



## วิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

โดยใช้วิดีโอประกอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

นายอรรถชัย โพธิ์พิทักษ์

เค้าโครงวิจัยในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา

การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา 4

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

## กิตติกรรมประกาศ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ถือเป็นอีกอย่างที่สำคัญมาก เพราะนักเรียนจำนวนมากไม่สามารถปฏิบัติได้หรือปฏิบัติได้ช้านาน การฝึกเป็นการช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองและกล้ามเนื้อจึงได้นำนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้มาทำการวิจัยเพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาที่ดีขึ้น

งานวิจัยฉบับนี้เป็นรายงานวิจัยในชั้นเรียนเรื่องการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยการใช้คลิปวิดีโอประจำปีการศึกษา 2565 เพื่อพัฒนาทักษะทางการเคลื่อนไหวร่างกายให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3\3 ที่ขาดทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่มีทักษะที่ดีขึ้นและสามารถนำทักษะไปใช้ในการเดินแอโรบิกหรือทำกิจกรรมต่างๆที่ได้จากการดูวิดีโอให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น

ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์ต่อการพัฒนานักเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของโรงเรียนเทศบาล 3 (วัดศาลาหัวยาง) ต่อไป

นายอรรถชัย โพธิ์พิทักษ์



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญภาพ	ค
สารบัญตาราง	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
คำถามการวิจัย	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมุติฐานของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2-3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานที่เกี่ยวข้อง</b>	
สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	4 - 5
คลิปวิดีโอเพื่อการเรียนการสอน	5 - 8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9

เรื่อง	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
กลุ่มเป้าหมาย	10
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	10
การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	11 - 12
การเก็บรวบรวมข้อมูล	13
การวิเคราะห์ข้อมูล	14
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	14 - 15
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	16
บทที่ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	17 - 18
บรรณานุกรม	19 - 20
ภาคผนวก	21

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย _____	9
2 ขั้นตอนการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ _____	12

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ระเบียบแบบแผนของการวิจัย	18

---

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ที่มาและความสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งการเคลื่อนไหวสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ 1)การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ คือการเคลื่อนไหวโดยที่ร่างกายของเรายังอยู่ที่เดิม เช่น การเดิน การก้ม การบิดตัว 2)การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ คือการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังที่หนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด 3)การเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ คือการที่เราสามารถเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อวัยวะควบคุมอุปกรณ์ไปได้ เช่น การเลี้ยงบอล การรับ การเตะ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ถือเป็นอีกอย่างที่สำคัญมาก เพราะนักเรียนจำนวนมากไม่สามารถปฏิบัติได้หรือปฏิบัติได้ชำนาญ การฝึกเป็นการช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองและกล้ามเนื้อจึงได้นำนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้มาทำการวิจัยเพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาที่ดีขึ้น

ในสถานการณ์ปัจจุบันเป็นการเรียนการสอนกลับมาเรียนแบบปกติเป็นส่วนใหญ่ วิชาทักษะ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นเป็นวิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่เป็นปัญหาซึ่งเป็นวิชาที่ต้องปฏิบัติตั้งนั้นทางด้านผู้วิจัยจึงตัดสินใจเลือกใช้วิดีโอเพื่อให้ผู้เรียนสนใจเนื้อหาในการเรียนมากยิ่งขึ้นและเป็นการวิจัยเพื่อลดหรือแก้ปัญหาแก่ผู้เรียนที่ขาดทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่



## 2.วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ โดยใช้คลิปวิดีโอของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
- 2.เพื่อเปรียบเทียบ ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ก่อนและหลังใช้คลิปวิดีโอของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

## 3.สมมติฐานของการวิจัย

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังใช้คลิปวิดีโอสูงกว่าก่อนใช้

## 4.ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

สถานการณ์โควิดในปัจจุบันจึงทำให้การเรียนการสอนในรูปแบบปกติไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่ การมีการสอนแบบรูปแบบออนไลน์ที่มีคลิปทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ขึ้นมา และมีแผนจัดการเรียนรู้ ที่ทำให้ผู้เรียนที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายวัตถุประสงค์ ผลการเรียนรู้หรือมาตรฐานตัวชี้วัด ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรสถานศึกษา ซึ่งเป็นรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในหน่วยเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญในการเรียนรู้ของผู้เรียนจึงทำให้ผู้วิจัยได้สร้างใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการปฏิบัติที่ดียิ่งขึ้น

## 5.ขอบเขตการวิจัย

### 5.1ด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ใช้เนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาล 3 (วัดศาลาหัวยาง) จังหวัดสงขลา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (พ๑๓๑๐๑) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 โดยนำเนื้อหาเรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ มาจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ 5 แผนใช้เวลาในการดำเนินการเรียนรู้ 3 ชั่วโมง และรูปแบบการฝึกทักษะรวมไปทั้งการนำสื่อวิดีโอมาใช้ในการสอนทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

### 5.2 กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3\3 โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดศาลาหัวยาง) ที่ขาดทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกาย จำนวน 6 คน

## 5.3 ตัวแปร

### 5.3.1 ตัวแปรอิสระ

วิดีโอเรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย จำนวน 5 ท่า

### 5.3.2 ตัวแปรตาม

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

## 5.4 เครื่องมือวิจัย

### 5.4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- 1) แผนการจัดการเรียนรู้
- 2) วิดีโอ

### 5.4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบทดสอบการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

## 5.5 ระยะเวลา

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

## 6.นิยามศัพท์เฉพาะ

- 1.วิดีโอ คือสื่อการสอนแบบวิดีโอเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

## 7.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะตามขั้นตอนที่ถูกต้องและเห็นถึงความสำคัญในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่
2. ครูได้แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิดีโอในการจัดการเรียนการสอนซึ่งจะได้ประโยชน์เป็นอย่างมากสำหรับการเรียนรู้ของนักเรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้
3. โรงเรียนสามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการวางนโยบายในทางการศึกษาด้านการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนต่อไป

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องใช้วิดีโอเพื่อแก้ไขปัญหาผู้เรียนที่ไม่ผ่านการประเมิน การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาที่ 3 ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- 1.หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- 2.สื่อวิดีโอในการเรียนการสอน
- 3.แผนการจัดการเรียนรู้
- 4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 5.กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 2.1 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

## สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การขยายสารเสพติด และความรุนแรง

สาระที่ใช้ในการศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ โดยใช้คลิปปวีดีโอ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดที่ ป.3\1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

## 2.2 สื่อวีดีโอในการเรียนการสอน

### ความหมายของสื่อวีดีโอในการสอน

สื่อการเรียนการสอน (Instructional Media) สื่อ (Media) หมายถึง ตัวกลางที่ใช้ถ่ายทอดหรือนำความรู้ ในลักษณะต่าง ๆ จากผู้ส่งไปยังผู้รับให้เข้าใจ ความหมายได้ตรงกันในการเรียนการสอนสื่อที่ใช้เป็นตัวกลางนำความรู้ในกระบวนการสื่อความหมายระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนเรียกว่าสื่อการสอน (Instruction Media) ในทางการศึกษามีคำที่มีความหมายแนวเดียวกันกับสื่อการเรียนการสอน เช่น สื่อการสอน (Instructional Media or Teaching Media) สื่อการสอน (Educational media) อุปกรณ์ช่วยสอน (Teaching Aids) เป็นต้น ในปัจจุบันนักศึกษามักจะเรียกการนำสื่อการเรียนการสอนชนิดต่าง ๆ มารวมกันว่า เทคโนโลยีทางการศึกษา(Educational) ซึ่งหมายถึงการนำเอาวัสดุอุปกรณ์และวิธีการมาใช้ร่วมกันอย่างมีระบบในการเรียนการสอน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสอนสื่อการเรียนการสอน หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่เป็นบุคคล วัสดุ อุปกรณ์ ตลอดจนเทคนิควิธีการ ซึ่งเป็นตัวกลางทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ของการเรียนการสอนที่กำหนดไว้ได้อย่างง่ายและรวดเร็วเป็นเครื่องมือและตัวกลางซึ่งมีความสำคัญในกระบวนการเรียนการสอนมีหน้าที่เป็นตัวนำความต้องการของครูไปสู่ตัวนักเรียนอย่างถูกต้องและรวดเร็วเป็นผลให้นักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามจุดมุ่งหมายการเรียนการสอนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นักการศึกษาเรียกสื่อการสอนด้วยชื่อต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์การสอน สื่อทัศนูปกรณ์ เทคโนโลยีการศึกษา สื่อการเรียนการสอนสื่อการศึกษา เป็นต้น

## หลักการใช้สื่อการเรียนการสอน

1. การใช้สื่อการเรียนการสอนนั้นอาจจะใช้เฉพาะขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งของการสอน หรือจะใช้ในทุกขั้นตอนก็ได้ ดังนี้
2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในเนื้อหาที่กำลังจะเรียนหรือเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนในครั้งก่อน แต่มีใช้สื่อที่เน้นเนื้อหาเจาะลึกอย่างแท้จริง เป็นสื่อที่ง่ายในการนำเสนอในระยะเวลาอันสั้น
3. ชี้นำดำเนินการสอนหรือประกอบกิจกรรมการเรียน เป็นขั้นสำคัญในการเรียนเพราะเป็นขั้นที่จะให้ความรู้เนื้อหาอย่างละเอียดเพื่อสนองวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ต้องมีการจัดลำดับขั้นตอนการใช้สื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียน
4. ชี้นำวิเคราะห์และฝึกปฏิบัติ สื่อในขั้นนี้จึงเป็นสื่อที่เป็นประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนได้ขบคิดโดยผู้เรียนเป็นผู้ใช้สื่อเองมากที่สุด
5. ชี้นำสรุปบทเรียน เป็นขั้นของการเรียนการสอนเพื่อการย้ำเนื้อหาบทเรียนให้ผู้เรียนมีความเข้าใจที่ถูกต้องและตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ควรใช้เพียงระยะเวลาสั้นๆ
6. ชี้นำประเมินผู้เรียน เป็นการทดสอบความสามารถของผู้เรียนว่าผู้เรียนเข้าใจในสิ่งที่เรียนถูกต้องมากน้อยเพียงใด ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการประเมินจากคำถามจากเนื้อหาบทเรียนโดยอาจจะมีภาพประกอบด้วยก็ได้

## ประโยชน์ของสื่อวีดิโอในการสอน

### 1. ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการเรียน

สื่อการเรียนนั้นช่วยเสริมสร้างบรรยากาศภายในห้องเรียนและการเรียนให้ผ่อนคลายขึ้นได้ เนื่องจากรูปแบบของการสอนก็จะเปลี่ยนแปลงไป ตามแต่รูปแบบของสื่อที่ถูกนำมาใช้รวมกับการสอน ทำให้ผู้เรียนสนุกสนานกับการเรียนการสอนได้มากขึ้น ไม่ซ้ําอยู่กับแค่การบรรยายของผู้สอนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

### 2. ช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้กับผู้เรียนด้วยรูปแบบของสื่อที่สามารถนำมาใช้พลิกแพลงเปลี่ยนแปลงไปได้ตามวิธีการนำเสนอ รวมถึงมีรูปแบบหลากหลายจึงสามารถกระตุ้นและสร้างความสนใจให้กับผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

### 3. ช่วยให้ผู้เรียนมีอารมณ์ร่วมและสนุกสนานได้มากขึ้น

ด้วยรูปแบบที่มีหลากหลายของสื่อการเรียน รวมถึงสื่อการเรียนบางรูปแบบสามารถโต้ตอบกับผู้เรียนได้ อย่างเช่นแอปพลิเคชันหรือเกมที่นำมาประยุกต์ใช้กับการเรียนก็สามารถช่วยให้ผู้เรียนได้สนุกสนานกับการเรียนได้มากขึ้น

#### 4. ช่วยให้การสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนเข้าใจตรงกัน

เนื่องจากบางครั้งการบรรยายของผู้สอนเพียงอย่างเดียวนั้นอาจไม่สามารถสื่อสารภาพหรือบางสิ่งบางอย่างออกมาได้เพียงพอที่จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจตรงกับสิ่งที่ผู้สอนต้องการ แต่สื่อการสอนสามารถเข้ามาช่วยในส่วนนี้ได้ โดยสามารถนำเสนอภาพต่างๆ ช่วยให้ผู้เรียนเห็นภาพต่างๆประกอบการบรรยายได้อย่างชัดเจน ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตรงกับผู้สอนอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

#### 5. ช่วยให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เนื่องจากสื่อการสอนนั้นทั้งช่วยกระตุ้น สร้างความสนใจ ช่วยให้ผู้เรียนสนุกสนาน รวมถึงสร้างบรรยากาศที่ดีขึ้นในการเรียน ดังนั้นจึงทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะว่าเมื่อผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อ ร่วมกับการสอน การเรียนรู้ต่างๆย่อมต้องมีประสิทธิภาพมากขึ้นตามไปด้วย

#### 6. สามารถนำไปใช้กับการสอนในพื้นที่ห่างไกล

ในพื้นที่ห่างไกลที่บุคลากรครูไม่เพียงพอที่จะลงไปในพื้นที่เพื่อทำการสอนได้ สื่อการสอนไม่ว่าจะเป็นรูปแบบสื่อวิดีโอหรือวิดีโอสอนทางไกลสามารถเข้ามาช่วยแบ่งเบาภาระในส่วนนี้ได้ ทำให้ผู้เรียนในพื้นที่ห่างไกลสามารถเรียนรู้ความรู้ต่างๆ ได้ไม่แตกต่างจากคนในสังคมเมือง เป็นการขยายโอกาสทางการศึกษาไปด้วยในตัว

#### 7. ประหยัดค่าใช้จ่าย

ถึงแม้ว่าความรู้จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แต่สื่อการสอนก็ยังคงเป็นสื่อที่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้ไม่มากนักน้อย ทำให้ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้ในบางส่วน อย่างเช่นในสถานศึกษาที่มีบุคลากรไม่เพียงพอก็สามารถนำสื่อการสอนมาใช้ทดแทนชั่วคราวก่อนได้เช่นกัน

#### 8. ช่วยแบ่งเบาภาระในการเตรียมเนื้อหาของผู้สอน

ในบางครั้งผู้เรียนสามารถเข้าไปศึกษาความรู้ได้จากสื่อการสอน อย่างสื่อการสอนแบบออนไลน์ เว็บไซต์หรือแอปพลิเคชัน ช่วยให้ผู้สอนแบ่งเบาภาระเวลาในการเตรียมการสอนและเนื้อหาเหล่านั้นลงได้

#### 9. ผู้เรียนทบทวนความรู้เองได้ง่าย

จากการที่สื่อการสอนสามารถนำมาเปิดซ้ำได้ และไม่ได้จำเป็นต้องเปิดใช้แต่เพียงในห้องเรียนเท่านั้น ดังนั้นในบางครั้งหากสื่อการสอนเป็นสื่อแบบออนไลน์ก็สามารถทำให้ผู้เรียนไม่ว่าอยู่ที่ไหนก็สามารถทบทวนบทเรียนต่างๆได้ด้วยตัวเองอย่างง่ายดายโดยรวมแล้วสื่อการสอนมีข้อดีและประโยชน์อยู่มากมาย สามารถนำมาพลิกแพลงใช้ได้หลากหลาย ช่วยให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงรูปแบบของสื่อก็มิให้เลือกใช้มากมาย ทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกเบื่อกับการเรียนอีกด้วย ด้วยความนิยมในการใช้สื่อการสอนในปัจจุบัน จึงทำให้มีบริษัทที่รับทำสื่อการสอนประเภทต่างๆมากขึ้นตามไปด้วย

## 2.3 แผนจัดการการเรียนรู้

1. แผนการจัดการเรียนรู้ หมายถึงนำวิชาหรือกลุ่มประสบการณ์ที่จะต้องทำแผนการสอนตลอดภาคเรียนมาสร้างเป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่อ อุปกรณ์การสอน และการวัดผลประเมินผล โดยจัดเนื้อหาสาระและจุดประสงค์การเรียนรู้ย่อยๆ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือจุดเน้นของหลักสูตร สภาพของผู้เรียน ความพร้อมของโรงเรียนในด้านวัสดุอุปกรณ์และตรงกับชีวิตจริงในโรงเรียน วิมลรัตน์ สุนทรโรจน์ (อ้างถึงในสงบ ลักษณะ, 2533, หน้า 1)

2. แผนการจัดการเรียนรู้ หรือแผนการเรียนรู้ เป็นคำใหม่ที่นำมาใช้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เหตุที่ใช้คำ “แผนการจัดการเรียนรู้” แทนคำ “แผนการสอน” เพราะต้องการให้ผู้สอนมุ่งจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายของการจัดการศึกษาที่บ่งไว้ในมาตรา 22 ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2544 ที่กล่าวไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด” (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2546, หน้า 213)

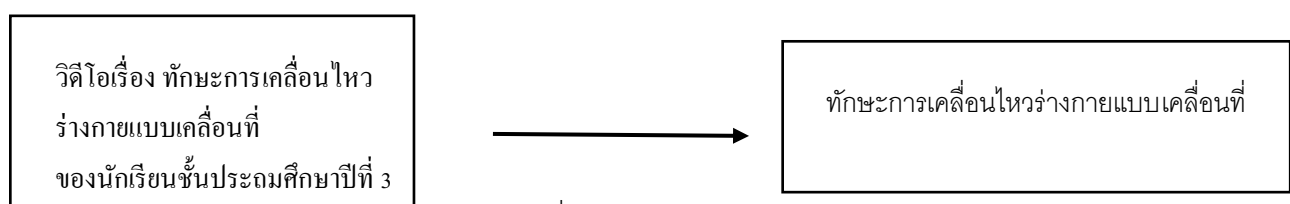
## 2.4 วิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่วิจัยเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย โคแกน (Kogan. 1982 : 166) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดกิจกรรม

เคลื่อนไหวกับการสมองผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ทางด้านพลศึกษาจะมีประโยชน์แก่เด็กประถม ซึ่งถ้าเริ่มต้นได้เร็วเท่าใดเด็กก็จะได้รับผลดีมาก เท่านั้น แต่ไม่มีการยืนยันว่า การเคลื่อนไหวจะมีผลกระทบต่อสมองส่วนกลางหรือไม่ ดังนั้นผล การจัดกิจกรรมดังกล่าวยังอยู่บนพื้นฐานที่ไม่มั่นคงพอที่จะอธิบายได้ว่าการเคลื่อนไหวสามารถใช้บำบัดความไม่ปกติทางสติปัญญาได้ อาจสรุปเกี่ยวกับโปรแกรมได้ว่าการเคลื่อนไหวควรจะ ให้สัมพันธ์กับทักษะกลไกและเนื้อหาสาระ รวมทั้งทักษะทางสังคมซึ่งหากเด็กได้รับการส่งเสริม ด้านการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ ก็จะสามารถช่วยเด็กได้เป็นอย่างดี

## 2.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้วิดีโอ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 แนวคิดของงานวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 3.1 ระเบียบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre - test Pro - test Design) ซึ่งมีรายละเอียดแบบแผน ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย	การทดสอบ	การทดลอง	การทดสอบ
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

E แทน นักเรียนที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

O<sub>1</sub> แทน การทดสอบก่อนการใช้คลิปวิดีโอเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

X แทน การทดลองใช้คลิปวิดีโอการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

O<sub>2</sub> แทน การทดสอบหลังการใช้คลิปวิดีโอการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

#### 3.2 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3\3 โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดศาลาหัวยาง) จังหวัดสงขลา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 6 คน ที่ขาดทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

#### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย 2 ประเภท ดังนี้

##### 3.3.1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- 1)แผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในการสอนการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่
- 2)คลิปวิดีโอการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

##### 3.3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบทดสอบก่อนปฏิบัติก่อนเรียน



### 3.4. การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

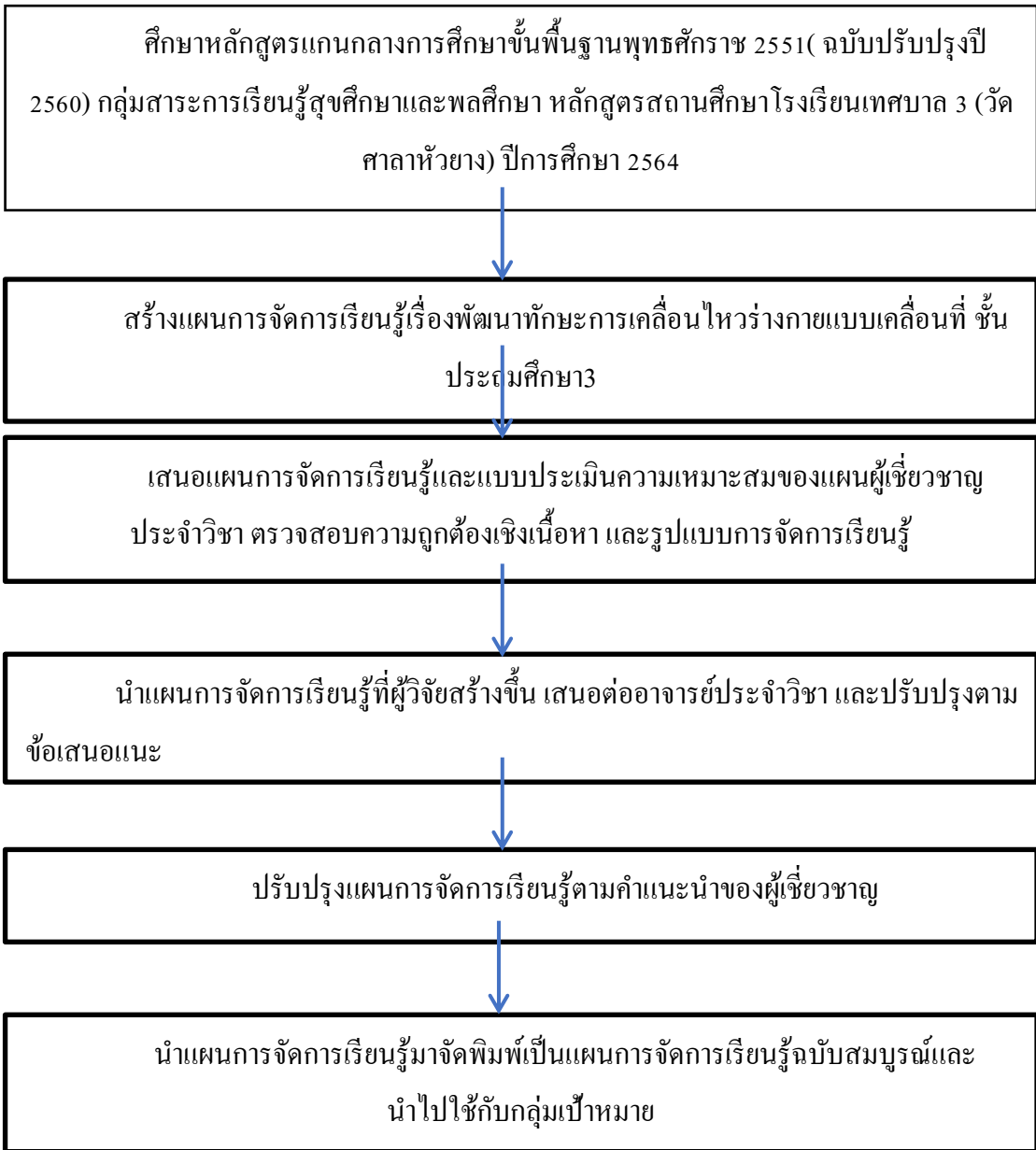
#### 3.4.1. การสร้างแผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา

เรื่องการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและหาคุณภาพตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

- 1) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุงปี 2560) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ปีการศึกษา 2564 และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนโดยใช้แบบฝึกทักษะ
- 2) สร้างแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 3 แผน
- 3) นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อหัวหน้าวิชาการ และปรับปรุงตาม ข้อเสนอแนะ
- 4) เสนอแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่ออาจารย์ประจำวิชา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมเชิงเนื้อหา ซึ่งประกอบด้วย จุดประสงค์การเรียนรู้กระบวนการจัดการเรียนรู้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ตลอดจนวิธีการและเครื่องมือวัดและประเมินผล โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แล้ววิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยนำไปเทียบกับเกณฑ์  
9.51 -10.00 เหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด  
8.51- 9.50 เหมาะสมอยู่ในระดับมาก  
7.51-8.50 เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง  
6.51- 7.50 เหมาะสมอยู่ในระดับน้อย  
5.00 – 5.50 เหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด
- 5) นำแผนการจัดการเรียนรู้มาแก้ไข ปรับปรุง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดความถูกต้องและสมบูรณ์มากขึ้นโดยการปรับกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ให้มีความชัดเจน ปรับปรุง กิจกรรมการจัดการเรียนการสอน ของแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้รวมถึงการปรับปรุงเกณฑ์การวัดและประเมินผล ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย
- 6) นำแผนการจัดการเรียนรู้มาจัดพิมพ์เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1 แผน แล้วนำไปสอนจริงกับกลุ่มเป้าหมาย วิธีการดำเนินการการสร้างและหาคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้สามารถสรุปเป็นแผนภาพที่ 1

วิธีการดำเนินการการสร้างและหาคุณภาพ ของแผนการจัดการเรียนรู้สามารถสรุปเป็นแผนภาพที่ 2



## 5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ทำการทดสอบก่อนเรียนเรื่องการเคลื่อนที่โหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ด้วยแบบฝึกวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา เรื่องการเคลื่อนที่โหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการสอนโดยใช้คลิปวิดีโอ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เรื่องทักษะการเคลื่อนที่โหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องทักษะการเคลื่อนที่โหว โดยการใช้แบบฝึกทักษะ ใช้เวลาในการสอน 3 ชั่วโมง
- 4) นำผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการวัดโดยใช้แบบฝึกทักษะการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการพัฒนาทักษะการเคลื่อนที่โหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มาวิเคราะห์ทางสถิติ

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลจากการทำแบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่โหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ภายหลังจากการดูคลิปวิดีโอ นำฝึกทักษะมาตรวจให้คะแนน จำนวน 5 ท่า ข้อ 20 คะแนนแล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้ค่า ค่าร้อยละ แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60 ของคะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

## 7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 7.1 สูตรการหาร้อยละ

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ

p แทน เปอร์เซนต์

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

### 7.2 สูตรการหาค่าเฉลี่ย

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ

$\bar{x}$  แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum x$  แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนน

n แทน ผลรวมทั้งหมดของความถี่ซึ่งมีค่าเท่ากับจำนวน

### 7.3 สูตรการหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \frac{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2}}{n-1}$$

เมื่อ

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

x แทน คะแนนแต่ละคน

$\bar{x}$  แทน ค่าเฉลี่ย

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการพัฒนาทักษะทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ตารางแสดงผลการพัฒนาทักษะทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ที่	ชื่อ-สกุล	คะแนน สอบ ก่อนเรียน (20 คะแนน)	ร้อยละ	คะแนนสอบ หลังเรียน (20 คะแนน)	ร้อยละ	เทียบเกณฑ์ ร้อยละ 60	
						ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	ด.ช. เมธาวิณ นฤภัย	9	45	15	75	<input checked="" type="checkbox"/>	
2	ด.ช.ชานน แก้วมณีย์	8	40	16	80	<input checked="" type="checkbox"/>	
3	ด.ช.รพีภัทร ณ พัทลุง	9	45	16	80	<input checked="" type="checkbox"/>	
4	ด.ช.ณัฐตการณ์ นวา เจริญ	7	35	17	85	<input checked="" type="checkbox"/>	
5	ด.ช.นาวิน พูลโคกหวาย	6	30	15	75	<input checked="" type="checkbox"/>	
6	ด.ช.เอกราช จันทร์ดำ	9	45	13	65	<input checked="" type="checkbox"/>	
ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )		8	40	15	75		
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		1.30	6.32	1.36	6.83		

ตารางที่ 3 ตารางแสดงผลการพัฒนาทักษะทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 คน

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียน 6 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 6 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 55 มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน เท่ากับ 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีผลการพัฒนาทักษะทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังดูวิดีโอกลุ่มเป้าหมายในการทำวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดศาลาหัวยาง) ต.บ่อทราย อ.เมืองสงขลา จ.สงขลา ปีการศึกษา 2565 จำนวน 6 คน ที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ ตัวแปรในการวิจัย ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ คือ วิดีโอ ในการจัดการเรียนการสอนเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ตัวแปรตาม คือ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ จำนวน 3 แผน ใช้เวลา 3 ชั่วโมง 2) ใช้วิดีโอ และสำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือแบบทดสอบการปฏิบัติเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ทำการทดสอบปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นก่อนใช้วิดีโอในการสอน ผู้วิจัยดำเนินการสอนเพิ่มเติมวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ตามแผนการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ตามแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ใช้เวลาในการสอน 3 ชั่วโมง ดังนี้ แผนที่ 1 การเคลื่อนไหวเฉพาะเท้า แผนที่ 2 การเคลื่อนไหวแบบผสม แผนที่ 3 การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ 3) ทำการทดสอบปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหลังใช้วิดีโอฉบับเดียวกันกับแบบทดสอบทักษะก่อนเรียน คะแนนที่ได้เป็นคะแนนการทดสอบทักษะหลังเรียน (Posttest) 4) นำผลคะแนนที่ได้จากการวัด โดยใช้แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มาวิเคราะห์ทางสถิติ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีผลการพัฒนาทักษะทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ โดยพบว่าหลังจากการใช้วิดีโอ นักเรียนมีผลการพัฒนาทักษะที่ดีขึ้น ซึ่งวัดจากทดสอบทักษะหลังเรียน

2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 6 คิดเป็นร้อยละ 40 และมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน เท่ากับ 15 คิดเป็นร้อยละ 75 ซึ่งสรุปได้ว่าผลการพัฒนาทักษะของนักเรียนหลังการเรียนโดยใช้วิดีโอสูงกว่าก่อนการเรียนโดยปกติ

#### 5.2 อภิปรายผล

จากผลการวิจัย การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า ผลการพัฒนาทักษะการอันเตอร์วอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้เกมร่วมกับวิดีโอมีคะแนนการทดสอบสูงกว่าคะแนนก่อนดูวิดีโอที่เป็นเช่นนี้ ที่ได้นำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนมีความสนใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งผู้เรียนยังมีส่วนร่วมโดยการและเมื่อผู้เรียนเกิดข้อสงสัยหรือการปฏิบัติในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งของทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ก็จะมีการวิดีโอที่ผู้เรียนสามารถดูย้อนหลังตามจุดที่ผู้เรียนสงสัยได้ตรงจุด จึงทำให้ผู้เรียนเกิดความชำนาญจากการฝึกฝน ความถูกต้อง ความคล่องแคล่ว และความสนุกสนานควบคู่กัน จนสามารถทำให้ผู้เรียนมีผลการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ที่ดีขึ้นได้

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

- 1) ควรเพิ่มเวลาในการทำแบบฝึกเสริมทักษะให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกและพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ
- 2) ควรปรับระยะเวลาให้เหมาะสมกับการทำวิจัย เพื่อให้การทำวิจัยในชั้นเรียนมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

### งานวิจัย

1. โคแกน (Kogan. 1982 : 166) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดกิจกรรม

เคลื่อนไหวกับการสมองผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ทางด้านพลศึกษาจะมีประโยชน์แก่เด็กประถม ซึ่งถ้าเริ่มต้นได้เร็วเท่าใดเด็กก็จะได้รับผลดีมาก เท่านั้น แต่ไม่มีการยืนยันว่า การเคลื่อนไหวจะมีผลกระทบต่อสมองส่วนกลางหรือ

2. ละไม สีหาอาจ การส่งเสริมพัฒนาการร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์

3. มาสเตอร์เอกสิทธิ์ ปักกาเวลางานวิจัยในชั้นเรียนเรื่องศึกษาพฤติกรรมเคลื่อนไหวในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอัสสัมชัญระยองระดับประถมศึกษาตอนต้นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 งานวิจัยในชั้นเรียน

### Website

กระทรวงศึกษาธิการ(2551)หลักสูตรแกนกลาง สืบค้น 19 ก.ย 65

จาก [http://academic.obec.go.th/images/document/1559878925\\_d\\_1.pdf](http://academic.obec.go.th/images/document/1559878925_d_1.pdf)

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ สืบค้นเมื่อ 1 ก.ย 65

จาก [http://www.digitalschool.club/digitalschool/health4-6/health6\\_1/b5/item6.php](http://www.digitalschool.club/digitalschool/health4-6/health6_1/b5/item6.php)

ศศิธร เวียงวะลัย. (2556). การจัดการเรียนรู้ สืบค้น 4 ก.ค. 65

จาก <http://aritbooks.nrru.ac.th/uploadfiles/books/2-2018-08-30-08-45-01.pdf>

การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน สำนักงานข้อมูลสุขภาพแห่งชาติ สืบค้น 8 ก.ค.65

จาก <https://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/673?locale-attribute=th>

ทำเดินแอโรบิก สืบค้น 7 ก.ค. 65

<https://youtu.be/ELKZBm2L59U>



# ภาคผนวก

