ชื่อเรื่องวิจัย : ผลของกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยการใช้เกมการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผู้วิจัย : นายมุสตอฝา ศักดิ์พรหม
อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร.ฐาปนวัฒน์ สุขปาละ
ครูพี่เลี้ยง : นายณัฐธัญ วิไลรัตน์
หน่วยงาน : โรงเรียนบ้านดอนขี้เหล็ก อำเภอ เมืองสงขลา จังหวัด สงขลา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สงขลา เขต 1
ปีที่ศึกษา : ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยการใช้เกมการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านดอนขี้เหล็ก มีวัตถุประสงค์เพื่อ เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านดอนขี้เหล็ก ก่อนและหลังการใช้เกมการเคลื่อนไหว กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านดอนขี้เหล็ก จำนวน 23 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยการใช้เกมการเคลื่อนไหว 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test แบบ (dependent samples)

ผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของการทดสอบทั้งสามรายการหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างชัดเจน ได้แก่ การดันพื้นประยุกต์ ($\bar{x}$ ก่อน = 20.34, หลัง = 25.95) การลุกนั่ง ($\bar{x}$ ก่อน = 28.95, หลัง = 36.91) และการยืนยกเข่าขึ้น–ลง ($\bar{x}$ ก่อน = 323.47, หลัง = 339.26) สะท้อนถึงการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ลำตัว หน้าท้อง หลัง และขา ตลอดจนความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ ชี้ให้เห็นว่า เกมการเคลื่อนไหวมีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องและสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ผ่านเกมของนักวิชาการหลายท่าน อีกทั้งยังสอดคล้องกับมาตรฐานกรมพลศึกษาที่ใช้เป็นเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยยืนยันว่า กิจกรรมพลศึกษาที่ใช้เกมการเคลื่อนไหวสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของนักเรียนประถมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางที่สามารถประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและคุณภาพชีวิตของผู้เรียนต่อไป

คำสำคัญ: เกมการเคลื่อนไหว, สมรรถภาพทางกาย, ความแข็งแรง, พลศึกษา

Research Title : The Effects of Physical Education Learning Activities Using Movement Games on the Physical Fitness of Grade 5 Students

Researcher : Mr. Mustofa Sakphrom

Advisor : Dr. Thapanawat Sukpala

Nanny teaccher : Mr. Nattan Wilairat

Organization : Ban Don Khi Lek School, Mueang Songkhla District, Songkhla Province Songkhla Primary Educational Service Area Office 1

Year of Study : Semester 1, Academic Year 2025

Abstract

This research aimed to compare the muscular strength component of physical fitness among Grade 5 students at Ban Don Khilek School before and after participating in physical education learning activities using movement games. The sample consisted of 23 students selected through purposive sampling. The research instruments included (1) a physical education learning plan incorporating movement games, and (2) a standardized physical fitness test for muscular strength. Data were analyzed using mean, standard deviation, and dependent samples t-test.

The findings revealed that the mean scores of all three physical fitness tests after the intervention were significantly higher than before. Specifically, the mean scores of the modified push-up test increased from 20.34 to 25.95, the sit-up test from 28.95 to 36.91, and the 3-minute step-up test from 323.47 to 339.26. These results indicate improvements in the strength of the arms, trunk, abdominal and back muscles, leg muscles, as well as the endurance of the circulatory and respiratory systems. The results highlight that movement games play an essential role in motivating students and enhancing their engagement, leading to continuous physical activity. The findings are consistent with game-based learning theories proposed by various scholars and align with the Department of Physical Education standards for physical fitness assessment.

In conclusion, this study confirms that physical education activities incorporating movement games can effectively enhance muscular strength in primary school students. Furthermore, it provides a practical approach for physical education instruction that promotes students' physical health and overall quality of life.

Keywords: Movement Games, Physical Fitness, Muscular Strength, Physical Education