

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 1 ครู 1 นวัตกรรม



โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านการพัฒนาทักษะการ เคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2/5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

นายชรินทร์ เจริญเดช
ครู อัตร้าจ้าง

ที่มาและความสำคัญ



Agility

ความคล่องตัวหมายถึงความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การทำกิจกรรมเล่นกีฬาประเภทต่างๆให้มีประสิทธิภาพ

Program

โปรแกรมการฝึกทักษะเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปภาพสัญลักษณ์ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว คือ ชุดแบบฝึกการเคลื่อนไหวตามภาพที่กำหนด โดยแบ่งระดับจากง่ายไปหายาก โดยมีเงื่อนไขต่าง ๆ เข้ามาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึก

Learning

การทดสอบสมรรถภาพทางกายฯ ของนักเรียนพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีผลการทดสอบสมรรถภาพฯ เกือบครึ่งหนึ่งของนักเรียนทั้งหมดอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก ทำให้สรุปได้ว่า นักเรียนยังมีปัญหาในเรื่องสมรรถภาพการเคลื่อนไหวฯ ซึ่งถ้านักเรียนยังขาดสมรรถภาพการเคลื่อนไหวฯ อาจทำให้ความสามารถในการเคลื่อนที่ในการเปลี่ยนตำแหน่งช้าลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่
2. เพื่อฝึกสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2/5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่
3. เพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่
4. เพื่อศึกษาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2/5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
2/5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 32 คน

กระบวนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1

pre - test กับ
กลุ่มประชากร
โดยใช้
แบบทดสอบ
ทักษะการ
เคลื่อนไหว
ร่างกายตาม
สัญลักษณ์
รูปภาพ

ขั้นที่ 2

ทำการพัฒนา
ทักษะการ
เคลื่อนไหว
ร่างกายกับกลุ่ม
ประชากร
4 สัปดาห์ ๆ ละ
1 วัน ๆ ละ 50
นาที

ขั้นที่ 3

post - test กับ
กลุ่มประชากร
โดยใช้
แบบทดสอบการ
เคลื่อนไหว
ร่างกายตาม
สัญลักษณ์
รูปภาพ

ขั้นที่ 4

ตรวจสอบ
ความถูกต้องของ
ข้อมูลทั้งก่อน
และหลังการ
ทดสอบแล้วทำ
การแปลผลตาม
เกณฑ์การ
ประเมิน

ผลการดำเนินการ

เพศ	ก่อนการฝึก			หลังการฝึก			พัฒนาการ
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	
ชาย	21.46	1.35	ปานกลาง	20.40	1.02	ปานกลาง	-1.06
หญิง	23.17	2.08	ปานกลาง	21.61	1.85	ปานกลาง	-1.55

พบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ของ นร.ชาย สูงกว่า นร.หญิง โดยผลการทดสอบหลังการฝึกของ นร.ชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.40 วินาที ส่วน นร.หญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.61 วินาที ในด้านพัฒนาการ นร.หญิง มีพัฒนาการที่สูงกว่า นร.ชาย โดย นร.หญิง มีพัฒนาการเฉลี่ยเท่ากับ 1.55 วินาที ส่วน นร.ชาย มีพัฒนาการเฉลี่ยเท่ากับ 1.06 วินาที



การทดสอบก่อนการฝึก



การฝึกเคลื่อนไหวตาม
รูปภาพสัญลักษณ์

การทดสอบหลังการฝึก



ขอบคุณครับ