภาพสูง” นอกจากนี้ยังกล่าวไว้อีกว่า ขณะเดียวกันมีกำลังกายที่สามารถปฏิบัติกิจวัตรอื่น ๆ ได้อีก และควรพิจารณาด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมควบคู่กันไปด้วย

สุพิตร สมานิติ (2548:5) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพดี เพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

วิลเลียม อี เพร็นทิส (William E Prentice:1999) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะที่ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพดี ส่งผลให้ประกอบอาชีพ ประกอบกิจวัตรประจำวันได้อีกทางหนึ่ง

#### องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการและเต้นรำประเทศสหรัฐอเมริกา (The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance : AAHPERD)

จำแนกสมรรถภาพออกเป็น 2 แบบ (William E Prentice,1999:5) ดังนี้

1. ส่วนที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related Fitness) คือ องค์ประกอบของสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาระบบทำงานของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ และการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพดี ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความอ่อนตัวและสัดส่วนร่างกาย

2. ส่วนที่สัมพันธ์กับทักษะกลไก (Motor Skill-related Fitness) คือ องค์ประกอบของสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะกลไก ประกอบด้วยความเร็ว กำลังกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว เวลาปฏิบัติกิจกรรมตอบสนอง และการทำงานประสานสัมพันธ์กัน (Coordination) ที่ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อทักษะกลไกด้วยเช่นกัน การใช้องค์ประกอบส่วนใดมากขึ้นขึ้นอยู่กับชนิดของกิจกรรมที่ทำหรือชนิดของกีฬาที่เล่น

### การละเล่นแบบไทย (Active Learning Model Model)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายของการละเล่นไว้ดังนี้ว่า การละเล่น น.มหรสพต่าง ๆ การแสดงต่าง ๆ เพื่อความสนุกสนานรื่นเริง

การละเล่นของผู้เรียน หมายถึง การกระทำของผู้เรียน ที่ทำไปเพื่อความสนุกสนาน หรือผ่อนคลายอารมณ์ให้เพลิดเพลิน

ภาษาอังกฤษใช้คำว่า play และ game ในความหมายที่ต่างกันตามพจนานุกรม ดังนี้

Play คือ การเล่น เล่นสนุก

Game คือ กิจกรรมที่เกิดจากการร่วมมือกันหรือการแข่งขันในการตัดสินใจที่จะก้าวหน้า โดยมีวัตถุประสงค์ และกฎเกณฑ์ที่แน่นอน จาก the encyclopedia britannica vol.4 ให้ความหมายของคำว่า play และ game ไว้ดังนี้ว่า

Play หมายถึง การเล่นอย่างบริสุทธิ์ และมักเป็นการเล่นแบบง่าย ๆ จะเล่นเพียงคนเดียว หรือหลายคนก็ได้ เล่นด้วยความสมัครใจ ไม่มีกฎเกณฑ์บังคับ

Game หมายถึง เล่นตามกฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ความหมายการละเล่น คำว่า การละเล่น หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ ซึ่งมักมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อนมากนัก จุดประสงค์ส่วนใหญ่มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และก่อให้เกิดความสามัคคีทั้งระหว่างผู้เล่นและผู้ชมกติกาอาจกำหนดขึ้นไว้ก่อนและเคยปฏิบัติมาแล้วหรือ ตกลงกันตั้งขึ้นขณะจะเริ่มเล่นก็ได้ คือ ไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องกติกามากนัก สรุปการละเล่นพื้นบ้านจึงหมายถึง กิจกรรมที่ประชาชนร่วมกันทำขึ้นเพื่อให้สนุกสนานและอื่น ๆ ในแต่ละท้องถิ่นหรือตำบลหมู่บ้าน บางอย่างอาจเหมือนกันกับท้องถิ่นอื่น และบางอย่างอาจแตกต่างกันไปบ้าง ตามความนิยมของท้องถิ่นนั้น ๆ การละเล่นต่างกับกีฬา การละเล่นแตกต่างจากกีฬาตรงที่การละเล่น จัดทำเพื่อมุ่งความสนุกสนานเป็นใหญ่ไม่มุ่งที่จะเอาชนะกันอย่างจริงจัง ทั้งผู้เล่นก็ไม่จำเป็นต้องได้ฝึกซ้อมเตรียมตัวมาก่อนแต่อย่างใด คือ จะเล่นเมื่อไรก็อาจเข้าร่วมกิจกรรมเลยก็ได้ ส่วนกีฬาหมายถึง การละเล่นที่ต้องใช้กำลังพอสมควร การแข่งก็มักตีความไว้แน่นอน และเป็นการกระทำที่สลับซับซ้อน มีกติกาลักษณะและผู้เล่น ซึ่งเรียกว่า นักกีฬา ก็ต้องได้รับการฝึกฝนมาก่อนพอสมควร ทั้งมีเทคนิคหรือกติกาลักษณะต่าง ๆ มากมาย เพื่อหวังให้ได้ชัยชนะ และการเล่นกีฬา ไม่ว่าจะไปเล่นที่ไหนก็ต้องเล่นแบบนั้นเหมือนกัน เพราะมีกติกาที่กำหนดไว้เป็นการแน่นอนตายตัวอยู่แล้ว การละเล่นพื้นบ้านจึงแตกต่างไปจากกีฬาตรงที่เป็นการเล่นแบบง่าย ๆ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน มากกว่าหวังแพ้ชนะเช่นการเล่นกีฬา แต่การละเล่นบางอย่างก็อาจอนุโลมเข้าเป็นนักกีฬา โดยยากที่แยกจากกันอย่างเด็ดขาดคืออาจเป็นกึ่งกีฬา

กึ่งการละเล่นแต่คนโบราณ ภาคอีสาน นิยมเรียกการละเล่นว่า การเล่นกันทั้งนั้น ไม่นิยมเรียกว่ากีฬาแม้จะมีการแข่งขันกันเหมือนกับการเล่นกีฬาก็ตาม

ความสำคัญของการละเล่น ได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า ธรรมชาติของมนุษย์เกิดมาย่อมมีการเคลื่อนไหว จะอยู่นิ่งไม่ได้ ยิ่งเป็นผู้เรียน แล้วจะต้องมีการเคลื่อนไหวบ่อย ๆ ทั้งนี้ เพื่อบริหารร่างกายให้มีการเจริญเติบโต การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์ ทั้งผู้เรียน และผู้ใหญ่ตลอดถึงผู้สูงอายุ และมนุษย์มีนิสัยชอบสังสรรค์ คือ ชอบอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม จึงต้องมีการคบหาสมาคมกัน และมีการระบายออกทางจิตใจ เพื่อให้มีความสบายทั้งกายและใจด้วย การละเล่นจึงเป็นการแสดงออกของการเชื่อมความสัมพันธ์ของคน ทำให้คนคบหากันได้อย่างสนิทสนมจึงนับเป็นนันทนาการอย่างหนึ่ง นอกจากนี้การละเล่นเมื่อมีการจัดเป็นระบบหรือแบบแผน มีกติกาให้คนในกลุ่มปฏิบัติ ย่อมเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงามของคนในกลุ่มนั้น และเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งด้วย อันแสดงถึงความเป็นผู้มีวัฒนธรรมของคนกลุ่มนั้นด้วย การละเล่นจึงเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนา ทั้งกายและจิตใจของคน ทำให้คนได้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความสามัคคีกลมเกลียวก้าวหน้า นับเป็นวัฒนธรรมได้อย่างหนึ่ง ดังนั้นหากได้มีการฟื้นฟู แก้ไขเปลี่ยนแปลง และส่งเสริมการละเล่นของคนในกลุ่ม ในแต่ละหมู่บ้านให้คงมีอยู่ ผลที่ตามมาคือ นอกจากประชาชนได้ออกกำลังกายและทำให้จิตใจสบายแล้ว ยังทำให้คนในกลุ่มอยู่ด้วยกันด้วยความรักใคร่กลมเกลียวกัน และมีความสุขด้วย การละเล่นพื้นบ้านจึงนับมีความสำคัญ ซึ่งเราควรจะได้มีการอนุรักษ์ให้คงมีอยู่และหาทางส่งเสริมหรือพัฒนาให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

ประโยชน์ของการละเล่น เนื่องจากการละเล่นมีความสำคัญดังกล่าวแล้ว จึงมีประโยชน์สรุปได้ดังนี้

1. เป็นการช่วยบริหารร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ในขณะที่แสดงการละเล่นร่างกายได้เคลื่อนไหว การละเล่นบางอย่างได้มีการออกแรงและแข่งขันกันด้วย จึงทำให้ผู้เล่นได้บริหารร่างกาย ผู้ร่วมกิจกรรมได้ออกกำลังกายได้ด้วย อันเป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจึงมีสุขภาพพลานามัยดีมีอำนาจต้านทานโรค ช่วยทำให้สุขภาพจิตดีเพร็ดเพร็ด เนื่องจากการละเล่นเป็นนันทนาการส่วนหนึ่งทำให้ผู้เล่นรู้สึกสนุกสนาน เพร็ดเพร็ด จิตใจร่าเริงแจ่มใส จึงทำให้จิตใจสบาย มีอารมณ์ดี เป็นการช่วยรักษาสุขภาพจิตของผู้แสดงการละเล่น และคลายความตึงเครียดของประสาทได้เป็นอย่างดีด้วย

2. เป็นการส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี รักหมู่คณะ การละเล่นพื้นบ้านแทบทุกอย่างจะมีคนร่วมกันเล่น คราวละหลาย ๆ คน นอกจากนี้ยังมีผู้ร่วมชมและการสนับสนุนการแสดงการละเล่นด้วย บุคคลเหล่านี้จะร่วมกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ได้มีส่วนร่วมการแข่งขัน การแสดงหรือร่วมสนุกสนานกับกลุ่มคนเหล่านี้ เมื่อได้ร่วมกิจกรรมกัน ความรักใคร่กลมเกลียวความคุ้นเคยเป็นกันเอง ย่อมมีขึ้นดุจญาติพี่น้องอันแท้จริง ย่อมก่อให้เกิดความรักใคร่สามัคคีในหมู่คณะ บางโอกาสเมื่อผู้ใดมีธุระการงาน ได้รับความเดือดร้อน หรือมีความจำเป็นอะไรบางอย่าง ก็จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้สนิทคุ้นเคยเหล่านั้นเป็นอย่างดี ผิดให้เป็นผู้มีน้ำใจต่อสุกัลลาพและเมตตาใจนักกีฬา การละเล่นบางอย่างย่อมจะมีการต่อสู้และแข่งขันกัน ระหว่างบุคคลต่อบุคคลและหมู่คณะต่อหมู่คณะ การต่อสู้นี้ย่อมต้องอาศัยความสามารถทั้งด้านกำลังกายและกำลังใจ ผู้ใดได้แข่งขันบ่อย ๆ ย่อมทำให้ร่างกายและจิตใจเข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เป็นการฝึกคนให้รู้จักต่อสู้และกล้าหาญ ทั้งเป็นการอบรมให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย เป็นต้น นับเป็นการสร้างเสริมนิสัยที่ดีแก่ผู้แสดงการละเล่น

3. เป็นการส่งเสริมการริเริ่มสร้างสรรค์ก่อนแสดงการเล่น ย่อมมีการปรึกษาหารือ และตกลงกันถึงวิธีการเล่นหรือกติกา การจัดหาอุปกรณ์และค้นหาตัดแปลงวิธีการเล่นแปลก ๆ ที่เหมาะสมเพิ่มเติม เป็นการฝึกให้บุคคลเหล่านั้นรู้จักคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในสิ่งที่ตั้งงามซึ่งการริเริ่มสร้างสรรค์นี้ควรฝึกให้มีขึ้น โดยเฉพาะผู้เรียน และเยาวชนควรได้มีการฝึกให้มาก ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การเล่นบางอย่าง เช่น การเล่นของผู้เรียน เป็นการเลียนแบบของผู้ใหญ่ทำให้ผู้เรียน มีจินตนาการ และได้ฝึกปฏิบัติตามอย่างผู้ใหญ่ เป็นการฝึกให้มีปฏิญาณไหวพริบ ช่วยให้เกิดความรอบรู้บางอย่าง เป็นการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยครูอาจารย์อาจนำไปใช้ประกอบการเรียนการสอนในโรงเรียน และผลที่ได้จากการแสดงการเล่นอาจนำไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไปด้วย

4. เป็นการฝึกปฏิญาณไหวพริบ เพราะการเล่นต่าง ๆ ส่วนมากมักจะมีการแข่งขันกัน การแข่งขันกันจะมีชัยชนะได้จะต้องอาศัยปฏิญาณไหวพริบของผู้เล่นแต่ละคน ประกอบด้วย หากผู้เล่นมีปฏิญาณไหวพริบดี ย่อมมีส่วนช่วยให้ผู้เล่นมีชัยชนะในที่สุด ในขณะที่เล่นผู้เล่นทุกคนต้องพยายามใช้สมองหรือไหวพริบของตนเอง เมื่อมีการฝึกใช้สมองหรือไหวพริบบ่อย ๆ เข้าย่อมจะช่วยให้ผู้ช่วยให้ผู้เล่นมีปฏิญาณไหวพริบดีขึ้น นอกจากนี้การเล่นบางอย่างอาจช่วยฝึกการสังเกตและฝึกความจำด้วย ฝึกระเบียบวินัย การเชื่อฟัง และรู้จักหน้าที่ ธรรมชาติการเล่นย่อมมีกติกา ผู้เล่นต้องอยู่ในขอบข่ายของกติกา และจะต้องถือระเบียบวินัยแห่งการเล่นและปกติการเล่นย่อมมีผู้ตัดสิน บางทีมีหัวหน้าทีม ผู้เล่นจะต้องเชื่อฟังผู้ตัดสิน และจะต้องเชื่อฟังหัวหน้าทีมด้วย จึงจะทำให้การเล่นดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและการเล่นถ้าจะให้ได้ชัยชนะข้อสำคัญอย่างหนึ่ง คือ ผู้เล่นจะต้องรู้จักหน้าที่ของตนและพยายามทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด การเล่นจึงนับเป็นการฝึกสิ่งตั้งงามดังกล่าวไปในตัว ช่วยแก้ปัญหาเรื่องผู้เรียน ซุกซนหรือเล่นเป็นโทษ ตามธรรมชาติของผู้เรียน ย่อมไม่ชอบอยู่หนึ่ง ๆ บางทีการไม่อยู่หนึ่งของผู้เรียน อาจเล่นเป็นโทษ เช่น ทำให้เกิดเสียหายหรืออันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น ตลอดจนทรัพย์สินของด้วย เมื่อมีการเล่นขึ้นผู้เรียน ย่อมมีโอกาสระบายออกซึ่ง ความอัดอั้นในด้านกำลังกายและจิตใจ ทั้งการเล่นส่วนมากย่อมมีผู้ควบคุมและอยู่ในกรอบแห่งกติกาการเล่น จึงช่วยให้ผู้เล่นได้แสดงออกในทางที่เหมาะสมที่ควรทั้งเป็นการแก้ปัญหาในด้านความซุกซนหรือการเล่นเป็นโทษของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้งานประเพณีสนุกสนานครึกครื้นในงานเทศกาลตามประเพณี เช่น งานบุญตรุษสงกรานต์ งานบุญเข้าพรรษา บุญข้าวสาก บุญออกพรรษา เป็นต้น นอกจากมีการคบขันและจัดกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว เมื่อมีการเล่นประกอบด้วย ก็จะทำให้งานนั้น ๆ สนุกสนาน ครึกครื้น เป็นการส่งเสริมให้งานมีชีวิตชีวา ช่วยให้มีผู้ร่วมงานมากขึ้น ทำให้ผู้ร่วมงาน รู้จัก คำนึง และรักใคร่ สามัคคี มีความรื่นเริงบันเทิงใจ

5. เป็นการสร้างเสริมในด้านขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของท้องถิ่น เนื่องจากการเล่นพื้นบ้านบางอย่างประชาชนได้นำมาเล่นในงานประเพณี ช่วยให้งานนั้นสนุกสนานยิ่งขึ้น การเล่นจึงนับมีส่วนส่งเสริมขนบธรรมเนียมประเพณีด้วย นอกจากนี้การเล่นยังเป็นมรดกตกทอด ลอกเลียนแบบต่อ ๆ กันมาแต่โบราณ เป็นเครื่องบอกถึงความเจริญก้าวหน้าของบรรพบุรุษเป็นการแสดงออกของวิถีชีวิต การพัฒนาสังคม ความสามัคคี กลมเกลียวก้าวหน้า จึงนับเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมและการเล่นของบางท้องถิ่นก็แตกต่างกันไปจึงนับเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นด้วย ที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า การเล่นพื้นบ้านนับว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์เป็นอย่างมากควรจะได้มีการอนุรักษ์และส่งเสริมให้คงมีอยู่ต่อไป และควรจะได้มีการตัดแปลงแก้ไขการเล่นบางอย่างให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ก็เชื่อว่า การเล่นแบบไทยคงจะอำนวยประโยชน์แก่ประชาชนทั้งผู้เรียน และผู้ใหญ่เป็นอย่างมาก

### ความสำคัญของการเล่นแบบไทย (Active Learning Model Model)

การเล่นแบบไทยเป็นการเล่นที่สืบทอดกันมาแต่โบราณโดยเฉพาะผู้เรียนๆ จะนิยมเล่นกันมาก ผู้เรียนสมัยก่อนจะเรียนรู้การเล่นโดยไม่มีการเรียนการสอน การเล่นที่บ้านไม่ว่าของภาคใดล้วนเป็นประโยชน์ เพราะการเล่นทำให้ผู้เรียน ได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกาย เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ฝึกความอดทน ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ฝึกการสังเกต มีปฏิภาณไหวพริบ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ พร้อมทั้งเกิดความสนุกสนาน การเล่นจึงถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของผู้เรียน ในปัจจุบันโรงเรียนควรที่จะนำเอาการเล่นที่บ้านมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น มาเชื่อมโยงสู่การเรียนรู้ โดยเฉพาะการเล่นที่บ้านการเล่นที่บ้านควรให้เยาวชนรุ่นหลัง ได้เรียนรู้ และอนุรักษ์ไว้ซึ่งการเล่นที่บ้านเป็นกิจกรรมรู้จักความยุติธรรม รู้จักการให้การรับและช่วยพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้เจริญเติบโต ผ่อนคลายความตึงเครียด

### ประโยชน์ของการเล่นแบบไทย (Active Learning Model Model)

การเล่นถือเป็นกิจกรรมตามธรรมชาติของผู้เรียนๆ ที่ไม่เพียงแต่ทำให้เกิดความสนุกสนาน หรือทำให้อารมณ์เบิกบานเท่านั้น แต่การเล่นมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างมากมาย ดังนั้น การเล่นจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพทางด้านสติปัญญาของผู้เรียนๆ ด้วย

การเล่นมีหลายแบบ ทั้งเล่นคนเดียว เล่นกับคุณพ่อคุณแม่ เพื่อนฝูง เล่นโดยใช้หรือไม่ใช้อุปกรณ์ เล่นกลางแจ้งหรือเล่นในร่ม สุดแต่จะคิดสรรหรือแล้วแต่ความพอใจหรือความสะดวก แต่สมัยนี้การเล่นส่วนใหญ่มักเน้นที่อุปกรณ์ จำพวกของเล่นสำหรับผู้เรียน ที่มีให้เลือกซื้อหามากมายซึ่งของเล่นบางอย่างก็มีประโยชน์ต่อการพัฒนาการของผู้เรียน เช่น บล็อกที่ทำจากไม้หรือพลาสติก เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยฝึกการใช้สายตา มือ ฝึกสมาธิและรู้จักการแก้ปัญหา แต่คุณรู้หรือไม่ว่าจริง ๆ แล้วการเล่นแบบโบราณ หรือการเล่นแบบไทยอย่างที่คุณเรียนๆ ในสมัยก่อนเล่นกัน ก็มีคุณค่าและมีประโยชน์ไม่แพ้การเล่นแบบสมัยใหม่เลย

### การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

(Physical Fitness Test) หมายถึง การวัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

ในการประเมินความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย สามารถทำได้โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับกลุ่มนักกีฬาทำการทดสอบสมรรถภาพ เพื่อให้ทราบระดับความสมบูรณ์ของร่างกายทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน เพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาสำหรับแข่งขันให้สูงขึ้นมากที่สุด สำหรับบุคคลธรรมดาควรทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ทราบระดับความสามารถของร่างกาย เพื่อเป็นแนวทางสำหรับเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับตนเอง และพัฒนาขีดความสามารถให้สูงขึ้น และมีความพร้อมต่อการออกกำลังกายและปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน

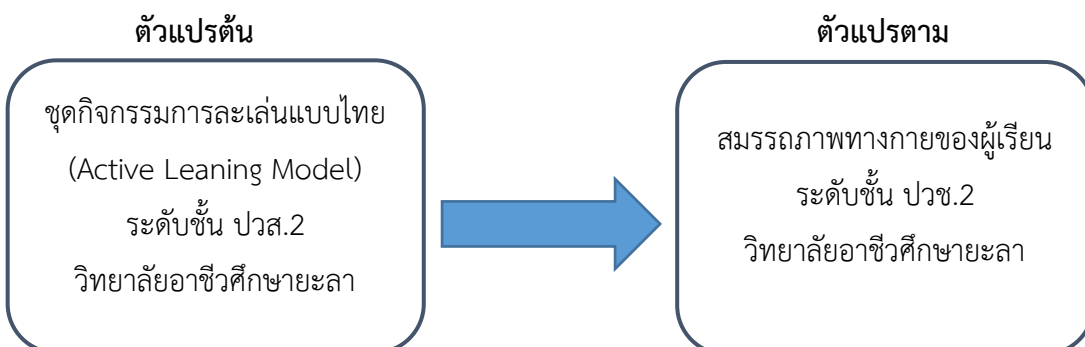


## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พาลาตี หมายความว่า (2557) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของผู้เรียน โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เรียนประถมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนบ้านบุเกะกง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 20 คน ซึ่งผู้เรียนปฐมวัยมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยเลือกจากแบบบันทึกสุขภาพและครูประจำชั้นยอมรับเงื่อนไขการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

- (1) แผนการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านจำนวน 12 กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- (2) แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เรื่องการละเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- (3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับผู้เรียนประถมศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานแบบ t-test dependent ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกลไกของผู้เรียนมัธยมหญิง ก่อนการฝึกการละเล่นพื้นบ้านทั้ง 6 รายการ อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ยกเว้นเรื่องของการวิ่งเร็ว 20 เมตร ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ภายหลังผู้เรียนมัธยมหญิง ได้รับการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าผู้เรียนมัธยมหญิง มีสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 รายการดีขึ้น คืออยู่ในเกณฑ์ระดับดี ยกเว้นการขว้างลูกบอลไกล ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เรียนมัธยมหญิง ก่อนการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านทั้ง 6 รายการ อยู่ในเกณฑ์ระดับค่อนข้างต่ำ ยกเว้นเรื่องของการลุก-นั่ง 30 วินาที การวิ่งเก็บของ 3 จุด อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง และการวิ่งเร็ว 20 เมตร การขว้างลูกบอลไกลอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ภายหลังผู้เรียนมัธยมหญิง ได้รับการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าผู้เรียนมัธยมหญิง มีสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 6 รายการ ดีขึ้น คืออยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ยกเว้นการขว้างลูกบอลไกลซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และการวิ่งเร็ว 20 เมตร อยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และเมื่อทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกของผู้เรียนมัธยม ก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมแบบ Active Learning Model จะพบว่าผู้เรียนมัธยม มีสมรรถภาพทางกลไกพัฒนาดีขึ้น เช่นเดียวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการละเล่นแบบไทย ที่พบว่าภายหลังการใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model ผู้เรียนมัธยมหญิงและหญิง มีค่าคะแนนอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ดังนั้น การฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านจึงมีผลดีต่อผู้เรียนมัธยมศึกษา

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา โดยใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา ขั้นตอนในการดำเนินการโครงการวิจัยตลอดจนการศึกษาวเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนและรายละเอียด ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากร คือ ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 93 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา อำเภอเมือง ตำบลสะเตงนอก จังหวัดยะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา (2549) ดังรายการต่อไปนี้

1. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)
3. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)
5. วิ่ง 50 เมตร (นาที)

3.2.2.ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model Model เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน  
ระดับ  
ชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 จำนวน 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1-8	เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์ด้านร่างกาย
<u>สัปดาห์ที่ 1</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	ชนไก่ เสื่อล่ากวาง กลัวเสื่อ	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 2</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	จับปลา กระรอกแย่งโพรง ชักเยื่อ	ความเร็ว ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
<u>สัปดาห์ที่ 3</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	ขึ้นเขา ลงน้ำ ไอ้ไข่ไอ้โงง คนขากะ	ความเร็ว ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 4</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	งูกินหาง ตีลูกล้อ กระโดดด้าย	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
<u>สัปดาห์ที่ 5</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	เสื่อข้ามห้วย วิ่งเปี้ยว แมวไล่จับหนู	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 6</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	กระต่ายกะต๋อย ขี่ม้าหลังโปก ปาบอลให้โดนคน	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 7</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	กระโดดเชือกคู่ ขี่ม้าส่งเมือง กระต่ายขาเดียว	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 8</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	ตีจับ วิ่งกระสอบ เตย	ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความเร็ว

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.1. ทำการศึกษารายละเอียดของการทดสอบแต่ละรายการ เพื่อให้ทราบถึงวิธีในการทดสอบเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยอุปกรณ์ สถานที่ที่ใช้ในการทดสอบ

3.3.2. จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ สำหรับใช้ทดสอบ

3.3.3. ผู้ดำเนินการวิจัยทดสอบด้วยตนเอง ร่วมกับ พัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2

3.3.4. บันทึกข้อมูลแล้วนำมารวบรวมเพื่อคำนวณหาค่าทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1. หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพแต่ละรายการ

3.4.2. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.5.1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละจากการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ

1. ค่าเฉลี่ย

$$\text{สูตร} \quad \bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต  
 $\sum x$  คือ ผลบวกของข้อมูลทุกค่า  
 $n$  คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\text{สูตร} \quad S.D. = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N}}$$

เมื่อ S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 $x$  คือ ข้อมูล ( ตัวที่ 1,2,3...,n)  
 $\bar{x}$  คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต  
 $n$  คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3. ค่าร้อยละจากการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ

$$\text{สูตร} = (\text{จำนวนค่าความถี่} \div \text{จำนวนทั้งหมด}) \times 100$$

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา โดยใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของผู้เรียนในด้านสมรรถภาพทางกาย และทางการเรียนรู้ที่ได้รับการฝึก ด้วยกิจกรรมแบบ Active Learning Model โดยผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไปเป็นเครื่องมือในการทดลอง และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิจัย

#### ผลตามลำดับดังนี้

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

**ตอนที่ 2** เสนอผลของค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สมรรถภาพทางกาย เรื่องการละเล่นแบบไทย (Act Model) ของผู้เรียน ก่อนและหลังการเล่นกิจกรรม

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

รายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏตามตาราง ต่อไปนี้

**ตอนที่ 1** การเสนอข้อมูลพื้นฐานค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของอายุ (ปี) ส่วนสูง (เซนติเมตร) และน้ำหนัก (กิโลกรัม) ของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2

**ตารางที่ 1** ข้อมูลพื้นฐานด้านอายุ(ปี) ส่วนสูง( เซนติเมตร) และน้ำหนัก(กิโลกรัม) ของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 จำนวน 20 คน

	-ข้อมูลพื้นฐาน $\bar{X}$	- ค่าเฉลี่ย S.D.
อายุ (ปี)	19	0
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	130.33	4.88
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	26.16	4.72

จากตารางที่ 1 พบว่าข้อมูลพื้นฐานด้านอายุส่วนสูงและน้ำหนัก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของอายุเท่ากับ ( $\bar{X} = 19$  , S.D = 0 ) กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของส่วนสูงเท่ากับ ( $\bar{X} = 130.33$  , SD = 4.88 ) และกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ ( $\bar{X} = 26.16$  , SD = 4.72 )

ตอนที่ 2 ผลของค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สมรรถภาพทางกาย เรื่องการละเล่นแบบไทยของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 ก่อนและหลังการทดสอบ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของผู้เรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 (หญิง) ก่อนและหลังการทดสอบ

รายการทดสอบ	ก่อนการจัดการกิจกรรม		หลังการจัดการกิจกรรม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1 งอตัวข้างหน้า	3.63	7.45	4.93	5.84
2 ยืนกระโดดไกล	124.4	21.1	130.86	20.38
3 ลูกนั่ง 30 วินาที	13.66	5.44	15.73	4.74
4 วิ่งเก็บของ	12.50	0.93	12.33	1.45
5 วิ่ง 50 เมตร	80.97	27.4	91.12	30.34

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบ สมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 (หญิง) ก่อนการทดสอบ กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานของการงอตัวข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{X}$  3.63 =, S.D.7.45) ยืนกระโดดไกล ( $\bar{X}$  =124.4 , S.D. 21.1 ) ลูกนั่ง 30 วินาที ( $\bar{X}$  = 13.66 , S.D. = 5.44 ) การวิ่งเก็บของ ( $\bar{X}$  = 12.50 , S.D.0.93 ) วิ่งเร็ว 50 เมตร ( $\bar{X}$  = 80.97 , S.D.=27.4 )

ส่วนผลสมรรถภาพทางกายหลังการการทดสอบกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน งอตัวข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{X}$  =4.93=, S.D.=5.84) ยืนกระโดดไกล ( $\bar{X}$  =130.8 , S.D.=20.38) ลูกนั่ง 30 วินาที ( $\bar{X}$  =15.73, S.D.=4.74) การวิ่งเก็บของ ( $\bar{X}$  = 12.33, S.D.=1.45) วิ่งเร็ว 50 เมตร ( $\bar{X}$  =91.12) S.D.30.34)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 (หญิง) ก่อนและหลังการทดสอบ

รายการทดสอบ	ก่อนการจัดการกิจกรรม		หลังการจัดการกิจกรรม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. งอตัวข้างหน้า	3.43	3.57	4.12	4.75
2 ยืนกระโดดไกล	116.8	27.8	118.3	27.4
3 ลูกนั่ง 30 วินาที	12.22	4.79	11.91	3.47
4 วิ่งเก็บของ	12.09	0.45	14.93	0.23
5 วิ่ง 50 เมตร	73.24	22.69	80.84	26.8

จากตารางที่ 3 พบว่าค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 (หญิง) ก่อนการทดสอบ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการงอตัวข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{X} = 3.43$ , S.D.=3.57) ยืนกระโดดไกล ( $\bar{X} = 116.8$ , S.D. = 27.8) ลูกนั่ง 30 วินาที ( $\bar{X} = 12.22$ , S.D. = 4.79) การวิ่งเก็บของ ( $\bar{X} = 12.09$ , S.D. = 0.45) วิ่งเร็ว 50 เมตร ( $\bar{X} = 73.24$ , S.D. = 22.69)

ส่วนผลสมรรถภาพทางกายหลังการทดสอบกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการงอตัวข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{X} = 4.12$ , S.D. = 4.75) ยืนกระโดดไกล ( $\bar{X} = 118.3$ , S.D.=27.4) ลูกนั่ง 30 วินาที ( $\bar{X} = 11.91$ , S.D. = 3.47) การวิ่งเก็บของ ( $\bar{X} = 14.93$ , S.D. = 0.23) วิ่งเร็ว 50 เมตร ( $\bar{X} = 80.84$ , S.D. 26.8)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สมรรถภาพทางกลไกของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 ก่อนและหลังการทดสอบ

รายการทดสอบ	ก่อนการจัดการกิจกรรม		หลังการจัดการกิจกรรม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. งอตัวข้างหน้า	3.61	5.77	4.23	3.38
2 ยืนกระโดด	121.46	35.13	128.53	40.23
3 ลูกนั่ง 30 วินาที	13.32	4.43	12.91	3.97
4 วิ่งเก็บของ	12.63	0.93	13.79	2.22
5 วิ่ง 50 เมตร	10.40	0.80	9.88	0.97

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมรรถภาพทางกายของระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ก่อนการใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการ งอตัวข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{X} = 3.61$ , S.D.=5.77) ยืนกระโดดไกล ( $\bar{X} = 121.46$ , S.D. =35.13) ลูกนั่ง 30 วินาที ( $\bar{X} = 13.32$ , S.D. = 4.43) การวิ่งเก็บของ ( $\bar{X} = 12.63$ , S.D. = 0.93) วิ่งเร็ว 50 เมตร ( $\bar{X} = 10.40$ , S.D =0.80)

ส่วนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง หลังการใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model กลุ่มตัวอย่าง สมรรถภาพทางกายของผู้เรียน ประถมศึกษา ก่อนการใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการงอตัวข้างหน้าเท่ากับ ( $\bar{X} = 4.23$ , S.D.=3.38) ยืนกระโดดไกล ( $\bar{X} = 128.53$ , S.D. = 40.23) ลูกนั่ง 30 วินาที ( $\bar{X} = 12.91$ , S.D. = 3.97) การวิ่งเก็บของ ( $\bar{X} = 13.79$ , S.D. =2.22) วิ่งเร็ว 50 เมตร ( $\bar{X} = 9.88$ , S.D.= 0.97)



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยในบทนี้จะครอบคลุม วัตถุประสงค์ของการวิจัย สมมติฐานการวิจัย ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย ขอบเขตของการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือและการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะในการวิจัย

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model ของระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเขตภาคกลาง สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของผลการใช้โปรแกรมการฝึกชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเขตภาคกลาง ก่อนการฝึกกิจกรรมแบบ Active Learning Model พบว่าผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายในด้านการงอตัวไปข้างหน้า การลุก-นั่ง 30 วินาที การยืนกระโดดไกล การวิ่งเก็บของ และการวิ่ง 50 เมตร อยู่ในเกณฑ์ระดับดี ส่วนภายหลังจากผู้เรียนได้รับการฝึกกิจกรรมแบบ Active Learning Model นั้น อยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่าผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการละเล่นแบบไทยมีพัฒนาการในด้านของสมรรถภาพทางกายและความสามารถในการเรียนรู้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านดีขึ้น ทั้งนี้ได้จากสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการที่พัฒนาขึ้น เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และในด้านของพลังของกล้ามเนื้อผู้เรียนมีความเร็วเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่า กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านยังส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ในเรื่องการละเล่นแบบไทยซึ่งหลังจากที่ได้การทำทดสอบผู้เรียนสามารถเรียนรู้ผลจากการฝึกการละเล่นแบบไทยได้ในระดับดี ทั้งนี้ เกิดจากการที่ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้เรียนฝึกกิจกรรมแบบ Active Learning Model ซึ่งเป็นการละเล่นที่นิยมเล่นกันในหมู่บ้านและเป็นที่ยอมรับ

จากผลการทดสอบชี้ให้เห็นว่าภายหลังจากที่ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมแบบ Active Learning Model ผู้เรียนจะมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ทั้งด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอ่อนตัว ซึ่งเกิดจากการที่ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหวโดยใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model ทั้งนี้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย (physical movement) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้ผู้เรียน เคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อสร้างความตระหนักให้กับผู้เรียนในเรื่องหน้าที่ของร่างกาย และสามารถควบคุมการใช้งานส่วนต่างๆของร่างกาย ให้สัมพันธ์กันถูกจังหวะซึ่งเป็นผลต่อการเรียนการสอนรายวิชาลีลาศเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ทำให้ผู้เรียน รู้สึกสบายร่างกายปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี ส่งเสริมพัฒนาการด้าน

สังคม ทำให้ผู้เรียน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของซึ่งกันและกัน รู้จักการให้และส่งเสริมการเงินธนาคารและความคิดสร้างสรรค์

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการทำกรวิจัยครั้งต่อไป

1. ก่อนการเรียนการสอนควรมีกิจกรรมเกมและนันทนาการก่อนทำการสอน เช่นกิจกรรมแบบ Active Learning Model เพิ่มเติมในช่วงกิจกรรมกลางแจ้งและยามเวลาว่าง
2. ผู้สอนควรอธิบายจุดประสงค์ของการเล่นและวิธีการเล่นที่ถูกต้อง ให้ผู้เรียนเข้าใจก่อนการเล่น
3. ผู้สอนต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการเล่น และสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรม

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน

**ตัวอย่างใบบันทึกผล**  
**การทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน**

ชื่อ..... วิทยาลัย .....

อำเภอ .....จังหวัด .....เขตการศึกษา .....

อายุ ..... ปี เพศ ( ) หญิง ( ) หญิง

น้ำหนัก .....กิโลกรัม ส่วนสูง ..... เซนติเมตร

ผลสัดส่วนของร่างกายเทียบจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

( ) ผอม ( ) สมส่วน ( ) อ้วน

ที่	รายการ	ผลการทดสอบ	หน่วย	ค่าระดับสมรรถภาพทางกาย
1	งอตัวข้างหน้า		เซนติเมตร	
2	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร	
3	ลุก-นั่ง 30 วินาที		ครั้ง	
4	วิ่งเก็บของ		วินาที	
5	วิ่งเร็ว 50 เมตร		วินาที	

**ภาคผนวก ข**

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา (2549)  
สำหรับประชาชนทั่วไปช่วงอายุ 19-59 ปี

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนทั่วไป ช่วงอายุ 19-59 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. กอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	6.5 ขึ้นไป	5.5-6.0	2.0-5.0	1.0-1.5	0.5ลงมา
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	154 ขึ้นไป	143-153	121-142	110-120	109 ลงมา
3. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	23 ขึ้นไป	20-22	14-19	11-13	10 ลงมา
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.90 ลงมา	10.19-12.11	12.12-14.56	14.57-15.77	15.78 ขึ้นไป
5. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.67 ลงมา	8.68-9.45	9.46-11.02	11.03-11.80	11.81 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้เรียน (หญิง) ช่วงอายุ 19 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. กอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	6.5 ขึ้นไป	5.5-6.0	2.0-5.0	1.0-1.5	0.5 ลงมา
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	148 ขึ้นไป	134-147	103-133	89-102	88 ลงมา
3. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	19 ขึ้นไป	16-18	10-15	7-9	6 ลงมา
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.18 ลงมา	12.19-13.20	13.21-15.27	15.28-16.29	16.30 ขึ้นไป
5. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.78 ลงมา	8.79-9.98	9.90-12.14	12.15-13.25	13.26 ขึ้นไป

**ภาคผนวก ค**

ชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายผู้เรียน



โปรแกรมการฝึกชุดกิจกรรมแบบ Active Learning Model  
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายผู้เรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 1-8	เวลา	รายการทดลอง	ผลลัพธ์ด้านร่างกาย
<u>สัปดาห์ที่ 1</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	ชนไก่ เสื่อล่ากวาง กัวเสื่อ	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 2</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	จับปลา กระรอกแย่งโพรง ชักเย่อ	ความเร็ว ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
<u>สัปดาห์ที่ 3</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	ขึ้นเขา ลงน้ำ ไอ้ไข่ไอ้โขง คนซาเก	ความเร็ว ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 4</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	งูกินหาง ตีลูกล้อ กระโดดยาง	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
<u>สัปดาห์ที่ 5</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	เสื่อข้ามห้วย วิ่งเปี้ยว แมวไล่จับหนู	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 6</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	กระตืดกะต๋อย ขี่ม้าหลังโปก ปาบอลให้โดนคน	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 7</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	กระโดดเชือกคู่ ขี่ม้าส่งเมือง กระต่ายขาเดียว	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว
<u>สัปดาห์ที่ 8</u> วันพุธ	1 ช.ม. / 1 คาบ	ตีจับ วิ่งกระสอบ เตย	ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความเร็ว

### ภาคผนวก ง

รายชื่อบัณฑิตที่ผ่านการเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นแบบไทย



### ภาคผนวก จ

ภาพประกอบ การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการเล่นแบบไทย (Act Model)



ภาพที่ 1 เตรียมความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

และใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model



ภาพที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model



ภาพที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model





ภาพที่ 4 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังการใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model





ภาพที่ 5 การใช้กิจกรรมแบบ Active Learning Model

## บรรณานุกรม

- ปาจิริย์ บุตรกินรี. 2557. **การละเล่นพื้นบ้านไทย**. กรุงเทพฯ : กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน  
สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา
- กรมอนามัย. (2542). **คู่มือคนรุ่นใหม่รูปร่างสูงใหญ่สมวัย**. กระทรวงสาธารณสุข.  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. ม.ป.ป.
- กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. (2532). **การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก(ฉบับปรับปรุง)**.  
กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2555). **ร่างกรอบแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 11(พ.ศ.2555-2559)**.  
สำนักนายกรัฐมนตรี,.
- ธีรินทร์ ธารีรัตน์. (2519) .**การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตรี.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2540). **หลักการซีกซิมกีฬา**. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวีรัตน์. (2540). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**.พิมพ์ครั้งที่ 4.  
กรุงเทพฯ : ธรรมการพิมพ์.
- นิภาพร มุสิธรรม (2548). **การสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2  
ของโรงเรียนไพฑูริย์วิทยาจังหวัดสระบุรี**. ปรินูยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นวลจันทร์ เพ็งเที่ยง (2547). **การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน  
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และ 4-6 โรงเรียนเซนต์จอห์นกรุงเทพฯ**. ปรินูยานิพนธ์  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิทัศน์ หารินเดช. (2533) .**การศึกษาสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพฯ**.วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- มารีสา เพฑูริยาเวทย์ (2544). **พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในอำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส**.  
ภาคินิพนธ์ คณะพัฒนาสังคม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2540). **หลักการพลศึกษา**. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ : 778 หน้า.
- ริลาวัฒน์ พีเชียรเสถียรและคณะ. (2543). **รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเด็กในศูนย์ศึกษาเด็กเล็ก**.  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นายยากาเรีย สามะ
วันเดือนปีเกิด	22 เมษายน พ.ศ. 2535
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	7 หมู่ที่ 5 ตำบลละแอ อำเภอยะหา จังหวัดยะลา 95120
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พนักงานราชการครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2547	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านกะลาพอ
พ.ศ. 2550	ตำบลเตราะบอน อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี
พ.ศ. 2553	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศาสน์อิสลาม
พ.ศ. 2559	ตำบลเตราะบอน อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี
	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศาสน์อิสลาม
	ตำบลเตราะบอน อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี
	ระดับปริญญาตรี หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต
	สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

แหล่งเผยแพร่งานวิจัยในชั้นเรียน

[www.yvc.ac.th](http://www.yvc.ac.th)