รายงานวิจัย

ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

The Effect of Using Davies' Psycho-Motor Domain to Promote Physical Fitness of Agility For Grade 4 Students.

ณัชสกร คงชีวสกุล

ชาติเชื้อ สุวรรณมุกสิก

มนัสภูมิ ศาสนศาสตร์

สุนิศา ธรรมบัญชา

คเณศ รัตนวิไล

ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณบำรุงการศึกษาประจำปี 2563

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

รายงานวิจัย

ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

The Effect of Using Davies' Psycho-Motor Domain to Promote Physical Fitness of Agility For Grade 4 Students.

ณัชสกร คงชีวสกุล

ชาติเชื้อ สุวรรณมุกสิก

มนัสภูมิ ศาสนศาสตร์

สุนิศา ธรรมบัญชา

คเณศ รัตนวิไล

ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณบำรุงการศึกษาประจำปี 2563
คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

หัวข้อวิจัย ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4
ชื่อผู้วิจัย ณัชสกร คงชีวสกุล, ชาติเชื้อ สุวรรณมุสิก, มนัสภูมิ ศาสนศาสตร์, สุนิศา ธรรมบัญชา, และคเณศ รัตนวิไล

คณะ คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัย ราชภัฏยะลา
ปีงบประมาณ 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา เปรียบเทียบ และศึกษาความพึงพอใจสมรรถภาพทางกายของความว่องไว กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นปีที่ 30 ประกอบด้วย 30 คน เครื่องมือการวิจัยคือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยการวิ่งอ้อมหลัก วิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้ Paired Samples t-test

ผลการวิจัย พบว่า จากการศึกษาผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนการทดสอบเฉลี่ยของนักเรียน จำนวน 30 คน ก่อนใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เท่ากับ 3.03 ($\overline{x}$ = 3.03) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.67 และคะแนนการทดสอบเฉลี่ยของนักเรียน จำนวน 30 คน หลังใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เท่ากับ 6.63 ($\overline{x}$ = 6.63) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.10 จากผลการเปรียบเทียบนักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถนะทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ก่อนเรียนและหลังเรียนไม่แตกต่างกันโดยมีค่า sig ที่ระดับ .33 และนักเรียนมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{x}$ = 3.74) กับรูปแบบการสอนของเดวีส์

คำสำคัญ: รูปแบบการสอน, การส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย, ความคล่องตัว

Research Title The Effect of Using Davies' Psycho-Motor Domain to Promote Physical Fitness of Agility For Grade 4 Students

Researchers Chatsakorn kongchewasakul, Chartchau Suwannhmusik , Manaspoom sasanasart, Sunisa Thammabancha and Khanate Rattanavilai

Faculty Education

University YaLa Rajabhat

Year 2020

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental research was to study and compare the physical fitness test of agility. The population group is 30th grade students, consisting of 30 people. The research tool is the main indirect running. This statistic is Paired Samples t - test.

The results of the research showed that Student average exam score Before using the teaching method, Davies' practice was 3.03, the standard deviation was 1.67 and the student's average exam score. After using Davies' skill-based teaching and learning model, 6.63 with standard deviation of 1.10, students had the test of physical fitness in agility. By using Davies' teaching methods, practice skills before and after school were no different And the students had a high level of satisfaction with the Davies teaching style.

Keywords: Teaching Model, Physical Fitness Promotion, Agility

กิตติกรรมประกาศ

ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะกรรมการมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่ได้พิจารณาให้ทุนอุดหนุนการศึกษาวิจัย และขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการผู้เรียบเรียงหนังสือ ตำรา งานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้องดังที่ได้ระบุไว้ในบรรณานุกรม และผู้แนะนำการเขียนและการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งทำให้ได้ข้อมูลสำหรับงานวิจัยเล่มนี้ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านและหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการสร้างองค์ความรู้แก่การศึกษาและผู้ที่สนใจทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คุณค่าและสาระประโยชน์การศึกษาวิจัยครั้งนี้มอบให้เป็นพุทธบูชาและคริสต์บูชา ตอบแทนแก่พระคุณบิดา – มารดา ซึ่งเป็นครูท่านแรก และพระคุณคณาจารย์ผู้ประดิษฐ์ประสาทวิชาความรู้

ณัชสกร คงชีวสกุล และคณะ

สิงหาคม 2563

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
ABSTRACT	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
ตัวแปรที่จะศึกษาในการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 6
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติ 7
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ (Davies) 8
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor Movement) 11
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) 13
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสมรรถภาพทางกาย 14
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้ององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย 15
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 17
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว 18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 19
กรอบแนวคิดงานวิจัย 22
สมมุติฐานการวิจัย 22

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง **หน้า**

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 23
แบบแผนการวิจัย 23
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 23
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 24
การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 26
การเก็บรวบรวมข้อมูล 28
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 31
บทที่ 4 ผลการวิจัย 32

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 32
ผลการวิจัย 32
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ 35
สรุปผลการวิจัย 35
อภิปรายผลการวิจัย 36
ข้อเสนอแนะ 38
บรรณานุกรม 39
ภาคผนวก 41
ภาคผนวก ก รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่อง แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง 42
ภาคผนวก ข การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 68
ภาคผนวก ค แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 72
ภาคผนวก จ แบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 74
ภาคผนวก ฉ แบบประเมินค่า IOC ของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 77
ภาคผนวก ช รายนามผู้เชี่ยวชาญ 81

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

3.1 เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 9-11 ปี เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการวิ่งอ้อมหลัก 25
3.2 การกำหนดรูปแบบการจัดการเรียนรู้การสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อ

ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐาน 29

4.1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสอบก่อนเรียนและหลังเรียน 33

4.2 แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ก่อนเรียนและหลังเรียน 33

4.3 แสดงระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies 34

สารบัญภาพ

ภาพที่ **หน้า**

3.1 การวิ่งอ้อมหลัก 24

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ได้กำหนดความมุ่งหมายและหลักการจัดการศึกษาไว้ในมาตรา 6 ว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยกำหนดแนวทางการจัดการศึกษาไว้ในหมวดที่ 4 มาตรา 22 ระบุว่าการจัดการศึกษาต้องยึดหลักการว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546 : 12)

การเรียนการสอนจึงควรเน้นบทบาทของผู้เรียนเสียใหม่ ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสกระทำด้วยตนเอง แสวงหาความรู้เอง รับผิดชอบต่อการเรียนของตนเองมากขึ้น รู้จักตัดสินใจเองนอกจากนี้ยังต้องให้ผู้เรียนได้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และรับผิดชอบร่วมกัน พฤติกรรมการสอนของครู หรือบทบาทของครูผู้สอนจะต้องเปลี่ยนแปลงจากผู้สอนความรู้หรือแสดงออกมาเป็นผู้เสนอแนะแนวทางในการหาประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด โดยยึดหลักกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ อีกทั้งเป็นการเรียนเอกัตภาพด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในความสำเร็จ และเกิดความรู้ทีละน้อย ตามลำดับขั้น (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2549 : 39)

สุพิตร สมาหิโต (2562 : 1-2) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึงสภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึงสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยง ในการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลัง ตลอดจน ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายเป็นสภาวะ

ของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพที่เป็นสาเหตุมาจากการขาดการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลายหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี ก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้เป็นอย่างดี (สุพิตร สมาหิโต และคณะ. (2555 : 1) ส่วนความคล่องแคล่วว่องไว (agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว โดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน สำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ (สุพิตร สมาหิโต 2562 : 2)

จากแนวทางที่ได้กล่าวมาพบว่า กระทรวงศึกษาธิการ ที่ว่าด้วยสาระการเรียนรู้ จุดมุ่งเน้นให้ผู้เรียน คุณภาพผู้เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกายการออกกำลังกาย มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย ตัวชี้วัดชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ข้อ 1 ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ และมาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ตัวชี้วัดชั้นประถมศึกษาปีที่ ที่ 4 ข้อที่ 4 ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งผู้วิจัยมีส่วยเกี่ยวข้องในการศึกษาพัฒนารูปแบบการสอนซึ่งจะต้องพัฒนาผู้เรียนโดยตรงและการทดสอบสมรรถภาพทางด้านสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไว พื้นฐานที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ความสนใจรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมทักษะสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้การเรียนด้วยแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง พื้นฐานโดยใช้การเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ให้กับนักเรียน และเป็นสิ่งขับเคลื่อนให้เกิดองค์ความรู้ให้กับโรงเรียน ครูผู้สอน ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้ที่สนใจ และนักเรียนประถมศึกษาซึ่งใช้ทักษะปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างสมรรถภาพที่ดีและประโยชน์จากการจัดการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติให้กับผู้เรียนต่อการพัฒนาประสิทธิภาพโดยรวม การใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียน ซึ่งมีความสำคัญมาก สอดคล้องกับทิศนา แขมมณี (2553 : 243 - 247) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ เป็นรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติมุ่งพัฒนาความสามารถด้านทักษะปฏิบัติของนักเรียน ช่วยให้นักเรียนประสบผลสำเร็จได้ดีและรวดเร็วขึ้น ผ่านกระบวนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อย ๆ 3 ขั้นผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจและต้องการค้นคว้ารูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้วยการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานแบบอยู่กับที่ และค้นคว้าข้อมูล ทำการทดลองซึ่งจะนำมาสร้างรูปแบบการสอน เพื่อส่งเสริมด้านความ

คล่องแคล่วว่องไว โดยใช้การเรียนด้วยแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง พื้นฐานโดยใช้การเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ให้กับนักเรียนที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการส่งเสริมทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติด้านสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 และเพื่อส่งเสริมครูผู้สอน โรงเรียน ผู้เรียน ซึ่งผู้วิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาศาสตร์พลศึกษาและศาสตร์ที่เกี่ยวข้องซึ่งเชื่อมโยงการสอนทักษะปฏิบัติ สมรรถภาพทางกายกับการส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนทางด้านร่างกายให้เกิดประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบก่อนเรียนและหลังเรียนการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4
2. เป็นแนวทางให้อาจารย์ผู้สอน ตลอดจนบุคคลที่สนใจผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ได้นำไปพัฒนาความสามารถด้านการศึกษาในจังหวัดชายแดนใต้เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาให้ทันต่อการจัดการเรียนการสอนและการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เพื่อพัฒนาของนักเรียนและนักศึกษาหลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
3. การพัฒนานักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ให้เกิดคุณภาพการศึกษาต่อการจัดการเรียนรู้

ในศตวรรษที่ 21 เพื่อ ใช้เป็นแนวทางการพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนและนักศึกษาและหลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษา

4. พัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 ทางกายด้านร่างกาย จากผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

5. นำผลการวิจัย สร้างองค์ความรู้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายด้านความเหมาะสมของสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 และการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการเพื่อเป็นองค์ความรู้ของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

6. ครูผู้สอนเกิดความรู้เรื่องสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ของรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Quasi – Experimental Research) กลุ่มประชากร ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านมลายูบางกอก) จังหวัดยะลา ปีการศึกษา 2562 ประกอบด้วย จำนวน 2 ห้องเรียน โดยเป็นประชากร (population) นักเรียนทั้งหมด 55 คน และทำการสุ่มแบบเจาะจงหรือสุ่มแบบมีจุดมุ่งหมาย (Purposive sampling) นักเรียนทั้งสิ้นจำนวน 30 คน โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้ กลุ่มประชากรเป้าหมาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบแผนการสำรวจและกึ่งทดลอง การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ขอบเขตด้านตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรต้นรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่รูปแบบการแกว่งหรือการเหวี่ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตัวแปรตามสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ตัวแปรที่จะศึกษาของการวิจัย

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ตัวแปรต้นและตัวแปรตาม มีรายละเอียดดังนี้

1 ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติ Davies ของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies หมายถึง รูปแบบการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่□มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะปฏิบัติจากทักษะย่อย ๆ เชื่อมโยงต่อกันเป็นทักษะใหญ่เพื่□อให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะได้เป็นอย่างดี ทักษะปฏิบัติของเดวีส์ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที□ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่□ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวมโดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบทักษะ

ขั้นตอนที่□ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่□อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้วผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นตอนที□ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดูหากติดขัดจุดใดผู้สอนควรให้คำชี้แนะและช่วยแก้ไขจนกระทั้ง□ผู้เรียนทำได้

ขั้นตอนที่□ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้วผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั่นได้ดีขึ้น เช่น ทำได้ประณีตสวยงามขึ้น ทำได้รวดเร็วขึ้น ทำได้ง่ายขึ้นหรือสิ้นเปลืองน้อยลง เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้วจึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

2. การส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การนำรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์มาจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ รูปแบบการแกว่งหรือการเหวี่ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อส่งเสริมการทดสอบสมรรถภาพทางกายความคล่องแคล่วว่องไวของผู้เรียน

3. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 หมายถึง นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านมลายูบางกอก) จังหวัดยะลา นักเรียนทั้งสิ้น 30 คน โดยเป็นประชากร (Population) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling)

4. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การทดสอบสมรรถภาพทางกายความคล่องแคล่วว่องไว ของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว โดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานให้มีประสิทธิภาพ

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลความรู้พื้นฐานในการศึกษาค้นคว้า ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ในบทนี้จะกล่าวถึงแบบแผนไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติ
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies
3. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor Movement)
4. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging)
5. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสมรรถภาพทางกาย
6. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้ององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
7. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
8. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
9. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติ

1.1 ความหมายและความสำคัญ

แฮโรว์ Harrow's 1972 : 96-99 อ้างอิงจาก ทิศนา แขมณี (2545 : 243-244) กล่าวว่า เป็นวิธีจัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ทางด้านทักษะปฏิบัติไว้ 5 ขั้น โดยเริ่มจากระดับที่ซับซ้อนน้อยไปจนถึงระดับที่มีความซับซ้อนมาก ดังนั้นการกระทำจึงเริ่มจากการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ไปถึงการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อย่อย ลำดับขั้นดังกล่าวได้แก่การเลียนแบบ การลงมือกระทาตามคำสั่ง การกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์การแสดงออกและการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ

เดวีส์ Davies 1971 : 50-56 อ้างอิงจาก ทิศนา แขมณี (2545 : 244-245) กล่าวว่า ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะปฏิบัติไว้ว่า ทักษะส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยทักษะย่อย ๆ จำนวนมากการฝึกให้ผู้เรียนสามารถทำทักษะย่อย ๆ เหล่านั้นได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงต่อกันเป็นทักษะใหญ่จะช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จได้ดีและเร็วขึ้น

ซิมพ์ซัน Simpson 1972 อ้างอิงจาก ทิศนา แขมณี (2553 : 244-245) กล่าวว่า ทักษะเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางกายของผู้เรียน เป็นความสามารถในการประสานการทำงานของกล้ามเนื้อหรือร่างกาย ในการทำงานที่มีความซับซ้อนและต้องอาศัยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วน การทำงานเกิดขึ้นได้จากการสั่งงานของสมอง ซึ่งต้องมีปฏิสัมพันธ์กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทักษะปฏิบัตินี้สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน ซึ่งหากได้รับการฝึกฝนที่ดีแล้วจะเกิดความถูกต้อง ความคล่องแคล่ว ความเชี่ยวชาญชำนาญการ และความคงทน ผลของพฤติกรรมหรือการกระทำสามารถสังเกตได้จากความรวดเร็ว ความแม่นยำ ความแรง หรือความราบรื่นในการจัดการ

นัฐพล สุขเสาร์ (2554 : 9) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมโดยวิธีต่าง ๆ อย่างหลากหลายที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการ เรียนรู้อย่างแท้จริงเกิดการพัฒนาตนและเกิดคุณลักษณะตามที่คาดหวัง เทคนิควิธีการเรียนรู้หรือรูปแบบการสอน

กฤตมุข ไชยศิริ (2559 : 49) กล่าวว่า การสอนทักษะปฏิบัติ เป็นวิธีสอนที่ให้ประสบการณ์ตรงกับผู้เรียน โดยการให้ลงมือปฏิบัติจริง เป็นกระบวนการสอนที่มุ่งให้เกิดการผสมผสานระหว่างทฤษฎีภาคปฏิบัติ และวิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียนได้ลงมือฝึกฝนหรือปฏิบัติจริง ลักษณะสำคัญการลงมือ

ปฏิบัติมักดำเนินการภายหลังการสาธิต การทดลองหรือการบรรยาย เป็นการฝึกฝนความรู้ความเข้าใจจากทฤษฎีที่เรียนมาโดยเน้นการฝึกทักษะ

จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติสามารถสรุปได้ว่า การสอนทักษะปฏิบัติ เป็นวิธีสอนที่ให้ประสบการณ์ตรงกับผู้เรียน โดยการให้ลงมือปฏิบัติจริง เป็นกระบวนการสอนที่มุ่งให้เกิดทฤษฎีนำสู่การปฏิบัติทักษะ และเป็นวิธีจัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ทางด้านทักษะปฏิบัติให้ผู้เรียนได้ลงมือฝึกฝนหรือปฏิบัติจริง โดยเริ่มจากระดับที่ซับซ้อนน้อยไปจนถึงระดับที่มีความซับซ้อนมาก ดังนั้นการกระทำจึงเริ่มจากการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ไปถึงการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและการประสานการทำงานของกล้ามเนื้อหรือร่างกาย ในการทำงานที่มีความซับซ้อนและต้องอาศัยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วน ซึ่งทักษะปฏิบัตินี้สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน ซึ่งหากได้รับการฝึกฝนที่ดีแล้วจะเกิดความถูกต้อง ความคล่องแคล่ว ความเชี่ยวชาญชำนาญการ และความคงทน

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies

2.1 ความหมายรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies

เดวีส์ Davies 1971 : 50-56 อ้างถึงใน ทิศนา แขมณี 2545 : 244-245 อ้างอิงจาก กฤตมุข ไชยศิริ (2559 : 50) กล่าวว่า รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของแฮโรว์ (Harrow’s Instructional Model for Psychomotor Domain) ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ (Davies’ Instructional Model for Psychomotor Domain) ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะปฏิบัติไว้ว่า ทักษะส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยทักษะย่อยๆ จำนวนมาก การฝึกให้ผู้เรียนสามารถทำทักษะย่อย ๆ เหล่านั้นได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงต่อกันเป็นทักษะใหญ่ จะช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จได้ดีและเร็วขึ้น

วรีวรรณ โขนงนุช 2550 : 31 อ้างอิงจาก นัฐพล สุขเสาร์ (2554 : 13) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ (Davies Instructional Model) ได้สรุปความหมายของรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ ว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นทักษะการปฏิบัติงานที่ครูผู้สอนจะต้องแบ่งเนื้อหาของหน่วยใหญ่ออกเป็นเนื้อหาย่อยให้ละเอียดและให้มีจำนวนเนื้อหาย่อยมากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนฝึกทักษะย่อยเหล่านั้นให้ดีจนเกิดความชำนาญ

เดวีส์ Davies 1971 : 198-202 อ้างอิงจาก สมปรารถนา ทองนาค (2558 : 38-39) กล่าวว่าได้เสนอรายละเอียดการสอนเนื้อหาของทักษะการปฏิบัติว่าโครงสร้างทียุ่งยากในการสอนเนื้อหาทักษะปฏิบัติของงานส่วนใหญ่ประกอบด้วยสัญญาณความเชื่อมโยงและการเลือกปฏิบัติทีหลากหลายและกลยุทธ์การอภิปรายแสดงความคิดเห็นในส่วนสุดท้ายเป็นความเกี่ยวข้องและมีความหมายน่าจะ

เป็นความแตกต่างทียิงใหญ่ทีสุดระหว่างการเรียนการสอนความรู้และการสอนทักษะปฏิบัติเป็นส่วนที สร้างความห่างจากความต้องการของครูแท้จริงแล้วนี้เป็นหนึ่งในเหตุผลสำหรับการใช้งานทีเพิ่มขึ้น ของอุปกรณ์การฝึกอบรมและการจำลองในพื้นทีของทักษะทางร่างกายมีส่วนช่วยจะทำให้ครูและ นักเรียนทีจะใช้เวลาการเรียนการสอนได้อย่างเกิดผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพการสอนเนื้อหาทักษะ ปฏิบัติของงานต่าง ๆ ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการทำให้ผู้เรียนจะทำสิงใดได้และหมายความว่าครูจะต้อง รับผิดชอบทำตาม

จากการศึกษาความหมายรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติสามารถสรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับ การพัฒนาทักษะปฏิบัติของรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ เป็นการสอนเนื้อหาของ ทักษะการปฏิบัติว่าโครงสร้างทียุ่งยากในการสอนเนื้อหาทักษะปฏิบัติของงานส่วนใหญ่ประกอบด้วย สัญญาณความเชื่อมโยงและการเลือกปฏิบัติทีหลากหลายและกลยุทธ์การอภิปรายแสดงความคิดเห็น กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นทักษะการปฏิบัติงานที่ครูผู้สอนจะต้องแบ่งเนื้อหาของหน่วยใหญ่ออกเป็น เนื้อหาย่อยให้ละเอียดและให้มีจำนวนเนื้อหาย่อยมากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนฝึกทักษะย่อยเหล่านั้นให้ดี จนเกิดความชำนาญ

2.2 ความสำคัญรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ Davies

เดวีส์ Davies 1971 : 50-56 อ้างถึงใน ทิศนา แขมณี 2545 : 244-245 อ้างอิงจาก กฤตมุข ไชยศิริ (2559 : 50) กล่าวว่า รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของแฮโรว์ (Harrow's Instructional Model for Psychomotor Domain) ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ (Davies' Instructional Model for Psychomotor Domain) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ รูปแบบนี้มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถด้านทักษะปฏิบัติของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทักษะที่ประกอบด้วยทักษะย่อยจำนวนมาก 3 กระบวนการเรียนการสอนของ รูปแบบ

วรีวรรณ โขนงนุช 2550 : 31 อ้างอิงจาก นัฐพล สุขเสาร์ (2554 : 13) กล่าวว่า รูปแบบการ เรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ ในระหว่างขั้นตอนการฝึกทักษะย่อยแต่ละส่วนนั้น ครูจะเป็นผู้ สาธิตการปฏิบัติงานนั้นก่อนที่จะให้หนักเรียนลงมือปฏิบัติงาน แล้วปล่อยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติงาน ด้วยตนเองโดยไม่มีการสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง เมื่อครูผู้สอนเห็นว่านักเรียนปฏิบัติงานได้แล้ว จึงสอน เทคนิคและวิธีการที่ช่วยให้การปฏิบัติงานได้รวดเร็วและมีคุณภาพดีขึ้น เมื่อนักเรียนฝึกทักษะย่อยต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบย่อยของงานทั้งหมดได้แล้ว จึงนำประสบการณ์ย่อยเหล่านั้นมาสู่การปฏิบัติงาน เต็มรูปแบบ

สมปรารถนา ทองนาค (2558 : 38) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ วัตถุประสงค์ รูปแบบนี้□มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถด้านทักษะปฏิบัติของผู้เรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะทีประกอบด้วยทักษะย่อยจำนวนมากกระบวนการเรียนการสอนตามแนวทักษะปฏิบัติของเดวีส์

จากการศึกษาความสำคัญรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ รูปแบบนี้มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถด้านทักษะปฏิบัติของผู้เรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทักษะที่ประกอบด้วยทักษะย่อย ในระหว่างขั้นตอนการฝึกทักษะย่อยแต่ละส่วนนั้น ครูจะเป็นผู้สาธิตการปฏิบัติงานนั้นก่อนที่จะให้หนักเรียนลงมือปฏิบัติงาน นักเรียนฝึกปฏิบัติงานด้วยตนเอง เมื่อครูผู้สอนเห็นว่านักเรียนปฏิบัติงานได้แล้ว จึงสอนเทคนิคและวิธีการที่ช่วยให้การปฏิบัติงานได้รวดเร็วและมีคุณภาพดีขึ้น จากกระบวนการเรียนการสอนตามแนวทักษะปฏิบัติของเดวีส์

2.3 องค์ประกอบรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ Davies

เดวีส์ Davies 1971 : 50-56 อ้างถึงใน ทิศนา แขมณี 2545 : 244-245 อ้างอิงจาก กฤตมุข ไชยศิริ (2559 : 50-51) กล่าวว่า รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของแฮโรว์ (Harrow's Instructional Model for Psychomotor Domain) ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ (Davies' Instructional Model for Psychomotor Domain) กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบมี 3 กระบวนการ ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะ หรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้น จนจบ ทักษะหรือการกระทำที่สาธิตให้ผู้เรียนดูนั้น จะต้องเป็นการกระทำในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ช้าหรือเร็วเกินปกติ ก่อนการสาธิต ครูควรให้คำแนะนำแก่ผู้เรียนในการสังเกต ควรชี้แนะจุดสำคัญที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในการสังเกต ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวม ของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่ กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ และสาธิตส่วนย่อยแต่ละส่วนให้ผู้เรียนสังเกตและทำตามไปทีละส่วนอย่าง ช้า ๆ ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดย ไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะและช่วยแก้ไขจนกระทั่ง ผู้เรียนทำได้ เมื่อได้แล้วผู้สอนจึงเริ่มสาธิตทักษะย่อยส่วนต่อไป และให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นจน ทำได้ ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งครบทุกส่วน ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำ เทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น เช่น ทำได้ประณีตสวยงามขึ้น ทำได้ รวดเร็วขึ้น ทำได้ง่ายขึ้น หรือสิ้นเปลืองน้อยลง เป็นต้น ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียน สามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบและ ฝึกปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง

จนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างชำนาญ 4. ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ ผู้เรียนจะสามารถปฏิบัติทักษะได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ

เดวีส์ Davies 1971 : 50-56 อ้างใน ทิศนา แขมมณี 2547 : 246-247 อ้างอิงจาก นัฐพล สุขเสาร์ (2554 : 13-14) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย (Psycho–Motor Domain)ได้กล่าวถึงรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย เป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในด้านการปฏิบัติการกระทำ หรือการแสดงออกต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต้องใช้หลักการ วิธีการ ที่แตกต่างไปจากการพัฒนาทางด้านจิตพิสัยหรือพุทธิพิสัย รูปแบบที่สามารถช่วยผู้เรียนเกิดการพัฒนาทางด้านทักษะพิสัยได้สรุปว่ารูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ เป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในด้านการปฏิบัติ การกระทำหรือการแสดงออกต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต้องใช้หลักการ วิธีการ ที่แตกต่างไปจากรูปแบบการเรียนการสอนการพัฒนาทางด้านจิตพิสัยหรือพุทธิ พิสัย ทฤษฎี หลักการ แนวคิดของรูปกระบวนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ ทักษะส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยทักษะย่อย ๆ จำนวนมาก การฝึกฝนให้ผู้เรียนสามารถทำทักษะย่อย ๆ เหล่านั้นได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงกันเป็นทักษะใหญ่จะช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จได้ดีและรวดเร็วขึ้นวัตถุประสงค์ของรูปแบบนี้มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถด้านทักษะปฏิบัติของผู้เรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทักษะที่ประกอบไปด้วยทักษะย่อยจำนวนมาก ซึ่งกระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบทักษะปฏิบัติเดวีส์ มีทั้งหมด 5 ขั้น คือ 1. ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยการสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ ทักษะหรือการกระทำที่สาธิตให้ผู้เรียนดูนั้น จะต้องเป็นการกระทำในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ช้าหรือเร็วเกินปกติ ก่อนการสาธิต ครูควรให้คำแนะนำแก่ผู้เรียนในการสังเกต ควรชี้แนะจุดสำคัญที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในการสังเกต 2. ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรจะแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ และสาธิตส่วนย่อยแต่ละส่วนให้ผู้เรียนสังเกตและทำตามไปทีละส่วนอย่างช้า ๆ 3. ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนผู้เรียนทำได้ เมื่อได้แล้วผู้สอนจึงเริ่มสาธิตทักษะย่อยส่วนต่อไป และให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นจนทำได้ ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนครบทุกส่วน 4. ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น เช่น ทำได้ประณีตสวยงามขึ้นทำได้รวดเร็วขึ้น ทำได้ง่ายขึ้นหรือสิ้นเปลืองน้อยลง เป็นต้น 5. ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ และฝึกปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งจนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างที่ชำนาญ

เดฟ Dave 1970 : 50-56 อ้างอิงจาก สมปรารถนา ทองนาค (2558 : 38) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ ได้ศึกษางานงานของเดวีส์และสรุปผลการศึกษาและการอบรมด้านทักษะปฏิบัติออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. การคัดลอกเลียนแบบการกระทำ (Imitation Copy Action) สังเกตและเลียนแบบครูผู้สอนหรือครูฝึก ดูและกระทำซ้ำกระบวนการหรือคัดลอกกิจกรรม ให้ทำตามเลียนแบบ ทำซ้ำหรือปฏิบัติตาม 2. การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (Manipulation) ตามกิจกรรมหรือจำลองกิจกรรมการเรียนการสอนหรือความจำจากงาน จากการเรียนการสอนทีเป็นลายลักษณ์อักษรหรือด้วยวาจา 3. การปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างอิสระ (Precision) ให้ปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมจนเกิดความชำนาญและมีคุณภาพสูงโดยไม่ต้องให้ความช่วยเหลือหรือการเรียนการสอน 4. การฝึกปฏิบัติด้วยความมั่นใจ (Articulation) ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะอย่างต่อเนื่องในแต่ละส่วนย่อยเหล่านี้ จนกว่าผู้เรียนจะเรียนรู้ทักษะย่อยได้ดีและผู้สอนจะให้เทคนิคการปฏิบัติงานให้ดีรวดเร็วมีความประณีตมากขึ้น 5. ปฏิบัติได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยอัตโนมัติ (Naturalization) ครูให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ และฝึกปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างชำนาญ

จากการศึกษาองค์ประกอบรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ Davies สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ มีทั้งหมด 5 ขั้น คือ 1. ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ 2. ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย 3. ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย 4. ขั้นให้เทคนิควิธีการ 5. ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ และฝึกปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างที่ชำนาญ

3. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor Movement)

สุรางศรี เมธานนท์ 2528 : 5-6 อ้างอิงจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ (2548 : 8-9) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor Movement) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย ดังนี้

1. การก้มตัว (Bending) คือการงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกายส่วนบนเข้ามาใกล้ กับส่วนล่าง

2. การยืนเหยียดตัว (Strething) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัวโดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ ๆ แกนตั้ง

4. การหมุนตัว (Tuming) คือ การเคลื่อนไหว การหมุนตัวรอบ ๆ ร่างกายมากกว่าการบิดตัว ซึ่งจะทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง

5. การหมุนตัว (Tuming) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครึ่งสลับกันไป

6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขนขา ลำตัว เป็นต้น

7. การเอียง (Swaying) คล้ายการโยกส่วนโค้งจะเป็นโค้งเข้ากับพื้น การเอียงจะไม่รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการแกว่ง

8. การดัน (Pushing) การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจากร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ

9. การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหว ที่ตรงกันข้ามกับการดัน คือ มักจะเป็นการดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปทิศทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ

10. การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายทุกส่วน เช่น ในการเต้นรำ จะมีการจับเขย่า การแสดงออกของการตกใจหรือสั่นในการเต้น

11. การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

เอก เกิดเต็มภูมิ 2547 :16 – 17 อ้างอิงจาก วิทเวช วงศ์เพม (2553 : 36) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวที่ไม่ทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง (Nonlocomotor Movement) เป็นการเคลื่อนที่จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่เคลื่อนออกจากฐาน ตัวอย่างของการเคลื่อนไหวในลักษณะนี้ได้แก่ การก้มตัว การเอี้ยวตัว การเหยียดตัว การบิดตัว การหมุนตัว การดึง การยกวัตถุสิ่งของ การเขย่ง ยกตัวขึ้น การส่ายอวัยวะหรือการส่ายตัว

แอนนาริโน Annarino 1973 : 22 อ้างอิงจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ (2548 : 10-11) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ได้แก่ การเคลื่อนไหวของแขน ขา ลำตัว โดยที่ร่างกายยังยืนอยู่ที่เดิม เช่น การก้มลำตัวไปทางข้างหน้า–ข้างหลัง ซ้าย–ขวา การเหวี่ยงแขนเหล่านี้ เป็นต้น การเคลื่อนไหวร่างกายโดยร่างกายไม่เคลื่อนที่จากเดิม อาจจะกระทำได้ ดังนี้

1.1 ยืนทรงตัวอยู่กับที่ด้วยเท้าเดียวสองเท้าหรือด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย3 ส่วน

1.2 เหยียดแขน ขา ลำตัว หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปในทิศทางได้ใกล้ที่สุด

1.3 ทำร่างกายให้เป็นรูปร่างลักษณะต่าง ๆ เช่น เป็นกำแพง ตึก รถ ฯลฯ

1.4 บิดแขน ขา ลำตัว หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อม ๆ กันให้ได้มากที่สุด

1.5 ขาหนึ่งอยู่กับที่พยายามเหยียดแขน ลำตัว หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายให้ไกลที่สุด

1.6 งอตัวและเหยียดตัวสลับกันให้ได้มากที่สุด

1.7 ทำร่างกายให้มีรูปร่างเล็กและใหญ่สลับกัน

1.8 จากท่าต่าง ๆ เช่น ท่านั่งอยู่กับพื้น ท่าดันพื้น ท่านอนคว่ำ หรือท่านอนหงาย หรืออื่น ๆ แล้วให้ทำท่าต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1.8.1 ยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้พ้นจากพื้นให้มากที่สุด

1.8.2 ให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเขียนตัวหนังสือในอากาศหรือทำท่าระบายสีวาดรูป

1.8.3 เหยียดแขนหรือขาไปในทิศทางต่าง ๆ ให้ได้ไกลที่สุด

1.8.4 เปลี่ยนตำแหน่งหรือทิศทางต่าง ๆ ของร่างกายให้มากที่สุดยืดแขนเดียว ขาเดียว แขนและขา ขาเดียว หรือสลับแขนและขาคนละข้าง

1.9 ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเขียนวงกลม โดยใช้ระนาบต่าง ๆ เช่น ขนาน กับพื้นตั้งกับพื้น ทแยงกับพื้น

1.10 แสดงตำแหน่งของร่างกายในการว่ายน้ำท่าต่าง ๆ พร้อมท่าการเคลื่อนไหวของท่าว่ายน้ำเหล่านั้น

1.11 จากท่ายืนแยกเท้าที่ห่างกันมาก ๆ ให้บิดลำตัวไปข้างซ้ายขวาและแตะพื้นให้ได้ไกลที่สุด ที่จะไกลได้ ใช้มือแตะพื้นด้านตรงข้ามให้ได้ไกลที่สุด

1.12 ฝึกหัดยืนทรงตัวด้วยเท้าเดียว มือเดียว และเท้าเดียว

1.13 เหวี่ยงแขนหนึ่งตามด้วยแขนหนึ่งไปรอบ ๆ ร่างกาย

1.14 ทดลองความสามารถของข้อต่อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าสามารถที่จะเคลื่อนไหวไปในทาง ทิศทางใดได้บ้าง มากน้อยแค่ไหน

1.15 จับคู่แล้วทดลองดูว่าสามารถที่จะแยกคู่ของตนเองได้ในลักษณะไหนบ้าง อย่างไร

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548 : 132–138) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Non – Locomotive Movement) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่เท้าหนึ่งเท้าใด หรือทั้งสองเท้าหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่เป็นฐานรองรับน้ำหนักของร่างกายอยู่นั่น ไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนที่ออกจากที่เดิม เช่น การงอหรือการเหยียดแขน การงอหรือเหยียดขา การงอตัวหรือเหยียดตัว การบิดลำตัวไปทางซ้ายหรือทางขวา เป็นต้น

จากการศึกษาการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ สามารถสรุปได้ว่า การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor movement) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนอวัยวะของร่างกายโดยไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้น ได้แก่ 1 การก้มตัว เป็นการงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกาย 2 การยืนเหยียดตัว คือ เป็นการพยายามยืดเหยียดส่วนของร่างกาย 3 การบิดตัว เป็นการบิดลำตัวรอบแกนตั้ง 4 การหมุนตัว เป็นการหมุนตัวรอบร่างกาย 5 การหมุนตัว เป็นการย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกาย 6 การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง เป็นการหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลม 7

การเอียง เป็นคล้ายการโยกหรือการเอียง 8 การดัน เป็นการดันออก 9 การดึง เป็นการดึงเข้าหาร่างกาย 10 การสั่น เป็นการสั่น 11 การตี เป็นการเคลื่อนไหวที่เร็วแล้วหยุดลง

4. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรูปแบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging)

สุรางศรี เมธานนท์ 2528 : 5-6 อ้างอิงจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ (2548 : 8) กล่าวว่า ประเภทของการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor movement) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ รูปแบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น

เอก เกิดเต็มภูมิ 2547 : 16 17 อ้างอิงจาก วิทเวช วงศ์เพม (2553 : 36) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวที่ไม่ทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง (Nonlocomotor Movement) เป็นการเคลื่อนที่จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่เคลื่อนออกจากฐาน ตัวอย่างของการเคลื่อนไหวในลักษณะนี้ได้แก่ การหมุนตัว

แอนนาริโน Annarino 1973 : 22 อ้างอิงจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ (2548 : 11) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเขียนวงกลม โดยใช้ระนาบต่าง ๆ เช่น ขนานกับพื้นตั้งกับพื้น ทแยงกับพื้น

จากการศึกษารูปแบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) สามารถสรุปได้ว่า การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ซึ่งใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลักษณะเป็นรูปวงกลม โดยการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น หมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลม การแกว่งแขน ขา ลำตัว ขนานกับพื้นตั้งกับพื้น ทแยงกับพื้น เป็นต้น

5. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสมรรถภาพทางกาย

จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ 2542 : 9 อ้างอิงจาก สนอง แย้มดี (2553 : 8) กล่าวว่า กรมวิชาการ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะทำงานได้นานและดีที่สุดโดยไม่เหนื่อยง่าย ประหยัดเวลาและพลังงาน อีกทั้งยังมีพลังงานสำรองเหลือไว้สำหรับการประกอบกิจกรรมในเวลาว่าง

สุพิตร สมาหิโต (2548: 5) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อที่ช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายการเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

สนอง แย้มดี (2553 : 8) กล่าวว่า ความสามารถของร่างกายในการทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ได้นาน ๆ โดยไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ยังมีพลังไว้ใช้ในยามฉุกเฉินซึ่งประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และปลอดภัยจากการบาดเจ็บ จากกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน

จากการศึกษาสมรรถภาพทางกาย สามารถสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกาย ที่จะทำงานได้นานและดีที่สุดเพื่อที่ช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ยังมีพลังไว้ใช้ในยามฉุกเฉินด้วย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายการเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

6. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้ององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

กรมพลศึกษา 2545 อ้างอิงจาก คมกริช เชาว์พานิชและคณะ (2556 : 9) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายประกอบด้วย 1. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ซึ่งประสิทธิภาพของการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะ ทำงานเป็นเวลานาน ๆ ได้เมื่อหยุดงานแล้วร่างกายจะสามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติได้เร็ว 2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่ต้องการทำงานซ้ำได้เป็นระยะเวลานาน โดยได้งานมากแต่เหนื่อยน้อย เช่น การดันพื้นหลาย ๆ ครั้ง การทำลุกนั่งหลาย ๆ ครั้ง เป็นต้น 3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวเพื่อทำงาน อย่างหนึ่งอย่างใดได้อย่างเต็มที่ในระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือกล้ามเนื้อของร่างกายหลาย ๆ ส่วนทำงานร่วมกัน เช่น ความสามารถในการบีบมือซ้ายหรือขวา ความสามารถในการยกน้ำหนัก 4. พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือ หลาย ๆ ส่วนของร่างกาย ในการหดตัวเพื่อทำงานอย่างรวดเร็วและแรง ในจังหวะหนึ่งจังหวะใดซึ่ง เป็นผลงานของการหดตัวของกล้ามเนื้อเพียงครั้งเดียวจังหวะเดียว 5. ความเร็ว คือ ความสามารถในการหดตัวหลาย ๆ ครั้ง ติดต่อกันของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใด หรือกล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วนของร่างกายหลาย ๆ ส่วนรวมกัน เพื่อทำงานให้ได้ผลงานมาก ในเวลารวดเร็ว 6. ความคล่องตัว คือ ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมกัน เพื่อให้ร่างกาย

เปลี่ยนตำแหน่ง และทิศทางในการเคลื่อนไหวด้วยความรวดเร็วและมี ประสิทธิภาพ 7. ความอ่อนตัว คือ ความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในบริเวณที่กว้างที่สุด 8. การทรงตัวหรือความสมดุล คือ การที่ประสาทรับความรู้สึกของร่างกายโดยเฉพาะที่อยู่ในกล้ามเนื้อของข้อต่อและประสาทควบคุมการทรงตัวภายในหูและประสาทตา เพื่อรักษาสมดุล ของร่างกายให้อยู่ในท่าต่าง ๆ ทั้งในขณะอยู่กับที่และในระหว่างเคลื่อนที่ทำงานอย่างสัมพันธ์กัน

สำนักงานพัฒนาการกีฬา และนันทนาการ กรมพลศึกษา 2542 : 10 อ้างอิงจาก สนอง แย้มดี (2553 : 8-9) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประเภท คือ สมรรถภาพทางกายสัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ 1. สมรรถภาพทางกายสัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่มีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพดีและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลัง ตลอดจนปัญหาเรื่องสุขภาพที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้ 1.1 ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต 1.2 ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ 1.3 สัดส่วนของร่างกาย 1.4 สุขนิสัย 2. สมรรถภาพทางกายสัมพันธ์กับทักษะ หมายถึง สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีความสามารถและมีทักษะในการแสดงออกทางการเคลื่อนไหว การกีฬา เต้นรำและการเล่นยิมนาสติก ประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้ 2.1 พันธุกรรม 2.2 ความว่องไว 2.3 ความสมดุลของร่างกาย 2.4 พลังกล้ามเนื้อ
2.5 ความเร็ว 2.6 การทำงานประสานงานกันของระบบต่าง ๆ ในร่างกายสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ และเต้นรำแห่งสหรัฐอเมริกา

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ และเต้นรำแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPERD) อ้างอิงจาก สนอง แย้มดี (2553 : 9) กล่าวว่า ประเภทของสมรรถภาพทางกายออกเป็น 2 ประเภท คือ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะกีฬา (Skill Related Physical Fitness) สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1. ส่วนประกอบของร่างกายหรือไขมันใต้ผิวหนัง 2. ระบบหายใจ และการไหลเวียนโลหิต 3. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ 4. ความอ่อนตัว สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะกีฬา ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1. ความคล่องแคล่วว่องไว 2. การทรงตัว 3. การทำงานประสานกันของร่างกาย 4. กำลัง (พลัง) 5. เวลาปฏิกิริยา 6. ความเร็ว

จากการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายสามารถสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีความสามารถและมีทักษะในการแสดงออกทางการเคลื่อนไหว การกีฬา สมรรถภาพทางกายประกอบด้วย 1. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ซึ่ง

ประสิทธิภาพของการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ 2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อทำงานซ้ำได้เป็นระยะเวลานาน 3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวเพื่อทำงาน 4. พลังของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อ ในการหดตัวเพื่อทำงานอย่างรวดเร็วและแรง 5. ความเร็ว คือ ความสามารถในการหดตัวติดต่อกันของกล้ามเนื้อ 6. ความคล่องตัว คือ ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเปลี่ยนตำแหน่ง และทิศทางในการเคลื่อนไหว 7. ความอ่อนตัว คือ ความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อของร่างกาย 8. การทรงตัวหรือความสมดุล คือ การควบคุมการทรง เพื่อรักษาสมดุของร่างกาย เป็นต้น

7. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สุพิตร สมาหิโต และคณะ (2556 : 1) กล่าวว่า เป็นมาตรฐานและมีเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนชาวไทยที่นับวันจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพมากขึ้น อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีความพยายามที่จะคิดค้นสิ่งต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ชีวิตมีความสุขสบาย ทำให้คนมีการใช้แรงกำลังของร่างกายน้อยลง ส่งผลให้ขาดการออกแรง ขาดการใช้แรงกายจนเกิดปัญหาด้านสุขภาพขึ้น หนทางหนึ่งที่จะบ่งชี้ถึงสภาวะทางสุขภาพได้ก็คือ จะต้องมีเครื่องมือในการทดสอบ และมีเกณฑ์มาตรฐานสำหรับใช้เป็น ตัวชี้วัดสภาพร่างกายเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงระดับสมรรถภาพทางกายและสุขภาวะของบุคคล เพื่อให้ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องจะได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของในภาพรวมต่อไป

จรวยพร ธรณินทร์ (2521 : 2-5) กล่าวว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้ 1. การทดสอบในห้องทดลอง (Laboratory Test) ใช้สำหรับการศึกษาทดลองในเรื่องที่มีความซับซ้อน ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญและอยู่ในห้องปฏิบัติการที่สามารถควบคุมได้ อุปกรณ์ที่ใช้ เช่น 1.1 ล้อเลื่อนกล (Treadmill) 1.2 จักรยานวัดงาน (Bicycle Ergo meter) 1.3 เครื่องก้าววัดงาน (Stepping Ergo meter) 1.4 เครื่องวิเคราะห์ก๊าซ (Gas Analyzer) 1.5 เครื่องคอมพิวเตอร์ (Computer) 2. การทดสอบภาคสนาม (Field Test) เป็นการทดสอบทางอ้อมที่มีข้อดี คือการนำไปใช้ ไม่ยุ่งยาก สะดวกในการทดสอบ ประหยัดเงินและเวลา ซึ่งได้แก่แบบทดสอบต่าง ๆ อาทิ International Committee for Standardization of Physical Fitness Test (ICSOFT), AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test, The Presidential Youth Physical Fitness Award Program และ Physical Best เป็นต้น

ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538 : 161-162) กล่าวว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายตามวิธีที่นิยมกันทั่วไป ดังนี้ ก่อนการทดสอบต้องมีการตรวจสุขภาพทั่ว ๆ ไป ได้แก่ 1. การตรวจสุขภาพทั่วไป เป็น

การตรวจเพื่อหาว่ามีโรคที่ขัดต่อการออกกำลังกาย หรือมีความบกพร่องทางสุขภาพที่อาจทำให้ฝึกไม่ได้ผล หรือไม่ 2. วัดด้านกายภาพ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง และอายุ สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่นิยมใช้กันทั่วไป มีดังนี้ 1. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยวิธี วัดแรงบีบมือ วัดแรงเหยียดขาวัดแรงเหยียดหลัง 2. การทดสอบพลังของกล้ามเนื้อ โดยวิธี ยืนกระโดดไกล ยืนกระโดดสูง ทุ่มน้ำหนัก 3. การทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยวิธี ดึงข้อราวเดี่ยว งอแขนห้อยตัว ลุก-นั่ง 30 วินาที ยืนกระโดดสูงซ้ำ ๆ กัน 4. การทดสอบความอ่อนตัว โดยวิธี นั่งก้มตัวไปข้างหน้า ยืนก้มตัว 5. การทดสอบความคล่องตัว โดยวิธี วิ่งเก็บของ ก้าวเต้น 20 วินาที 6. การทดสอบความเร็ว โดยวิธี วิ่งเร็ว 50 เมตร วิ่งเร็ว 100 เมตร

จากการศึกษาการทดสอบสมรรถภาพทางกายสามารถสรุปได้ว่า เป็นมาตรฐานและมีเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย อันเนื่องมาจากการใช้เทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีความพยายามที่จะคิดค้นสิ่งต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ชีวิตมีความสุขสบาย เครื่องมือในการทดสอบ และมีเกณฑ์มาตรฐานสำหรับใช้เป็น ตัวชี้วัดสภาพร่างกาย เป็นดัชนีบ่งชี้ถึงระดับสมรรถภาพทางกายและสุขภาวะของบุคคล การทดสอบสมรรถภาพทางกายตามวิธีที่นิยมกันทั่วไป ก่อนการทดสอบต้องมีการตรวจสุขภาพทั่ว ๆ ไป เช่น 1. การตรวจสุขภาพทั่วไป เป็นการตรวจเพื่อหาว่ามีโรคที่ขัดต่อการออกกำลังกายหรือมีความบกพร่องทางสุขภาพ โดยวิธี วัดแรงบีบมือ วัดแรงเหยียดขาวัดแรงเหยียดหลัง 2. การทดสอบพลังของกล้ามเนื้อ 3. การทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ 4. การทดสอบความอ่อนตัว 5. การทดสอบความคล่องตัว 6. การทดสอบความเร็ว เป็นต้น

8. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม (2537 : 99-100) กล่าวว่า ประโยชน์ของการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายไว้ว่าสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่นักกีฬา การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายจะทำให้ทราบระดับความสามารถทางด้านร่างกาย ซึ่งช่วยให้สามารถเลือกกิจกรรม การออกกำลังกายให้เหมาะสมในแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี หรือช่วยให้ตัดสินใจได้ว่ามีความพร้อมในการจะออกกำลังกายหรือไม่เพียงไร สำหรับนักออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ออกกำลังกายเป็นประจำการทดสอบจะทำให้ทราบความเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรือความก้าวหน้าของการออกกำลังกายซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่จะนำไปสู่การปรับกิจกรรมการออกกำลังกาย และเป็นแรงจูงใจให้มีความพยายามปรับปรุงสมรรถภาพให้ดียิ่งขึ้น

สนอง แย้มดี (2553 : 12) กล่าวว่า ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายนั้นจะทำให้ทราบถึงสถานภาพหรือระดับสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านของผู้ที่เข้ารับการทดสอบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง ทำให้การพัฒนาสมรรถภาพ

ทางกายมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาไปได้อย่างเต็มที่นอกจากนี้การทดสอบจะทำให้ทราบความเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรือความก้าวหน้าของการออกกำลังกายซึ่งจะเป็นแรงจูงใจให้มีความพยายามที่จะปรับปรุงสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้น

ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538 : 160-161) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ว่า 1. เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของร่างกายหรือส่วนที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด 2. เป็นแนวทางในการตัดสินความสามารถของร่างกาย เพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา 3. เป็นสื่อในการกระตุ้นให้ผู้ที่ออกกำลังกาย พัฒนาความสามารถของร่างกายและรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายให้คงอยู่อย่างสม่ำเสมอ 4. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย นอกจากจะทำให้ทราบระดับความสามารถของร่างกายในแต่ละด้านแล้วในนักกีฬาผลการทดสอบยังสามารถนำไปวิเคราะห์ผลการฝึกซ้อมข้อดีข้อเสียของการฝึกซ้อมทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถปรับปรุงแบบฝึกและกิจกรรมการฝึกให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละชนิด และปรับปรุงสมรรถภาพในส่วนที่บกพร่องต่อไป 5. ใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาข้อแตกต่างด้านสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปของกีฬาชนิดต่าง ๆ

จากการศึกษาประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสามารถสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายไว้ว่าสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่นักกีฬา การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายจะทำให้ทราบระดับความสามารถทางด้านร่างกาย ซึ่งช่วยให้สามารถเลือกกิจกรรม การออกกำลังกายให้เหมาะสมในแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง ทำให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาไปได้อย่างเต็มที่นอกจากนี้การทดสอบจะทำให้ทราบความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย นอกจากจะทำให้ทราบระดับความสามารถของร่างกายในแต่ละด้านแล้ว ในผลการทดสอบยังสามารถนำไปวิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ทำให้สามารถปรับปรุง ให้เหมาะสมให้สมรรถภาพในส่วนที่บกพร่องต่อไป ใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาข้อแตกต่างด้านสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป ๆ ได้

9. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว

สุพิตร สมาหิโตและคณะ (2556 : 5) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และ ตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

กรมพลศึกษา (2544 : 1) กล่าวไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกายอย่างรวดเร็ว และตรงเป้าหมาย เช่น การวิ่งกลับตัวการลุก นั่ง ยืน การเปลี่ยนตำแหน่งร่างกาย จากจุดหนึ่งไปสู่จุดต่าง ๆ ในระยะทางสั้น ๆ และตามเป้าหมายด้วย เช่น การวิ่งออมหลัก วิ่งเก็บของ ไม่ใช่ แต่วิ่งเร็วอย่างเดียวเวลาจะกลับตัวจะต้องไปตามทิศทางที่กำหนดให้จะต้องทำให้เร็วและตรงตามเป้าหมายที่กำหนดด้วย

William E. Prentice (1999 : 5) กล่าวไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว โดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สามารถสรุปได้ว่า ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ และตรงเป้าหมาย เช่น การวิ่งกลับตัวการลุก นั่ง ยืน การเปลี่ยนตำแหน่งร่างกาย จากจุดหนึ่งไปสู่จุดต่าง ๆ ในระยะทางสั้น ๆ และตามเป้าหมายด้วย โดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

สุจิตรา ขุนคำ (2552 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการปฏิบัติงานรายวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี งานธุรกิจ และศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในรายวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี งานธุรกิจ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่แตงจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มเป้าหมายได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2 จำนวน 28 คนผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความคิดเห็นทางด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และด้านการดำเนินการสอนโดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด รวมทั้งมีความคิดเห็น ทางด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหาด้านการใช้สื่อการสอน และด้านการวัดและประเมินผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก และนอกจากนี้นักเรียนยังได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอีกว่าวัตถุประสงค์สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน ควรมีการแบ่งกลุ่มย่อยในการฝึกปฏิบัติงาน และควรตั้งคำถามใน ระหว่างการสาธิตการใช้สื่อการสอน และผลจากการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยีงานธุรกิจ พบว่านักเรียน ได้รับคะแนนหลังเรียนสูงกว่าคะแนนก่อนเรียน ในทุกแผนการจัดการเรียนรู้ รวมถึงนักเรียนมีทักษะการปฏิบัติงานในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

ซ่อนกลิ่น เรืองยังมี (2552 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการปฏิบัติตามแนวคิดของเดวีส์ที่มีต่อความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของเด็กปฐมวัยเพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยใช้กลุ่ม เป้าหมายคือเด็กระดับปฐมวัยจำนวน 21 คน ใช้เครื่องมือในการวิจัยคือ แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามแนวคิดของเดวีส์ แบบฝึกทักษะการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ตามแนวคิดของ เดวีส์ และแบบทดสอบวัดความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ คะแนนของนักเรียนมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ค่าทางสถิติที่ระดับ .01 มีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน มีความสามารถด้านมิติสัมพันธ์แต่ละด้านที่ค่าเฉลี่ยร้อยละ 79.05-85.18 อยู่ในระดับที่ดี อีกทั้งความพึงพอใจต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการปฏิบัติตามแนวคิดของเดวีส์ พบว่า ทุกด้านมีค่าความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

พลากร หาสิตะพันธ์ 2542 อ้างอิงจาก วิทเวช วงศ์เพม (2553 : 143-144) กล่าวว่า ได้ศึกษาการใช้ทักษะกระบวนการในการสอนพลศึกษาของครูพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสงขลา เพื่อศึกษาการใช้ทักษะกระบวนการในการสอนพลศึกษา และเปรียบเทียบการใช้ทักษะกระบวนการในการสอนพลศึกษา ของครูผู้สอนพลศึกษา ชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา และประสบการณ์ในการสอนพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ครูผู้สอนพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2541 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสงขลา จำนวน 219 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม ข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น 0.98 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบด้วยค่า ที (t-test) และค่า เอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. การใช้ทักษะกระบวนการในการสอนพลศึกษา ของครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ปฏิบัติ ในแต่ละขั้น ครูผู้สอนใช้ทักษะกระบวนการในการสอนโดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ขั้นที่ 1 ตระหนักในปัญหาและความจำเป็น ขั้นที่ 6 ปฏิบัติด้วยความชื่นชม ขั้นที่ 9 การประเมินผลรวมเพื่อให้เกิดความภูมิใจอยู่ในระดับมาก 2. การใช้ทักษะกระบวนการในการสอนพลศึกษาระหว่างครูผู้สอนพลศึกษาเพศชาย กับครูผู้สอนพลศึกษาเพศหญิง พบว่าครูผู้สอนพลศึกษาเพศชายมีการใช้ทักษะกระบวนการมากกว่าครูผู้สอน พลศึกษาเพศหญิง ยกเว้นขั้นที่ 4 การประเมินผลและเลือกทางเลือก ขั้นที่ 7 ประเมินผลระหว่าง ปฏิบัติ และขั้นที่ 8 ปรับปรุงให้ดีขึ้นอยู่เสมอ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างครูผู้สอนพลศึกษา เพศชายกับครูผู้สอนพลศึกษา เพศหญิง โดยส่วนรวมมีการใช้ทักษะกระบวนการในการสอนพลศึกษาไม่แตกต่างกัน 3. การใช้ทักษะกระบวนการในการสอนพลศึกษาระหว่างครูผู้สอนพลศึกษาที่จบสาขาวิชาพลศึกษากับครูผู้สอนพลศึกษาที่จบสาขาวิชาอื่น ๆ พบว่า ครูผู้สอนพลศึกษาที่จบสาขาวิชาพลศึกษามีการใช้ทักษะกระบวนการมากกว่าครูผู้สอนพลศึกษาที่จบสาขาวิชาอื่น ๆ เมื่อเปรียบเทียบ

ระหว่างครูผู้สอนพลศึกษาที่จบสาขาวิชาพลศึกษากับครูผู้สอนพลศึกษาที่จบสาขาวิชาอื่น ๆ โดยส่วนรวมมีการใช้ทักษะกระบวนการในการสอนพลศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 4. การใช้ทักษะกระบวนการในการสอนพลศึกษาระหว่างครูผู้สอนพลศึกษาที่มีประสบการณ์ ตั้งแต่ 1-3 ปี, 4-6 ปี และ 6 ปีขึ้นไป พบว่าครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่มีประสบการณ์ในการสอน ตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป จะใช้ทักษะกระบวนการในขั้นต่าง ๆ มากกว่าครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่มี ประสบการณ์ 1-3 ปี, 4-6 ปี สำหรับครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่มีประสบการณ์ในการสอนตั้งแต่ 1-3 ปี, 4-6 ปี และ 7 ปีขึ้นไปจะใช้ทักษะกระบวนการในขั้นปฏิบัติด้วยความ ชื่นชมสูงที่สุด เมื่อเปรียบเทียบระหว่างครูผู้สอนพลศึกษาที่มีประสบการณ์ตั้งแต่ 1-3 ปี, 4-6 ปี และ 7 ปีขึ้นไป โดยส่วนรวมมีมีการใช้ทักษะกระบวนการไม่แตกต่างกัน

สุวพร แสงรักษา 2543 อ้างอิงจาก วิทเวช วงศ์เพม (2553 : 143) กล่าวว่า ได้ศึกษาสภาพและปัญหาการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ และเปรียบเทียบปัญหาการสอนพลศึกษาระหว่างครูผู้สอนพลศึกษาที่มีวุฒิทางพลศึกษา และไม่มีวุฒิทางพลศึกษา โดยส่งแบบสอบถามไปยังครูผู้สอนพลศึกษา จำนวน 450 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืน จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.00 นำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า "ที" (t-test) ผลการวิจัยพบว่า: 1. สภาพการสอน พลศึกษาโรงเรียนส่วนใหญ่ครูผู้สอนพลศึกษาเป็นครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา ได้รับการพัฒนาการสอนพลศึกษาน้อย ด้านการสอนพบว่าส่วนใหญ่สอนตามจุดประสงค์และเนื้อหาของหลักสูตร มีอุปกรณ์สถานที่ ไม่เพียงพอ ส่วนการวัดและประเมินผลมีการวัดและประเมินผลครบทุกด้าน 2. ปัญหาการสอนโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คือปัญหาด้านจุดประสงค์และเนื้อหา, ด้านการสอน, อุปกรณ์สนาม สถานที่ และการวัดและประเมินผล ปัญหาที่อยู่ในระดับมาก คือ ขาดความรู้และทักษะสำหรับเด็กพิเศษ การจัดทำโครงการสอนระยะยาว สนามกีฬากลางแจ้งและสนามกีฬาในร่ม ไม่ได้มาตรฐาน จำนวนอุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอนไม่เพียงพอ ขาดความรู้ในการใช้เครื่องมือโสตทัศนูปกรณ์ ไม่รู้แหล่งอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน งบประมาณประจำปีไม่เพียงพอ และการสร้างแบบวัดเจตคติทางพลศึกษา 3. การเปรียบเทียบปัญหาการสอนระหว่างครูมีวุฒิกับครูไม่มีวุฒิทางพลศึกษา โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจุดประสงค์และเนื้อหามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ต่างประเทศ

จูน โอกะ (Jun. Oka. 1984 : 1-3) ได้ทำการวิจัยเรื่องสมรรถภาพกลไกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนภาคใต้ของไทย ทำการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่

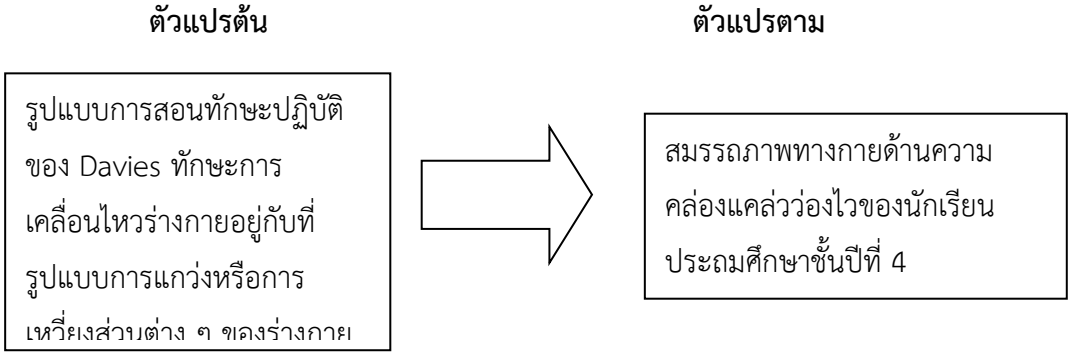
กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 870 คน เป็นชาย 644 คนหญิง 406 คน ทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งญี่ปุ่น (Japan Amateur Sport Association : J.A.S.A.) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นภาคใต้และนำผลการทดสอบไปเปรียบเทียบสมรรถภาพกลไกของนักเรียนญี่ปุ่นตามระดับอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1. สมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นตามลำดับอายุการพัฒนาของสมรรถภาพเป็นตามพัฒนาการเจริญเติบโต 2. เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กญี่ปุ่นในระดับอายุเดียวกัน เด็กไทยมีสมรรถภาพกลไกต่ำกว่าเด็กญี่ปุ่นเทียบเท่ากับเด็กญี่ปุ่นเมื่อ 24 ปีที่ผ่านมา 3. ความสมบูรณ์แข็งแรงของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเกือบทั้งหมดเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ 4. เมื่อเปรียบเทียบความสมบูรณ์แข็งแรง เด็กไทยต่ำกว่าเด็กญี่ปุ่นยกเว้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง 5. ความแข็งแรงของนักเรียนไทยไม่สมดุลโดยเฉพาะความทนทานต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบองค์ประกอบอื่นๆของความสมบูรณ์แข็งแรง

โคแกน (Kogan. 1982 : 166) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวกับการส่งผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษาจะมีประโยชน์แก่เด็กประถม ซึ่งถ้าเริ่มต้นได้เร็วเท่าใดเด็กก็จะได้รับผลดีมากเท่านั้น แต่ไม่มีการยืนยันว่าการเคลื่อนไหวจะมีผลกระทบต่อสมองส่วนกลางหรือไม่ ดังนั้นผลการจัดกิจกรรมดังกล่าวยังอยู่บนพื้นฐานที่ไม่มั่นคงพอที่จะอธิบายได้ว่าการเคลื่อนไหวสามารถใช้บำบัดความไม่ปกติทางสติปัญญาได้ซึ่งอาจสรุปเกี่ยวกับโปรแกรมได้ว่าการเคลื่อนไหวควรจะให้สัมพันธ์กับทักษะกลไกและเนื้อหาสาระรวมทั้งทักษะทางสังคมซึ่งหากเด็กได้รับการส่งเสริมด้านการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ก็จะสามารถช่วยเด็กได้เป็นอย่างดี

วิลเลียม (William 1976 : 7963-A) ได้ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนในโรงเรียนที่ใช้โปรแกรมพลศึกษาต่างกัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 4 จำนวน 54 คน และเกรด 6 จำนวน 78 คน จากโรงเรียนอลาบามา 2 โรงเรียน คือโรงเรียนไม่ค่อยดีนักสำหรับการเรียนและการเล่นของเด็กกลุ่มทดลองและใช้โรงเรียน โปรแกรมพลศึกษา ซึ่งจัดขึ้นโดยครูประจำชั้น มีครูชั่วคราวและนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยอลาบามา มาช่วยสอนพลศึกษา แต่มีสนามและสถานที่ที่สีสภาพดีกว่ากลุ่มควบคุม โดยใช้กิจกรรมสอนที่เหมือนกันเป็นพื้นฐาน ยกเว้นการเรียนและการเล่นของเด็กในสถานที่และสนามที่เป็นอุปสรรคของกลุ่มทดลอง มีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนทันทีเมื่อใช้โปรแกรม คือ ในเดือนตุลาคม 1974 และทดสอบซ้ำอีกครั้งหนึ่งในเดือนเมษายน 1975 โดยใช้แบบทดสอบที่มีรายการทดสอบคือ ลุกนั่ง ยืนกระโดดไกลวิ่ง 50 หลา วิ่งกลับตัว งอแขนห้อยตัวเดิน–วิ่ง 600 หลา ผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาสมรรถภาพกลไกขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้งเกรด 4 และเกรด 6 ในเกรด 4 มีการพัฒนาสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3 รายการ คือ ลุกนั่ง เดินกระโดดไกล และงอแขนห้อยตัว ส่วนในรายการวิ่ง 50 หลา และเดิน – วิ่ง 600 หลา ใน

รายการยืนกระโดดไกล ลุก-นั่ง ก็สูงกว่ากันไม่มากนัก ส่วนรายการวิ่ง 50 หลา ของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมุติฐานการวิจัย

รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันก่อนและหลังเรียน

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi–Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้ ประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบแผนการทดลอง การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. แบบแผนการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. วิธีดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยดำเนินการตามแบบแผนวิจัยแบบศึกษากลุ่มเดียว วัดผลการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (one-grouppretest-posttest design)

กลุ่มทดลอง	ทดสอบก่อนเรียน	ทดลอง	ทดสอบหลังเรียน
กลุ่มทดลอง	01	X	02

เมื่อ 01 คือ การทดสอบก่อนเรียน

X คือ รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว

02 คือ การทดสอบหลังเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านมลายูบางกอก) จังหวัดยะลา ปีการศึกษา 2562 ประกอบด้วย จำนวน 2 ห้องเรียน โดยเป็นประชากร (population) นักเรียนทั้งหมด 55 คน และทำการสุ่มแบบเจาะจงหรือสุ่มแบบมีจุดมุ่งหมาย (Purposive sampling) นักเรียนทั้งสิ้นจำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านมลายูบางกอก) จังหวัดยะลา ปีการศึกษา 2562 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม โดยการจับฉลากมา 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะเครื่องมือ

การใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 วัตถุประสงค์เพื่อ วัดประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว วิธีการประเมิน เป็น แบบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบการวิ่งอ้อมหลัก การทดสอบ เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว มีค่าความเชื่อมั่น 0. 81 และมีค่าความเที่ยงตรง 1.00 (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22-23)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบการวิ่งอ้อมหลัก รูปภาพแสดงดังนี้

ภาพที่ 3.1 : การวิ่งอ้อมหลัก
ที่มา : สุพิตร สมาหิโต และคณะ (2555 : 22)
ถ่ายเมื่อ : 9 กุมภาพันธ์ 2563

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว มีค่าความเชื่อมั่น 0.81 และมีค่าความเที่ยงตรง 1.00 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ มีดังนี้ 1 หลักสูง 100 เซนติเมตร จำนวน 6 หลัก 2 เทปวัดระยะทาง 3 นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ ก่อนการทดสอบผู้ทดสอบจะต้องเตรียมสถานที่ดังนี้ คือ จากเส้นเริ่มวัดระยะทางในแนวตรงห่างขึ้นไปเป็นระยะทาง 5 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 1 จากหลักที่ 1 ในแนวเส้นเดียวกัน วัดระยะทางห่างจากหลักที่ 1 มา 4 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 3 และเช่นเดียวกัน จากหลักที่ 3 วัดระยะห่างมาอีก 4 เมตร จะเป็นจุดวางหลักที่ 5 จากหลักที่ 1, 3 และ 5 ทำมุม 45 องศาไปด้านหน้าจะเป็นตำแหน่งในการวางหลักที่ 2, 4 และ 6 ซึ่งในแต่ละหลักนั้นจะมีระยะทางห่างกันจุดละ 4 เมตร เช่นเดียวกัน และหลักในแถวที่สองจะห่างจากหลักที่หนึ่งเป็นระยะทางในแนวตั้งฉากจุดละ 2 เมตร วิธีการปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ เริ่ม ผู้รับการทดสอบจะวิ่งตรงไปอ้อมซ้ายในหลักที่ 1 และไปอ้อมขวาในหลักที่ 2 ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่ 3 อ้อมขวาในหลักที่ 4 อ้อมซ้ายในหลักที่ 5 และอ้อมขวาในหลักที่ 6 ต่อจากนั้นก็จะวิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่ 5 อ้อมซ้ายในหลักที่ 4 อ้อมขวาในหลักที่ 3 อ้อมซ้ายในหลักที่ 2 และอ้อมขวาในหลักที่ 1 แล้ววิ่งผ่านเส้นชัยไปอย่างรวดเร็ว ระเบียบการทดสอบ หากผู้รับการทดสอบวิ่งผิดเส้นทางตามที่กำหนด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับหลักที่วางไว้ ให้หยุดพักและทำการทดสอบใหม่ การบันทึกคะแนน บันทึกเวลาที่ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นออกจากเส้นเริ่ม จนกระทั่งวิ่งไปอ้อมหลักครบทั้ง 6 หลัก และวิ่งกลับไปถึงเส้นชัย เป็นวินาที โดยบันทึกเป็นทศนิยมสองตำแหน่ง ให้ทำการทดสอบเพียงครั้งเดียว (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22-23)

ตารางที่ 3.1 : เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 9-11 ปี เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการวิ่งอ้อมหลัก

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว รายการวิ่งอ้อมหลัก					
อายุเพศ ชาย	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ต่ำ (2)	ต่ำมาก (1)
9	16.38 ลงมา	16.39-20.31	20.32-24.36	24.37-28.17	28.18 ขึ้นไป

10	16.05 ลงมา	16.06-20.05	20.06-23.91	23.92-27.75	27.76 ขึ้นไป
11	15.93 ลงมา	15.94-19.46	19.47-22.93	22.94-26.46	26.47 ขึ้นไป
อายุเพศหญิง	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ต่ำ (2)	ต่ำมาก (1)
9	19.75 ลงมา	19.76-22.81	22.82-25.95	25.96-29.17	29.18 ขึ้นไป
10	19.22 ลงมา	19.23-22.16	22.17-25.08	25.09-27.83	27.84 ขึ้นไป
11	18.91 ลงมา	18.92-21.85	21.86-24.76	24.77-27.61	27.62 ขึ้นไป

ที่มา : สุพิตร สมาหิโต และคณะ (2555 : 33)

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศึกษาเอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การสร้างและหาคุณภาพแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับ รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.1. ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

1.2. ศึกษาหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

1.3. ศึกษาหลักการสร้างแบบฝึกทักษะและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะของเดวีส์

2. รูปแบบแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

3. ศึกษาเครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบการวิ่งอ้อมหลัก วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความคล่องแคล่ววองไว

4. ศึกษาแบบสอบถามความพึงพอใจการสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบสอบถามและความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐานโดยใช้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารตารา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว สาหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การสร้างและหา คุณภาพแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับ รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว สาหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.1 .ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

1.2 .ศึกษาหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

1.3 .ศึกษาหลักการสร้างแบบฝึกทักษะและรูปแบบการเรียนการสอนทักษะของเดวีส์

2. รูปแบบแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว สาหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

2.1 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของภาษา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดผลประเมินผล ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาคือ

ถ้าแน่ใจว่าสอดคล้อง	ให้คะแนน	+1
ถ้าไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง	ให้คะแนน	0
ถ้าแน่ใจว่าไม่สอดคล้อง	ให้คะแนน	-1

นำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณแต่ละข้อเพื่อหาดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้ หากคะแนนดัชนีความสอดคล้องมีค่าสูงว่า 0.5 ถือว่าผ่าน ซึ่งผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญมีค่าเท่ากับ 1 จึงถือว่าผ่าน

2.2 ดำเนินการจัดพิมพ์แผนจัดการเรียนรู้ฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

2.3 นำแบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญนำมาปรับปรุงตรวจแก้ไขเพื่อความเหมาะสม

2.4 นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านเนื้อหารูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 3 ท่าน

3. นำแบบฝึกและแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินคุณภาพเพื่อประเมินคุณภาพเสนอแนะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไปดังนี้

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการประเมินความคิดเห็นต่อความพึงพอใจตามเกณฑ์ของลิเกิร์ต (Likret) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมี 5 ระดับ คือ เหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะสมปานกลาง เหมาะสมน้อย เหมาะสมน้อยที่สุด (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2538 : 183-186) โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย ค่าเฉลี่ยของแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง เป็นฐาน ดังนี้

ระดับน้ำหนักคะแนนเฉลี่ย	ค่าความสำคัญ
4.51 - 5.00	เหมาะสมมากที่สุด
3.51 - 4.50	เหมาะสมมาก
2.5 1 - 3.50	เหมาะสมปานกลาง
1.5 1 - 2.50	เหมาะสมน้อย
1.00 - 1.50	เหมาะสมน้อยที่สุด

โดยกำหนดเกณฑ์ความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ย 3.50 ขึ้นไป และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยกว่า 1.00 จึงถือว่าเป็นแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐานที่ใช้ได้

ความเหมาะสมของรูปแบบนำแบบสอบถามมาสร้างความเหมาะสม ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน พิจารณาความเหมาะสมของรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยผู้วิจัยได้ทำแบบประเมินเป็นประเมินค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ท (Likert, 1932: 1-55) กำหนดระดับความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ซึ่งมี 5 ระดับ คือโดยแบ่งการให้คะแนนเป็น 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

4 หมายถึง เหมาะสมมาก

3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง เหมาะสมน้อย

1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

การแปลงความหมายระดับคะแนนของความเหมาะสม ดังนี้ กัลยา วานิชย์บัญชา (2540 : 27-28)

คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมน้อยมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. รูปแบบแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์สำหรับนักเรียน ด้วยการสร้างแบบฝึกและเขียนแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ประกอบการเรียนการสอนซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ แบบฝึกทักษะ แบบประเมินทักษะ ก่อนเรียนหลังเรียนเกณฑ์และบรรณานุกรมส่วนแผนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยหัวข้อมาตรฐานการเรียนรู้ตัวชี้วัดจุดประสงค์การเรียนรู้สาระสำคัญสาระการเรียนรู้กิจกรรมการเรียนรู้สื่อการเรียนรู้และการวัดผลประเมินผลการสร้างแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐานแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการศึกษาหลักและวิธีการฝึกพลศึกษาความรู้เกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เทคนิคการสอนแบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงระดับพื้นฐาน ศึกษาวิธีการสร้างชุดฝึกแนวคิดทฤษฎีปรัชญาและจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแบบฝึกเพื่อจะนำมาประกอบการจัดสร้างแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐานโดยประยุกต์ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ให้ครอบคลุมเนื้อหาโดยเรียบเรียงตามลำดับความยากง่าย ดังนี้

ตารางที่ 3.2 : การกำหนดรูปแบบการจัดการเรียนรู้การสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐาน มีดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่	เรื่อง	จำนวนคาบ
1	การปฐมนิเทศและการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว และทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียนรู้	1
2	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐาน การอบอุ่นร่างกาย	1
3	ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น	1
4	ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น	1
5	ปัจฉิมนิเทศและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวและทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการเรียนรู้	1
รวม		5

2. รูปแบบประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวทักษะปฏิบัติ

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. เครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบการวิ่งอ้อมหลัก มีค่าความเชื่อมั่น 0.81 และมีค่าความเที่ยงตรง 1.00 (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

2. นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของข้อความที่ใช้ในแบบสอบถามความพึงพอใจ โดยมีเกณฑ์ได้คะแนนดังนี้

ได้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อสอบนั้นวัดได้ตรงตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกนั้น

ได้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่า ข้อสอบนั้นวัดได้ตรงตามที่เห็นหรือความรู้สึกนั้น

ได้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อสอบนั้นไม่ตรงตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกนั้น

เมื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรมที่ต้องการวัด โดยพิจารณาค่าดัชนี (IOC) ไม่ต่ำกว่า 0.50 ขึ้นไปแสดงว่าแบบสอบถามความพึงพอใจที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงในการวัดตามลักษณะพฤติกรรมที่ต้องการ หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม IOC มีค่าระหว่าง 0.67-1.00 รวมทั้งสิ้นจำนวน 16 ข้อ

3. นำแบบฝึกและแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินคุณภาพข้อเสนอแนะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการประเมินความคิดเห็นตามเกณฑ์ของลิเคิร์ท (Likert, 1932 : 1-55) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมี 5 ระดับ คือ

5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

4 หมายถึง เหมาะสมมาก

3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง เหมาะสมน้อย

1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

การแปลงความหมายระดับคะแนนของความเหมาะสม ดังนี้ กัลยา วานิชย์บัญชา (2540 : 27-28)

คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายความว่า มีระดับความเหมาะสมน้อยมาก

ความเหมาะสมของรูปแบบนำแบบสอบถามมาสร้างความเหมาะสม ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสม เท่ากับ ($\overline{x}$ =4.44) ระดับความเหมาะสมส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.09 แปลระดับความเหมาะสม อยู่ในระดับความเหมาะสมมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

นำแบบทดสอบแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐานและแบบวัดทักษะปฏิบัติ ไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนควบคู่กับแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น นำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาล2 (บ้านมลายูบางกอก) จังหวัดยะลา ภาคเรียนที่ 2 ปี 2562 แล้วรวบรวมข้อมูล เพื่อหาประสิทธิภาพและนำมาปรับปรุงแก้ไข ซึ่งมีขั้นตอนในการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ทำการปฐมนิเทศและทดสอบก่อนเรียนด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการการทดสอบสมรรถภาพทางกายความคล่องแคล่วว่องไว และทักษะประกอบพื้นฐานของนักเรียน

2. ดำเนินรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแบบฝึกทักษะพื้นฐานแล้วปฏิบัติตามกิจกรรมและแบบฝึกสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่มในแต่ละชุดฝึกไปด้วยทบทวนเนื้อหาที่เรียนมาแล้วทำการทดสอบหลังเรียนด้วยแบบวัดทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐาน

3. เมื่อสิ้นสุดการจัดรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 การฝึกทักษะแล้วทำการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายความคล่องแคล่วว่องไวหลังเรียน และทำการวัดความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 นำข้อมูลที่ได้จากใช้แบบฝึกมาหาประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐาน ตามเกณฑ์กำหนดไว้ โดยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทักษะปฏิบัติ ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน และเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อการเรียนด้วยแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐาน

4. ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลนำไปวิเคราะห์ผลเพื่อทำการอภิปรายการวิจัยต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลการศึกษารูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้ Paired Samples t - test

3. วิเคราะห์ความพึงพอใจของผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

บทที่ 4
ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับ คือ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และความหมายที่ใช้แทนค่าสถิติ ดังนี้

$\overline{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
N	แทน	จำนวนประชากร
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
df	แทน	องศาความเป็นอิสระ
Sig.	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญที่ได้จากการทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เพื่อศึกษารูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ตอนที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว

ตอนที่ 3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ตอนที่ 1 เพื่อศึกษารูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 4.1 : แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

การทดสอบ	**N**	$\overline{x}$	**S.D.**
ก่อนเรียน	30	3.03	1.67
หลังเรียน	30	6.63	1.10

จากตารางที่ 4.1 พบว่า คะแนนสอบเฉลี่ยของนักเรียน จำนวน 30 คน ก่อนใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เท่ากับ 3.03 ($\overline{x}$ = 3.03) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.67 และคะแนนสอบเฉลี่ยของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 30 คน หลังใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เท่ากับ 6.63 ($\overline{x}$ = 6.63) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.10

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ก่อนเรียนและหลังเรียน

ตารางที่ 4.2 : แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ก่อนเรียนและหลังเรียน

การทดสอบ	$\overline{x}$	**S.D.**	**N**	**df**	**Sig.**
ก่อนเรียน	4.80	0.41	30	29	.33
หลังเรียน	4.87	0.35	30		

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถนะทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ก่อนเรียนและหลังเรียนไม่แตกต่างกันโดยมี

ค่า sig ที่ระดับ .33 และเมื่อดูจากค่าเฉลี่ย ก่อนเรียน ($\overline{x}$ = 4.80) และจากค่าเฉลี่ยหลังเรียน ($\overline{x}$ = 4.87) ซึ่งไม่แตกต่างกัน จากคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว พบว่า คะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังเรียนเฉลี่ยมีค่ามากกว่าก่อนเรียนเพียงเล็กน้อย

ตอนที่ 3 ศึกษาความพึงพอใจของผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 4.3 : แสดงระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies

ข้อ	รายการ	$\overline{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ด้านความรู้ความสามารถในแผนการจัดการเรียนรู้ที่สอนของครู				
1	มีความรู้ในเนื้อหาที่สอน	3.90	0.76	มาก
2	จัดเนื้อหาวิชาเป็นลำดับเหมาะสมกับผู้เรียน	3.87	1.01	มาก
3	ส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ตามศักยภาพผู้เรียน	4.00	1.14	มาก
4	สร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความสุข	4.30	0.99	มาก
5	สรุปบทเรียน เนื้อหาได้ถูกต้อง และง่ายต่อการเข้าใจ	3.97	0.81	มาก
ด้านความสามารถในการถ่ายทอดเนื้อหาและเทคนิควิธีการสอน				
6	จัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างหลากหลาย มีความเหมาะสม	4.07	0.83	มาก
7	วิธีสอน/กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหา จุดประสงค์ และความสนใจของผู้เรียน	3.67	1.27	มาก
8	สื่อความหมายให้ผู้เรียนเข้าใจได้ชัดเจนบรรลุวัตถุประสงค์	3.90	1.06	มาก
9	มีวิธีการนำเข้าสู่บทเรียนที่น่าสนใจ	3.87	0.90	มาก
10	มีวิธีการถ่ายทอดทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชา	4.40	0.85	มาก
11	ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้	3.73	1.17	มาก
ด้านการใช้สื่อการสอน				

12	ใช้สื่อการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้	4.13	0.97	มาก
ด้านการวัดผลและประเมินผลการเรียน				
13	ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลหลากหลายวิธี	3.87	0.82	มาก
14	ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลที่เหมาะสมกับเนื้อหาวิชา	3.77	1.16	มาก
15	ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลที่เที่ยงตรง	4.13	1.01	มาก
16	ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ	4.37	0.85	มาก
รวม		**3.74**	**0.43**	**มาก**

จากตารางที่ 4.3 พบว่า นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{x}$ = 3.74) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีวิธีการถ่ายทอดทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชา ($\overline{x}$ = 4.40) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ วิธีสอน/กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหา จุดประสงค์ และความสนใจของผู้เรียน ($\overline{x}$ = 3.67)

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่องผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลและแบบสอบถามความพึงพอใจการทดสอบสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไว ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ การวิจัย เรื่องผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไว ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ประกอบด้วย นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 รวมจำนวนทั้งสิ้น 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไว

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 สรุปได้ดังนี้

1. จากการศึกษาค้นคว้าผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จากข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสอบก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนสอบเฉลี่ยของนักเรียน จำนวน 30 คน ก่อนใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เท่ากับ 3.03 ($\overline{x}$ = 3.03) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.67 และคะแนนสอบเฉลี่ยของนักเรียน จำนวน 30 คน หลังใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เท่ากับ 6.63 ($\overline{x}$ = 6.63) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.10

2. จากการเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า นักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถนะทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ก่อนเรียนและหลังเรียนไม่

แตกต่างกัน และเมื่อดูจากค่าเฉลี่ย ($\overline{x}$) คะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า คะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังเรียนเฉลี่ยมีค่ามากกว่าก่อนเรียนเพียงเล็กน้อย

3. จากการศึกษาความพึงพอใจของผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 นักเรียนมีระดับความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{x}$ = 3.74) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีวิธีการถ่ายทอดทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชา ($\overline{x}$ = 4.40) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ วิธีสอน/กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหา จุดประสงค์ และความสนใจของผู้เรียน ($\overline{x}$ = 3.67)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 มีประเด็นสำคัญนำมาอภิปรายผลดังนี้

จากการศึกษาผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนการทดสอบเฉลี่ยของนักเรียน จำนวน 30 คน ก่อนใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เท่ากับ 3.03 ($\overline{x}$ = 3.03) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.67 และคะแนนการทดสอบเฉลี่ยของนักเรียน จำนวน 30 คน หลังใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เท่ากับ 6.63 ($\overline{x}$ = 6.63) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.10 จากผลการเปรียบเทียบนักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถนะทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ก่อนเรียนและหลังเรียนไม่แตกต่างกัน และเมื่อดูจากค่าเฉลี่ย ($\overline{x}$) คะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า นักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถนะทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies ก่อนเรียนมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 ($\overline{x}$ = 4.80) และหลังเรียนมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.87 ($\overline{x}$ = 4.87) จากคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว และระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 พบว่า นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{x}$ = 3.74) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีวิธีการถ่ายทอดทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชา ($\overline{x}$ = 4.40) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ วิธีสอน/กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหา จุดประสงค์ และความสนใจของผู้เรียน ($\overline{x}$ = 3.67) ซึ่งจากการศึกษา

ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 พบว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ไม่แตกต่างกัน จากคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ของการวิจัยที่ตั้งไว้ สาเหตุที่ไม่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะว่านักเรียนมีการออกกำลังกายสม่ำเสมออยู่แล้ว จากการสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลจากการสอบถามข้อมูล นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่องกิจกรรมที่ชอบ พบข้อมูล ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา กีฬา การวิ่งเล่น การออกกำลังกาย และข้อมูล ได้แก่ ดูหนัง อ่านหนังสือ การดูการ์ตูน และคาบการเรียนการสอนที่มีระยะเวลา 50 นาที จึงอาจทำให้ผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากการเก็บข้อมูลด้านการสัมภาษณ์จึงนำมาอธิบายผลได้ว่า การสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลจากการสอบถามข้อมูลนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่องกิจกรรมที่ชอบ พบข้อมูลที่น่าสนใจจึงสามารถนำมาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยข้อมูลกลุ่มที่ 1 ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา กีฬา การวิ่งเล่น การออกกำลังกาย และจากการศึกษาสอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ 2549 อ้างอิงจาก อติเทพ วิชาญ (2562 : 17) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วไวว่องเป็นความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่มีความผิดพลาดเกิดขึ้นซึ่งความว่องไวนี้ ต้องอาศัยการควบคุมและการประสานงานของประสาท และกล้ามเนื้อเป็นอย่างดีจึงจะทำให้เกิดความเร็วและแม่นยำขึ้นได้ นอกจากนั้นยังต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความอ่อนตัวของข้อต่อและทักษะในการเคลื่อนไหวเข้ามาประกอบด้วย ดังนั้น คนที่จะมีความคล่องแคล่วว่องไวได้จะต้องฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทมีการเตรียมพร้อมและเพิ่มทักษะในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ จากข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ความคล่องแคล่วไวว่องเป็นความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่มีความผิดพลาดเกิดขึ้น คนที่จะมีความคล่องแคล่วว่องไวได้จะต้องฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทมีการเตรียมพร้อมและเพิ่มทักษะในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เรื่องกิจกรรมที่ชอบ พบข้อมูล ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา กีฬา การวิ่งเล่น การออกกำลังกาย จึงอาจเป็นผลทำให้ผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน โดยได้จากการการสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 และจากข้อมูลการสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลจากการสอบถามนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่องกิจกรรมที่ชอบ พบข้อมูลที่น่าสนใจกลุ่มที่ 2 ได้แก่ การดูหนัง การอ่านหนังสือ การดูการ์ตูน และจากการศึกษาสอดคล้องกับเทพฤทธิ์ สิทธินพพันธ์ (2555 : 2) กล่าวว่า ในสภาพสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้เข้ามาอย่างรวดเร็วและมีบทบาทในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์มากขึ้น การใช้เครื่องอำนวย ความสะดวกต่าง ๆ แทนการเดินหรือใช้มือ ซึ่งเครื่องอำนวยความสะดวกเหล่านี้ ทำให้มนุษย์เราได้เคลื่อนไหวกันน้อยลงและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จึงเป็นผลให้มีสมรรถภาพทางกายลดต่ำลง ทั้งนี้ เพราะการจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง

สร้างให้เกิดขึ้น และรักษาไว้โดยการออกกำลังกายหรือฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ หากขาดการออกกำลังกายแล้วสมรรถภาพทางกายก็จะค่อย ๆ ลดต่ำลง และเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา จากข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ในสภาพสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้เข้ามาอย่างรวดเร็วและมีบทบาทในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์มากขึ้น ทำให้มนุษย์ได้เคลื่อนไหวกันน้อยลงและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เรื่องกิจกรรมที่ชอบ พบข้อมูล ได้แก่ ดูหนัง อ่านหนังสือ การดูการ์ตูน จึงอาจเป็นผลทำให้ผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน และจากการการสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 และคาบการเรียนการสอนที่มีระยะเวลา 50 นาที จึงอาจทำให้ผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาผลและค้นคว้าผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จากผลการวิจัยที่ได้รับการศึกษาในครั้งนี้จะนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาศาสตร์ทางพลศึกษาและศาสตร์อื่น ๆ ทั้งในด้านการจัดกิจกรรม การเรียนการสอน และส่งเสริมกิจกรรมของนักเรียนโรงเรียนในจังหวัดยะลาและพื้นที่ในสามจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการจัดกิจกรรม การจัดการเรียนการสอนด้านทักษะปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาของนักเรียน ในพื้นที่โรงเรียนจังหวัดยะลา โรงเรียนจังหวัดชายแดนใต้ โรงเรียนที่สนใจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมการออกแบบกิจกรรมทางพลศึกษาที่พัฒนารูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาให้เหมาะสมสำหรับการพัฒนาศาสตร์ทางพลศึกษาและศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมของนักเรียนและนักศึกษาหลักสูตรสำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 และหลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษา

2. สามารถนำผลไปส่งเสริมกิจกรรมทางกายของรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนประถมศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาของหลักสูตรการศึกษาและกิจกรรมทางกายของพลศึกษาสำหรับนักเรียนซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของนักเรียนและนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาและหลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษา

3. ผู้สอนและผู้เรียนเกิดการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ บูรณาการนำองค์ความรู้ไปสู่ความน่าสนใจมากขึ้นในการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนประถมศึกษาและนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาและหลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ ของนักเรียนประถมศึกษา เพื่อศึกษาแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่าจะคงที่ เพิ่มขึ้น หรือลดลง ซึ่งจะทำให้ได้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาที่เหมาะสมในการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนโรงเรียนในจังหวัดยะลาและพื้นที่ในสามจังหวัดชายแดนใต้ต่อไป

2. ควรศึกษาและเปรียบเทียบรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาที่มีผลต่อการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนและนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาประถมศึกษาและหลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษา ในด้านอื่น ๆ ที่สำคัญต่อนักศึกษา นักเรียน เยาวชน แต่ละประเภท ในรายวิชาอื่น ๆ เพื่อพัฒนาการจัดการศึกษาในนักเรียนโรงเรียนในจังหวัดยะลาและพื้นที่ในสามจังหวัดชายแดนใต้

3. จากข้อมูลที่ได้รับจากการทำวิจัยในครั้งนี้ โดยการสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลจากการสอบถามข้อมูลนักเรียน เรื่องกิจกรรมที่ชอบ พบข้อมูล ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา กีฬา การวิ่งเล่น การออกกำลังกาย และอีกข้อมูล ได้แก่ ดูหนัง อ่านหนังสือ การดูการ์ตูน และคาบการเรียนการสอนที่มีระยะเวลา 50 นาที ซึ่งสามารถนำไปพัฒนารูปแบบในด้านอื่น ๆ ที่สำคัญต่อนักศึกษา นักเรียน เยาวชน ในรายวิชา กิจกรรม การจัดการเรียนการสอนด้านอื่น ๆ เพื่อพัฒนาการจัดการศึกษาของนักเรียนโรงเรียนในจังหวัดยะลาและพื้นที่ในสามจังหวัดชายแดนใต้ต่อไป

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2544). **การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.** กรุงเทพฯ : งานวิจัยส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ สำนักงานพัฒนาการ.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545.** กรุงเทพฯ : กระทรวงฯ.

กฤตมุข ไชยศิริ. (2559). **การพัฒนาชุดการสอนโดยใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของซิมพ์ซัน เรื่องการร้อยลูกปัด วิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี สาหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดอ่างแก้ว (จีบ ปานขา).** กรุงเทพฯ : การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2540). **การวิเคราะห์สถิติ : สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คมกริช เชาว์พานิช และคณะ. (2556). **แบบทดสอบและเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน**. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2549). **นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษาเกี่ยวกับการสอนระดับอนุบาล.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

จรวยพร ธรณินทร์. (2521). **คู่มือปฏิบัติการทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ. (2548). **การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา.** กรุงเทพฯ : หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ซ่อนกลิ่น เรืองยังมี. (2552). **ผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการปฏิบัติตามแนวคิดของเดวีส์ที่มีต่อความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของเด็กปฐมวัย.** วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.

ทิศนา แขมมณี. (2545). **รูปแบบการเรียนการสอน : ทางเลือกที่หลากหลาย.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

ทิศนา แขมมณี. (2553). **ศาสตร์การสอน.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2538). **หลักและการฝึกกีฬา.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

เทพฤทธิ สิทธินพพันธ์ (2555). **การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ตามแนวการทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบ ความสมบูรณ์ทางกาย (ICSPFT).** โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นัฐพล สุขเสาร์. (2554). **การใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ในรายวิชาระบบเครือข่ายเบื้องต้นวิทยาลัยเทคนิคสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่.** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2537). **กีฬาเวชศาสตร์.** กรุงเทพฯ: พี.บี.ฟอเรนบุคส์ เซนเตอร์.

วิทเวช วงศ์เพม. (2553). **รูปแบบการสอนเพื่อพัฒนาการปฏิบัติทักษะทางพลศึกษาที่มีความซับซ้อน สำรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา.** หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีณฑิต หลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). **รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมปรารถนา ทองนาค. (2558). **การพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมท่าแคลง จังหวัดจันทบุรี.** ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.

สนอง แย้มดี. (2553). **สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2551.** ปริญญานิพนธ์หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุพิตร สมาหิโต (2562). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา อายุ 13 - 18 ปี พ.ศ. 2562.** กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

สุพิตร สมาหิโต และคณะ. (2556). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนไทย อายุ 19-59 ปี**. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา.

สุพิตร สมาหิโต และคณะ. (2555). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี.** กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

สุพิตร สมาหิโต และคณะ. (2548). **แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-8 ปี.** นนทบุรี: พี เอส ปริ้นท์.Children and Youth fit

สุจิตรา ขุนคำ.(2551) **การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการปฏิบัติงานรายวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี งานธุรกิจชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่.** การค้นคว้า-แบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อติเทพ วิชาญ (2562). **ผลการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาแฮนด์บอลหญิงสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง.** เชียงใหม่ : หลักสูตรวทิยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวชิาวทิยาศาสตร์ การกีฬาและการออกกำลังกาย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

Jun, Oka. (1 9 8 4) . **A Study on Physical Education of Thai Student at Lower Secondary School Level in Southern Province.** Tokyo : The University of Electro Communication Tokyo.

Kogan, S. (1982, March) ‘ **The Relationship between Formal Movement Education in the Elementary School and increased School Competency’,** Resources in Education. 24(3):46-47

Likert, R. A. (1932). **Technique for the Measurement of Attitude.** Archives Psychological. 3(1), pp. 42-48.

William E. Prentice. (1999). **The Effect of changes in the Elementary School Physical Education Program On Selected Variables of Motor Fitness, Self Concept, and Academic Achievement**. United States : Dissertation Abstracts International.

Williamas,Roald Wayne.(1 9 7 6). **The Effect of Changes the Elementary School Physical Education Program on Selected Verbal of motor Fitness, Self-concept, and Academic Achievement.** Dissertation International. 36:7963-A

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แผนการจัดการเรียนรู้
รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย
ด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4
เรื่อง แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

แผนการจัดการเรียนรู้ 1

ลำดับที่ 1 รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่อง แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

ชื่อรายวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563

เรื่อง การปฐมนิเทศและการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวก่อนเรียนรู้

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานผลการเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์ และนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้

สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกาย พิชิต ภูติจันทร์และคณะ (2542 : 44) กล่าวว่า ความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบร่างกายกระทำกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวพันกับการแสดงออกถึงความสามารถทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือได้หนักหน่วงเป็นเวลาติดต่อกัน โดยไม่แสดงความเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏ และสามารถฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

ความคล่องแคล่วว่องไว William E. Prentice (1999 : 5) กล่าวว่า หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว โดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สุพิตร สมาหิโต และคณะ (2555 : 22) กล่าวว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบการวิ่งอ้อมหลัก วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว

วิธีการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ เริ่ม ผู้รับการทดสอบจะวิ่งตรงไปอ้อมซ้ายในหลักที่ 1 และไปอ้อมขวาในหลักที่ 2 ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่ 3 อ้อมขวาในหลักที่ 4 อ้อมซ้ายใน

หลักที่ 5 และอ้อมขวาในหลักที่ 6 ต่อจากนั้นก็จะวิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่ 5 อ้อมซ้ายในหลักที่ 4 อ้อมขวาในหลักที่ 3 อ้อมซ้ายในหลักที่ 2 และอ้อมขวาในหลักที่ 1 แล้ววิ่งผ่านเส้นชัยไปอย่างรวดเร็ว ระเบียบการทดสอบ หากผู้รับการทดสอบวิ่งผิดเส้นทางตามที่กำหนด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับหลักที่วางไว้ ให้หยุดพักและทำการทดสอบใหม่ การบันทึกคะแนน บันทึกเวลาที่ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นออกจากเส้นเริ่ม จนกระทั่งวิ่งไปอ้อมหลักครบทั้ง 6 หลัก และวิ่งกลับไปถึงเส้นชัย เป็นวินาที โดยบันทึกเป็นทศนิยมสองตำแหน่ง ให้ทำการทดสอบเพียงครั้งเดียว (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22-23)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกาย ได้
2. บอกความหมายของความคล่องแคล่ววองไว ได้
3. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว ได้
4. บอกความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว ได้
5. สามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว ได้

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. สมรรถภาพทางกาย
2. สมรรถภาพทางกาย ความคล่องแคล่ววองไว
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว
4. วิธีการปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว ได้

กระบวนการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ 1 (1 ชั่วโมง)

ขั้นนำ

ครูกล่าวถึงกรณีตัวอย่าง สมรรถภาพทางกาย ความคล่องแคล่ววองไว การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว วิธีการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูบรรยายเนื้อหาสมรรถภาพทางกาย ความคล่องแคล่ววองไว การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว วิธีการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก

ขั้น อธิบาย/สาธิต

1. ครู วิธีการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก

2. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม

3. แต่ละกลุ่มการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลักกลุ่มละ 1 เรื่อง

ขั้นฝึกปฏิบัติการ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อย ๆ เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ เริ่ม ผู้รับการทดสอบจะวิ่งตรงไปอ้อมซ้ายในหลักที่ 1 และไปอ้อมขวาในหลักที่ 2 ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่ 3 อ้อมขวาในหลักที่ 4 อ้อมซ้ายในหลักที่ 5 และอ้อมขวาในหลักที่ 6 ต่อจากนั้นก็จะวิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่ 5 อ้อมซ้ายในหลักที่ 4 อ้อมขวาในหลักที่ 3 อ้อมซ้ายในหลักที่ 2 และอ้อมขวาในหลักที่ 1 แล้ววิ่งผ่านเส้นชัยไปอย่างรวดเร็ว ระเบียบการทดสอบ หากผู้รับการทดสอบวิ่งผิดเส้นทางตามที่กำหนด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับหลักที่วางไว้ ให้หยุดพักและทำการทดสอบใหม่

ขั้นที่ตอน 3 ขั้นผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย การทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ เริ่ม ผู้รับการทดสอบจะวิ่งตรงไปอ้อมซ้ายในหลักที่ 1 และไปอ้อมขวาในหลักที่ 2 ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่ 3 อ้อมขวาในหลักที่ 4 อ้อมซ้ายในหลักที่ 5 และอ้อมขวาในหลักที่ 6 ต่อจากนั้นก็จะวิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่ 5 อ้อมซ้ายในหลักที่ 4 อ้อมขวาในหลักที่ 3 อ้อมซ้ายในหลักที่ 2 และอ้อมขวาในหลักที่ 1 แล้ววิ่งผ่านเส้นชัยไปอย่างรวดเร็ว

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก จะมีทักษะการวิ่งตรง วิ่งอ้อมซ้าย วิ่งอ้อมขวา การวิ่งผ่านเส้นชัยไปอย่างรวดเร็ว

ขั้นนำไปใช้ประโยชน์

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก โดยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์

ขั้นสรุป

ครูและนักศึกษาสรุปการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลักร่วมกัน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสาร เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ ประกอบด้วย

1. โคนหรือหลัก จำนวน 6 หลัก 3
2. เครื่องวัดระยะทาง มีค่าเป็นเซนติเมตร
3. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
4. การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ
5. ใบบันทึกผล (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ

1. สำรวจสถานที่และคำนวณการจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม
2. ทำความสะอาดสถานที่ให้พร้อม
3. จัดวางอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดอันตรายในการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยการทดสอบการวิ่งอ้อมหลัก ให้เรียบร้อยมากที่สุด (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก
2. การทดสอบด้านความรู้

ลงชื่อผู้สอน.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้สอน.....

(.....)

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ 2

ลำดับที่ 2 รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่อง แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

ชื่อรายวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงพื้นฐาน การอบอุ่นร่างกาย

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานผลการเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์ และนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้

สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor Movement) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย สุรางศรี เมธานนท์.2528 : 5-6 (อ้างอิงจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ. 2548 : 8-10) 1. การก้มตัว (Bending) คือการงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกาย ส่วนบนเข้ามาใกล้ กับส่วนล่าง 2. การยืนเหยียดตัว(Strething) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ 3. การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไป รอบ ๆ แกนตั้ง 4. การหมุนตัว (Tuming) คือ การเคลื่อนไหว การหมุนตัวรอบ ๆ ร่างกาย มากกว่าการบิดตัวซึ่งจะทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง 5. การหมุนตัว (Tuming) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก ส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครึ่งสลับกันไป 6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น 7. การเอียง (Swaying) คล้ายการโยกส่วนโค้งจะเป็นโค้งเข้ากับพื้น การเอียงจะไม่ รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการแกว่ง 8. การดัน (Pushing) การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจาก ร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ 9. การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหว ที่ตรงกันข้ามกับการดัน คือ มักจะเป็น การดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปทิศทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ 10. การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนส่วนใดส่วนหนึ่ง ของร่างกายทุกส่วน เช่น ในการเต้นรำ จะมีการจับเขย่า การแสดงออกของการตกใจหรือสั่น ในการเต้น 11. การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น

การอบอุ่นร่างกาย ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธุ์วงศ์ และคณะ (2550 : 17) กล่าวว่า การอบอุ่นร่างกาย ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างมากในการออกกำลังกายทุกชนิดเพราะการออกกำลังเพื่อการอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว และเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายประกอบไปด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที แต่ก็ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของสถานที่ที่จะออกกำลังกายด้วย ถ้าอากาศเย็นอาจจะต้องเพิ่มเวลาของการอบอุ่นร่างกายให้มากขึ้น เพราะจะทำให้เลือดมาหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มากขึ้นแต่ในการอบอุ่นร่างกายนั้นกล้ามเนื้อและเอ็นต่าง ๆ จะต้องถูกยืดออกอย่างเต็มที่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และควรทำทุกส่วนของร่างกาย เพราะเวลาที่ออกกำลังกายจริงร่างกายจะมีการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยการยืด หรือการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ ถ้าหากไม่ได้ยื่นออกคิดเอาไว้ก่อน กล้ามเนื้อหรือเอ็นอาจจะได้รับบาดเจ็บ ในบางรายอาจฉีกขาดได้

ทักษะการปฏิบัติการอบอุ่นร่างกาย คือ การอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว และเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายประกอบไปด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น ศีรษะ แขน มือ อก หัวไหล่ ลำตัว ต้นขาด้านหน้า-หลัง น่อง เท้า เป็นต้น การบริหารข้อต่อ เช่น ส่วนของคอ ส่วนแขน ส่วนหัวไหล่ ส่วนลำตัวและขา ส่วนหัวเข่า ข้อเท้าและข้อมือ เป็นต้นและการบริหารระบบไหลเวียนโลหิต เช่น การกระโดดตบเหนือศีรษะ การวิ่งอยู่กับที่ หรือเคลื่อนที่เป็นต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวได้
2. บอกความหมายทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ได้
3. บอกความหมายทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงได้
4. บอกความหมายแบบฝึกการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงได้
5. สามารถปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงได้

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว
2. ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่
3. ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

4. แบบฝึกการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

5. การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

กระบวนการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ 1 (1 ชั่วโมง)

ขั้นนำ

ครูกล่าวถึงกรณีตัวอย่าง การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูบรรยายเนื้อหาการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง และการอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว การเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย

ขั้น อธิบาย/สาธิต

1. ครู วิธีการปฏิบัติ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง และการอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว การเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายประกอบไปด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที

2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม

3. แต่ละกลุ่มการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

ขั้นฝึกปฏิบัติการ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ การอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว การเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายประกอบไปด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น ศีรษะ แขน มือ อก หัวไหล่ ลำตัว

ต้นขาด้านหน้า-หลัง น่อง เท้า เป็นต้น การบริหารข้อต่อ เช่น ส่วนของคอ ส่วนแขน ส่วนหัวไหล่ ส่วนลำตัวและขา ส่วนหัวเข่า ข้อเท้าและข้อมือ เป็นต้นและการบริหารระบบไหลเวียนโลหิต เช่น การกระโดดตบเหนือศีรษะ การวิ่งอยู่กับที่ หรือเคลื่อนที่เป็นต้น แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อย ๆ และการอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว การเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายประกอบไปด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น ศีรษะ แขน มือ อก หัวไหล่ ลำตัว ต้นขาด้านหน้า-หลัง น่อง เท้า เป็นต้น การบริหารข้อต่อ เช่น ส่วนของคอ ส่วนแขน ส่วนหัวไหล่ ส่วนลำตัวและขา ส่วนหัวเข่า ข้อเท้าและข้อมือ เป็นต้นและการบริหารระบบไหลเวียนโลหิต เช่น การกระโดดตบเหนือศีรษะ การวิ่งอยู่กับที่ หรือเคลื่อนที่เป็นต้น และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่

ขั้นที่ตอน 3 ขั้นผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย และการอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว การเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายประกอบไปด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น ศีรษะ แขน มือ อก หัวไหล่ ลำตัว ต้นขาด้านหน้า-หลัง น่อง เท้า เป็นต้น การบริหารข้อต่อ เช่น ส่วนของคอ ส่วนแขน ส่วนหัวไหล่ ส่วนลำตัวและขา ส่วนหัวเข่า ข้อเท้าและข้อมือ เป็นต้นและการบริหารระบบไหลเวียนโลหิต เช่น การกระโดดตบเหนือศีรษะ การวิ่งอยู่กับที่ หรือเคลื่อนที่เป็นต้น เพื่อการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ การอบอุ่นร่างกาย จะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว และเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายประกอบไปด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่

ขั้นนำไปใช้ประโยชน์

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ และการอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว การเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายประกอบไปด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น ศีรษะ แขน มือ อก หัวไหล่ ลำตัว ต้นขาด้านหน้า-หลัง น่อง เท้า เป็นต้น การบริหารข้อต่อ เช่น ส่วนของคอ

ส่วนแขน ส่วนหัวไหล่ ส่วนลำตัวและขา ส่วนหัวเข่า ข้อเท้าและข้อมือ เป็นต้นและการบริหารระบบไหลเวียนโลหิต เช่น การกระโดดตบเหนือศีรษะ การวิ่งอยู่กับที่ หรือเคลื่อนที่เป็นต้น เตรียมการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่

ขั้นสรุป

ครูและนักศึกษาสรุป การอบอุ่นร่างกาย จะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว และเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายประกอบไปด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสาร เรื่อง การอบอุ่นร่างกาย และการเตรียมการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ ประกอบด้วย

1. การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ
2. นกหวีด 1 ตัว

การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ

1. สำรวจสถานที่และคำนวณการจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม
2. ทำความสะอาดสถานที่ให้พร้อม
3. จัดวางอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดอันตราย

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกต
2. สัมภาษณ์
3. ทดสอบการปฏิบัติ
4. ทดสอบความรู้

ลงชื่อผู้สอน.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

4. ผลการจัดการเรียนรู้

.....

5. ปัญหาอุปสรรค

.....

6. ข้อเสนอแนะ

.....

ลงชื่อผู้สอน.....

(.....)

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ 3

ลำดับที่ 3 รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่อง แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

ชื่อรายวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563

เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานผลการเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์ และนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้

สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor Movement) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย สุรางศรี เมธานนท์.2528 : 5-6 (อ้างอิงจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ. 2548 : 8-10) 1. การก้มตัว (Bending) คือการงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกาย ส่วนบนเข้ามาใกล้ กับส่วนล่าง 2. การยืนเหยียดตัว (Strething) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ 3. การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไป รอบ ๆ แกนตั้ง 4. การหมุนตัว (Tuming) คือ การเคลื่อนไหว การหมุนตัวรอบ ๆ ร่างกาย มากกว่าการบิดตัวซึ่งจะทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง 5. การหมุนตัว (Tuming) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก ส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครึ่งสลับกันไป 6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น 7. การเอียง (Swaying) คล้ายการโยกส่วนโค้งจะเป็นโค้งเข้ากับพื้น การเอียงจะไม่ รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการแกว่ง 8. การดัน (Pushing) การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจาก ร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ 9. การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหว ที่ตรงกันข้ามกับการดัน คือ มักจะเป็น การดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปทิศทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ 10. การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนส่วนใดส่วนหนึ่ง ของร่างกายทุกส่วน เช่น ในการเต้นรำ จะมีการจับเขย่า การแสดงออกของการตกใจหรือสั่น ในการเต้น 11. การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

ทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้นได้

2. บอกรูปแบบทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้นได้

3. สามารถปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้นได้

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว
2. ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่
3. ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง
4. แบบฝึกการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง
5. การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

กระบวนการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ 1 (1 ชั่วโมง)

ขั้นนำ

ครูกล่าวถึงกรณีตัวอย่าง การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูบรรยายเนื้อหาการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ขั้น อธิบาย/สาธิต

1. ครู วิธีการปฏิบัติ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น
2. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม

3. แต่ละกลุ่มการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ขั้นฝึกปฏิบัติการ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อย ๆ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ขั้นที่ตอน 3 ขั้นผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง แบบลูกตุ้มนาฬิกา ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ขั้นนำไปใช้ประโยชน์

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง แบบลูกตุ้มนาฬิกา ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น โดยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์

ขั้นสรุป

ครูและนักศึกษาสรุปการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง แบบลูกตุ้มนาฬิกา ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสาร เรื่อง การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง แบบลูกตุ้มนาฬิกา ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสาร เรื่อง การอบอุ่นร่างกาย และทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ ประกอบด้วย

1. การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ
2. นกหวีด 1 ตัว

การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ

1. สำรวจสถานที่และคำนวณการจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม
2. ทำความสะอาดสถานที่ให้พร้อม
3. จัดวางอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดอันตราย

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกต
2. สัมภาษณ์
3. ทดสอบการปฏิบัติ
4. ทดสอบความรู้

ลงชื่อผู้สอน.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

7. ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

8. ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

9. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้สอน.....

(.....)

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ 4

ลำดับที่ 4 รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่อง แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

ชื่อรายวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563

เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานผลการเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์ และนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้

สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor Movement) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย สุรางศรี เมธานนท์.2528 : 5-6 (อ้างอิงจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ. 2548 : 8-10) 1. การก้มตัว (Bending) คือการงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกาย ส่วนบนเข้ามาใกล้ กับส่วนล่าง 2. การยืนเหยียดตัว(Strething) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ 3. การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไป รอบ ๆ แกนตั้ง 4. การหมุนตัว (Tuming) คือ การเคลื่อนไหว การหมุนตัวรอบ ๆ ร่างกาย มากกว่าการบิดตัวซึ่งจะทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง 5. การหมุนตัว (Tuming) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก ส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครึ่งสลับกันไป 6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น 7. การเอียง (Swaying) คล้ายการโยกส่วนโค้งจะเป็นโค้งเข้ากับพื้น การเอียงจะไม่ รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการแกว่ง 8. การดัน (Pushing) การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจาก ร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ 9. การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหว ที่ตรงกันข้ามกับการดัน คือ มักจะเป็น การดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปทิศทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ 10. การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนส่วนใดส่วนหนึ่ง ของร่างกายทุกส่วน เช่น ในการเต้นรำ จะมีการจับเขย่า การแสดงออกของการตกใจหรือสั่น ในการเต้น 11. การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น

ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่าง ลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวได้
2. บอกความหมายทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ได้
3. บอกความหมายทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้นได้

4. บอกความหมายแบบฝึกการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้นได้

5. สามารถปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้นได้

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว
2. ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่
3. ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง
4. แบบฝึกการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง
5. การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

กระบวนการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ 1 (1 ชั่วโมง)

ขั้นนำ

ครูกล่าวถึงกรณีตัวอย่าง การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูบรรยายเนื้อหาการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

ขั้น อธิบาย/สาธิต

1. ครู วิธีการปฏิบัติ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

2. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม

3. แต่ละกลุ่มการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

ขั้นฝึกปฏิบัติการ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อย ๆ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

ขั้นที่ตอน 3 ขั้นผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง แบบลูกตุ้มนาฬิกา ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

ขั้นนำไปใช้ประโยชน์

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง แบบลูกตุ้มนาฬิกา ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้นโดยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์

ขั้นสรุป

ครูและนักศึกษาสรุปการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง แบบลูกตุ้มนาฬิกาทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสาร เรื่อง การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง แบบลูกตุ้มนาฬิกา ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ ประกอบด้วย

1. การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ
2. นกหวีด 1 ตัว

การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ

1. สำรวจสถานที่และคำนวณการจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม
2. ทำความสะอาดสถานที่ให้พร้อม
3. จัดวางอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดอันตราย

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกต
2. สัมภาษณ์
3. ทดสอบการปฏิบัติ
4. ทดสอบความรู้

ลงชื่อผู้สอน.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

10. ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

11. ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

12. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้สอน.....

(.....)

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ 5

ลำดับที่ 1 รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่อง แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

ชื่อรายวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการเรียนรู้

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานผลการเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์ และนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้

สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกาย พิชิต ภูติจันทร์และคณะ (2542 : 44) กล่าวว่า ความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบร่างกายกระทำกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวพันกับการแสดงออกถึงความสามารถทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือได้หนักหน่วงเป็นเวลาติดต่อกัน โดยไม่แสดงความเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏ และสามารถฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

ความคล่องแคล่วว่องไว William E. Prentice (1999 : 5) กล่าวว่า หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว โดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่

จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สุพิตร สมาหิโต และคณะ (2555 : 22) กล่าวว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบการวิ่งอ้อมหลัก วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว

วิธีการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ เริ่ม ผู้รับการทดสอบจะวิ่งตรงไปอ้อมซ้ายในหลักที่ 1 และไปอ้อมขวาในหลักที่ 2 ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่ 3 อ้อมขวาในหลักที่ 4 อ้อมซ้ายในหลักที่ 5 และอ้อมขวาในหลักที่ 6 ต่อจากนั้นก็จะวิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่ 5 อ้อมซ้ายในหลักที่ 4 อ้อมขวาในหลักที่ 3 อ้อมซ้ายในหลักที่ 2 และอ้อมขวาในหลักที่ 1 แล้ววิ่งผ่านเส้นชัยไปอย่างรวดเร็ว ระเบียบการทดสอบ หากผู้รับการทดสอบวิ่งผิดเส้นทางตามที่กำหนด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับหลักที่วางไว้ ให้หยุดพักและทำการทดสอบใหม่ การบันทึกคะแนน บันทึกเวลาที่ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นออกจากเส้นเริ่ม จนกระทั่งวิ่งไปอ้อมหลักครบทั้ง 6 หลัก และวิ่งกลับไปถึงเส้นชัย เป็นวินาที โดยบันทึกเป็นทศนิยมสองตำแหน่ง ให้ทำการทดสอบเพียงครั้งเดียว (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22-23)

การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Nonlocotor Movement) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนไหวออกจากจุดนั้นเลย สุรางศรี เมธานนท์.2528 : 5-6 (อ้างอิงจาก จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ. 2548 : 8-10) 1. การก้มตัว (Bending) คือการงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกาย ส่วนบนเข้ามาใกล้ กับส่วนล่าง 2. การยืนเหยียดตัว(Strething) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ 3. การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไป รอบ ๆ แกนตั้ง 4. การหมุนตัว (Tuming) คือ การเคลื่อนไหว การหมุนตัวรอบ ๆ ร่างกาย มากกว่าการบิดตัวซึ่งจะทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง 5. การหมุนตัว (Tuming) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีก ส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครึ่งสลับกันไป 6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น 7. การเอียง (Swaying) คล้ายการโยกส่วนโค้งจะเป็นโค้งเข้ากับพื้น การเอียงจะไม่ รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับ

การแกว่ง 8. การดัน (Pushing) การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจาก ร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ 9. การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหว ที่ตรงกันข้ามกับการดัน คือ มักจะเป็น การดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปทิศทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ 10. การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนส่วนใดส่วนหนึ่ง ของร่างกายทุกส่วน เช่น ในการเต้นรำ จะมีการจับเขย่า การแสดงออกของการตกใจหรือสั่น ในการเต้น 11. การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว เป็นต้น

ทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกายได้
2. บอกความหมายของความคล่องแคล่วว่องไวได้
3. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวได้
4. บอกความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวได้
5. สามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ได้
6. การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ ได้
7. การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า ได้

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. สมรรถภาพทางกาย

2. สมรรถภาพทางกาย ความคล่องแคล่วว่องไว

3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว

4. วิธีการปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ได้

5. บอกความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ได้

6. สามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก ได้

7. การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

8. การปฏิบัติการแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า เป็นต้น

กระบวนการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ 1 (1 ชั่วโมง)

ขั้นนำ

ครูกล่าวถึงกรณีตัวอย่าง สมรรถภาพทางกาย ความคล่องแคล่วว่องไว การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว วิธีการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูบรรยายเนื้อหา สมรรถภาพทางกาย ความคล่องแคล่วว่องไว การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว วิธีการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ว

ว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการเรียนรู้

ขั้น อธิบาย/สาธิต

1. ครู วิธีการปฏิบัติ สมรรถภาพทางกาย ความคล่องแคล่วว่องไว การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว วิธีการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการเรียนรู้

2. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม

3. แต่ละกลุ่มการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลักกลุ่มละ 1 เรื่อง

ขั้นฝึกปฏิบัติการ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะย่อย ๆ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการเรียนรู้

ขั้นที่ตอน 3 ขั้นผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ว

ว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการเรียนรู้

ขั้นนำไปใช้ประโยชน์

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น โดยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการเรียนรู้

ขั้นสรุป

ครูและนักศึกษาสรุปการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ แบบการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสาร เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทักษะการปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านล่างลำตัว ข้อเท้า ขา หัวเข่า และทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยงส่วนของด้านบนลำตัว ประกอบด้วย นิ้วมือ ฝ่ามือ แขน หัวไหล่ เป็นต้น และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการเรียนรู้

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ ประกอบด้วย

1. โคนหรือหลัก จำนวน 6 หลัก 3
2. เครื่องวัดระยะทาง มีค่าเป็นเซนติเมตร
3. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
4. การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ
5. ใบบันทึกผล (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ

1. สำรวจสถานที่และคำนวณการจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม
2. ทำความสะอาดสถานที่ให้พร้อม
3. จัดวางอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดอันตรายในการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยการทดสอบการวิ่งอ้อมหลัก ให้เรียบร้อยมากที่สุด (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกต
2. สัมภาษณ์
3. ทดสอบการปฏิบัติ
4. ทดสอบความรู้

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก
2. การทดสอบด้านความรู้

ลงชื่อผู้สอน.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

13. ผลการจัดการเรียนรู้

.....

14. ปัญหาอุปสรรค

.....

15. ข้อเสนอแนะ

.....

ลงชื่อผู้สอน.....

(.....)

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

ลงชื่อผู้บริหาร.....

(.....)

ภาคผนวก ข

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว

สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แบบการวิ่งอ้อมหลัก

สุพิตร สมาหิโตและคณะ (2556 : 16) กล่าวว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบการวิ่งอ้อมหลัก วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว มีค่าความเชื่อมั่น 0.81 และมีค่าความเที่ยงตรง 1.00 (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ ประกอบด้วย

1. โคนหรือหลัก จำนวน 6 หลัก 3
2. เครื่องวัดระยะทาง มีค่าเป็นเซนติเมตร
3. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
4. การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ
5. ใบบันทึกผล (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ

1. สำรวจสถานที่และคำนวณการจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม
2. ทำความสะอาดสถานที่ให้พร้อม

3. จัดวางอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดอันตรายในการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยการทดสอบการวิ่งอ้อมหลัก ให้เรียบร้อยมากที่สุด(สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

วิธีการเตรียมสถานที่ดังนี้

1. จากเส้นเริ่มวัดระยะทางในแนวตรงห่างขึ้นไปเป็นระยะทาง 5 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 1

2. จากหลักที่ 1 ในแนวเส้นเดี่ยวกัน วัดระยะทางห่างจากหลักที่ 1 มา 4 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 3 และเช่นเดียวกัน

3. จากหลักที่ 3 วัดระยะห่างมาอีก 4 เมตร จะเป็นจุดวางหลักที่ 5 จากหลักที่ 1, 3 และ 5 ทำมุม 45 องศาไปด้านหน้าจะเป็นตำแหน่งในการวางหลักที่ 2, 4 และ 6

4. ซึ่งในแต่ละหลักนั้นจะมีระยะทางห่างกันจุดละ 4 เมตร เช่นเดียวกัน และหลักในแถวที่สองจะห่างจากหลักที่หนึ่งเป็นระยะทางในแนวตั้งฉากจุดละ 2 เมตร (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม

2. เมื่อได้รับสัญญาณ เริ่ม ผู้รับการทดสอบจะวิ่งตรงไปอ้อมซ้ายในหลักที่ 1 และไปอ้อมขวาในหลักที่ 2

3. ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่ 3 อ้อมขวาในหลักที่ 4 อ้อมซ้ายในหลักที่ 5 และอ้อมขวาในหลักที่ 6

4. ต่อจากนั้นก็จะวิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่ 5 อ้อมซ้ายในหลักที่ 4 อ้อมขวาในหลักที่ 3 อ้อมซ้ายในหลักที่ 2 และอ้อมขวาในหลักที่ 1

5. แล้ววิ่งผ่านเส้นชัยไปอย่างรวดเร็ว (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 22)

ระเบียบการทดสอบ

หากผู้รับการทดสอบวิ่งผิดเส้นทางตามที่กำหนด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับหลักที่วางไว้ ให้หยุดพักและทำการทดสอบใหม่ (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 23)

การบันทึกคะแนน

บันทึกเวลาที่ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นออกจากเส้นเริ่ม จนกระทั่งวิ่งไปอ้อมหลักครบทั้ง 6 หลัก และวิ่งกลับไปถึงเส้นชัย เป็นวินาที โดยบันทึกเป็นทศนิยมสองตำแหน่ง ให้ทำการทดสอบเพียงครั้งเดียว (สุพิตร สมาหิโต และคณะ 2555 : 23)

ใบทดสอบการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ววองไว

สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่อง การวิ่งอ้อมหลัก

วันที่ทดสอบ..... เดือน..... พ.ศ. ..... เวลา..... ระดับชั้น

อนุบาล..... ห้อง.....จำนวน (นักเรียน) ทั้งหมด.....ขาด.....มาเรียน

.....ชื่อ-สกุลผู้บันทึก.....

เลขที่	ชื่อ - สกุล	เพศ (ช)/(ญ)	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ผล	ระดับ	อายุ	อาหารที่ชอบ	กิจกรรมที่ชอบ
1.									
2.									
3.									

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว รายการวิ่งอ้อมหลัก

อายุเพศชาย	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ต่ำ (2)	ต่ำมาก (1)
9	16.38 ลงมา	16.39-20.31	20.32-24.36	24.37-28.17	28.18 ขึ้นไป
10	16.05 ลงมา	16.06-20.05	20.06-23.91	23.92-27.75	27.76 ขึ้นไป
11	15.93 ลงมา	15.94-19.46	19.47-22.93	22.94-26.46	26.47 ขึ้นไป
อายุเพศหญิง	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ต่ำ (2)	ต่ำมาก (1)
9	19.75 ลงมา	19.76-22.81	22.82-25.95	25.96-29.17	29.18 ขึ้นไป
10	19.22 ลงมา	19.23-22.16	22.17-25.08	25.09-27.83	27.84 ขึ้นไป
11	18.91 ลงมา	18.92-21.85	21.86-24.76	24.77-27.61	27.62 ขึ้นไป

ที่มา : ปรับปรุงจาก สุพิตร สมาหิโต และคณะ (2555 : 33)

สรุปผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว รายการวิ่งอ้อมหลัก

ระดับอายุ.....ระดับชั้น.....ห้อง.....

ระดับ	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ต่ำ (2)	ต่ำมาก (1)
อายุเพศชาย					
อายุเพศหญิง					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ภาคผนวก ค

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน
การใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความ
คล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้

<u>คำชี้แจง</u>

1. ให้ นักศึกษา ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามหัวข้อทางซ้ายมือ
2. ข้อมูลนี้ไม่มีผลต่อคะแนนของนักศึกษา แต่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงการสอนในครั้งต่อไป
3. ระดับคะแนนแต่ละระดับเทียบกับระดับความพึงพอใจ ดังนี้

   พึงพอใจมากที่สุด = 5 พึงพอใจมาก = 4

   พึงพอใจปานกลาง = 3 พึงพอใจน้อย = 2

   พึงพอใจน้อยที่สุด = 1

ที่	หัวข้อการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
ด้านความรู้ความสามารถในแผนการจัดการเรียนรู้ที่สอนของครู						
1	มีความรู้ในเนื้อหาที่สอน					
2	จัดเนื้อหาวิชาเป็นลำดับเหมาะสมกับผู้เรียน					
3	ส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ตามศักยภาพผู้เรียน					
4	สร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความสุข					
5	สรุปบทเรียน เนื้อหาได้ถูกต้อง และง่ายต่อการเข้าใจ					
ด้านความสามารถในการถ่ายทอดเนื้อหาและเทคนิควิธีการสอน						
6	จัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างหลากหลาย มีความเหมาะสม					
7	วิธีสอน/กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหา จุดประสงค์ และความสนใจของ					
8	สื่อความหมายให้ผู้เรียนเข้าใจได้ชัดเจนบรรลุวัตถุประสงค์					
9	มีวิธีการนำเข้าสู่บทเรียนที่น่าสนใจ					
10	มีวิธีการถ่ายทอดทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชา					
11	ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้					
ด้านการใช้สื่อการสอน						
12	ใช้สื่อการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้					
13	มีตำรา เอกสาร ประกอบการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหา					
ด้านการวัดผลและประเมินผลการเรียน						
14	ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลหลากหลายวิธี					
15	ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลที่เหมาะสมกับเนื้อหาวิชา					

16	ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลที่เที่ยงตรง			
17	ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ			

ภาคผนวก จ

แบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 เรื่อง แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยการแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง

สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

.....

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งมี 5 ระดับ คือ

5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

4 หมายถึง เหมาะสมมาก

3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง เหมาะสมน้อย

1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

รายการข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
1. สาระสำคัญ					
1.1 ความถูกต้อง					
1.2 เหมาะสมกับวัยของนักเรียน					
1.3 มีความชัดเจนเข้าใจง่าย					
1.4 จุดประสงค์การเรียนรู้ประเมินผลได้					
2. สาระการเรียนรู้					
2.1 ใจความถูกต้อง					
2.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
2.3 เหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียน					

2.4 เหมาะสมกับเวลาเรียน					
2.5 มีความชัดเจน น่าสนใจ					
3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
3.1 เรียงลำดับกิจกรรมได้เหมาะสม					
3.2 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้					
3.3 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
3.4 เหมาะสมกับเวลาเรียน					
3.5 ผู้เรียนมีส่วนร่วมต่อกิจกรรม					
3.6 ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน					
4. สื่อ/แหล่งเรียนรู้					
4.1 เหมาะสมกับสาระและกิจกรรม					
4.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
4.3 มีความน่าสนใจ					
4.4 ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการใช้					
5. การวัดและประเมินผล					
5.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้					
5.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
5.3 เครื่องมือวัดมีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ฉ

แบบประเมินค่า IOC ของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้
สำหรับผู้เชียวชาญ

<u>คำชี้แจง</u>

1. ให้ นักศึกษา ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามหัวข้อทางซ้ายมือ
2. ข้อมูลนี้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงการสอนในครั้งนี้
3. ระดับคะแนนแต่ละระดับเทียบกับระดับความพึงพอใจ ดังนี้

เห็นด้วย = +1 ไม่แน่ใจ = 0 ไม่เห็นด้วย = -1

หัวข้อการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			หมายเหตุ
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
1. มีความรู้ในเนื้อหาที่สอน				
2. จัดเนื้อหาวิชาเป็นลำดับเหมาะสมกับผู้เรียน				
3. ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ตามศักยภาพผู้เรียน				
4. สร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความสุข				

5. สรุปบทเรียน เนื้อหาได้ถูกต้องและง่ายต่อการเข้าใจ				
6. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างหลากหลาย มีความเหมาะสม				
7. วิธีสอน/กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหา จุดประสงค์และความสนใจของผู้เรียน				
8. สื่อความหมายได้ชัดเจนให้ผู้เรียนเข้าใจบรรลุวัตถุประสงค์				
9. มีวิธีการนำเข้าสู่บทเรียนที่น่าสนใจ				
10. มีวิธีการถ่ายทอดทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชา				
11. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้				
12. ใช้สื่อการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้				
13. ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลหลากหลายวิธี				
14. ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลเหมาะสมกับเนื้อหาวิชา				
15. ผู้สอนมีการวัดผลประเมินผลที่ยุติธรรม				
16. ผู้สอนมีการวัดผลและประเมินผลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ				

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

ค่า IOC ของแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้
ตามแผนการจัดการเรียนรู้

หัวข้อการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			$\sum R$	(I.O.C.) $\frac{[\sum R]}{N}$	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. มีความรู้ในเนื้อหาที่สอน	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
2. จัดเนื้อหาวิชาเป็นลำดับเหมาะสมกับผู้เรียน	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
3. ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ตามศักยภาพผู้เรียน	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
4. สร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความสุข	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5. สรุปบทเรียน เนื้อหาได้ถูกต้องและง่ายต่อการเข้าใจ	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
6. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างหลากหลาย มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
7. วิธีสอน/กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหา	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

จุดประสงค์และความสนใจของผู้เรียน						
8. สื่อความหมายได้ชัดเจนให้ผู้เรียนเข้าใจบรรลุวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
9. มีวิธีการนำเข้าสู่บทเรียนที่น่าสนใจ	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
10. มีวิธีการถ่ายทอดทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชา	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
11. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
12. ใช้สื่อการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ภาคผนวก ช

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โทร ๔๓๓๐๐

ที่ อว ๐๖๓๘.๐๔๐๑๐๒๐๔/๐๗ **วันที่** ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในหน่วยงานเป็นผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ด้วย นายณัชสกร คงชีวสกุล อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ได้ดำเนินการวิจัย เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ ๔

ในการนี้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า บุคลากรในหน่วยงานของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญการตรวจเครื่องมือวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญอาจารย์ชารูเดิง มูซอ [illegible] ดังกล่าว

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โทร ๔๒๓๐๐

ที่ อว ๐๖๓๘.๐๔๐๑๐๒๐๔/๐๘ **วันที่** ๑๕ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในหน่วยงานเป็นผู้ตรวจสอนเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ด้วย นายณัชสกร คงชีวสกุล อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ที่ อว ๐๖๓๙/ ๕๐๓

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา ๙๕๐๐๐

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๒ (บ้านมอสายบางกอก)

ด้วย นายณัชยกร คงขีวสกุล อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ได้ดำเนินการวิจัย เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของ Davies เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ ๔

ในการนี้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จึงขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อดำเนินงานวิจัยฯ โดยการทดสอบสมรรถภาพทางด้านความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ ๔ จำนวน ๖๐ คน ในช่วงระหว่างวันที่ ๔ - ๕ , ๑๑ - ๑๒ , ๑๘ - ๑๙ และ ๒๕ - ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ในสถานศึกษาของท่าน เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งอาวัณย์ จันทรัตนา)
คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

สำนักงานคณบดีคณะครุศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๗๓๒๔ ๑๖๒๖
โทรสาร ๐ ๗๓๒๔ ๑๖๒๗

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อ.ดร.อับดุลรอแม สุหลง
   หลักสูตรและการสอน
   คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

2. อาจารย์มะรูซิก มะนอฆอ
   ครูผู้สอนพลศึกษาและสุขศึกษา
   โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

3 อาจารย์ซารูเด็ง มูซอ
   ครูผู้สอนพลศึกษาและสุขศึกษา
   โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา