

การพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม

Developing Physical Fitness of Grade 5 Students

by Organizing Learning through Game-type Recreational Activities

ชญชิตา พรหมศิริ^{1*} และ สันติ วิจักขณาลัญญ์²

Chananchida Promsiri^{1*} and Santi Wijugkanalun²

^{1,2}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

^{1,2}Faculty of Education, Northeastern University

*Corresponding author's email: namfonbow1410@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received)

11 ธันวาคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised)

31 พฤษภาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted)

1 มิถุนายน 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม ให้อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้น ร้อยละ 70 ของจำนวนนักเรียน 2) ศึกษาความพึงพอใจ ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียน โรงเรียนบ้านหนองหมากแฉว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 2 จำนวน 17 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือในการวิจัย แบบทดสอบเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย อายุระหว่าง 7 - 12 ปี แบบสอบถามความพึงพอใจเป็นแบบ 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ พบว่า 1) นักเรียนชาย และหญิง มีสมรรถภาพร่างกาย ดังนี้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วัดโดย ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที ผลรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 16.59$, S.D.=6.63) คิดเป็นร้อยละ 17.65 ซึ่งไม่ถึงตามเกณฑ์ร้อยละ 70 ความอดทนของกล้ามเนื้อ วัดโดย รายการลุก-นั่ง ผลรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 32.18$, S.D.=7.81) คิดเป็นร้อยละ 88.24 สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 ความอ่อนตัว วัดโดย นั่งงอตัวไปข้างหน้า ผลรวมอยู่ในระดับต่ำมาก ($\bar{X} = 3.94$, S.D.=8.10) คิดเป็นร้อยละ 0.00 ไม่ถึงตามเกณฑ์ร้อยละ 70 ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด วัดโดย ผลรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 205.00$, S.D.=29.95) คิดเป็นร้อยละ 100 สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 องค์ประกอบของร่างกายผลรวมอยู่ในระดับสมส่วน ($\bar{X} = 19.39$, S.D.=4.66) คิดเป็นร้อยละ 11.76 ไม่ถึงตามเกณฑ์ร้อยละ 70 และ 2) ความพึงพอใจ ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.09)

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้, ความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกาย,

กิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม

ABSTRACT

Developing the physical fitness of Grade 5 students by organizing learning through game-type recreational activities, this research is aimed to; 1) to develop the physical fitness of Grade 5 student by organizing learning through game-type recreational activities to a good level. 2) to study the satisfaction toward physical fitness training through game-type recreational activities. The target group includes 17 students from Ban Nong Mak Saeo School, under the Sakon Nakhon Primary Educational Service Area Office 2, selected by purposive sampling. The research instruments were 1) 12 physical education lesson plans incorporating game-type recreational activities aimed at improving physical fitness, 2) A standard physical fitness test for students, created by the Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports, in order to obtain the basic physical fitness of primary school children aged 7-12 years, 3) A 5-level satisfaction questionnaire consisting of 15. The research found: 1) Muscle strength, measured by 30-second applied push-ups, showed an overall low level ($\bar{X} = 16.59$, S.D.=6.63). There were 3 students who passed the criteria and were at a good level. 2) Muscle endurance, measured by the sit-up task, showed an overall moderate level ($\bar{X} = 32.18$, S.D.=7.81). There were 15 students who passed the 60-second sit-up task and were at a good level. 3) Flexibility, measured by the sit-and-reach test, showed a very low level ($\bar{X} = 3.94$, S.D.=8.10). 4) Cardiovascular endurance showed a very good level ($\bar{X} = 205.00$, S.D.=29.95). There were 17 students who passed the criteria and were at a good level. 5) Body composition was at a proportionate level ($\bar{X} = 19.39$, S.D.=4.66). The satisfaction was at a good level ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.09)

Keywords: Learning Management, Physical Fitness Abilities, Game-type Recreational Activities

บทนำ

พลศึกษา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งในกระบวนการศึกษา โดยต้องอาศัยกิจกรรม การเคลื่อนไหว ลักษณะต่าง ๆ เพื่อการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือนันทนาการ มีวัตถุประสงค์ คือพัฒนาการทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมสติปัญญาและจิตวิญญาณ ศิลา น้ำจันทร์ (2560) ได้กล่าวว่าพลศึกษา เป็นศาสตร์ทางสังคม ที่สำคัญ ที่ถูกนำมาสร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มบุคคลได้เป็นอย่างดี และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ซึ่งปัจจุบัน มนุษย์สนใจโลกดิจิทัล สนใจสื่อออนไลน์มากกว่ากิจกรรมกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งเป็นประโยชน์และเป็นโทษต่อสังคม กิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ต่างคิดค้นสร้างสรรค์ เพื่อสนองตอบความต้องการของมนุษย์ คือ ความสุข ความพอใจ

ซึ่งบางครั้งไม่สามารถควบคุมให้อยู่ในกรอบหรือขอบเขตที่เหมาะสม และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงก็ไม่ใช่เรื่องยากเกินความสามารถที่ทุกคนจะพึงปฏิบัติได้ แต่เพียงให้ความสนใจต่อสุขภาพโดยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หาเวลาว่างพักผ่อนหย่อนใจ การไปเที่ยว เข้าร่วมกิจกรรมสังคมหรือกิจกรรมอื่นที่ทำให้ตนเองเกิดความสุขสนาน กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2560) ได้ศึกษาปัจจุบัน มนุษย์สนใจโลกดิจิทัล สนใจสื่อออนไลน์มากกว่ากิจกรรมกลางแจ้งจึงต้องเผชิญปัญหากับกิจกรรมนันทนาการรูปแบบใหม่ ๆ ทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) การเผยแพร่ข้อมูลและรูปภาพออนไลน์ การเล่นเกม การเล่นอินเทอร์เน็ต และการเล่นโซเชียล ซึ่งมีทั้งเป็นประโยชน์และเป็นโทษต่อสังคม กิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ต่างคิดค้นสร้างสรรค์เพื่อสนองตอบความต้องการของมนุษย์ คือ สุขภาพใจ ซึ่งบางครั้งไม่สามารถควบคุมให้อยู่ในกรอบหรือขอบเขตที่เหมาะสม และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ถึงแม้การเจ็บป่วยจะได้รับการบำบัดรักษาและเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้ประชากรมีอายุที่ยืนยาว แต่การสร้างเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงก็จะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ดีกว่า และมีความสำคัญในการช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย การสร้างเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงก็ไม่ใช่เรื่องยากเกินความสามารถที่ทุกคนจะพึงปฏิบัติได้ แต่เพียงให้ความสนใจต่อสุขภาพโดยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หาเวลาว่างพักผ่อนหย่อนใจ การไปเที่ยว เข้าร่วมกิจกรรมสังคมหรือกิจกรรมอื่นที่ทำให้ตนเองเกิดความสุขสนาน

กัลพฤกษ์ พลสร และ พรจันทร์ โลจนะศุภฤกษ์ (2565) ได้อธิบายไว้ว่านันทนาการเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่างให้เกิดความสุขสนาน เพลิดเพลินเป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าในการใช้เวลาว่างเพื่อกระบวนการในสมองของเด็กโดยการพัฒนาทักษะพื้นฐาน เช่น ความจำ การมีสมาธิ การจดจำ การวางแผน ความมุ่งมั่น ความรับผิดชอบ การควบคุมอารมณ์ และการเรียนรู้ สิทธิพงษ์ ปานนาค (2563) ได้นำเกมเข้ามาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมนันทนาการ และได้กำหนดเงื่อนไขวิธีการเล่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือเกมได้เกิดการเรียนรู้ที่ตืออย่างมีเป้าหมาย เช่น เพื่อให้เกิดความสุขสนาน เกิดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย มีการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก เคารพกฎและกติกา ทักษะคติของการมีน้ำใจ นักกีฬา รู้จักการยอมแพ้ และผู้สอนควรวางแผนการสอนอย่างเหมาะสมและเต็มใจในการสนับสนุนกิจกรรมเกมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เช่น เกมกีฬา เกมการเล่นเพื่อสุขภาพ เกมที่เสริมสัมพันธ์กลุ่ม เกมเสริมทักษะการนำ และเกมที่สร้างความเพลิดเพลิน และเข้าไปร่วมในกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนตรงตามเนื้อหาหลักของทุกประเภทของกีฬา การใช้เกมในการสอนเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและทักษะการเคลื่อนไหว การเรียนรู้ปฏิบัติ ผู้เรียนสามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

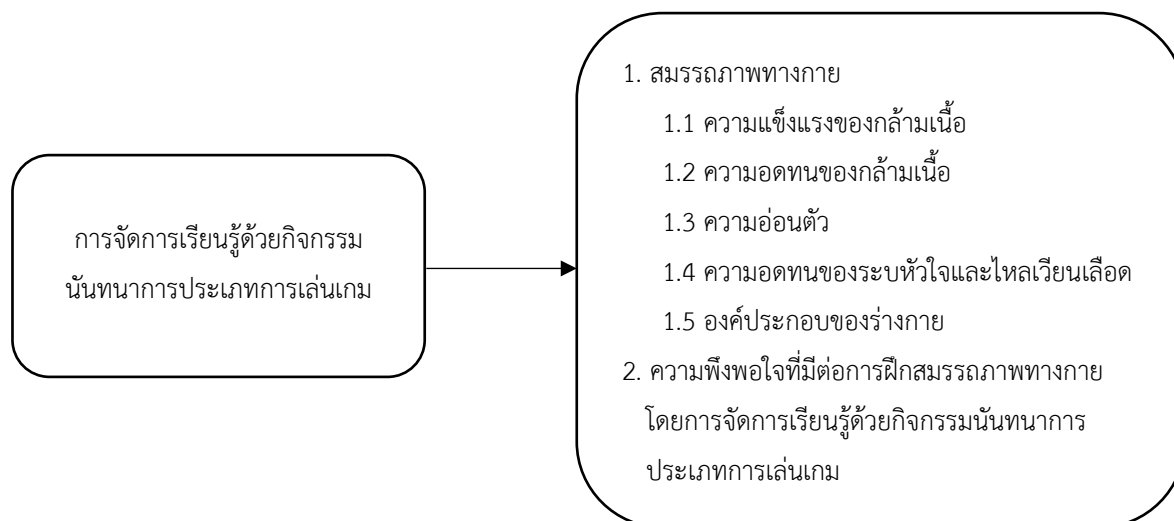
จากเหตุผลดังกล่าว ปัจจุบันนักเรียนสนใจแต่เทคโนโลยี สื่อออนไลน์ เกมออนไลน์ มากกว่ากิจกรรมกลางแจ้งหรือกิจกรรมที่ออกแรง ทั้งนี้จึงมีผลกระทบต่อมนุษย์เพราะอาจทำให้เกิดโรคได้ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคของกระดูกและข้อต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้เลือกประเภทการเล่นเกมเข้ามาจัดเป็นกิจกรรมในวิชาการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษา เพราะจะช่วยในด้านพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งสมรรถภาพทางกายจะช่วยพัฒนาให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น ผู้วิจัยจึงนำแบบทดสอบเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายในกลุ่มอายุ 7-12 ปี ของกรมพลศึกษา (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) มาใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการประเมินสมรรถภาพทางกายเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานเหมาะสมตามวัย ทั้งยังเป็นการปูพื้นฐานที่ดีตั้งแต่ต้น และยังปลูกฝังให้เด็กได้ใช้ความคิด ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การแสดงออกทางอารมณ์ จิตใจ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และใส่ใจสุขภาพเป็นเป้าหมายหลักในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม ให้อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้นร้อยละ 70 ของจำนวนนักเรียน
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจ ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม ร้อยละ 70 ของจำนวนนักเรียน

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองหมากแซว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 17 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (กรมพลศึกษา, 2562) จำนวน 5 รายการ ได้แก่

1.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วัดโดยดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups) เกณฑ์การให้คะแนน ดีมาก = 5, ดี = 4, ปานกลาง = 3, ต่ำ = 2, ต่ำมาก = 1

1.2 ความอดทนของกล้ามเนื้อ วัดโดย ลูก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups) เกณฑ์การให้คะแนน ดีมาก = 5, ดี = 4, ปานกลาง = 3, ต่ำ = 2, ต่ำมาก = 1

1.3 ความอ่อนตัว วัดโดย นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เกณฑ์การให้คะแนน ดีมาก = 5, ดี = 4, ปานกลาง = 3, ต่ำ = 2, ต่ำมาก = 1

1.4 ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด วัดโดย ยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down) เกณฑ์การให้คะแนน ดีมาก = 5, ดี = 4, ปานกลาง = 3, ต่ำ = 2, ต่ำมาก = 1

1.5 องค์ประกอบของร่างกาย วัดโดย ค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) เกณฑ์การให้คะแนน สมส่วน = 3 คะแนน, ผอม/ท้วม = 2 คะแนน, ผอมมาก/อ้วน = 1 คะแนน

2. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมนันทนาการ เป็นแบบมาตรฐาน 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ปฐมนิเทศชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้ วิธีการเรียนการประเมินผล และข้อตกลงต่าง ๆ ในชั้นเรียน

2. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม

3. ทำการทดสอบนักเรียน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (กรมพลศึกษา, 2562) จำนวน 5 รายการ และผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์

4. สอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และค่าร้อยละ (Percentage)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ความตรงของแบบวัด (Test Item Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC

2.2 สถิติที่ใช้การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความพึงพอใจ

สรุปผลการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้ด้วยเกมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกม พิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละรายการได้ดังนี้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วัดโดย ดันพื้นประยุกต์ เพศชายอยู่ในเกณฑ์ =3 ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 18.40$, S.D.=8.17) เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ =2 ระดับระดับต่ำ ($\bar{X} = 15.83$, S.D.=6.13) ความอดทนของ

กล้ามเนื้อ วัดโดย ลูก-นึ่ง เพศชายอยู่ในเกณฑ์ =3 ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 32.80$, S.D.=13.54) เพศหญิง อยู่ในเกณฑ์ =4 ระดับดี ($\bar{X} = 31.92$, S.D.=4.68) ความอ่อนตัว วัดโดย นึ่งงอตัวไปข้างหน้า เพศชาย อยู่ในเกณฑ์ =1 ระดับต่ำมาก ($\bar{X} = 3.60$, S.D.=3.21) เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ =1 ระดับต่ำมาก ($\bar{X} = 4.08$, S.D.=9.58) ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด วัดโดย ยืนยกเข้าขึ้น-ลง เพศชายอยู่ในเกณฑ์ =5 ระดับดีมาก ($\bar{X} = 223.20$, S.D.=28.23) เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ =5 ระดับดีมาก ($\bar{X} = 197.42$, S.D.=28.31) องค์ประกอบของร่างกาย วัดโดย ค่าดัชนีมวลกาย เพศชายอยู่ในเกณฑ์ =3 ระดับสมส่วน ($\bar{X} = 17.54$, S.D.=5.51) เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ =3 ระดับสมส่วน ($\bar{X} = 20.17$, S.D.=4.28)

2. ความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรม นันทนาการประเภทการเล่นเกมนั้น มีความพึงพอใจ ในระดับดี ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.09)

อภิปรายผลการศึกษา

1. การใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกมนในการเสริมสร้างสมรรถภาพของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองหมากแฉว พบว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกายประกอบแผน กิจกรรมการเรียนรู้ ผ่านไป 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกมน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ของจำนวนนักเรียน ทั้งหมด โดยทั้งหมด 5 รายการ 1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วัดโดย ดันพื้นประยุกต์ ผลรวม ($\bar{X} = 16.59$, S.D.=6.63) เพศชายอยู่ในเกณฑ์ =3 ระดับการประเมินเฉลี่ยระดับปานกลาง ($\bar{X} = 18.40$, S.D.=8.17) เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ =2 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 15.83$, S.D.=6.13) คิดเป็นร้อยละ 17.65 ไม่ถึงตามเกณฑ์ร้อยละ 70 ที่กำหนด 2) ความอดทนของกล้ามเนื้อ วัดโดย ลูก-นึ่ง ผลรวม ($\bar{X} = 32.18$, S.D.=7.81) เพศชายอยู่ในเกณฑ์ =3 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 32.80$, S.D.=13.54) เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ =4 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 31.92$, S.D.=4.68) คิดเป็นร้อยละ 88.24 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 70 ของจำนวนนักเรียน 3) ความอ่อนตัว วัดโดย นึ่งงอตัวไปข้างหน้า ผลรวม ($\bar{X} = 3.94$, S.D.=8.10) เพศชายอยู่ในเกณฑ์ =1 ระดับการประเมินเฉลี่ยระดับต่ำมาก ($\bar{X} = 3.60$, S.D.=3.21) เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ =1 ระดับการประเมินเฉลี่ยระดับต่ำมาก ($\bar{X} = 4.08$, S.D.=9.58) คิดเป็นร้อยละ 0.00 ไม่ถึงตามเกณฑ์ร้อยละ 70 ที่กำหนด 4) ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด วัดโดย ยืนยกเข้า ขึ้น-ลง ผลรวม ($\bar{X} = 205.00$, S.D.=29.95) เพศชายอยู่ในเกณฑ์ =5 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 223.20$, S.D.=28.23) เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ =5 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 197.42$, S.D.=28.31) คิดเป็นร้อยละ 100 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 70 ของจำนวนนักเรียน 5) องค์ประกอบของร่างกาย วัดโดย ค่าดัชนีมวลกาย ผลรวม ($\bar{X} = 19.39$, S.D.=4.66) เพศชายอยู่ในเกณฑ์ =3 ระดับการประเมินเฉลี่ยระดับสมส่วน ($\bar{X} = 17.54$, S.D.=5.51) เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ =3 ระดับการประเมินเฉลี่ยระดับสมส่วน ($\bar{X} = 20.17$, S.D.=4.28) คิดเป็นร้อยละ 11.76 ไม่ถึงตามเกณฑ์ร้อยละ 70 ที่กำหนด

จากการที่ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกมที่เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนมาใช้ขับเคลื่อนให้นักเรียนหันมาสนใจในการเล่นและกีฬาด้วยความสนุกสนาน พบว่า ถึงแม้ว่าในภาพรวมนักเรียนจะมีสมรรถภาพทางกายที่พัฒนาขึ้นเป็นส่วนใหญ่ แต่เมื่อศึกษาจำแนกเป็นรายบุคคลยังพบนักเรียนจำนวนหนึ่งที่มีน้ำหนักและส่วนสูงที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาจะเป็นวัยรุ่นที่มักมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ เป็นส่วนใหญ่ มีกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ค่อนข้างมาก จึงอาจจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับกิจกรรมที่บันเทิงสนุกสนาน และสมรรถภาพทางกายของตนได้ และประเด็นที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ด้วยข้อจำกัดเรื่องการแต่งกาย ดังนั้นการนำกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกมที่เหมาะสมมาให้นักเรียนได้ร่วมเล่น จึงค่อนข้างจะได้รับความสนใจมากพอสมควร ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเป็นเกมการฝึกสมรรถภาพทางกาย การเล่นจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีการใช้ประสาทและร่างกายสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ การทดลอง การปฏิบัติหรือการเล่นจะทำให้เด็กเกิดความคิดอย่างอิสระสามารถจินตนาการตามความคิดของตนเองได้และได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุทนต์ พงศ์ อัมปาโน และ สมทรง สิทธิ, 2564) ได้ทำเรื่องการพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย โดยพบว่าสมรรถภาพทางกาย ผ่านเกณฑ์ในระดับดีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด เมื่อพิจารณารายด้านได้พบว่าด้านความเร็วเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.85 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความแข็งแรงเพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.67 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนน นอกจากนี้ยังพบว่ากิจกรรมเฉลี่ยเท่ากับ 34.9 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความคล่องแคล่วว่องไวเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.81 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ดังนั้น นันทนาการประเภทการเล่นเกมที่ให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นได้ครบถ้วนทุกคุณค่า เพราะเกมการเล่น ส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพราะการเล่นพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Worasak Pianchob, 2005) ได้กล่าวว่า นักเรียนที่อยู่ในระดับประถมศึกษานั้นเป็นวัยเริ่มต้นของการพัฒนาร่างกายเหมาะที่จะจัดให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เกมมูลฐานและเกมการเล่นต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่กีฬาใหญ่ต่อไปได้อีกอย่างกว้างขวางและหลากหลาย เพราะฉะนั้นนักเรียนที่อยู่ในวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเจริญเติบโตของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาทและกล้ามเนื้อ กำลังมีพัฒนาการและมีความสามารถที่จะปรับตัวและทำงานประสานกันได้ดี ในนักเรียนประถมศึกษาการเล่นกีฬา เป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนได้มีความพร้อม ในทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่จะเป็นพื้นฐานในประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีต่อไป ซึ่งเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2560 ที่ต้องการพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุล ทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกใน

ความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลกและสอดคล้องกับ (ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ, 2556) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกัน ด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกมส์แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกมส์ในระดับดี ($\bar{X} = 4.44$, S.D.=0.09) โดยข้อที่นักเรียนมีความพึงพอใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด มี 2 ด้าน ความพึงพอใจอยู่ในระดับดี คือ ด้านสื่อการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.49$, S.D.=0.31) ด้านผู้เรียน ($\bar{X} = 4.49$, S.D.=0.20) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด ความพึงพอใจอยู่ในระดับดี ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.33$, S.D.=0.20) ทั้งนี้เป็นผลมาจากกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกมส์เป็นสื่อการเรียนการสอนที่แปลกใหม่ เป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานได้เคลื่อนไหวร่างกาย มีกติกาที่ไม่ยาก เข้าใจง่ายทำให้เกิดความตื่นเต้น น่าติดตาม กล้าแสดงออก ได้ลงมือปฏิบัติ และแก้ปัญหาระหว่างจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (อรุณี บุญญานุกูล, 2562) ได้วิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านล้านนาในการจัดกิจกรรม "ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการคิดวิเคราะห์โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านล้านนาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการประเมินทักษะการคิดวิเคราะห์ในภาพรวมนักเรียนมีทักษะอยู่ในระดับดี และ 2) ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านล้านนาอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ครูผู้สอนต้องวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละชั่วโมงให้ดี พร้อมกับเตรียมสื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมเพื่อบรรยากาศการเรียนการสอนจะได้ต่อเนื่อง
2. การเลือกเกมควรคำนึงถึงเป้าหมายที่พึงประสงค์ ดังนั้นผู้นำเกมจึงต้องสร้างหรือเลือกสรรเกมให้สามารถพัฒนานักเรียนให้เป็นที่ประจักษ์แท้จริง
3. ในการทดสอบรายการต้นพื้น และรายการลูก-นั่ง ควรมีเบาะรองรับผู้รับการทดสอบ เพื่อความปลอดภัยของผู้รับการทดสอบ
4. ในแต่ละโรงเรียนควรที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มุ่งพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกาย เพื่อการเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่ดี นอกเหนือจากกิจกรรมการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาตามหลักสูตร

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยนำเกมที่ประกอบกับอุปกรณ์ที่ทันสมัยมาใช้ เพื่อสร้างแรงจูงใจ ให้กับนักเรียนเข้าร่วมเล่นเช่น เกมเดินตามจังหวัดดนตรี เกมต่อเย็บ เป้า หรืออื่น ๆ เป็นต้น
2. ควรศึกษาความต้องการของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายร่วมด้วย เพื่อกำหนดเกมได้ตรงตามความต้องการของนักเรียนและของท้องถิ่นได้อย่างตรงสภาพที่เป็นจริง
3. ควรศึกษาวิจัยเกมรูปแบบใหม่ ๆ ที่เหมาะสมกับนักเรียน ทั้งในด้าน เพศวัยและวุฒิภาวะ

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *ร่างแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ 2560-2564 ฉบับที่ 3*. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กัลพฤกษ์ พลศรี และ พรจันทร์ โฉงนะศุภฤกษ์. (2565). *กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ. (2556). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 9(2), 87-101.

ศิลา น้ำจันทร์. (2560). *คู่มือสอบครูผู้ช่วยวิชาเอกพลศึกษา สำนักหอสมุดแห่งชาติ* (พิมพ์ครั้งที่ 4). สำนักพิมพ์ NIW@coppy Lampang.

สิทธิพงษ์ ปานนาค. (2563). การประยุกต์ใช้เกมในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา.

วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 14(1), 257-268.

สุทัตพงศ์ อัปมาโน และ สมทรง สิทธิ. (2564). การพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย. *Journal of Roi Kaensam Academi*, 6(7), 250-261.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา (อายุ 7 - 12 ปี)*. กรุงเทพฯ.

อรุณี บุญญาณกุล. (2562). *ผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านล้านนาในการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*.

[วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

Worasak Pianchob. (2005). *Includes Articles on Philosophy, Principles, Teaching Methods, and Measurement for Evaluation in Physical Education*. Chulalongkorn University Press.