

**การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายของนักเรียน  
ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 ห้อง 2**

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| ชื่อผู้วิจัย      | นายวรวิทย์ สุริยะพรหม                |
| ตำแหน่ง           | ครูผู้สอน                            |
| วุฒิการศึกษา      | ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต           |
| สถานที่ทำงาน      | วิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจยานนาวา |
| เบอร์โทรศัพท์     | 082-1378251                          |
| ปีที่ทำวิจัยเสร็จ | 2567                                 |
| ประเภทวิจัย       | วิจัยในชั้นเรียน                     |

**บทคัดย่อ**

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 โดยใช้แบบสังเกตและเปรียบเทียบทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้คือนักเรียนวิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจยานนาวา ชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ห้อง 2 จำนวน 15 คน วิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 1/2567 ได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงpurposive( selection) เครื่องมือที่ใช้คือแบบสังเกตทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน-หลังเรียนก่อนสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าเฉลี่ยและ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานก่อนเรียนโดยรวมมีค่าเท่ากับ 1.43 มีระดับความคิดเห็นปรับปรุงแบ่งเป็นด้านจากมากไปหาน้อยพบว่าก่อนเรียนด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ1.53 การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 และด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.4 ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานโดยรวม เท่ากับ 2.57 จากมากไปหาน้อยพบว่าด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่มีค่าเฉลี่ยเท่า 2.67 มีระดับความคิดเห็นปรับปรุงด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 มีระดับความคิดเห็นดี และด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของผลการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการพบว่าหลังเรียนมีผลการเรียนสูงกว่าก่อน

**คำสำคัญ:** การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน,ลดการบาดเจ็บของร่างกาย

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่สำคัญในการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อให้นักเรียนได้เล่นได้ปฏิบัติเพื่อพัฒนาหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อม ๆ กัน โดยใช้พลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้ และมีพัฒนาการด้วยการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติตนเอง แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการศึกษาทางด้านพลศึกษาไว้ว่า ครูผู้สอนจะต้องพัฒนาผู้เรียนให้ครอบคลุม ต้องทำให้ผู้เรียนทุกคนบรรลุจุดสูงสุดของศักยภาพตนเองการจัดพลศึกษาต้องมุ่งการเรียนรู้ทางกลไกของร่างกาย การพัฒนาศักยภาพทางกายและความรู้อื่น ๆ

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตของการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถแบ่งออกได้เป็นประเภทคือการเคลื่อนไหว 3 แบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

เนื่องจากในปัจจุบันการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษานักเรียนจะไม่ค่อยมีทักษะในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬา วิจัยจึงได้ทำการวิจัยในชั้นเรียนให้นักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานในการเล่นกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาของนักเรียน และนักเรียนได้รู้ถึงวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานที่ถูกวิธี เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วในการนักเรียนเกิดทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานในการเรียนวิชาพลศึกษาเป็นต้นปัญหาการวิจัยการทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายของนักเรียน แบบฝึกทักษะเป็นส่งเสริมการพัฒนาการของนักเรียนหากครูใช้เทคนิคและกระบวนการสอนที่เหมาะสมก็จะช่วยส่งเสริมและพัฒนา นักเรียนให้มีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี เกิดความสนุกนักเรียนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการร่วมมือกับครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ ผู้รายงานได้ทำการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้โดยมีความมุ่งหมายในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระฯ เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายโดยใช้แบบสังเกต
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกาย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

## ตัวแปรในการวิจัย

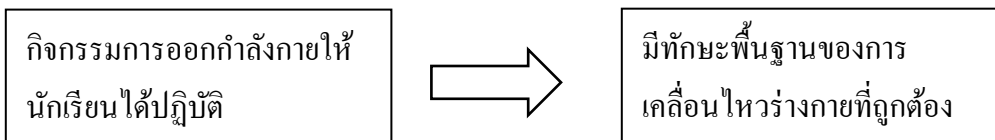
### ตัวแปรต้น

- การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

### ตัวแปรตาม

- ทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง

## กรอบแนวคิด



## สมมุติฐาน

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่พอใช้ขึ้นไป
2. นักเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานอยู่ในระดับที่พอใช้ขึ้นไป

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมทางกายใด ๆ ก็ได้ที่เสริมหรือคงสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงและสุขภาพทั่วไปของร่างกายการยืดหยุ่นตัวช่วยยืดกล้ามเนื้อ ช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อยืดหยุ่น โดยหมายปรับพิสัยการเคลื่อนไหวซึ่งช่วยลดโอกาสได้รับบาดเจ็บการออกกำลังกายยังรวมการฝึกความแม่นยำ ความคล่องแคล่วว่องไว กำลัง และความเร็ว

2. แบบฝึกทักษะพื้นฐานหมายถึง อุปกรณ์หรือสื่อการเรียนการสอนประเภทหนึ่งที่ใช้ ฝึกทักษะให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่เรียนและเพื่อตรวจสอบความปริมาณของปัญหาที่นักเรียน ต้องเพียงพอที่สามารถตรวจสอบและพัฒนาทักษะ กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนเพื่อนำไปใช้ การแก้ปัญหา รวมทั้งต้องมีจุดประสงค์และคำสั่งที่ชัดเจน เข้าใจง่าย มีความเหมาะสมกับวัย

3. การพัฒนาทักษะพื้นฐานหมายถึง การนำความรู้ ความสามารถ เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ มาใช้ในการปฏิบัติให้สำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเล่นเกมทุกชนิดล้วนต้องอาศัยการเคลื่อนไหว จึงควรมี พื้นฐานของการเล่นเกม นั่น คือความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้ การฝึก เคลื่อนไหวของร่างกายแบบอยู่กับที่การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ และการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

## แนวคิดทฤษฎี

### ลักษณะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกาย

สาวิตรี แก้วรัก(2557) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หมายถึง การนำทักษะการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมนุษย์มาประกอบกับจังหวะหรือเสียงของดนตรี เป็นการวางรากฐานการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง การเสริมสร้างความแข็งแรง ความคล่องตัวและความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การเคลื่อนไหวเบื้องต้น Fundamental( Movement or Basic Movement) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ Non-Locomotor( Movement) และการเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ Locomotor( Movement)

1. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ Non-(Locomotor Movement) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การเหวี่ยงแขน ขา กาลำตัว การก้ม เงย การบิดลำตัว การพลิก ดึง ดัน ฯลฯ

2. การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ Locomotor( Movement) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย โดยที่ร่างกายเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การลื่นไถล การก การวิ่งสลับเท้า และ การควมบ้า ฯลฯ

กระทรวงสาธารณสุข (2552: 6) กล่าวว่า ทักษะด้านการเคลื่อนไหวเป็นความสามารถที่ต้องอาศัยกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อมัดเล็กทำงานประสานสัมพันธ์กัน ทักษะด้านการเคลื่อนไหวเป็นพื้นฐานพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ โดยมีพัฒนาการที่เป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน คือ ทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กในเรื่องการประสานระหว่างตากับมือ การช่วยเหลือตนเองในเรื่องการเดินไปหยิบของที่ต้องการ ส่งเสริมพัฒนาทักษะด้านสติ การเคลื่อนไหว และการทรงตัวที่ดีทำให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง และมีบุคลิกภาพที่ดี สรุปได้ว่า

การเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญสำหรับอย่างมากผู้เรียนจะมีพัฒนาการตามวัยที่สมบูรณ์ได้ นั้น ต้องมีการเรียนรู้ และการเรียนรู้ที่สำคัญก็คือ การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายของตน โดยอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดเล็ก และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อีกทั้งการเคลื่อนไหวพื้นฐานพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการพัฒนาไปสู่การเคลื่อนไหวที่มีความซับซ้อนนำคัญมากสำหรับการดำเนินซึ่งสชีวิตประจำวัน

### การเคลื่อนไหวของร่างกาย

จิราภรณ์ เกียนแก้ว(2557) กล่าวว่า วัฏจักรการเคลื่อนไหว คือ การเปลี่ยนแปลงตำแหน่งที่ต่อเนื่องกัน โดยส่วน ที่เกี่ยวข้อง ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ได้แก่ กลไกการทำงานของข้อต่อ กล้ามเนื้อและระบบประสาททุก การเคลื่อนไหวของข้อต่อชนิดของข้อต่อ

ข้อต่อคือส่วนที่เชื่อมขีกระหว่างกระดูกกับกระดูกหรือระหว่างกระดูกกับกระดูกอ่อนหรือกระดูกอ่อนกับกระดูกอ่อนเชื่อมต่อกัน โดยมีเอ็นและพังผืดยึดเหนี่ยวให้กระดูกติดกัน ข้อต่อจะเคลื่อนไหวได้กับการเชื่อมต่อของปลายกระดูกนั้น ซึ่งลักษณะของข้อต่อที่พบแบ่งได้ 3 ชนิด

1. ข้อต่อที่เคลื่อนไหวไม่ได้ เป็นข้อต่อที่มีลักษณะคล้ายฟันปลามาเชื่อมต่อกันระหว่างปลายกระดูกชั้น ได้แก่ ข้อต่อกะโหลกศีรษะ

2. ข้อต่อที่เคลื่อนไหว เป็นข้อต่อที่ส่วนปลายกระดูกมาต่อกัน โดยมีกระดูกอ่อนหรือเอ็นแทรกอยู่ระหว่างกระดูก 2 ชั้น ได้แก่ กระดูกสันหลัง กระดูกหัวไหล่ กระดูกข้อมือ เป็นต้น การเคลื่อนไหวเช่น การกระดกฝ่ามือ ฝ่าเท้า การเอียงตัว

3. ข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้มาก เป็นข้อต่อที่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก พบทั่วร่างกาย ลักษณะขชนิดนี้จะเป็นโพรง มีเอ็นหรือกระดูกกั้นกลาง มีถุงหุ้มข้อต่อมีเยื่อทำหน้าที่คล้ายน้ำมันเครื่องบ้าง ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวง่าย ข้อต่อชนิดนี้ข้อต่อที่ได้แก่ สะโพก หัวไหล่ เป็นต้น หัวเข่า ข้อต่อชนิดนี้ส่วนใหญ่ใช้ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมต่างๆ

### กลไกการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

กลไกการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อส่วนใหญ่อประกอบด้วยเซลล์กล้ามเนื้อภายในเซลล์มีไมโอไฟบริล(myofibril) ซึ่งภายในมีซาร์โคเมียร์(sarcomere) ประกอบด้วยแอกติน(actin) และไมโอซิน(myosin) ใยกล้ามเนื้อแต่ละเส้นล้อมรอบด้วยเอนโดไมซิยม(endomysium) หรือเยื่อหุ้มใยกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหลายๆเส้นรวมกัน โดยมีเพอริไมซิยม(perimysium) กลายเป็นมัดๆเรียกว่า ฟาสซิเคิล(fascicle) มัดกล้ามเนื้อดังกล่าวจะรวมตัวกันกลายเป็นกล้ามเนื้อซึ่งอยู่ภายในเยื่อหุ้มเพิไมที่เรียกว่าเซียม(epimysium) หรือเยื่อหุ้มมัดกล้ามเนื้อ(Muscle spindle)

จะอยู่ภายในกล้ามเนื้อและส่งกระแสประสาทรับความรู้สึกกลับมาที่ระบบ ประสาทกลาง(central nervous system) กล้ามเนื้อ(Muscle) เป็นเนื้อเยื่อที่หดตัวได้ในร่างกายเปลี่ยนแปลงมา จากเมโซเดิร์ม(mesoderm) ของชั้นเนื้อเยื่อในตัวอ่อนและเป็นระบบหนึ่งของร่างกายที่สำคัญต่อการเคลื่อนไหว

ทั้งหมดของร่างกายแบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อโครงร่าง(skeletal muscle) กล้ามเนื้อเรียบ(smooth muscle) และกล้ามเนื้อหัวใจ(cardiac muscle) ทำหน้าที่หดตัวเพื่อให้เกิดแรงและทำให้เกิดการเคลื่อนที่(motion) รวมถึงการเคลื่อนที่และการหดตัวของอวัยวะภายในของกล้ามเนื้อจำนวนมากหดตัวได้นอกอำนาจจิตใจและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเช่นการบีบตัวของหัวใจหรือการบีบรัด(peristalsis) ทำให้เกิดการผลักดันอาหารเข้าไปทางเดินใน

อาหารการหดตัวของกล้ามเนื้อที่อยู่ใอำนาจจิตใจมีประโยชน์ในการเคลื่อนที่ของร่างกายและสามารถควบคุมการหดตัวได้เช่นการกลอกตาหรือการหดตัวของกล้ามเนื้อควอดริเซ็ป(quadriceps muscle) ที่ต้นขา ใยกล้ามเนื้อ(muscle fiber) ที่อยู่ใอำนาจจิตใจแบ่งกว้างๆได้เป็น 2 ประเภทคือกล้ามเนื้อ fast twitch และกล้ามเนื้อ slow twitch กล้ามเนื้อ slow twitch สามารถหดตัวได้เป็นระยะเวลานานแต่ให้แรงขณะที่ย่อย

กล้ามเนื้อfast twitch สามารถหดตัวได้รวดเร็วและให้แรงมากแต่ถ้าได้งายกล้ามเนื้อสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ชนิดได้แก่

1. กล้ามเนื้อโครงร่าง(Skeletal Muscle) ประกอบด้วยมัดกล้ามเนื้อยาวๆมีลักษณะเป็นลายขวางเซลล์หนึ่งมีหลายนิวเคลียสการทำงานของกล้ามเนื้อลายควบคุมโดยระบบประสาทส่วนกลางเป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ได้อำนาจจิตใจ(Voluntary) ร่างกายสามารถควบคุมได้ยึดติดกับกระดูก(bone) โดยเอ็นกล้ามเนื้อ(tendon) ที่ยึดกับปุ่มนูนหรือปุ่มยื่นของกระดูกทำหน้าที่เคลื่อนไหวโครงกระดูกเพื่อการเคลื่อนที่ของร่างกายและเพื่อรักษาท่าทาง(posture) ของร่างกายการควบคุมการคงท่าทางของร่างกายอาศัยรีเฟล็กซ์(reflex) ที่อยู่นอกอำนาจจิตใจโดยทั่วไปร่างกายผู้ชายประกอบด้วยกล้ามเนื้อโครงร่าง40-50%ส่วนผู้หญิงจะประกอบด้วยกล้ามเนื้อโครงร่าง30 - 40% ตัวอย่างกล้ามเนื้อลายได้แก่กล้ามเนื้อแขนกล้ามเนื้อขา

2. กล้ามเนื้อเรียบ(Smooth Muscle) เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่นอกอำนาจจิตใจ(Involuntary) ประกอบด้วยเซลล์ที่มีลักษณะแบนยาวแหลมหัวแหลมท้ายไม่มีลายภายในเซลล์มีนิวเคลียสอันเดียวอยู่ตรงกลางของกล้ามเนื้อเรียบควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติร่างกายไม่สามารถควบคุมได้พบได้หลายขนาดในอวัยวะเกือบทุกชนิดตัวอย่างเซลล์พบอยู่ที่ผนังของอวัยวะภายใน(ViseralOrgan) เช่นหลอดอาหาร (esophagus) กระเพาะอาหาร (stomach) ลำไส้ (intestine) หลอดลม (bronchi) มดลูก (uterus) ท่อปัสสาวะ(urethra) กระเพาะปัสสาวะ(bladder) และหลอดเลือด(blood vessel) กล้ามเนื้อหูดที่ม่านตา

3. กล้ามเนื้อหัวใจ(Cardiac Muscle) เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่นอกอำนาจจิตใจเช่นกันแต่เป็นกล้ามเนื้อชนิดพิเศษที่พบเฉพาะในหัวใจเป็นกล้ามเนื้อที่บีบตัวให้หัวใจเต้นลักษณะคล้ายกับกล้ามเนื้อโครงร่างทั้งส่วนประกอบ และการทำงาน ประกอบด้วยไมโอไฟและซาร์โคเมียร์กล้ามเนื้อหัวใจแตกต่างจากกล้ามเนื้อโครงร่างในทางกายวิภาคคือมีการแตกแขนงของกล้ามเนื้อในมุมที่แตกต่างกันเพื่อติดต่อกับใยกล้ามเนื้ออื่นๆ กล้ามเนื้อลายสามารถหดตัวและคลายตัวได้รวดเร็วในที่กล้ามเนื้อเรียบหดตัวได้น้อยและช้ากล้ามเนื้อลาย และกล้ามเนื้อเรียบสามารถหดตัวได้เร็วเมื่อมีสิ่งกระตุ้นการหดตัวของกล้ามเนื้อลายทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยกล้ามเนื้อจะทำงานประสานกันกับกระดูกและระบบประสาท

### การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ ซึ่งช่วยเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดีเป็นการเคลื่อนไหวที่มีสุนทรีภาพก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ความสนุกสนานเพราะจะได้ฝึกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานรวมทั้งการฝึกประกอบดนตรีเกิดความซาบซึ้งในตรีช่วยขัดเกลาจิตใจให้อ่อนโยนผู้ที่ฝึกกิจกรรมเข้าจังหวะได้ดีแล้วจะสามารถฝึกการเดินในระดับ

ได้ต่อไป ทักษะที่ใช้ในกิจกรรมเข้าจังหวะเริ่มตั้งแต่การฟังเพลงเพื่อจับจังหวะการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวประกอบเพลงการฟีกร้องเพลงและการฟีกปรบมือหรือใช้อุปกรณ์ประกอบจังหวะการฟีก และประกอบเพลง เมื่อฟีกคล่องแคล่วแล้วจะฟีกสร้างสรรค์คิดทำทางประกอบเพลงที่เลือกเพื่อเสริมสร้าง เคลื่อนไหวตามจินตลีลาจากการเลือกกิจกรรมเข้าจังหวะให้สนุกสนานไปกับเสียงเพลงและการคิด แปลกใหม่แล้วกิจกรรมชนิดนี้ยังสามารถฟีกได้เป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมสังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูงใช้ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและยังใช้เป็นกาแสดงกลางแจ้งหรือการแสดงบนเวทีในโอกาสต่างๆ กิจกรรมที่ทุกคนได้แสดงการออกกำลังกายที่พัฒนาทักษะทางสังคมและมีโอกาสใช้เสียงดนตรีเข้ามาทำให้ก การออกกำลังกายน่าสนใจใช้เป็นกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพได้เป็นอย่างดีทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้มีตั้ง จังหวะการเคาะจังหวะการเดินการวิ่งการสไลด์การกระโดด การเข่งการเดินสองจังหวะ การวิ่งสลับ เท้าและการผสมผสานทักษะต่าง ๆ เข้ากับเสียงเพลงหากนักเรียนมีเพลงโปรดหรือเพลงประจำตัว เมื่อนักเรียน ฟังเพลงพร้อมกับร้องตามและเคลื่อนไหวประกอบเพลงไปด้วยนักเรียนก็จะมีความสุขอย่างมาก งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณภรณ์ มะลิรัตน์ (2554) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย อารหว่าง 5- 6 ปี จำนวน 15 คน คนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนทักษะทางสังคมของ เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานพบว่าการ แบบกลุ่มส่งผลต่อการพัฒนาการทักษะทางสังคม ร้อยละ 99 โดยส่งผลต่อการพัฒนาการทักษะทางสังคมด้านก ช่วยเหลือ การให้ความร่วมมือ ทักษะทางสังคม ด้านการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ด้านการกล้าแสดงออก และยังพบว่า คะแนนทักษะทางสังคมโดยรวม และทุกรายด้านมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น

ภาษา ทะรังศรี (2558) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวโดยใช้แนวคิดการรับรู้ภาวะการ เคลื่อนไหวของร่างกาย ที่มีต่อความสามารถทางกลไกของเด็กออทิสติก ที่มีระดับสติปัญญาปานกลาง อายุร 14 - 18 ปี จำนวน 10 คนพบว่า ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวโดยใช้แนวคิดการรับรู้ภาวะการ ของร่างกายทาให้ความสามารถทางกลไกด้านการทรงตัว ด้านความคล่องแคล่วว่องไว และด้านการทำงานประสาน สัมพันธ์ของร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง มีแนวโน้มที่ดีขึ้น ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความสามารถทางก การทรงตัว ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ด้านการทำงานประสานสัมพันธ์ของร่างกายสั ระหว่างก่อนการทดลองกับ หลังการมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นัฐพงษ์ วัชรกรศิริ(2562) ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฟีกการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีต่อความสามารถ ทางกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียน อายุระหว่าง-12ปี9 จำนวน 30 คน พบว่าเมื่อเปรียบเทียบผล

ความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีผลคะแนนเฉลี่ยความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างเปรียบเทียบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนเฉลี่ยความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

Barnett; et al. (2016) ได้ศึกษาเรื่อง การให้ความสำคัญต่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสำคัญและเหตุผลของการสอนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในเด็กและเยาวชน การศึกษาใช้วิธีการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ การศึกษาพบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษา และการ สอนกีฬา

McGrane et al. (2018) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมทางกาย และการแทรกกิจกรรมสุขภาพจาก โรงเรียนที่ส่งผลต่อการพัฒนาการด้านความสามารถของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานในวัยรุ่นน วัตถุประสงค์ การศึกษาเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางกาย และการแทรกกิจกรรมสุขภาพที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ในเด็กวัยรุ่น กลุ่มประชากรเป็นเด็กวัยรุ่นจำนวน 482 คน อายุระหว่าง 13-15 ปีจาก 1220 โรงเรียน แบ่งกลุ่ม ตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจำนวน 236 คน ฝึกด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย และการแทรกกิจกรรม สุขภาพ กลุ่มควบคุมจำนวน 246 คน ฝึกตามโปรแกรมปกติ ทั้ง 2 กลุ่มฝึกเป็นเวลา 3 เดือน พบว่า กลุ่มทดลอง การเพิ่มขึ้นของค่าคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

#### ระเบียบวิธีวิจัย

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักเรียนวิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจยานนาวา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 จำนวน 85 คน ที่เรียนวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 1/2567

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักเรียนวิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจยานนาวา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ห้อง 2 จำนวน 15 คน ที่เรียนวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 1/2567 ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงpurposive( selection) ซึ่งมีหลักเกณฑ์ ในการคัดเลือกตัวอย่างดังนี้

1. ผู้บริหาร ครู และบุคลากรทางการศึกษาให้ความร่วมมือและอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมการทดลอง
2. เป็นนักเรียนที่ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
3. นักเรียนมีความสนใจและยินดีเข้าร่วมการทดลอง

4. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 จากนั้นทำการทดสอบทักษะ ปีที่ 3 ห้อง 2 การเคลื่อนไหวร่างกาย นำคะแนนความสามารถทางการเคลื่อนไหวร่างกายมาเป็นเกณฑ์ ก่อนและหลังเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

เครื่องมือได้แก่แบบสังเกตดำเนินการสร้างโดยกำหนดส่วนประกอบทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานตลอดจนแบบสังเกต ก่อน-หลังเรียน

**วิธีการสร้างเครื่องมือ**

1. ผู้วิจัยนำแบบประเมินคุณภาพแบบสังเกตเรื่องการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายก่อนเรียนและหลังเรียนเทียบกับเกณฑ์ประเมินผู้วิจัยได้กำหนดกรอบที่จะประเมินโดยประกอบด้วยด้านที่การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ประกอบด้วยยืนเขย่งปลายเท้าขึ้น-ลงก้มและปลายเท้าสลับกันและยืนยกเท้าและปลายมือด้านที่2การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ประกอบด้วยการ สไลด์(Slide) การกระโดดและลงเท้าเดียว(Hop) และ กระโดด และด้านที่3การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ประกอบด้วยกลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าลูกบอลสองมีและ โยนลูกบอลสลับมือ

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

1. **ขั้นวิเคราะห์(Analysis)** ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนศึกษาเพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์คือกำหนดเนื้อหาของการเรียนวิชาพลศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพและตรวจสอบความถูกต้องกับแหล่งข้อมูล

2. **ขั้นการทดสอบก่อนเรียน(Pre-Test)** ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบโดยนำแบบสังเกตก่อนเรียนเรื่องพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บไปทดสอบใช้ร่างกายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน คือนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ห้อง 2 จำนวน 15 คน

3. **ขั้นการเรียนรู้(Learning)** ผู้วิจัยดำเนินการสอนเรื่องการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายให้นักเรียนโดยใช้วิธีที่ถูกต้อง

4. **ขั้นการทดสอบหลังเรียน(Post-Test)** ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบโดยนำแบบทดสอบหลังเรียนเรื่องการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายไปทดสอบใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน คือนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่ห้อง 2 จำนวน 15 คน

5. **ขั้นประเมินผล (Evaluation)** ผู้วิจัยได้นำผลที่ได้จากการทดสอบใช้มาคำนวณทางสถิติโดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนจากนั้นสรุปผลการศึกษาร่วมกับจัดทำรายงานการศึกษาพื้นฐาน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ในการวิเคราะห์ผลการผู้ประเมินแบบประเมินเรื่องแบบสังเกตเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายพัฒนาทักษะการขึ้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายได้กำหนดการประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่าระดับ(Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ทดังนี้

|                      |         |                              |
|----------------------|---------|------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย1.00 – 1.67 | หมายถึง | มีความคิดเห็นในระดับปรับปรุง |
| ค่าเฉลี่ย1.68 – 2.33 | หมายถึง | มีความคิดเห็นในระดับพอใช้    |
| ค่าเฉลี่ย2.34 – 3.00 | หมายถึง | มีความคิดเห็นในระดับดี       |

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วนคือสถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ค่าเฉลี่ย(Arithmetic Mean) (Walpole, 1983 : 27) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (Wapole, 1983 : 39)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขึ้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ห้อง 2 ปีการศึกษาปีที่ 2567 จำนวนนักเรียน 15 คน ได้วัดพฤติกรรมการ ปฏิบัติตามแบบสังเกตได้แก่การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ เคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานก่อนเรียน

| รายการประเมิน                        | -    | S.D. | ระดับ    |
|--------------------------------------|------|------|----------|
| 1.การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่  |      |      |          |
| 1.1 ยืนเขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง          | 1.73 | 0.59 | พอใช้    |
| 1.2 ก้มแตะปลายเท้าสลับกัน            | 1.2  | 0.41 | ปรับปรุง |
| 1.3 ยืนยกเท้าแตะปลายมือ              | 1.67 | 0.62 | ปรับปรุง |
| การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่รวม | 1.53 | 0.11 | ปรับปรุง |
| 2.การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่  |      |      |          |
| 2.1 การสไลด์ (Slide)                 | 1.33 | 0.49 | ปรับปรุง |
| 2.2 การกระโดดและลงเท้าเดียว(Hop)     | 1.2  | 0.41 | ปรับปรุง |
| 2.3 กระโดด                           | 1.53 | 0.64 | ปรับปรุง |
| การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่รวม | 1.35 | 0.12 | ปรับปรุง |
| 3.การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์  |      |      |          |
| 3.1 กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้า            | 1.33 | 0.49 | ปรับปรุง |
| 3.2 โยนลูกบอลสองมือ                  | 1.47 | 0.52 | ปรับปรุง |
| 3.3 โยนลูกบอลสลับมือ                 | 1.40 | 0.51 | ปรับปรุง |

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานก่อนเรียน()

| รายการประเมิน                        | -    | S.D. | ระดับ    |
|--------------------------------------|------|------|----------|
| การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์รวม | 1.40 | 0.02 | ปรับปรุง |
| รวม                                  | 1.43 | 0.08 | ปรับปรุง |

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 ก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานโดยรวม เท่ากับ 1.43 มีระดับความคิดเห็นปรับปรุง แบ่งเป็นด้านจากมากไปพบว่า ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.53 มีระดับความคิดเห็นปรับปรุงการ ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 มีระดับความคิดเห็นปรับปรุงการเคลื่อนไหวและด้านร่างกายประกอบอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.4มีระดับความคิดเห็นปรับปรุง ตามลำดับ

ตารางที่2 ผลการทดสอบการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานหลังเรียน

| รายการประเมิน                        | —    | S.D. | ระดับ |
|--------------------------------------|------|------|-------|
| 1.การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่  |      |      |       |
| 1.1 ยืนเขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง          | 2.73 | 0.46 | ดี    |
| 1.2 ก้มแตะปลายเท้าสลับกัน            | 2.6  | 0.51 | ดี    |
| 1.3 ยืนยกเท้าแตะปลายมือ              | 2.67 | 0.49 | ดี    |
| การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่รวม | 2.67 | 0.03 | ดี    |
| 2.การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่  |      |      |       |
| 2.1 การสไลด์ (Slide)                 | 2.53 | 0.52 | ดี    |

|                                      |          |             |              |
|--------------------------------------|----------|-------------|--------------|
| 2.2 การกระโดดและลงเท้าเดียว(Hop)     | 2.6      | 0.51        | ดี           |
| 2.3 กระโดด                           | 2.53     | 0.25        | ดี           |
| การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่รวม | 2.53     | 0.15        | ดี           |
| <b>รายการประเมิน</b>                 | <b>—</b> | <b>S.D.</b> | <b>ระดับ</b> |
| 3.การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์  |          |             |              |
| 3.1 กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้า            | 2.53     | 0.52        | ดี           |
| 3.2 โยนลูกบอลสองมือ                  | 2.53     | 0.52        | ดี           |
| 3.3 โยนลูกบอลสลับมือ                 | 2.40     | 0.51        | ดี           |
| การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์รวม | 2.49     | 0.01        | ดี           |
| รวม                                  | 2.57     | 0.09        | ดี           |

จากตารางที่ 2 พบว่าผลการศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 หลังเรียนมีค่าเฉลี่ยการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานโดยรวม เท่ากับ 2.57 มีระดับความคิดเห็นดีจากไปหาน้อยพบว่าแบ่งเป็นด้านมาก ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 มีระดับความคิดเห็นปรับปรุงการเคลื่อนไหวด้านร่างกายขณะเคลื่อนที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 มีระดับความคิดเห็นดีการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบและด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 มีระดับความคิดเห็นดี ตามลำดับ

**ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของผลการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเรียน**

| ผลการทดสอบ | N  | Mean  | S.D. | t     | sig  |
|------------|----|-------|------|-------|------|
| ก่อนเรียน  | 15 | 12.87 | 1.98 | 18.75 | 1.28 |
| หลังเรียน  | 15 | 23.13 | 3.55 |       |      |

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง3พบผลการทดสอบความแตกต่างของผลการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเรียนของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 3 ห้อง 2 หลังเรียนมีผลการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

### **สรุปผลการวิจัย**

การศึกษาเรื่อง การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกายนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 ห้อง 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจยานนาวา การศึกษาว่า2567 จำนวนนักเรียน 15 คน ที่ลงเรียนวิชาพลศึกษาได้ทำการวัดพฤติกรรมการปฏิบัติการฝึกได้แก่ การ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ ได้ผลการศึกษาดังนี้

### **การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน**

การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานโดยรวมก่อนเรียนมีค่าเท่ากับ 1.43 มีระดับความคิดเห็นปรับปรุง แบ่งเป็นด้านจากมากไปหาน้อยพบว่า ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่มีค่าเฉลี่ย 1.53 ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 และด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับตามลำดับ1.4 ซึ่งสอดคล้องกับสุรรัตน์ แสงสีเหลือง (2550) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและเคลื่อนไหวพบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและแผนกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงมีคะแนนความคิดสร้างสรรค์สูงกว่ากลุ่มควบคุมทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความคิดสร้างสรรค์สูงกว่าก่อนการทดลองมี สถิติที่ระดับ .05

## การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกาย

ค่าเฉลี่ยการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานโดยรวม เท่ากับ 2.57 มีระดับความคิดแบ่งเป็นด้านจากมากไปหาน้อยพบว่า ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 คิดเห็นปรับปรุง ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 มีระดับความคิดเห็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากันนอกจากนี้ 2.49 McGrane; et al. (2018) ได้ศึกษาศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางกาย และการแทรกกิจกรรมสุขภาพที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในเด็กวัยร่นพบว่า กลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของค่าคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของผลการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเรียน ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ชั้นปีที่ 3 ห้อง 2 พบว่าหลังเรียนมีผลการเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดย Barnett; et al. (2016) พบว่าทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานจำเป็นสำหรับการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษาและการสอนกีฬา ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

ครูผู้สอน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปสร้างโปรแกรมพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว นักเรียนควรมีความหลากหลาย ทำท่าย ไม่ง่ายหรือไม่ยากจนเกินไป มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับช่วงวัย ของนักเรียน

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรสร้างแบบทดสอบการเคลื่อนไหวในทุกระดับชั้นเรียน

2.2 ควรพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ

## บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2552).คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด-1ปี(ฉบับประกอบวิดีโอทัศน์).พิมพ์ครั้งที่

ที่ 1. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง. สถาบันราชานุกูล.

จิราภรณ์ เกียนแก.(๒๕๕๕). ใบความรู้ เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็ก. แหล่งที่มา :

[http://putruksa.blogspot.com/2013/04/blog-post\\_10.html](http://putruksa.blogspot.com/2013/04/blog-post_10.html). สืบค้นเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2563.

นัฐพงษ์ วัชรการศิริ.(2562). ผลการฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีต่อความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหว

ร่างกายของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนชัย อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่.วิทยานิพนธ์นี้ศึกษา

ศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

เชียงใหม่.

วรรณภรณ์ มะลิรัตน์. (2554)ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่ม. ที่มีต่อทักษะทางสัง

ของเด็กปฐมวัยศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.(การศึกษาปฐมวัย). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนคริ

นทรวิโรฒ .

สาวิตรี แก้วรัก.(2557). การเคลื่อนไหวเบื้องต้นBASIC( MOVEMENT). แหล่งที่มา:[https://sites.google.com](https://sites.google.com/site/sawitreekaewruk/article/bthkhwammimichux-21?tmpl=%2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDialog=1)

[/site/sawitreekaewruk/article/bthkhwammimichux-21?tmpl=%](https://sites.google.com/site/sawitreekaewruk/article/bthkhwammimichux-21?tmpl=%2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDialog=1)

[2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDialog=1](https://sites.google.com/site/sawitreekaewruk/article/bthkhwammimichux-21?tmpl=%2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDialog=1). สืบค้นเมื่อ

18 พฤศจิกายน 2563.

ภาษา ทะรังศรี. (2559)ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวโดยใช้แนวคิดการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของ.

ร่างกาย ที่มีต่อความสามารถทางกลไกของเด็กออทิสติก ที่มีระดับสติปัญญาปานกล.

อิเล็กทรอนิกส์ทางกายารศ.10(2): 457-470.

อุทัย สงวนพงศ์ และ ทรงสวัสดิ์ แสงมณีพลศึกษา.(2558). ชั้นมัธยมศึกษาปีที่พิมพ์ครั้งที่4. 1. กรุงเทพฯ

: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ . (พว.)

Barnett Lisa M.; et al. (2 0 1 6 ) . Fundamental Movement Skills: An Important Focus. **Journal of**

**Teaching in Physical Education.** 35(3): 219.

Bronagh McGrane.; et al. (2 0 1 8 ) . Outcomes of the Y-PATH Randomized Controlled Trial:

Can a School-Based Intervention Improve Fundamental Movement Skill

Proficiency in Adolescent Youth. **Journal of Physical Activity & Health.** 15(2): 89-98.