

## การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4

โรงเรียนวัดอมรินทราราม โดยใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน

The Develop of the Gross Motor Ability for Students in Kindergarten Class 3/4 at  
Watamarintraram School Using by the Pa Ploen Table Activities

แก้วตา แซ่ล่าย<sup>1</sup> และ สุพันธ์วดี ไวยรูป<sup>2</sup>

Kaewta Saeali<sup>1</sup> and Suphanwadee Waiyaroop<sup>2</sup>

Received: November 19, 2018; Revised: December 20, 2018; Accepted: December 26, 2018

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม โดยใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน และเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทรารามก่อนและหลังการใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทรารามที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2561 จำนวน 3 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือการวิจัยได้แก่ กิจกรรมตารางพาเพลิน แผนการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน และแบบสังเกตความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 ทุกรายการ แบบแผนการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มก่อนสอบ - หลังสอบ การวิเคราะห์และการนำเสนอข้อมูลใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดกิจกรรมตารางพาเพลินสามารถพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/4 ให้อยู่ในระดับดี 2) นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม หลังการใช้กิจกรรมตารางพาเพลินมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรมทุกคน

**คำสำคัญ:** กล้ามเนื้อใหญ่, กิจกรรมตารางพาเพลิน, ชั้นอนุบาล

<sup>1</sup>นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา E-mail: saelai1995@gmail.com

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา E-mail: Suphanwadee.wa@ssru.ac.th

<sup>1</sup>Student majoring in Early childhood Education at Suan Sunandha Rajabhat University, E-mail: saelai1995@gmail.com

<sup>2</sup>Assistant Professor of the Faculty of Education at Suan Sunandha Rajabhat University, E-mail: Suphanwadee.wa@ssru.ac.th

---

**ABSTRACT**

The classroom action research purpose was to develop the gross motor ability of students using by Pa Ploen tables activities and to compare the Gross Motor ability of students between before and after using Pa Ploen table activities. The target group for this research was students in kindergarten class 3/4 at Watamarintraram School using by the purposive sampling. The research instruments include for Pa Ploen table activities, Plans Pa Ploen table activities 6 plans and observation form Gross Motor ability before and after using by Pa Ploen table activities. The content validity it was Index of Consistency (IOC) with had the reliability at 1.00 and was one – group pretest – posttest design. The data was analysis and data present by average and standard deviation. The results showed that 1) Pa Ploen tables activities can develop the gross motors ability of students in kindergarten class 3/4 at Watamarintraram School was good level and 2) The gross motors ability of student in kindergarten class 3/4 at Watamarintraram School after using Pa Ploen tables activities were higher than before using Pa Ploen tables activities.

**Keywords:** gross motor ability, the Pa Ploen table activities, Kindergarten

## บทนำ

พัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นพัฒนาการที่สำคัญด้านหนึ่งของเด็กปฐมวัย เพราะพัฒนาการด้านร่างกายเป็นพัฒนาการที่เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับเด็ก เด็กที่มีภาวะตามวัยที่สมบูรณ์ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่เด็กมีรูปร่างมีร่างกายที่สมบูรณ์และมีสมรรถนะทางกายที่ทัดเทียมกับผู้อื่น การที่เด็กได้รับกิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้องนอกจากส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องเมื่อเติบโตขึ้นได้ ดังนั้น กล้ามเนื้อมัดใหญ่จึงเป็นส่วนประกอบของร่างกายที่สำคัญเพราะจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการความแข็งแรงและมีกลไกของร่างกายที่สมบูรณ์ และคล่องแคล่ว (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551: 100 -101) ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560 ในช่วงอายุ 3 – 6 ปี เป็นการจัดการศึกษาในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา เด็กจะได้รับการพัฒนาทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล โดยในมาตรฐานการศึกษาปฐมวัยด้านคุณภาพผู้เรียน ในมาตรฐานที่ 2 ได้กล่าวถึงพัฒนาการกล้ามเนื้อของเด็กปฐมวัยว่า กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กแข็งแรงใช้ได้ อย่างคล่องแคล่ว และประสานสัมพันธ์กัน และตัวบ่งชี้ของมาตรฐานดังกล่าว คือ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วประสานสัมพันธ์และทรงตัวได้ (กรมวิชาการ, 2560: 28) ดังนั้น การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงปฐมวัยจึงควรให้เด็กได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างสมดุล ในส่วนของพัฒนาการทางด้านร่างกายความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่นับว่ามีความสำคัญต่อเด็กเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ยังมีความสำคัญต่อพื้นฐานการพัฒนาความสามารถของเด็กในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและการทรงตัวในขั้นต่อไปอีกด้วย (ปรมพร ดอนไพธรรม, 2550: 19)

โรงเรียนวัดอมรินทราราม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร เปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 1 จนถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้องเรียนในระดับปฐมวัยมีทั้งหมด 11 ห้อง โดยแบ่งเป็นระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 จำนวน 3 ห้อง ระดับชั้นอนุบาล 2 จำนวน 4 ห้อง และในระดับชั้นอนุบาล 3 จำนวน 4 ห้อง ซึ่งจากการที่ได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 พบว่ามีนักเรียนจำนวน 3 คน ที่มีปัญหาพัฒนาการทาง กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ ไม่สามารถเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขนได้ วิ่งสไลด์ข้างซ้าย-ขวา ไม่ได้ กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าต่อเนื่องไม่ได้ และไม่สามารถเดินขึ้น - ลงบันไดสลับเท้าได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ทำให้เด็กกลุ่มนี้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายล่าช้ากว่าวัยส่งผลให้หกล้มได้ง่าย อาจเกิดอุบัติเหตุระหว่างทำกิจกรรม ซึ่งคุณครูต้องคอยแนะนำและให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีนวัตกรรมที่สามารถนำมาพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ คือ กิจกรรมตารางพาเพลิน ซึ่งมีการดัดแปลงมาจากกิจกรรมตาราง 9 ช่อง โดยเป็นกิจกรรมการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายบนตารางทั้ง 9 ช่อง เป็นการฝึกที่เน้นพัฒนาการเคลื่อนไหว การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับเด็กอีกด้วย (ฤกษ์ สุวรรณฉาย, 2552: 3) นอกจากนี้ ตาราง 9 ช่องสามารถนำไปบูรณาการสร้างสรรค์กิจกรรมการเรียนการสอนและรูปแบบการเคลื่อนไหวได้หลากหลาย ครู พ่อแม่ หรือผู้ที่สนใจหากจะศึกษาและเข้าใจวิธีการ จะสามารถคิดและจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวได้ตามวัตถุประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นการนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนเนื้อหาในแต่ละกลุ่มสาระวิชา (ภัทรพนธ์ เหมหงษ์, 2554: 47) และผลการวิจัยของมยุรี เพื่อนงูเหลือมและคณะ (2557: 41) พบว่า การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการ ด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมตารางเก้าช่องสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ศิริพร กาญจนตา (2553: 4) พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรงหลังการใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทักษะกลไกของสเปเชียลโอลิมปิคแห่งประเทศไทยร่วมกับกิจกรรม ฝึกสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) มีความสามารถใช้อาหารใหญ่อยู่ในระดับดี เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับ รุนแรง อายุ 8-15 ปีที่ได้รับการฝึก

จากการใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทักษะกลไกของสเปเชียลโอลิมปิคแห่งประเทศไทยร่วมกับกิจกรรมฝึกสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หลังการทดลองมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม โดยใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน ซึ่งสามารถนำมาช่วยพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนได้หรือไม่ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม โดยใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน

### สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทรารามมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่หลังการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามรายละเอียด ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2561 จำนวน 3 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เนื่องจาก นักเรียนไม่สามารถเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขนได้ วิ่งสไลด์ข้างซ้าย-ขวา ไม่ได้ กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าต่อเนื่องไม่ได้ และไม่สามารถเดินขึ้น – ลงบันไดสลับเท้าได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรมตารางพาเพลิน แผนการจัดกิจกรรมตารางพาเพลินและแบบสังเกตความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ โดยมีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพ ดังนี้

#### 2.1 การสร้างกิจกรรมตารางพาเพลิน ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังนี้

##### 2.1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมตารางพาเพลิน

- ##### 2.1.2 สร้างกิจกรรมตารางพาเพลิน ที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ จำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมก้าวหรรษา กิจกรรมสไลด์แสนสนุก กิจกรรมโยแมงมุม กิจกรรมสื้เหลี่ยมพาเพลิน กิจกรรมสามเหลี่ยมพระมิต กิจกรรมแลนด์มาร์ค

##### 2.1.3 นำกิจกรรมตารางพาเพลิน เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญโรงเรียนวัดอมรินทราราม จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบพิจารณาหาความเที่ยงตรงและความถูกต้องของเนื้อหาตลอดจนประเมินความสอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้ ซึ่งได้ค่าความสอดคล้อง 1.00 ทุกรายชื่อ

##### 2.1.4 นำกิจกรรมตารางพาเพลินไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย

#### 2.2 การสร้างแผนการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังนี้

- ##### 2.2.1 ศึกษาแนวคิด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแผนการจัดกิจกรรมตารางพาเพลินซึ่งได้มีการดัดแปลงมาจากกิจกรรมตาราง 9 ช่อง

2.2.2 สร้างแผนการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมก้าวหรรษา กิจกรรมสไลด์แสนสนุก กิจกรรมโยแมงมุม กิจกรรมสื้เหลี่ยมพาเพลิน กิจกรรมสามเหลี่ยมพีระมิด กิจกรรมแลนด์มาร์ค ซึ่งมีรายละเอียดของการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน ดังนี้ คำชี้แจง จุดประสงค์ ขั้นตอนใน การดำเนิน กิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม การวัดและประเมินผล

2.2.3 นำแผนการจัดกิจกรรมตารางพาเพลินที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญโรงเรียนวัดอมรินทราราม จำนวน 3 ท่าน เพื่อหาดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) ซึ่งได้ค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ทุกรายข้อ

2.2.4 จัดพิมพ์แผนการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน และใช้ในการจัดกิจกรรมต่อไป

2.3. การสร้างแบบสังเกตความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

2.3.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสังเกตความสามารถในการ ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

2.3.2 สร้างแบบสังเกตความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ จำนวน 4 รายการ ได้แก่

- สามารถเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขนได้
- สามารถวิ่งสไลด์ข้างซ้าย - ขวา ได้
- สามารถกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้
- สามารถเดินขึ้น - ลงบันไดสลับเท้าได้

2.3.3 นำแบบสังเกตความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ โรงเรียนวัดอมรินทราราม จำนวน 3 ท่าน เพื่อหาดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) ซึ่งได้ค่าความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 ทุกรายข้อ

2.3.4 นำแบบสังเกตที่ผ่านการคัดเลือกแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำผลที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสังเกตโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.845

2.3.5 นำแบบสังเกตความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ไปจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ กับกลุ่มเป้าหมายในการทดลอง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ดังนี้

3.1 นำแบบสังเกตความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มาสังเกตก่อนการทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อ เก็บข้อมูลการพัฒนาความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม

3.2 นำแผนการจัดกิจกรรมตารางพาเพลินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 6 แผน มาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน จันทร์และวันพุธ วันละ 30 นาที ทำการ ทดลองในช่วงเช้าก่อนเรียน เวลา 09.00 - 09.30 น.

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองครบ 6 สัปดาห์ผู้วิจัยสังเกตความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้ แบบสังเกตฉบับเดียวกับก่อนการทดลอง

3.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตมาวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังการจัด กิจกรรมตารางพาเพลิน

4. การวิเคราะห์และการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และแผนภูมิแท่งประกอบคำบรรยาย

## ผลการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติในชั้นเรียนเรื่อง การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม โดยใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม โดยใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน และเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทรารามก่อนและหลังการใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

**ตารางที่ 1** คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทรารามก่อนได้รับการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน

| ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่            | คนที่ 1 | คนที่ 2  | คนที่ 3  |
|------------------------------------------------|---------|----------|----------|
| 1. การเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขนได้    | 2       | 2        | 2        |
| 2. การวิ่งสไลด์ข้างซ้าย – ขวาได้               | 1       | 1        | 1        |
| 3. การกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้ | 2       | 1        | 1        |
| 4. การเดินขึ้น – ลงบันไดสลับเท้าได้            | 2       | 2        | 2        |
| รวม ( 12 คะแนน )                               | 7       | 6        | 6        |
| ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )                        | 1.75    | 1.5      | 1.5      |
| ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)                    | 0.5     | 0.57     | 0.57     |
| เกณฑ์ประเมินอยู่ในระดับ                        | ปานกลาง | ปรับปรุง | ปรับปรุง |

จากตารางที่ 1 พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 ก่อนการจัดกิจกรรมตารางพาเพลินนั้น นักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 ทั้ง 3 คนนั้น มีระดับความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง และระดับปรับปรุง

**ตารางที่ 2** คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทรารามหลังได้รับการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน

| ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่            | คนที่ 1 | คนที่ 2 | คนที่ 3 |
|------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| 1. การเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขนได้    | 3       | 3       | 3       |
| 2. การวิ่งสไลด์ข้างซ้าย – ขวาได้               | 2       | 2       | 3       |
| 3. การกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้ | 3       | 2       | 2       |
| 4. การเดินขึ้น – ลงบันไดสลับเท้าได้            | 3       | 3       | 3       |
| รวม ( 12 คะแนน )                               | 11      | 10      | 11      |
| ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )                        | 2.75    | 2.5     | 2.75    |
| ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)                    | 0.5     | 0.57    | 0.5     |
| เกณฑ์ประเมินอยู่ในระดับ                        | ดี      | ดี      | ดี      |

จากตารางที่ 2 พบว่า การจัดกิจกรรมตารางพาเพลินช่วยพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ นักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 ทั้ง 3 คน ให้อยู่ในระดับดี

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบคะแนน เฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการใช้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน  
ชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทรารามที่ได้รับการจัดกิจกรรมตารางพาเพลินก่อนและหลังการทดลอง

| ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่               | คะแนนรวม 12 คะแนน |      |          |      |          |      |
|------------------------------------------------|-------------------|------|----------|------|----------|------|
|                                                | คนที่ 1           |      | คนที่ 2  |      | คนที่ 3  |      |
|                                                | ก่อน              | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง |
| 1. การเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขนได้    | 2                 | 3    | 2        | 3    | 2        | 3    |
| 2. การวิ่งสไลด์ข้างซ้าย – ขวาได้               | 1                 | 2    | 1        | 2    | 1        | 3    |
| 3. การกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้ | 2                 | 3    | 1        | 2    | 1        | 2    |
| 4. การเดินขึ้น – ลงบันไดสลับเท้าได้            | 2                 | 3    | 2        | 3    | 2        | 3    |
| รวม                                            | 7                 | 11   | 6        | 10   | 6        | 11   |
| ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )                        | 1.75              | 2.75 | 1.5      | 2.5  | 1.5      | 2.75 |
| ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)                    | 0.5               | 0.5  | 0.57     | 0.57 | 0.57     | 0.5  |
| เกณฑ์ประเมินอยู่ในระดับ                        | ปานกลาง           | ดี   | ปรับปรุง | ดี   | ปรับปรุง | ดี   |

จากตารางที่ 3 พบว่าความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทรารามที่ได้รับการจัดกิจกรรมตารางพาเพลินมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นทั้ง 3 คน และมีระดับความสามารถจากระดับปรับปรุง เป็นระดับดี และระดับปานกลางเป็นระดับดี

#### สรุปผลและอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า 1) การจัดกิจกรรมตารางพาเพลินสามารถพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/4 ให้อยู่ในระดับดี 2) นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม หลังการใช้กิจกรรมตารางพาเพลินมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรมทุกคน นอกจากนี้สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม โดยใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน มีดังนี้ กิจกรรมตารางพาเพลินสามารถพัฒนาให้นักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 ให้มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ มีระดับการพัฒนาที่สูงขึ้นทุกคน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้ฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ตามความสามารถของแต่ละคนอย่างเต็มที่ เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายได้ใช้ทั้งกล้ามเนื้อแขน ขา และการประสานสัมพันธ์กันระหว่างแขนกับขา ซึ่งส่งผลให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่และมีความสามารถทางกายคล่องแคล่วขึ้น สามารถเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขนได้ วิ่งสไลด์ข้างซ้าย-ขวา กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าต่อเนื่อง และสามารถเดินขึ้น – ลงบันไดสลับเท้าได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของมยุรี เพื่อนงูเหลือม (2557: 40) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมตาราง เก้าช่องที่มีต่อพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย พบว่า การทดสอบพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ทั้งนี้ก่อนการจัดกิจกรรม จะมีคะแนนต่ำสุดอยู่ที่ 6 คะแนน และหลังการจัดกิจกรรมจะมีคะแนนเพิ่มขึ้นอีก 3 คะแนน แสดงให้เห็นว่าเด็กอนุบาลที่กำลังศึกษาอยู่ชั้น อนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียน ที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ที่โรงเรียนวัดสระแก้ว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา นครราชสีมา เขต 1 มีพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่เพิ่มขึ้น เมื่อได้รับการจัดกิจกรรมตารางเก้าช่อง สอดคล้องกับผลการวิจัย ละไม สีหาอาจ (2551: 62) ได้ทำการศึกษาการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย

ของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนคริสต์ธรรมวิทยา กรุงเทพมหานคร พบว่า ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เด็กปฐมวัยมี ระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยการจัดกิจกรรม เคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 99.2 และส่งผลต่อพัฒนาการรายด้าน ทักษะการยืนร้อยละ 96.8 ทักษะ การเดินร้อยละ 97.8 และทักษะการ กระโดด ร้อยละ 97.5 ตามลำดับ แสดงว่าการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยให้เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน และสอดคล้องกับผลการวิจัย ปรมพร ดอนไพวรรณ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์โดยใช้กิจกรรมโยคะ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มดาวน์ 6 - 9 ปี หลังจากได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมโยคะมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อยู่ในระดับดี และเด็กกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมโยคะโดยหลังการทดลองมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 โรงเรียนวัดอมรินทราราม โดยใช้กิจกรรมตารางพาเพลิน หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมตารางพาเพลิน นักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทุกคน โดยผู้วิจัยได้ทำการสังเกตจากการทำกิจกรรม กลางแจ้งซึ่ง พบว่าก่อนการทดลองนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 ไม่สามารถเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขนได้ วิ่งสไลด์ข้างซ้าย-ขวา ไม่ได้ กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าต่อเนื่องไม่ได้ และไม่สามารถเดินขึ้น - ลงบันไดสลับเท้าได้ ดังนั้นเมื่อนักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 ได้รับการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ด้วยกิจกรรมตารางพาเพลิน นักเรียนชั้นอนุบาล 3/4 สามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้สูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับการจัดกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมตารางพาเพลินทำให้นักเรียนได้ เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ แขน ขา และเท้าไปตามตารางทั้ง 9 ช่อง ด้วยความสนุกสนานตาม บทเพลง นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกให้นักเรียนได้รู้จักและจดจำตัวอักษรภาษาอังกฤษ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรายแก้ว ลาภผลทวี (2559: 39) เรื่อง การพัฒนาความสามารถกล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยใช้เกมเบ็ดเตล็ด ของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ขวบ โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ พบว่า นักเรียนมีพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่หลังการทดลองการใช้กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ดสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัย ขนิษฐา อุทัยจอม (2559: 25) เรื่อง การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1/2 โรงเรียนกอกทัพบกอุปถัมภ์สื่อสารสงเคราะห์ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง พบว่า นักเรียนมีการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง สังเกตได้จากคะแนนแบบประเมินหลังการใช้กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง เป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้คือ นักเรียนมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลังการทำกิจกรรม นันทนาการกลางแจ้งสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสอดคล้องกับ วรณวิภา เทียงธรรม และ อัญญณณิ บุญเชื้อ (2556: บทคัดย่อ) เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนโดยใช้ของเล่นพื้นบ้านตามแนวคิด การประมวลผลการรับรู้ความรู้สึก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กอนุบาล พบว่า 1) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเคลื่อนไหว ด้านการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การจัดการร่างกาย และการควบคุมอุปกรณ์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวด้านการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่การจัดการร่างกายและการควบคุมอุปกรณ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. กิจกรรมตารางพาลเล่นในเล่มวิจัยนี้เหมาะสมกับนักเรียนในระดับปฐมวัย
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมตารางพาลเล่น ควรมีความแข็งแรง ปลอดภัย และมีจำนวนเพียงพอต่อ

นักเรียนทุกคน

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปใช้

1. ควรทำการศึกษาการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ โดย การจัดกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง การละเล่นไทย เป็นต้น
2. ควรนำกิจกรรมตารางพาลเล่นไปทดลองใช้พัฒนาความสามารถในด้านต่าง ๆ กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ

### เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: เบิร์น-เบสบุ๊คส์.
- ชนิษฐา อุทัยจอม. (2559). *การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1/2 โรงเรียนกองทัพบกอุปถัมภ์สื่อสารสงเคราะห์ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง. วิจัยในชั้นเรียน. ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.*
- ปรมพร ดอนไพรธรรม. (2550). *การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์โดยใช้กิจกรรมโยคะ. (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- พรายแก้ว ลาภผลทวี. (2559). *การพัฒนาความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่โดยใช้เกมเบ็ดเตล็ดของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ขวบ โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ. วิจัยในชั้นเรียน. ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.*
- ภัทรพนธ์ เหมหงษ์. (2554). *ผลการฝึกตารางเก้าช่องและความอ่อนตัวที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา. 4(1), 131 – 141.*
- มยุรี เผื่อนงูเหลือมและคณะ. (2557). *ผลของการใช้กิจกรรมตารางเก้าช่องที่มีต่อการพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย. คณะครุศาสตร์ โปรแกรมวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.*
- ฤกษ์ สุวรรณฉาย. (2552). *คู่มือตาราง 9 ของ พัฒนากาย พัฒนาสมอง. ศูนย์วิจัยและพัฒนาการจัดการศึกษาพิเศษ แบบเรียนรวมสำหรับเด็กออทิสติก โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่นคณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- ละไม สีหาอาจ. (2551). *การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์. (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- วรรณวิภา เทียงธรรม, และอัญมณี บุญเชื้อ. (2556). *ผลของการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนโดยใช้ของเล่นพื้นบ้านตามแนวคิดการประมวลข้อมูลการรับรู้ลึกเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กอนุบาล. (วิทยานิพนธ์). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ศิรินทร กาญจันดา. (2553). *การศึกษาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับรุนแรงจากการใช้โปรแกรมกิจกรรมการฝึกทักษะกลไกของสเปเชียลโอลิมปิคแห่งประเทศไทยร่วมกับกิจกรรมฝึกสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness). (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*