

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์



นายชินวัฒน์ คำหวาน

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

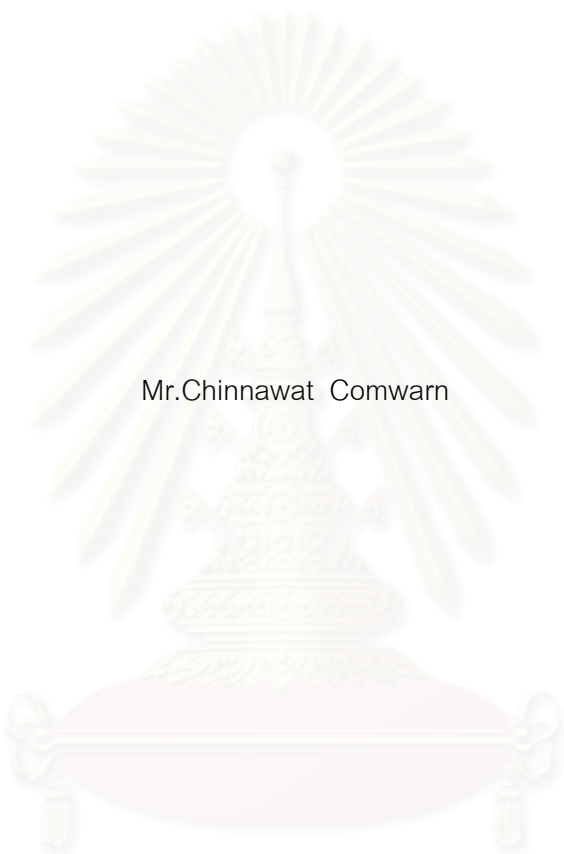
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2545

ISBN 974-17-2180-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON HEALTH-RELATED
PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN IN THE WELFARE HOME



Mr.Chinnawat Comwarn

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Physical Education

Department of Physical Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2002

ISBN 974-17-2180-3

นายชินวัฒน์ คำหวาน : ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์. (EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN IN THE WELFARE HOME) อ. ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์, จำนวนหน้า 201 หน้า. ISBN 974-17-2180-3.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ผลของการใช้โปรแกรม นันทนาการ ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี ซึ่งมีอายุระหว่าง 7 – 12 ปี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เท่าๆกัน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ๆละ 3 วัน วันละ 90 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “ที” (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ หากพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย จะนำมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ตามวิธีของคูกี โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ในช่วงหลังสัปดาห์ที่ 10 ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

2. หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้น และอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ในขณะที่พัก อัตราการเต้นของหัวใจ ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ค่าดัชนีมวลของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง และกลุ่มกล้ามเนื้อแขน และไหล่ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ภาควิชา.....พลศึกษา..... ลายมือชื่อนิสิต.....

สาขาวิชา.....พลศึกษา..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ปีการศึกษา 2545

4483698227 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: RECREATION PROGRAM / HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS / CHILDREN / WELFARE HOME

CHINNAWAT COMWARN : EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN IN THE WELFARE HOME. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF.PRAPAT LAXANAPHISUTH, Ph.D., 201 pp. ISBN 974-17-2180-3.

The purposes of this study were to study and to compare the effects of a recreation program on health-related physical fitness of children in the Welfare of Rajavihi Girls Home. The samples were 40 children, between 7-12 years old. Subjects were equally divided into 2 groups, each of which consisted of experimental group and control group. The experimental group has participated in the recreation program that was aimed to develop the health-related physical fitness for 10 weeks, 3 days per week and 90 minutes per day. Both groups were tested for the health-related physical fitness 3 times, i.e. before the experiment, 5 weeks after the beginning of program and 10 weeks after the program. The experimental results were analyzed in terms of means, SD, t-test and analysis of variance with repeated measure(F-test). If the results were found the significant difference at the level .05, Tukey method was employed.

It was found that :

1. The resting heart rate and the heart rate of 3 minutes after the step test of the experimental group were significant difference at the .05 level after 10 weeks, while there are no significant difference in the control group.

2. The flexibility of experimental group increased after 10 weeks and the heart rate of 3 minutes after the step test decreased more than the control group at the significant difference level of .05 . In the resting period, heart rate, systolic pressure, diastolic pressure, body composition, flexibility, muscular strength and endurance and circulo-respiratory endurance were not significantly different.

Department Physical Education Student's signature.....

Field of study Physical Education Advisor's signature.....

Academic year 2002.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่ง จาก รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้ คำปรึกษา แนะนำตลอดจนตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆของการวิจัยมาโดยตลอด จึงขอ กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพจมาน สุขโข หัวหน้าฝ่ายบริหาร และคุณเสาวลักษณ์ แก่นแก้ว เจ้าหน้าที่ฝ่ายสังคมสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ได้ให้คำปรึกษา ข้อมูลตลอดจนความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในด้านสถานที่และดำเนินการประสานงานกับ กลุ่มตัวอย่างประชากร ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้และ คำแนะนำในการทำวิจัย และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล อาจารย์ ดร. วันชัย บุญรอด และอาจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரารณณ์ ที่ให้ความกรุณาในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้วิจัยขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ภาควิชาพลศึกษา และสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคน ที่ช่วยเหลือในด้านเอกสารและการยืม-คืนอุปกรณ์ต่างๆ ขอขอบคุณรุ่นพี่ เพื่อนๆ และรุ่นน้อง ทุกคน ที่มาร่วมมือกันเป็นผู้ช่วยวิจัยจัดโปรแกรมสนับสนุนการให้กับน้องๆในสถานสงเคราะห์ และ ขอขอบคุณน้องๆในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีทุกคน ที่ช่วยให้ให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วง ไปได้ด้วยดี

ท้ายสุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และญาติพี่น้องของผู้วิจัยที่ได้ สนับสนุนทุนทรัพย์และช่วยเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยตลอดมา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นายชินวัฒน์ คำหวาน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญกราฟ.....	ฉ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย.....	8
คำจำกัดความในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	10
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
หลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ.....	11
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการ.....	16
ความสำคัญและความหมายของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ.....	20
ความสำคัญและปัญหาของเด็กในสถานสงเคราะห์.....	24
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32

	หน้า
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	41
วิธีดำเนินการทดลอง.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	82
สรุปผลการวิจัย.....	82
อภิปรายผลการวิจัย.....	85
ข้อเสนอแนะ.....	89
รายการอ้างอิง.....	91
ภาคผนวก.....	96
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	200
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	201

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี ก่อนการทดลอง (pre-test) ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10)..... 51
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของอัตราชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มทดลอง..... 52
3	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของอัตราชีพจรขณะพัก เป็นรายคู่โดยวิธีของ ดูกี ของกลุ่มทดลอง..... 53
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มทดลอง..... 54
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มทดลอง..... 55
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มทดลอง..... 56
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มทดลอง..... 57
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของการทดสอบนอนยกตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มทดลอง..... 58
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของการทดสอบดันพื้น ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มทดลอง..... 59
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของอัตราชีพจรหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มทดลอง..... 60

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
11 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของอัตราชีพจร หลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที เป็นรายคู่โดยวิธีของ คูเกิ ของกลุ่มทดลอง.....	61
12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (pre-test) ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10).....	62
13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของอัตราชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มควบคุม.....	63
14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มควบคุม.....	64
15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มควบคุม.....	65
16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มควบคุม.....	66
17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มควบคุม.....	67
18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของการทดสอบนอนยกตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มควบคุม.....	68
19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของการทดสอบดันพื้น ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มควบคุม.....	69
20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของอัตราชีพจรหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10) ของกลุ่มควบคุม.....	70

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่า “ที” (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ก่อนการทดลอง(pre-test).....	71
22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่า “ที” (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่5).....	72
23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่า “ที” (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี หลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่10).....	73

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญญกราฟ

กราฟที่	หน้า
1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบอัตราชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม.....	74
2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก (Systolic) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม.....	75
3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก (Diastolic) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง10สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม.....	76
4 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม.....	77
5 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการและกลุ่มควบคุม.....	78
6 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบนอนยกตัวขึ้น-ลง 1 นาที ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการและกลุ่มควบคุม.....	79
7 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบดันพื้น 1 นาที ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการและกลุ่มควบคุม.....	80
8 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของอัตราชีพจรหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการและกลุ่มควบคุม.....	81

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในขณะนี้เราเห็นได้ว่าบ้านเมืองมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในบางส่วนนั้นก็เห็นว่าผู้ที่ก้าวหน้าไปสูงมีโอกาสมาก ก็ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว แต่มีคนจำนวนมากที่ยังไม่มีโอกาสหรือว่าอยู่ในท้องถิ่นที่ทุรกันดาร ถ้าหากอยู่ ก็ต้องพยายามให้ผู้ที่เดือดร้อนถ้าหากส่วนนี้มีโอกาสที่จะพัฒนาไปอย่างดีขึ้น (พระราชดำรัส สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2537)

สังคมไทยในปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมาก ปัญหาด้านเศรษฐกิจที่กำลังรุมเร้าอยู่ทุกวันนี้ก็ทำให้สังคมมีการแข่งขัน ดิ้นรน เพื่อที่ทำมาหากินกันมากขึ้น คนต้องทำงานแข่งกับเวลา เพื่อที่จะได้มาซึ่งเงินอันเป็นสิ่งสำคัญที่สุดไปแล้วของมนุษย์ในปัจจุบัน

เกรียงศักดิ์ ไทยคุรุพันธ์ (2531) ได้กล่าวว่า ภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัวส่วนใหญ่รัดตัวมากขึ้น สามี ภรรยาต้องออกไปทำมาหากินนอกบ้าน ทำให้สภาพการณ์ของครอบครัวไทยเปลี่ยนไปจากเดิม โดยค่อยๆ เข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า Nucleus Family คือเป็นครอบครัวที่โคดเคี้ยว มีแต่พ่อ แม่และลูกๆ เท่านั้น ไม่มีญาติผู้ใหญ่หรือครอบครัวอื่นๆ อาศัยรวมอยู่ด้วยเหมือนแต่ก่อน ดังนั้นถ้าหากมีเหตุหนึ่งที่ต้องการความช่วยเหลือ ก็จะต้องแสวงหาเอาจากบริการของรัฐหรือสังคม เพราะไม่สามารถจะหาได้จากญาติสนิทมิตรสหายอย่างที่เคยมีมากนัก และเนื่องจากฐานทางเศรษฐกิจไม่อำนวย เด็กที่เกิดมาบางคนก็อาจจะไม่เป็นที่ต้องการของพ่อแม่หรือครอบครัว ซึ่งจะนำไปสู่การทอดทิ้งเด็กในที่สุด นั่นคือทำให้เกิดปัญหาเด็กกำพร้าขึ้น

ปัญหาของเด็กและเยาวชนนั้นเป็นปัญหาที่มีความสำคัญยิ่งกับประชาชาติ ไม่ว่าเด็กผู้นั้นจะมีเป็นผู้พิการ ปัญญาอ่อน เร่ร่อน กำพร้าหรือมีปัญหาใดๆ ก็ตาม ก็จำเป็นที่เราจะต้องให้ความสำคัญและคุ้มครองพวกเขา เพราะเด็กทุกคนนั้นถือเป็นกำลังที่สำคัญที่จะพัฒนาประชาชาติในอนาคต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้มีการกำหนดนโยบายอย่างต่อเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 คือในด้าน คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา โดยได้กำหนดนโยบายเสริมสร้างสังคมที่เข้มแข็งและมีคุณภาพไว้ 3 ด้าน คือ สังคมคุณภาพ สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ลำดับสุดท้ายคือสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ โดยเฉพาะวัตถุประสงค์ที่ว่า การแก้ปัญหาความยากจนและเพิ่มศักยภาพและโอกาสของคนไทยในการพึ่งพาตนเอง และเป้าหมายในการยกระดับคุณภาพชีวิต โดยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี มีคุณภาพ

วัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างรากฐานของสังคมให้เข้มแข็งก็เพื่อพัฒนาคนให้มีคุณภาพ มีสุขภาพที่แข็งแรง คิดเป็น ทำเป็น มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตและรู้จักสามัคคี ดังนั้นกับเด็กกำพร้าก็เช่นกัน ถ้าเราต้องการพัฒนาประเทศชาติ เราต้องให้สิ่งต่างๆเหล่านี้กับพวกเขาเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น คอยดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือเด็กเหล่านี้เพื่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ

เกรียงศักดิ์ ไทยคุรุพันธ์ (2531) เด็กกำพร้ามีความต้องการอย่างมากที่จะพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ภาวะที่ขาดพ่อ แม่ตั้งแต่วัยต้น จะทำลายพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญาของเขาโดยพื้นฐาน เพียงแค่อาหารและที่หลับนอนไม่สามารถทำให้เขาเติบโตงอกงามมีแก่นสาร หรือมีความรู้สึกถึงการเป็น “ชีวิตหนึ่งซึ่งมีค่า” ในสังคมโลกได้เลย

จากการที่เด็กกำพร้าจะต้องได้รับการดูแลในเรื่องของการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาเหมือนกับเด็กทั่วไปแล้ว ในเรื่องของกิจกรรมพลศึกษานั้น นับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากและสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาและสร้างพื้นฐานชีวิตทั้งด้าน ดังที่กล่าวมาให้กับเด็กได้ โดยประโยชน์ของพลศึกษาโดยตรงก็คือในเรื่องของพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะเป็นผลที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนที่สุด ซึ่งการที่เด็กมีสุขภาพทางกายที่ดีนั้น ก็ย่อมจะทำให้เด็กมีพัฒนาการในด้านต่างๆติดตามกันด้วย

การที่เด็กกำพร้าจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้น การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับเด็กกำพร้า นั้น จัดเป็นการจัดการศึกษาพิเศษหรือให้บริการช่วยเหลือเด็กนอกระดับ โดยเด็กกำพร้าจัดอยู่ในประเภท เด็กนอกระดับทางเศรษฐกิจและสังคม บุญมา พึ่งงาม(ม.ป.ป.)ได้กล่าวว่า การจัดชั้นพลศึกษาดัดแปลง(Adapted Physical Education) นั้นจัดได้หลายวิธี สิ่งที่จะช่วยพิจารณาในการจัดชั้นนั้น วิธีไหนนั้นก็คือ ให้เด็กได้มีความก้าวหน้า หรือพัฒนาความสามารถของเขามืออยู่ให้มากที่สุด

สำหรับความหมายของสมรรถภาพทางกาย(Physical Fitness)นั้น ตามวารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ(2545) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้น จะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย ซึ่งในปัจจุบันได้จัดกลุ่มออกเป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness)หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (skill-Related Physical Fitness) โดยการวิจัยครั้งนี้จะเป็นการศึกษาถึงผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) ซึ่งถือว่ามีค่าสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะหมายถึงความสามารถของระบบต่างๆในร่างกาย ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะ การขาดการออกกำลังกาย และยังเป็นตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบของร่างกาย

ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น ความอดทนและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถที่จะปรับปรุง พัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วิธีที่จะจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กกำพร้า นั้นไม่มีมีเพียงแค่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว หากแต่กิจกรรมนันทนาการก็เป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งเป็นรวมเอากิจกรรมต่างๆที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน นำมาจัดเป็นโปรแกรมนันทนาการ เพื่อให้เด็กๆได้มีการทำกิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติในเวลาว่าง นอกเหนือจากกิจวัตรประจำวัน ให้เป็นกิจกรรมที่มีทั้งความสนุกและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาในทุกๆด้านของเด็กเอง

ในประเทศไทยนั้น คำว่านันทนาการมาจากคำว่า “นันทน” หมายความว่า ร่าเริง สนุกสนาน สนธิกับคำว่า “อาการ” จึงเป็นคำว่า “นันทนาการ” ซึ่งหมายถึง อาการที่สนุกสนานร่าเริง หรือแสดงถึงพฤติกรรมของคน เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆแล้ว ก็ทำให้เกิดอาการสุข สนุกสนาน ร่าเริง สมบัติ กาญจนกิจ (2541) ได้สรุปความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้ นันทนาการได้มีการพัฒนาความหมายตามกาลเวลา และการยอมรับในสังคมและวิชาชีพ พอสรุปได้เป็น 4 ความหมาย

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น(Refresh, Re + Creation) กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้บริโภคอาหารแล้วร่างกายก็ได้เปลี่ยนแปลงอาหารเป็นพลังงานแล้ว โดยความต้องการหรือแรงขับตามกระบวนการของร่างกายต้องการใช้พลังขึ้นมาใหม่ให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม(Activity) กล่าวคือ นันทนาการในรูปแบบต่างๆที่บุคคลหรือชุมชนเข้าร่วม แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสุขสงบ

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ(Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆเป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระโดยที่บุคคลที่เข้าร่วมโดยความสมัครใจ หรือมีแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสุขสงบ

4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการของสังคม(Social Welfare) นันทนาการคือ สถาบันทางสังคม และสวัสดิการสังคม ซึ่งรัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองและของประเทศให้น่าอยู่ มีความอบอุ่นใจเช่น จัดอุทยานแห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ เป็นต้น

ในปัจจุบันนี้ คนส่วนใหญ่ตื่นตัวและให้ความสำคัญในเรื่องของนันทนาการกันมากขึ้น แต่อีกทางหนึ่งนันทนาการของเด็กในปัจจุบันนี้ จะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการนั่งอยู่หน้าจอโทรทัศน์ หรือเล่นเกมสื่อกอมพิวเตอร์ จนไม่ได้ใช้เวลาว่างไปทำอย่างอื่นที่มีประโยชน์อย่างแท้จริง ยิ่งไปกว่านั้นวัยรุ่นบางกลุ่มมีการรวมกลุ่มกัน หนีเรียนเพื่อไปเดินเล่นตามศูนย์การค้า เสพยาเสพติด ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาสำคัญของประเทศชาติ เนื่องจากเยาวชนเป็นกำลังสำคัญของ

การพัฒนาประเทศในอนาคต ถ้ากำลังของประเทศยังคงเป็นทาสของยาเสพติด แล้วประเทศชาติจะไปรอดได้อย่างไร ดังนั้นเรื่องของการพัฒนาเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เราจึงควรส่งเสริมให้เยาวชนรู้จักการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์อย่างแท้จริง ดังนั้นนันทนาการจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมในเรื่องของสุขภาพ

การส่งเสริมในเรื่องของสุขภาพของคนไทยนั้น เป็นเรื่องสำคัญมาก ทางด้านกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา ได้มีนโยบายหลักในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ และสนับสนุนในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการเพื่อความสุขของประชาชน โดยมีวัตถุประสงค์หลักของด้านกีฬาและนันทนาการในข้อแรกที่ว่า การส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี นอกจากนี้ยังมียุทธศาสตร์คือ ส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนากิจกรรมนันทนาการ ตลอดจนการควบคุมดูแลพัฒนาแหล่งนันทนาการ รวมทั้งสนับสนุนการรวมตัวและการสร้างเครือข่ายนันทนาการ ผลิตและพัฒนาบุคลากรทางกีฬาและนันทนาการด้วย

นันทนาการกับผลทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาจะช่วยให้ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วม ได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น (Weiskopf อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2541)

การจัดโปรแกรมนันทนาการให้กับเด็กกำพร้า นั้น เป็นการมอบโอกาส และพัฒนาพวกเขาเหล่านั้นให้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะเด็กกำพร้า นั้นก็เหมือนกับเด็กทั่วไป มีความต้องการที่จะเล่น พักผ่อนหย่อนใจและใช้เวลาว่างของตนในการประกอบกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ ซึ่งถือเป็นความจำเป็นของเด็กในด้านนันทนาการอย่างหนึ่ง

ณัฐพล อันตรเสน (2542) ได้กล่าวถึงเรื่องการจัดโครงการนันทนาการสำหรับเด็กพิเศษไว้ว่า ที่ผ่านมามีความสำคัญที่จะจัดโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษนั้น ไม่ค่อยจะได้รับความสนใจเท่าที่ควร เพราะจะคิดกันว่านันทนาการไม่จำเป็นต่อพวกเขาแท้จริงแล้วพวกเขาก็ยังต้องการในด้านนันทนาการเช่นเดียวกับเด็กปกติ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายควรให้ความสนใจและจัดโครงการนันทนาการให้กับพวกเขาเพื่อช่วยให้เขาเหล่านั้นไม่รู้สึกว่าคุณถูกสังคมทอดทิ้ง ซึ่งจะเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจไม่ให้เด็กรู้สึกว่าคุณมีปมด้อย

คุณ จิระเดชากุล (2544) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กพิเศษว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย และจิตใจเป็นบุคคลที่สมควรให้การเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะเด็กทุกคนที่เกิดมาเป็นทรัพยากรของชาติ และมีสิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกัน เด็กเหล่านี้อาจมีความสามารถพิเศษที่เด็กปกติทั่วไปไม่มีก็ได้ ทางรัฐบาลและเอกชนที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักเข้าใจถึงปัญหานี้ จึงได้ดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่เขาตลอดมา และแนวโน้มที่จะพัฒนากิจกรรมด้านนี้ก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต นอกจากนี้ยังกล่าวถึงปัญหาสภาพ

ครอบครัวโดดเดี่ยว ปัญหาที่เกิดจากสภาพครอบครัวหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การทะเลาะเบาะแว้ง และความไม่เข้าใจกันในครอบครัว ส่งผลให้เด็กเกิดความว้าเหว่ ขาดที่พึ่งทางใจ เด็กขาดผู้ปกครองให้ความอบอุ่นและเป็นผู้แนะแนวทาง ทำให้เด็กแก้ปัญหาไปในทางที่ผิด ประพฤติพลาด เกเร ลักเล็กขโมยน้อย หรือหันไปพึ่งพยาเสพติด การไม่รู้จักรู้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ไปในทางที่ดีและสร้างสรรค์ ทำให้เด็กเหล่านั้นกลายเป็นปัญหาของสังคมในที่สุด ซึ่งการที่เราได้ร่วมกันส่งเสริมให้เด็กเหล่านั้นเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะเป็นการเล่นดนตรี กีฬา ท่องเที่ยว ศิลปะ หรืองานอดิเรกต่างๆย่อมจะเป็นแนวทางในการลดปัญหาที่กล่าวมานี้ได้

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้กล่าวถึงการศึกษา นันทนาการเพื่อการบำบัดในประเทศสหรัฐอเมริกา ว่าในต่างประเทศนั้น โดยเฉพาะประเทศที่เจริญแล้ว ได้ให้ความสำคัญและจริงจังมากกับโปรแกรม นันทนาการเพื่อประชากรพิเศษนี้ และประชากรพิเศษของเมืองไทยก็มีอยู่มากมายที่กำลังรอกฎหมายการคุ้มครอง และเปิดโอกาสให้พวกเขาเหล่านั้นได้มีโอกาสสัมผัสกิจกรรมนันทนาการ เพื่อช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเองเท่าที่เขาจะสามารถแสดงออกเท่าที่ทำได้ ดังนั้นเมื่อเราเห็นแล้วว่า ในประเทศที่พัฒนาแล้วได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มบุคคลพิเศษ และทำให้กลุ่มบุคคลพิเศษนี้มีโอกาสเทียบเท่ากับคนทั่วไป พวกเขาก็จะได้รับการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ ไม่เป็นภาระของสังคมและเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วิลเลียม เอช เดวีส์ (อ้างถึงใน ดนู จีระเดชากุล, 2544) ได้กล่าวไว้ว่า “ชีวิตที่ปราศจากนันทนาการ คือชีวิตที่ท้อแท้สิ้นหวัง อนาคตของเด็กและเยาวชนแขวนไว้กับการมีสุขภาพดี การเล่นออกกำลังกาย และการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เป็นการช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายสมบูรณ์ การพัฒนาประเทศจึงควรมุ่งพัฒนาสุขภาพจิตและสุขภาพของเด็ก เยาวชนและประชาชน”

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยคำนึงถึงผลทางด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กกำพร้าเป็นสำคัญ ซึ่งจะจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับเด็กกำพร้าในหลายประเภทแต่จะต้องเป็นกิจกรรมนันทนาการที่จะต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อจะได้มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยผู้วิจัยถือตามปรัชญาพลศึกษาที่ว่า “Mens sana in corpore sano” (Juvenal อ้างถึงใน สุชาติ โสภประยูร, 2543: 1) หรือแปลเป็นไทยหมายถึง “จิตใจที่สุขสมบูรณ์ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” ซึ่งต่อมา จอห์น ล็อก (John Lock) นักการศึกษาคนสำคัญของอังกฤษ ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งจิตวิทยาในยุคปัจจุบันได้กล่าวว่า “Sound Mind in Sound Body” หรือ “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” เพราะกายและใจของเราต่างมีความสัมพันธ์ต่อกัน เราไม่ควรยึดสิ่งใดเป็นหลักแต่เราจำเป็นต้องพัฒนาให้ควบคู่กันไป ดังจะเห็นได้ว่า คนที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬาสม่ำเสมอ จะมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจก็ย่อมที่จะแจ่มใส เบิกบาน ส่วนผู้

ที่มีร่างกายอ่อนแอ ก็มักที่จะมีอาการเจ็บไข้ได้ง่าย พลอยที่จะทำให้สุขภาพจิตแย่ลงไปด้วย ดังนั้น ถ้าเราสามารถจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับเด็กกำพร้าเหล่านี้ เพื่อให้เด็กๆเกิดการพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้สูงขึ้นกว่าเดิม ก็ย่อมจะทำให้เด็กกำพร้าเหล่านี้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีศักยภาพที่จะร่วมกันพัฒนาประเทศชาติต่อไป



สถาบันวิทย์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการ ที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ระหว่างก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ผู้เข้ารับการทดลอง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุระหว่าง 7-12 ปี และเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 1-6
2. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีในด้านต่อไปนี้
 - 2.1. สัดส่วนของร่างกาย (Body composition)
 - 2.2. ความอ่อนตัว (Flexibility)
 - 2.3. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance)
 - 2.4. ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (Respiration and Cardiovascular endurance)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นเด็กหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งมีอายุระหว่าง 7 – 12 ปี จำนวนทั้งสิ้น 235 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งมีอายุระหว่าง 7 – 12 ปี จำนวน 40 คน โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบการวิจัยที่มีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

(Control Group Pre-test - Post-test Design)

ตัวแปรที่จะศึกษาในครั้งนี้

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดให้ความร่วมมือ ด้วยความเต็มใจ และเต็มความสามารถ
2. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเรื่องอาหาร กิจกรรมประจำวันและการพักผ่อนของผู้เข้าร่วมการทดลองได้
3. การเก็บข้อมูลทุกครั้งผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเองและคณะผู้วิจัยชุดเดียวกันในสภาวะแวดล้อมที่ใกล้เคียงกัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมนันทนาการ (Recreation Program) หมายถึงการวางแผนจัดและดำเนินการกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย มีระยะเวลาในการดำเนินการตามโปรแกรมเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน
2. สถานสงเคราะห์ (Welfare home) หมายถึงแหล่งที่ดำเนินงานด้านการให้ที่อยู่อาศัย รับประทานอาหารและให้การศึกษาแก่เด็กกำพร้า ในที่นี้หมายถึงสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

3. เด็กในสถานสงเคราะห์ หมายถึง เด็กหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่1-6 ซึ่งมีอายุระหว่าง 7 – 12 ปี ที่ตกอยู่ในสภาพสมควรได้รับการสงเคราะห์ดังนี้

- 3.1. เด็กที่บิดา มารดาหรือผู้ปกครองให้การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม
- 3.2. เด็กที่มีปัญหาด้านความประพฤติ หรือประพฤตินั้นไม่สมควรแก้ไข
- 3.3. เด็กที่ถูกชักจูง ล่อลวงหรือถูกใช้เป็นเครื่องมือให้ประพฤตินิดโดยมิชอบด้วยกฎหมาย
- 3.4. เป็นเด็กที่หน่วยงานในสังกัดกรมประชาสงเคราะห์หรือหน่วยงานอื่นขอความร่วมมือให้รับไว้อุปการะเพื่อให้การสงเคราะห์และคุ้มครอง

4. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ(Health-Related Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งมีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพที่ดีและป้องกันโรคร้ายตลอดจนปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ในการวิจัยครั้งนี้ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต โดยวัดได้จากแบบการทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง ของกองวิทยาศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย 2544

5. สัดส่วนของร่างกาย (Body composition) หมายถึง ค่าที่ได้จากการหาสัมพันธระหว่างน้ำหนักตัวที่สัมพันธ์กับส่วนสูง จากสูตรสมการ น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ส่วนสูง(เมตร²) จะได้ค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI , body mass index)

6. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึงการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ตลอดจนมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย ซึ่งวัดได้โดยการนั่งงอตัว (Sit and reach test)

7. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance) หมายถึงการออกแรงทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาจำกัด ซึ่งวัดได้โดยการนอนยกตัวขึ้น-ลง 1 นาที (Abdominal curls) และดันพื้น 1 นาที (Push-Ups)

8. ความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต (Circulo-Respiratory Fitness) หมายถึง ความสามารถในการทำงานของร่างกายที่วัดได้โดยการก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (Three –Minute step test)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไข ปัญหาของเด็กกำพร้าในด้านอื่นๆต่อไป
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ในโอกาสต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1. หลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ
2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการ
3. ความสำคัญและความหมายของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
4. ความสำคัญและปัญหาของเด็กในสถานสงเคราะห์
5. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. หลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ

นันทนาการนั้นนับเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์เรามาอย่างช้านานแล้ว มนุษย์ทุกคน ล้วนแล้วแต่ต้องการประสบการณ์ด้านนันทนาการ นั้นแสดงว่านันทนาการเป็นส่วนประกอบหนึ่ง ที่สำคัญในประสบการณ์รวมของชีวิต

ซูชิฟ เยาวพัฒน์(2540:1) กล่าวว่านันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีองค์ประกอบใน ลักษณะเดียวกันกับการเล่น จะแตกต่างกันในเรื่องของรูปแบบของนันทนาการ และมีบางสิ่ง บางอย่างที้นอกเหนือจากการเล่น โดยเน้นในเรื่องการศึกษาความซาบซึ้งในการเสริมสร้างประสบการณ์ ใหม่ๆ หรือมุ่งเน้นการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ ให้กระทำแต่ในสิ่งที่มี ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะใช้มันสมองหรือใช้กำลังกายประกอบสัมมาชีพก็ตาม

กิจกรรมนันทนาการนั้นอยู่คู่กับมนุษย์มาทุกยุคทุกสมัย ยิ่งเราศึกษาถึงประวัติศาสตร์ ของยุคสมัยต่างๆมากขึ้นเท่าไร เราก็จะยิ่งเห็นถึงความเป็นนันทนาการมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งแสดงให้เห็น ถึงการใช้ชีวิตในเวลาว่างของมนุษย์ว่าเป็นไปในทางใด ดังเช่นภาพสลักตามถ้ำต่างๆ ของมนุษย์ยุคหิน การก่อสร้างพระมิดขนาดใหญ่ในอียิปต์โบราณ ตลอดจนงานศิลปะที่สวยงาม ของแต่ละยุค

นอกจากนี้นันทนาการยังเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเจริญรุ่งเรืองของแต่ละยุคสมัย ได้เป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้ในยุคกรีก โดยชาวกรีกจะเป็นชาวที่รักอิสระ และมีความรักในการเล่น จึงทำให้ชาวกรีก นอกจากจะมีความพร้อมด้านร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ยังมีจิตใจที่สดใสด้วย ส่วนในเรื่องของความเสื่อมของยุคสมัยนั้น นันทนาการก็สามารถแสดงให้เห็นได้เป็นอย่างดี

ดังตัวอย่าง ยุคโรมันในช่วงหลังๆ ซึ่งค่อยๆเสื่อมโทรมลง ผู้คนแห่กันเข้าชมการแข่งขันกีฬาอันทารุณป่าเถื่อน การแสดงบนเวทีอันลามก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองทำให้วัฒนธรรมอันดีงามต้องเสื่อมสลายไป

คำว่ำนันทนาการนั้น เป็นคำที่มีคำจำกัดความที่หลากหลาย ในความหมายเชิงพฤติกรรมมนุษย์ Jay S. Shivers (1981) ถือว่า นันทนาการเป็นประสบการณ์เกี่ยวกับทักษะด้านหนึ่งของมนุษย์ที่ไม่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม เนื่องจากเป็นประสบการณ์ด้านหนึ่งของมนุษย์จึงมีความหมายที่ขยายกว้างขึ้น จากที่เคยถูกจำกัดออกไปจนครอบคลุมถึงกิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์สามารถทำได้

นันทนาการ (Recreation) มาจากภาษาละตินว่า Recretio หมายถึงการทำให้สดชื่น ซึ่งหมายถึงนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์รู้สึกดีขึ้นเมื่อกลับมาทำงาน เพราะนันทนาการจะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้รู้สึกอยากกลับมาทำงานอีกครั้งหนึ่ง

สมบัติ กาญจนกิจและพีระพงศ์ บุญศิริ ได้ศึกษาเรื่องนันทนาการไว้ว่า แรกเริ่มของนันทนาการในประเทศไทยนั้น กระทรวงศึกษาธิการได้บัญญัติศัพท์ว่า “นันทนาการ”(Recreation) ซึ่งใช้กันมาจนแพร่หลาย แต่เมื่อกลับไปเปรียบเทียบความหมายพื้นฐานเดิมจากศัพท์ในภาษาอังกฤษคือ เรครีเอชัน (Recreation) แล้ว ความหมายจึงยังไม่ชัดเจนนัก ดังนั้น พระยาอนุমানราชชนหรือเสถียร โกเศศ จึงได้บัญญัติศัพท์ภาษาไทยขึ้นใหม่ว่า “นันทนาการ” ขึ้น ตั้งแต่ปี พ.ศ.2507 ซึ่งมาจากคำว่า “นันทน” หมายความว่า ร่าเริงสนุกสนาน สันนิษฐานคำว่า “อาการ” จึงเป็นคำว่า “นันทนาการ” ซึ่งหมายถึง อาการที่สนุกสนานร่าเริง หรือแสดงถึงพฤติกรรมของคนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆแล้ว ก็ทำให้เกิดอาการสุข สนุกสนาน ร่าเริง

เจ บี แนช (Jay B. Nash) (Gorg , D. Batter, 1965) ได้อธิบายในหนังสือปรัชญานันทนาการ (Philosophy of Recreation) ว่า นันทนาการหมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางดีงามจากการเข้าร่วมในกิจกรรม เด็กๆจะเรียกกิจกรรมนั้นว่า การเล่น ส่วนผู้ใหญ่จะเรียกว่า นันทนาการ

เจอร์สดี บี ฟิทเจอร์ลด์ (Gerald B. Fitzgerald) ได้อธิบายในหนังสือ การจัดการนันทนาการชุมชน (Community organization for Recreation) ว่า เวลาว่างหมายถึงเวลาที่เหลือจากการงาน แต่นันทนาการคือการแสดงออกซึ่งความสนใจของมนุษย์ในเวลาว่างนั้น เวลาว่างกับนันทนาการนั้นไม่เหมือนกัน เพราะกิจกรรมในเวลาว่างบางกิจกรรมก็เป็นกิจกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งไม่เรียกว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นเกม การประพุดิเกร เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ(2541)ได้สรุปความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้ นันทนาการได้มีการพัฒนาความหมายตามกาลเวลา และการยอมรับในสังคมและวิชาชีพ พอสรุปได้เป็น4 ความหมาย ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (Refresh, Re + Creation) กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้บริโภคอาหารแล้วร่างกายก็ได้เปลี่ยนแปลงอาหารเป็นพลังงานแล้ว

โดยความต้องการหรือแรงขับตามกระบวนการของร่างกายต้องการใช้พลังขึ้นมาใหม่ให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activity) กล่าวคือ นันทนาการในรูปแบบต่างๆที่บุคคลหรือชุมชนเข้าร่วม แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสุขสงบ

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆเป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระโดยที่บุคคลที่เข้าร่วมโดยความสมัครใจ หรือมีแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสุขสงบ

4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการของสังคม (Social Welfare) นันทนาการคือสถาบันทางสังคม และสวัสดิการสังคม ซึ่งรัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองและของประเทศให้น่าอยู่ มีความอบอุ่นใจเช่น จัดอุทยานแห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ เป็นต้น

แนวคิดและความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับเวลาว่าง การเล่น และนันทนาการ

ในการศึกษาเรื่องนันทนาการนั้น ยังมีความสับสนอยู่มากในเรื่องของความหมายของคำว่า เวลาว่าง การเล่นและนันทนาการ เนื่องจากคำเหล่านี้ มีทั้งความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกัน และมีความแตกต่าง ซึ่งจำเป็นอย่างมากที่จะต้องทำความเข้าใจกับความหมายของคำเหล่านี้เสียก่อน

สมบัติ กาญจนกิจและคุณ จีระเดชากุล ได้ศึกษาถึงเรื่องของคำจำกัดความของคำว่า เวลา เวลาว่าง การเล่น และนันทนาการไว้ดังนี้

เวลา หมายถึง ช่วงระยะเวลาใดระยะหนึ่งที่ผ่านพ้นไปแล้วในอดีต หรือที่กำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน และที่กำลังจะตามมาถึงในอนาคต

เวลาว่าง (Leisure)

เวลาว่าง (Free Time) เป็นคำที่ไม่ได้อยู่ในเชิงวิชาการ มีความหมายอยู่ในตัวของคำแล้ว ก็คือ เวลาที่เป็นอิสระไม่ผูกมัดกับกิจกรรมใดๆ ในทางหลักวิชาการทางการศึกษาและภาษาศาสตร์ “เวลาว่าง” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Leisure” ซึ่งรากศัพท์มาจากภาษาลาตินคือคำว่า “Licere” มีความหมายว่า การได้รับอนุญาตให้มีอิสระจากงานประจำต่างๆและสามารถทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะด้วยกันคือ

1. เวลาว่างแท้จริง (True Leisure) คือ เวลาว่างที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง ทุกอย่างที่จะทำในเวลานั้นเป็นไปอย่างเต็มใจและสมัครใจ

2. เวลาว่างเชิงบังคับ (Enforced Leisure) คือ เวลาว่างที่ยังมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ต้องทำ ไม่ได้กระทำตามใจชอบหรือไม่ประสงค์ที่จะให้มี เช่นเวลาว่างที่เกิดจากการลี้ภัย ตกงาน เป็นต้น

เวลาว่างนั้นมีมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว โดยเฉพาะกับนักปรัชญาและนักการศึกษาตั้งแต่อารยธรรมกรีกและโรมัน กลุ่มชนชั้นสูง ชุมนางต่างๆในแต่ละสมัย เพราะกลุ่มชนเหล่านี้ จะเลือกที่ใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ อันเป็นสิ่งพึงพอใจให้กับตนเองและสนองความต้องการของตนเอง ต่อมาเวลาว่างเริ่มขยายเข้าสู่คนในชนชั้นกลางและชั้นที่มีรายได้น้อยบ้าง เพราะคนเราทุกคนต่างก็ต้องการเวลาว่างเพื่อที่จะทำในสิ่งที่ตนพึงพอใจ จนอาจเรียก “เวลาว่าง” ว่าเป็นวิถีทางแห่งชีวิต (Way of Life) จนกระทั่งปัจจุบันความหมายของ “เวลาว่าง” ก็คือ โอกาสที่ส่งเสริมความสำเร็จในชีวิตชั้นสูงสุด (Opportunity for Self-Actualization)

การเล่น (Play)

คำว่า การเล่น (Play) เป็นคำที่มาจากภาษาแองโกลแซกซัน (Anglo – Saxon) คือคำว่า Plega หรือ Plegian ที่มีความหมายว่า เกมกีฬา และการต่อสู้

ในภาษาลาติน การเล่น ใช้คำว่า Plegan ซึ่งแปลว่า การตบ ผลักหรือตีลูกบอล สำหรับภาษาเยอรมันมีคำว่า Spielen หรือ Spislen และเนเธอร์แลนด์ จะใช้คำว่า Spelen ซึ่งทั้งสองภาษามีความหมายว่า การเล่นเกมกีฬาและการเล่นดนตรี

โดยสรุปแล้ว การเล่นมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ เป็นการแสดงพฤติกรรม หรือทำกิจกรรมที่บุคคลนั้นพึงพอใจ โปรดปราน มีอิสระและไม่มีรูปแบบที่ตายตัว และแน่นอน

เพียเจท์ (Piaget) นักจิตวิทยาชาวสวิสเซอร์แลนด์ได้ให้ความหมายของการเล่นไว้ว่า การเล่น คือ การระบายอารมณ์ของเด็ก ที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถเข้าใจเหตุการณ์รอบข้างได้อย่างรวดเร็วและดียิ่งขึ้น

นันทนาการ (Recreation)

นันทนาการ (Recreation) มาจากภาษาลาตินว่า Recretio หมายถึงการทำให้สดชื่น และการได้กลับคืนมาดังเดิม นันทนาการนั้นมีองค์ประกอบเช่นเดียวกับการเล่น แต่มีความแตกต่างกันในเรื่องของรูปแบบ ซึ่งนันทนาการจะมีหลายอย่างที่นอกเหนือจากการเล่น เช่น การศึกษาในความซาบซึ้งของการสร้างเสริมประสบการณ์ใหม่ๆ พัฒนาการด้านอารมณ์ มีรูปแบบที่ซับซ้อนมากขึ้น มีความเป็นกระบวนการจนปัจจุบันนี้กลายเป็นสถาบันทางสังคม (Social Institution) อย่างหนึ่ง

จากการศึกษาเรื่องความแนวคิดและความเข้าใจของคำว่า เวลาว่าง การเล่นและนันทนาการนั้น จะเห็นได้ถึงลักษณะและองค์ประกอบที่คล้ายกันและแตกต่างกันได้หลายประการ ดังนี้

ความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน

1. ระดับของควมมีอิสระภาพ (Level of Freedom)
2. การแสดงออกแห่งตน (Self – Expression)
3. ความพึงพอใจ (Self Satisfaction)

ความแตกต่างกัน

1. การเล่น เป็นกิจกรรมที่ไม่ค่อยจะได้รับคุณค่าทางสังคมว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญเท่าไรนัก แต่เป็นพื้นฐานของการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์และอารยธรรม
2. กิจกรรมเวลาว่าง เป็นการศึกษาซึ่งเกี่ยวข้องกับเวลาและการตัดสินใจ เป็นเวลาที่อิสระที่ไม่มีสิ่งใดมาควบคุมนอกจากความพอใจของเราเอง
3. นันทนาการ เป็นการใช้ประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุข และเป็นโครงสร้างของสถาบันทางสังคม

เวลาว่าง การเล่นและนันทนาการ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันและมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมาก และรวมไปถึงกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ด้วย การมีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของนันทนาการนั้น จะช่วยให้เราเห็นความสำคัญและคุณค่าที่แท้จริงของนันทนาการซึ่งมีอยู่ด้วยกันมากมาย การที่เรานำกิจกรรมนันทนาการไปใช้กับเด็ก จะทำให้เด็กที่ได้เข้าร่วมนั้น เกิดการพัฒนาทั้ง 5 ด้านคือร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาได้เป็นอย่างดี เพราะในวัยเด็กนั้น เด็กทุกคนต้องการที่จะเล่น รักความสนุกสนาน รักอิสระ มีความอยากรู้อยากเห็น กิจกรรมนันทนาการจะตอบสนองความพึงพอใจของเด็กได้เป็นอย่างดี และเมื่อเด็กเกิดความพร้อม มีการพัฒนาครบทั้ง 5 ด้านตามที่กล่าวมาแล้ว เด็กก็จะเกิดเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตเพื่ออยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างสงบสุข รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ตลอดจนเป็นคนดีที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติได้ต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการ

ภาพรวมและขอบข่ายของนันทนาการ

คณิต เขียววิชัย(2529) สมบัติ กาญจนกิจ และคำรัส ดาราศักดิ์(2520) ได้สรุปภาพรวมและขอบข่ายของนันทนาการเพื่อความสะดวกในการศึกษาทางด้านนันทนาการไว้ดังนี้

1. บุคคลและชุมชน เนื่องจากนันทนาการนั้น เป็นวิชาที่ว่าด้วยการพัฒนาคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เมื่อนันทนาการสามารถพัฒนาตัวบุคคลได้แล้ว สังคมและชุมชนก็จะมีการพัฒนาขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญกับคนทุกวัย และในแต่ละวัยนั้นจะต้องได้รับการพัฒนาให้สอดคล้องกับความต้องการและมีความแตกต่างกันในแต่ละวัย ดังนี้

1.1. วัยเด็กเล็ก (อายุประมาณ 1-9 ปี) เด็กในวัยนี้ต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้ อวัยวะต่างๆ ให้สามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นการทำงานประสานกันของมือ แขน ขา โดยเริ่มจากการหยิบของใหญ่ๆมาจนถึงสิ่งของเล็กๆ และมีกระบวนการในการใช้อวัยวะต่างๆจากง่ายไปสู่ง่าย กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เด็กรู้จักแยกแยะความเหมือนและความแตกต่าง สามารถกระดึ้นให้ใกล้เคียงความเป็นจริงได้นันทนาการของบุคคลในวัยนี้จึงควรครอบคลุมทักษะดังกล่าว

1.2. วัยก่อนวัยรุ่น (อายุประมาณ 10-13 ปี) ในวัยนี้มีทักษะการเคลื่อนไหวและมีความต้องการการพัฒนาในทักษะที่สูงขึ้น อยากรู้ อยากเห็น อยากทำกิจกรรมที่สลับซับซ้อนมากขึ้น กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมจึงควรมีลักษณะที่ตอบสนองความต้องการเหล่านี้ มีความซับซ้อนและความท้าทายความสามารถมากขึ้น เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจ ควรมีการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนันทนาการให้กับเด็กเพื่อส่งผลในวัยต่อไป

1.3. วัยรุ่น (อายุประมาณ 14-24 ปี) เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่สังคมเพื่อนฝูง เป็นวัยที่อยู่ในวัยการศึกษาและมีเวลาว่างมาก ซึ่งอาจเกิดปัญหาได้ถ้าปล่อยปละละเลยไป กิจกรรมนันทนาการในวัยนี้ จึงควรเป็นเรื่องของการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมควรมีหลากหลาย เพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม

1.4. วัยผู้ใหญ่ (อายุประมาณ 25-59 ปี) ในวัยนี้จะมีความเครียดกับการงาน การสร้างเนื้อสร้างตัวมาก ปัญหาที่ตามมาคือความเครียด นันทนาการจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก โดยเฉพาะในเรื่องของการใช้เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการงานและการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสุขภาพการและใจที่ดี พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาต่อไป

1.5. วัยสูงอายุ (อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป) ในวัยนี้ได้ผ่านช่วงของการทำงานหนักมานาน มีความต้องการเรื่องการพักผ่อนมาก และมีปัญหาในเรื่องของการรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญในสังคม นันทนาการในวัยนี้จึงควรเป็นกิจกรรมทางสังคม เน้นให้ได้

พบปะพูดคุยกับคนอื่นๆ สร้างแนวความคิดที่ว่าตนเองยังเป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้ควรมีการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ด้วย แต่ไม่ควรเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานมาก ควรเป็นกิจกรรมเบาๆและสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปในตัว

จากที่กล่าวมานั้น นันทนาการเป็นสิ่งที่ควรจัดบริการให้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ให้ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมโดยเท่าเทียมกัน ดังนั้นโปรแกรมนันทนาการในสังคมใดสังคมถึงก็ควรคำนึงถึงบุคคลในสังคมนั้นว่า อยู่ในวัยใดและควรพยายามจัดให้ทั่วถึง โดยเฉพาะขอบข่ายของนันทนาการจึงควรที่จะครอบคลุมได้ทุกเพศและทุกวัย

2. การจัดบริการทางสังคม หมายถึงการจัดนันทนาการนั้น ควรเป็นเรื่องที่รัฐควรให้การสนับสนุน และจัดเป็นบริการให้กับสังคม เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยพัฒนาประเทศชาติต่อไป ซึ่งรัฐควรจัดบริการทั้งสองด้านคือ

2.1. การจัดผู้ดำเนินการกิจกรรมนันทนาการหรือผู้นำนันทนาการ ซึ่งในสังคมทุกๆ สังคมมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องมีส่วนนำนันทนาการ เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับคนในสังคมนั้น เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามวัตถุประสงค์

2.2. การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือที่เรียกว่าแหล่งนันทนาการ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเป็นสถานที่ที่คนจะเข้าไปร่วมกันทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ การลงทุนในส่วนนี้จึงมีความสำคัญมาก แต่เนื่องจากค่าใช้จ่ายซึ่งสูงมากจึงทำให้แหล่งนันทนาการในปัจจุบันมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน แต่ในปัจจุบันรัฐก็ได้เร่งให้มีการปรับปรุงเพิ่มเติมมากขึ้น พร้อมกับส่งเสริมให้เอกชนเข้ามาร่วมลงทุนด้วย ยกตัวอย่างแหล่งนันทนาการเช่น สวนหย่อม สวนดอกไม้ประดับ สวนสาธารณะ อุทยานแห่งชาติ สนามกีฬา ศูนย์เยาวชน พิพิธภัณฑ์ โรงมโหรีสพและชายหาดต่างๆ เป็นต้น

3. กิจกรรมนันทนาการที่เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง นันทนาการจะครอบคลุมไปถึงการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคลในแต่ละด้าน ดังนั้นนันทนาการจึงดำเนินการโดยใช้กิจกรรมต่างๆเป็นสื่อที่สำคัญ กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่

- 3.1. ศิลปหัตถกรรม
- 3.2. เกม กีฬา และกรีฑา
- 3.3. เดินรำ ฟ้อนรำพื้นเมือง
- 3.4. ดนตรีและการร้องเพลง
- 3.5. การอ่าน เขียนและพูด
- 3.6. ละครและการละเล่นพื้นเมือง
- 3.7. กิจกรรมทางสังคม
- 3.8. กิจกรรมนอกเมืองหรือกิจกรรมกลางแจ้ง

- 3.9. งานอดิเรก ทั้งประเภทเก็บสะสมและประดิษฐ์สร้างสรรค์
- 3.10. กิจกรรมประเภทอาสาสมัครช่วยเหลือบริการชุมชน
- 3.11. กิจกรรมพิเศษต่างๆเช่นงานเทศกาล งานฉลอง และประเพณีของท้องถิ่นต่างๆ
- 3.12. กิจกรรมนันทนาการสุขสงบ เช่นสมาธิโยคะ การผ่อนคลาย
- 3.13. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
- 3.14. กิจกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ

ทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ใช้เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงเป็นการศึกษาถึงเรื่องราวของกิจกรรมเหล่านี้ด้วยว่า มีวิธีการดำเนินการอย่างไร มีอุปสรรคหรือปัญหาอะไรบ้าง รวมทั้งวิธีการแก้ไข การเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสภาพของสังคมในแต่ละสังคมก็ต่างกัน ทั้งวัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา และสภาพแวดล้อมอื่นๆก็จัดเป็นปัจจัยที่สำคัญมากสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้ก็เพื่อจะจัดกิจกรรมนั้นให้เป็นที่น่าสนใจ และผู้คนมาร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก เป็นการปรับปรุงมาตรฐานคุณภาพชีวิตของชุมชน

สมบัติ กาญจนกิจ(2535) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 หมวดหมู่ใหญ่ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน
2. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
3. กิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินป่าและกิจกรรมเข้าจังหวัด
4. กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร
5. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก
6. กิจกรรมนันทนาการประเภทการดนตรีและร้องเพลง
7. กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง
8. กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม
9. กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการพิเศษ
10. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม
11. กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร
12. กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจ และความสุขสงบ
15. กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

จากกิจกรรมนันทนาการข้างต้นนี้ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 15 หมวดหมู่และในแต่ละหมวดหมู่ก็สามารถที่จะแบ่งย่อยเป็นกิจกรรมต่างๆได้มากมาย ซึ่งกิจกรรมแต่ละอย่างนั้นต่างก็มีความสำคัญและคุณค่าแตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้นว่าจัดขึ้นเพื่ออะไร กับกลุ่มเป้าหมายใด ซึ่งในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับกลุ่มเป้าหมายนั้น เราจะต้องศึกษาถึงความต้องการในหลายๆด้านของกลุ่มเป้าหมายและตัวผู้จัดเอง

ในการจัดโปรแกรมนันทนาการในครั้งนี้นั้นกลุ่มเป้าหมายก็คือการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็ก ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่เราจัดให้กับเด็กนั้นก็จะต้องจัดให้ตรงความต้องการและสอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กให้มากที่สุดนั่นก็คือการเล่นปนเรียน (Play Way) เน้นธรรมชาติของเด็กให้มากที่สุด นั่นก็คือการแสดงออกและความสนุกสนาน ประกอบกับมีการแทรกความรู้หรือสิ่งดีๆที่เราต้องการจะให้กับเด็กเพิ่มเข้าไป

เฟื่องฟ้า สิงหสกุลไกร(2527) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก เนื่องจากธรรมชาติของเด็กที่อยู่ในวัยระหว่าง 7-18 ปี แบ่งเป็นวัยเด็กตอนปลาย (7-12ปี) และวัยรุ่น (13-18ปี) นั้น ยังมีความต้องการในด้านการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ไม่ชอบอยู่นิ่ง และการมีกลุ่มเพื่อน การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆจะช่วยตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็กได้

คุณ จิระเดชากุล(2544) ได้อธิบายหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการเด็กไว้ดังนี้

1. กิจกรรมนั้นควรเปิดโอกาสนำเสริมทักษะความคิดของเด็ก และสามารถใช้เป็นกิจกรรมเสริมทักษะด้านอื่นตามเป้าหมายของโครงการได้อีกด้วย
2. กิจกรรมนั้นต้องกระตุ้นและส่งเสริมความกล้าแสดงออกของเด็กในทางที่ถูกต้อง
3. กิจกรรมนั้นจะต้องส่งเสริมความฉับไวในการตัดสินใจ เพื่อเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
4. กิจกรรมนั้นจะต้องอยู่ในวิถีสงเสริมความมีระเบียบวินัย และส่งเสริมความรักความสามัคคีในหมู่คณะ
5. กิจกรรมนั้นต้องส่งเสริมความมีคุณธรรม รู้จักการปฏิบัติตามกฎแห่งสังคมตามระบอบประชาธิปไตย

3.ความสำคัญและความหมายของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

“ร่างกายของคนเรา พื้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ ออกแรง ใช้แรงมิได้ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงได้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆเสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายเป็นอเนกประสงค์นั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

จากพระราชดำรัสที่อัญเชิญมานี้ สามารถที่จะแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี เพราะคนเรานั้นสิ่งที่จำเป็นที่สุดในการดำรงชีวิตก็คือการทำให้ตนมีสุขภาพดี เพื่อที่จะสามารถประกอบกิจการงานของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการดำเนินงานตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาขึ้น 7 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

1. การบริหารจัดการที่ดี
2. พัฒนาคุณภาพคนและสังคม
3. พัฒนาชนบทและเมืองอย่างยั่งยืน
4. จัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
5. บริหารเศรษฐกิจของประเทศ
6. เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน
7. พัฒนาความเข้มแข็งทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

จาก 7 ยุทธศาสตร์ดังกล่าว ในเรื่องของการพัฒนาสุขภาพจะอยู่ในยุทธศาสตร์ที่ 2 คือ พัฒนาคุณภาพคนและสังคม ซึ่งมุ่งสร้างคนเก่ง คนดี มีคุณธรรมและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สร้างโอกาสด้านการศึกษาและส่งเสริมให้คนมีงานทำอย่างทั่วถึง คนทุกระดับสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ ได้รับการคุ้มครองทางสังคมตลอดจนมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

นอกจากนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ได้มีการกำหนดนโยบายอย่างต่อเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 คือในด้าน คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา คนไทยทุกคนมีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่มีมากขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เด็ก เยาวชนและประชาชนจะได้รับการพัฒนาอย่างเต็ม

ศักยภาพนั้นก็โดยวิธีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาซึ่งเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการพัฒนาทั้ง 5 ด้านนี้จะสิ่งที่สำคัญมากหากทุกคนสามารถปฏิบัติและพัฒนาได้จริง จะเป็นการทำให้ประเทศชาติเกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน

ในเรื่องของสุขภาพนี้ เป็นเรื่องที่หลายๆหน่วยงานได้ให้ความสำคัญอย่างมาก รวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศอย่างสหประชาชาติ ที่ได้จัดตั้งกองทุนสหประชาชาติเพื่อสงเคราะห์เด็กยูนิเซฟกองทุนนี้ ขึ้นเมื่อ พ.ศ.2489 (ค.ศ.1946) เพื่อให้ความช่วยเหลืออย่างรีบด่วนแก่เด็กกำพร้าเพราะสงครามโลกครั้งที่ 2 มีชื่อเมื่อแรกตั้งว่ากองทุนเพื่อช่วย เหลือเด็กในยามฉุกเฉิน (The United Nations International Children's Emergency Fund-UNICEF) ต่อมาที่ประชุมใหญ่แห่งสหประชาชาติเห็นว่าควรขยายขอบเขตจากเดิมให้ เป็นกองทุนที่ช่วยเหลือเด็กในประเทศด้อยพัฒนาในระยะยาว จึงได้เปลี่ยนชื่อโดยยกคำ ระหว่างประเทศ (International) และคำฉุกเฉิน (Emergency) ออกไป แต่คงคำย่อไว้ อย่างเดิม ในเดือนตุลาคมพ.ศ.2496 (ค.ศ.1953) องค์กรสหประชาชาติยกฐานะกองทุนขึ้น เป็นส่วนหนึ่งขององค์การ

กองทุนยูนิเซฟ เป็นองค์กรเดียวขององค์การสหประชาชาติที่อุทิศการปฏิบัติงานเพื่อเด็ก มีวัตถุประสงค์ในการเชิญชวนให้รัฐบาลต่างๆ สนใจในสุขภาพ ความเป็นอยู่ และการเจริญเติบโตของเด็ก ให้ผูกพันเร่งรัดการพัฒนาเด็กทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และคุณธรรม องค์กรพร้อมที่จะช่วยเหลือประเทศต่างๆ ปรับปรุงมาตรการและ แนวทางปฏิบัติเพื่อปกป้องชีวิต ให้ความคุ้มครองสิทธิต่างๆ ที่เด็กพึงได้รับ สนับสนุนโครงการเพื่อการพัฒนาเด็กทั่วโลก

ความหมายของสมรรถภาพทางกายและสุขภาพกาย

สมรรถภาพหรือสมรรถนะ หมายถึง ความสามารถซึ่งเป็นคำนามที่มีความหมายเป็นกลางทั่วไป เช่นเดียวกับคำว่าสภาพหรือสภาวะโดยมีลักษณะคำที่แตกต่างจากสุขภาพที่บ่งบอกถึงลักษณะหนึ่ง ซึ่งทำให้คนเราสุขภาพสบายใจ ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงสมรรถภาพจึงจะต้องระบุด้วยว่าสมรรถภาพคืออะไร หรือสมรรถภาพทางด้านใด ในที่นี้จะกล่าวเพียงสมรรถภาพทางกายเท่านั้น

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึงความสามารถของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยไม่เกิดความเมื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย ทั้งนี้มิได้หมายความว่าร่างกายมีความแข็งแรง ทนทาน กล้ามเนื้อและระบบต่างๆ ของร่างกาย มีการทำงานประสานกันอย่างดีเท่านั้น แต่ยังรวมถึงร่างกายต้องมีความสามารถปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และมีพลังความแข็งแรงเหลือเพียงพอที่จะประกอบกิจกรรมพิเศษหรือกิจกรรมที่ต้องทำกรณีฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

โดยทั่วไป มนุษย์เราก่อนย่อมมีความปรารถนาที่จะประสบความสุขและความสำเร็จด้วยกันทั้งนั้น แต่การที่บุคคลจะพึงได้รับความสุขสมบูรณ์หรือความสุขกายสบายใจ

มากนักน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับอิทธิพลอื่นๆ อีกหลายอย่าง ทั้งที่มีอยู่ภายในและภายนอกตัวเรา สมรรถภาพทางกายมีส่วนสำคัญยิ่งในการช่วยสร้างเสริมให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ

สุขภาพ (Health) หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี (องค์การอนามัยโลก WHO- World Health Organization) ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ไว้ว่า “ความเป็นสุขปราศจากโรค”

สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความเจริญเติบโต และพัฒนาการสมกับวัย สะอาด แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคหรือความต้านทานโรคเป็นอย่างดี

สมรรถภาพทางกายและสุขภาพกาย แม้จะมีความหมายไม่เหมือนกันก็ตาม แต่เนื่องจากว่าทั้งสองอย่างต่างก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับร่างกายเช่นเดียวกัน จึงมีลักษณะคล้ายคลึงกันมาก สำหรับความหมายที่แตกต่างกันนั้นอาจสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึงความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือในการทำงาน แต่สุขภาพทางกาย หมายถึงสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายทั่วไป ยกตัวอย่างเช่น คน 2 คนเป็นคนที่มีสุขภาพดีด้วยกันทั้งคู่ เมื่อขึ้นบันได 10 ขั้นเท่ากัน คนหนึ่งรู้สึกเหนื่อยแต่อีกคนไม่รู้สึกเหนื่อย นั้นแสดงว่า คนที่ไม่รู้สึกเหนื่อยมีสมรรถภาพที่ดีกว่าอีกคนหนึ่ง

นอกจากนี้สมรรถภาพทางกายและสุขภาพทั้งสองอย่างยังมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ ทั้งสมรรถภาพทางกายและสุขภาพทางกายย่อมมีอยู่ควบคู่กับร่างกายของคนเรา สมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพกายดีขึ้น และสุขภาพกายที่ดีก็จะช่วยให้บุคคลมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ตรงกันข้ามถ้าสมรรถภาพทางกายไม่ดีจะเป็นผลให้คนเรามีสุขภาพกายที่เลวลง และสุขภาพกายไม่ดีก็จะเป็ผลให้บุคคล มีสมรรถภาพทางกายเสื่อมโทรมลงได้(กรมพลศึกษา, สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ,ม.ป.ป.)

สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการคือ

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่สนับสนุนให้มีสุขภาพที่ดีและช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลัง ตลอดจนปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายมีองค์ประกอบดังนี้

- 1.1. ความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต
- 1.2. ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
- 1.3. สัดส่วนของร่างกาย
- 1.4. ความอ่อนตัว
- 1.5. สุขนิสัย

2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะ

สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีความสามารถและทักษะในการแสดงออกทางการเคลื่อนไหว การกีฬา การเต้นรำและการเล่นยิมนาสติกมี องค์ประกอบดังนี้

- 2.1. พันธุกรรม
- 2.2. ความว่องไว
- 2.3. ความสมดุลของร่างกาย
- 2.4. พลังกล้ามเนื้อ
- 2.5. ความเร็ว
- 2.6. การทำงานประสานกันของระบบต่างๆในร่างกาย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ความสำคัญและปัญหาของเด็กในสถานสงเคราะห์

เด็กคือกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ คือความหวัง ตลอดจนเป็นทายาทผู้สืบสานสังคมและวัฒนธรรมของเราต่อไปในอนาคต แต่ในปัจจุบันนี้เรากำลังปล่อยให้เด็กๆ ได้เผชิญอยู่กับภัยรอบด้าน ปัญหาของสังคมที่กำลังรุมเร้าเข้ามาทั้งในแบบที่เห็นผลทันตา และในแบบที่จะส่งผลกับเด็กต่อไปในภายภาคหน้า

ปัจจุบันผลกระทบจากสภาพความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้ทุกคนต่างดิ้นรนเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทำให้ความผูกพันของคนในครอบครัวและชุมชนลดลง การให้บริการด้านสวัสดิการสังคมของภาครัฐบาลไม่เพียงพอกับความต้องการ ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหาเรื่องค่าครองชีพที่สูงขึ้น การว่างงาน อาชญากรรมและอื่นๆ ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง ความสามารถในการดูแลและรับผิดชอบครอบครัวของบิดามารดาลดลง บางครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรของตนเองได้หรือทำได้ไม่เต็มที่ หลายครอบครัวแก้ปัญหาโดยการทอดทิ้งเด็ก ให้เด็กไปอาศัยกับญาติหรือบุคคลอื่น หรือให้เด็กทำงานเพื่อหารายได้แก่ครอบครัวก่อนวัยอันสมควรแทนที่จะพัฒนาเด็กอย่างเหมาะสมตามวัย เป็นผลให้เกิดปัญหาเด็กกำพร้า ปัญหาเด็กเร่ร่อนไร้ที่พึ่ง ปัญหาเด็กยากจน ทำให้เด็กไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม เด็กบางส่วนถูกกระทำทารุณ ถูกละเมิดสิทธิจากคนในครอบครัวหรือบุคคลอื่น และประสบปัญหาต่างๆ มากมาย (กรมประชาสงเคราะห์, 2543)

นอกจากนี้ยังมีปัญหาการรับวัฒนธรรมต่างประเทศในเรื่องค่านิยมของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ปัญหาแม่ตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อยหรือกำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน สตรีถูกข่มขืนหรือตั้งครรภ์นอกสมรสกับญาติหรือคนในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวขาดความรัก ความผูกพันและความเข้าใจซึ่งกันและกัน ครอบครัวมีฐานะยากจน แยกแยก หย่าร้าง เจ็บป่วย เรื้อรัง ดิฉยา เสพติดหรือต้องโทษซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้นกับเด็กดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นกับเด็กไม่ใช่ปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ แต่เป็นปัญหาเดิมๆ ที่มีมานานแล้ว เพียงแต่สิ่งแวดล้อมในยุคใหม่แปร่งแต่งให้รูปลักษณะของปัญหาเปลี่ยนไปเท่านั้น กล่าวได้ว่ายังไม่ได้มีการป้องกันและแก้ไขปัญหาให้บรรเทาลงอย่างจริงจังและต่อเนื่องเท่าที่ควร ถ้าจะคิดถึงสาเหตุว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กเกิดจากโครงสร้างทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศเปลี่ยนแปลงไปจนทำให้สถาบันครอบครัวสั่นคลอน ไม่มั่นคงและล่มสลายในที่สุด และผลของกาพัฒนาประเทศทางด้านเศรษฐกิจที่ไม่ได้สัดส่วนกับการพัฒนาสังคม ยิ่งทำให้สภาพปัญหาทางสังคมทวีคูณความรุนแรงและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการทอดทิ้งเด็กซึ่งดูอย่างผิวเผินแล้วไม่น่าจะเป็นปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย เพราะโดยธรรมชาติแล้วความรัก ความผูกพันทางสายเลือดระหว่างแม่กับเด็กย่อมสามารถสานสัมพันธ์ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข แต่

สถานการณ์ที่ปรากฏกลับเตือนให้รู้ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนี้น่าเป็นห่วงยิ่ง เห็นได้จากสถิติเด็กถูกทอดทิ้งที่กรมประชาสงเคราะห์ต้องรับไว้ให้การช่วยเหลืออย่างรีบด่วน ในปัจจุบันมีจำนวนเฉลี่ยวันละ 3 ราย ซึ่งเด็กส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยแรกเกิด อายุไม่เกิน 3 เดือน จะถูกทอดทิ้งมากที่สุด (กรมประชาสงเคราะห์, กองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น, 2545)

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

ประวัติความเป็นมา

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี เดิมมีชื่อว่า “โรงเรียนเด็กอนาถา” ซึ่งพระวิมาดาเธอกรมพระสุทธาสินีนาฏ ได้ทรงบริจาคทรัพย์ให้สร้างขึ้นที่ตำบลสวนมะลิ ถนนบำรุงเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ในปี พ.ศ.2433 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสถานที่รับเลี้ยงเด็กทารก เด็กหญิงและเด็กชายบุตรคนยากจนที่กำพร้า หรือบิดามารดาไม่สามารถเลี้ยงดูได้ กิจการได้ดำเนินไประยะหนึ่ง และเลิกสัมไป ต่อมาเมื่อวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ.2454 สมามคนริชชาวสยาม ซึ่งมีท่านหญิงมราชเป็นหัวหน้า ได้ทำการเรียกรายเงินจากประชาชน รื้อฟื้นและจัดตั้งสถานรับเลี้ยงเด็กขึ้นมาใหม่ ณ ที่เดิมโดยใช้ชื่อว่า “โรงเรียนเบญจมราชูทิศ” โดยมีสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีเป็นองค์อุปถัมภ์ โดยวัตถุประสงค์ก็เพื่ออุทิศส่วนกุศลถวายพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ต่อมาเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ.2481 ได้โอนกิจการโรงเรียนเบญจมราชูทิศให้เทศบาลกรุงเทพดำเนินการ ซึ่งในขณะนั้นยังไม่มีสถานที่เป็นของตนเอง จึงได้ขอพระราชทานที่ดินอันเป็นทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ที่ตำบลทุ่งพญาไท พร้อมทั้งได้รับเงินพระราชทานอีก 2 แสนบาท เป็นค่าก่อสร้างโดยตั้งชื่อว่า “โรงเรียนชาติสงเคราะห์” และได้อัญเชิญสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า เสด็จมาทรงเปิดเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ.2484 ต่อมาเมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ.2491 ภายหลังได้ตั้งกรมประชาสงเคราะห์ขึ้นแล้ว ข้าหลวงจังหวัดพระนคร ได้มีหนังสือตั้งให้เทศบาลนครกรุงเทพฯ โอนโรงเรียนชาติสงเคราะห์พร้อมทั้งทรัพย์สินให้กรมประชาสงเคราะห์ ดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ.2492 ภายใต้งบของพระราชหัตถเลขาพระราชทานที่ดิน “การพระราชทานที่ดินรายนี้ เพื่อเป็นการเกื้อกูลการศึกษาแก่เด็กกำพร้า และอนาถาโดยเฉพาะ” สถานสงเคราะห์แห่งนี้มีเนื้อที่ 58 ไร่ 1 งาน 4 ตารางวา ในเนื้อที่ประกอบด้วยอาคารที่ทำการบ้านพักเด็ก บ้านพักเจ้าหน้าที่ ตลอดจนอาคารอื่นๆรวมทั้งสิ้น 45 หลัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้การสงเคราะห์และพัฒนาเด็ก ให้มีความพร้อมในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การศึกษาอาชีพอื่นๆ เพื่อให้เด็กมีความรู้ความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวยุคและสังคมต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

เด็กหญิงอายุ 5-18 ปี และเด็กชายอายุ 5-7 ปี ที่ตกอยู่ในสภาพสมควรแก่การได้รับสงเคราะห์ ดังนี้

1. กำพร้า อนาคต เร่ร่อน ถูกทอดทิ้ง ยากจนและขาดแคลน
2. เด็กที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองให้การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม
3. เด็กที่มีปัญหาความประพฤติหรือประพฤติดนไม่สมควรแก่วัย
4. เด็กที่ถูกชักจูง ล่อลวง หรือถูกใช้เป็นเครื่องมือให้ประพฤติ

ผิดโดยมิชอบโดยกฎหมาย

5. เด็กที่หน่วยงานในสังกัดกรมประชาสงเคราะห์หรือหน่วยงานอื่นขอความร่วมมือให้รับไว้เพื่อให้การสงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพ

บริการของสถานสงเคราะห์

1. บริการด้านการเลี้ยงดู

1.1. จัดบ้านพักในลักษณะ(Cottage Home) ให้แก่เด็กหญิงอายุ 7-18 ปีเข้าอยู่อาศัยหลังละ 20-25 คน จำนวน 19 หลัง อาคารพักเด็กอนุบาลให้เด็กชาย-หญิงอายุ 5-7 ปี จำนวน 1 หลัง

1.2. จัดอาหารและเครื่องอุปโภคบริโภค ให้อย่างเพียงพอ และเหมาะสม

1.3. จัดให้มีแม่บ้านประจำบ้านพักในแต่ละหลัง เพื่อดูแล อบรม สั่งสอน แนะนำ ตลอดจนให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็กอย่างใกล้ชิด เสมือนเป็นมารดาทดแทน

2. บริการด้านการรักษาพยาบาลและอนามัย

2.1. ดำเนินการตรวจสุขภาพและสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆแก่เด็ก

2.2. ให้การรักษาพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเด็กเจ็บป่วย

2.3. จัดส่งเด็กที่ป่วยเข้ารับการรักษาพยาบาลต่างๆ

2.4. ให้ความรู้ด้านสุขศึกษาแก่เด็ก

3. บริการด้านการศึกษา

การศึกษาสามัญภายในสถานสงเคราะห์

- จัดการศึกษาในระดับอนุบาลและการศึกษาภาคบังคับตามหลักสูตรของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ
- จัดชั้นเรียนพิเศษแก่เด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำ
- การศึกษาภายนอกสถานสงเคราะห์ในด้านสามัญและวิชาชีพ โดยสนับสนุนให้เด็กไปศึกษาภายนอกยังโรงเรียนต่างๆ ตั้งแต่

ระดับประถมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษาตามความรู้ความสามารถ และความถนัดของเด็ก

4. บริการด้านการจัดหางาน

5. บริการด้านการสังคมสงเคราะห์และจิตวิทยาให้การสงเคราะห์พัฒนาฟื้นฟูและปรับสภาพ โดยดำเนินงานตามกระบวนการทางสังคมสงเคราะห์และจิตวิทยา ดังนี้

5.1. จัดทำประวัติเด็ก บันทึก สังเกต และทำรายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กทุกคน

5.2. ดำเนินการป้องกัน แก้ไขและพัฒนาเด็กภายในสถานสงเคราะห์ ตามกระบวนการสังคมสงเคราะห์ และจิตวิทยาทั้งในลักษณะของรายบุคคล เป็นกลุ่ม หรือประชุมรายกรณี ตามความจำเป็นและเหมาะสม ตลอดจนใช้เทคนิคการแนะแนว และการให้คำปรึกษาควบคู่กันไป

5.3. การติดตาม และประเมินผลเด็ก ทั้งระหว่างที่เด็กอยู่ในสถานสงเคราะห์และเด็กที่พ้นการสงเคราะห์ไปแล้ว

6. บริการด้านนันทนาการและกิจกรรมต่างๆ

6.1. ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยให้เด็กเข้ากลุ่มกิจกรรมต่างๆเช่นดนตรี กีฬา การประดิษฐ์ดอกไม้แห้ง การจัดดอกไม้สด และโภชนาการ เป็นต้น

6.2. จัดให้เด็กได้ทัศนศึกษานอกสถานที่ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์

6.3. จัดให้เด็กได้บำเพ็ญประโยชน์ เช่นการไปเยี่ยมผู้รับการสงเคราะห์ต่างๆ เช่น คนชรา เด็กอ่อน เด็กพิการ คนไร้ที่พึ่งหรือตามโรงพยาบาลต่างๆ เป็นต้น

6.4. การอบรมด้านจริยธรรม จัดให้มีการอบรม หน้าที่พลเมืองที่ดี ศีลธรรมและจรรยา มารยาทแก่เด็ก

การรับบริการ

ทางสถานสงเคราะห์จะมีการรับบริการรับดูแลเด็กผู้ด้อยโอกาสในลักษณะต่างๆเช่น กำพร้า ถูกทอดทิ้ง พลาดหลง ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูและอื่นๆ โดยประชาชนทั่วไปสามารถติดต่อกับทางสถานสงเคราะห์ได้ทั้งในกรุงเทพมหานครและส่วนภูมิภาค

5. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้เป็นพุทธสุภาษิตว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” ซึ่งแปลว่า “ความไม่มีโรค คือลาภอันประเสริฐ” พุทธสุภาษิตนี้ ถือว่าเป็นธรรมที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งเราสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนเพราะชีวิตคนเรานี้ การที่เราทุ่มเททำงาน สิ่งที่เราคาดหวังไว้ ไม่ว่าจะเป็นชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง หรือความสุขต่างๆ ในชีวิต เมื่อเราได้มาแล้ว การที่เราจะมีความสุขอยู่กับสิ่งที่เราหามาได้ ถ้าเราอยู่อย่างสามวันดี สี่วันไข้ มีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอ แล้วสิ่งที่เราพยายามได้สร้างมาทั้งชีวิตจะมีความหมายอะไร ในเมื่อเราไม่สามารถใช้ประโยชน์หรือหาความสุขกับสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่ แต่กลับต้องมาล้มป่วยนอนซมไม่มีเรี่ยวแรงอยู่บนเตียงแทนเพราะการไม่ดูแลและใส่ใจในสุขภาพของเราเสียแต่เนิ่นๆ

เราควรจะเริ่มให้ความสำคัญและใส่ใจกับการมีสุขภาพดีตั้งแต่วันนี้ เรียนรู้ที่จะรู้จักการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย เพราะบุคคลทุกคนต่างก็ควรที่จะได้รับการออกกำลังกาย หากแต่จะต้องรู้ด้วยว่าในวัยใดควรเล่นหรือออกกำลังกายอย่างไร จึงจะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพของตนอย่างเต็มที่ โดยกรมพลศึกษาได้จัดทำหนังสือ “เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ” ขึ้น และได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ กันไว้ดังนี้

การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยต่างๆ

การออกกำลังกายในเด็กแรกเกิด-3 สัปดาห์

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับช่วงอายุนี้นี้ คือการนวด ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ผ่อนคลาย เพราะช่วงนี้ทารกจะนอนคุดู้ มือเท้าก็เกร็ง ซึ่งการนวดจะช่วยกระตุ้นให้ตื่นตัว ถ่ายเทสัมผัสที่นุ่มนวลและสายสัมพันธ์ไปสู่ทารกได้ ควรนวดทารกโดยใช้น้ำมันเด็กอ่อน เลือกเวลาที่ทารกอยากเล่นหรือก่อนเข้านอนจะช่วยให้หลับสนิท ควรนวดวันละประมาณ 10-15 นาที

การออกกำลังกายในเด็กวัย 4 สัปดาห์

วัยนี้กล้ามเนื้อต่างๆ จะยึดออกและแข็งแรงขึ้น ออกกำลังกายโดยการบริหารกาย นอกจากจะช่วยส่งผลต่อการเจริญเติบโตและรูปร่างของทารกแล้ว ยังส่งผลทางด้านอารมณ์ด้วย ควรเลือกช่วงเวลาที่ทารกไม่แสดงอาการหงุดหงิด เป็นช่วงที่ทารกมีปฏิริยาอยากเล่นอยากมอง จะช่วยให้เกิดความผูกพันได้ดียิ่งขึ้น การออกกำลังกายในวัยนี้ควรใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีก็พอ

การออกกำลังกายในเด็กวัย 4-11 เดือน

วัยนี้การบริหารกายจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆแข็งแรงขึ้น เป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการนั่ง ถ้ากล้ามเนื้อหลังและอกแข็งแรงจะช่วยให้มีบุคลิกในการนั่งที่ดี ส่วนขาก็จะพัฒนาขึ้นเพื่อการคลานเดิน ส่วนแขนก็จะใช้ยื่นพื้นยกหน้าอก และเวลาจับของต่างๆก็ จะทำให้ดีขึ้น เวลาบริหารกายควรจะพูดคุยกับทารกเพื่อฝึกการได้ยิน หรือเปิดเพลงไปด้วยก็จะทำ ให้ทารกได้ฝึกความเข้าใจภาษาไปพร้อมกับความสนุกสนาน ควรบริหารวันละไม่เกิน 10 นาที

การออกกำลังกายในเด็กวัย 1-2 ปี

เด็กวัยนี้เริ่มชน วิ่งชน โน่นชนนี้ คลานบ้าง เดินบ้าง เป็นวัยเริ่มเรียนรู้ใน การพูด รับประทานอาหาร ขับถ่าย การแต่งตัว ตลอดจนการฝึกอยู่ร่วมกับพ่อแม่พี่น้อง เป็นวัยที่ ชอบการเล่นแบบ ชอบสำรวจสถานที่ สิ่งของ ทดลอง และสัมผัส สามารถเคลื่อนไหวได้ตลอด วัน จึงควรให้เด็กได้เล่นสนุกสนานแต่อยู่ในขอบเขตที่ปลอดภัยและได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ วิธี แก่การชุกชนของเด็กโดยการฝึกออกกำลังกายโดยมีผู้ใหญ่ร่วมฝึกด้วย นอกจากจะสร้างความ ผูกพันและความรักใคร่แล้วยังช่วยให้เด็กได้ฝึกการเคลื่อนไหว มีความอ่อนตัวดี กล้ามเนื้อมีการ ทำงานประสานกันดี ขณะฝึกถ้าเปิดเพลงไปด้วยจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้จังหวะเพลงที่ เป็นไปตามธรรมชาติ

การออกกำลังกายในเด็กวัย 2-3 ปี

เด็กเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น เดินคล่องขึ้น ชอบเล่นสนุกสนาน ชอบทำ เลียนแบบผู้ใหญ่ เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองและมีความภูมิใจที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม เริ่มพยายาม เรียนรู้และทำตามแบบ การออกกำลังกายจะเป็นลักษณะของการเล่นมากกว่าการบริหารกาย ทั่วๆไป เวลาในการออกกำลังกายแต่ละท่าจะใช้เวลาไม่แน่นอนขึ้นกับความชอบ และความ ต้องการของเด็ก เพราะการทำกิจกรรมในรูปของการเล่นทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน

การออกกำลังกายในเด็กวัย 3-5 ปี

เด็กวัยนี้เป็นวัยก่อนเข้าเรียนหรือบางคนก็เริ่มเรียนในโรงเรียนเด็กเล็กแล้ว เป็นวัยที่ชุกชนไม่อยู่นิ่ง เริ่มเรียนรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายในแบบต่างๆมีความรู้สึกว่า แขนขา ยาวขึ้น รู้จักความสัมพันธ์ระหว่างมือ เท้าและตา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่ สำคัญที่สุดที่เด็กควรจะได้รับการพัฒนาจนถึงอายุ 5 ขวบ การออกกำลังกายของเด็กวัยนี้เน้นเพื่อให้ เกิดความสนุกสนานและกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในการอบอุ่นร่างกายเช่น ทำท่า เครื่องบิน การขยับปลายเท้า (Toe Game) และเกม สูง-เล็ก (Tall/Small) เหล่านี้จะช่วยเพิ่มหรือ รักษาระดับความสามารถในด้านความอ่อนตัวของเด็กได้ และความสามารถที่สูงที่สุดของเด็กวัยนี้ก็คือ ด้านความอ่อนตัว ซึ่งจะเป็พื้นฐานในการออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ

ได้ดี สิ่งนี้จะช่วยให้การทำงานระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยพัฒนาโครงสร้างของกระดูกด้วย

การออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน แต่ความตั้งใจในเด็กวัยนี้จะมีระยะเวลาไม่นานนัก ซึ่งเราจะเน้นเฉพาะการสร้างสรรค์ ไม่มีการบังคับ เป็นการเล่นที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยเน้นทำบริหารกายในรูปแบบของการเล่นและเกม

การออกกำลังกายส่วนใหญ่ของเด็กวัยทารกและเด็กเล็ก คุณพ่อคุณแม่ควรมีส่วนร่วมโดยการร่วมกิจกรรมนั้นด้วยความพึงพอใจ และดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัย เพราะเด็กเล็กๆไม่ทราบว่าอะไรอันตรายจนกว่าเขาจะได้รับอุบัติเหตุจึงรู้ว่าสิ่งนั้นเขาทำไม่ได้ การที่คุณพ่อคุณแม่ได้ใกล้ชิดลูกจะเป็นการสร้างควมไว้นั่นเองเมื่อเขาโตขึ้น และมีอะไรหรือทำอะไรมา คนแรกที่เขาจะปรึกษาก็หนีไม่พ้นคุณพ่อคุณแม่แน่นอน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรจะให้เวลาแก่ลูกๆบ้างวันละ 10-15 นาที โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

การออกกำลังกายในเด็กวัย 6-10 ปี

กิจกรรมสำหรับเด็กวัยนี้ควรจัดให้เป็นแนวทางที่สามารถนำไปสู่เกมหรือการเล่นในระดับสูงขึ้นไป เช่นการใช้ทักษะง่ายๆไปสู่การเล่นที่มีเทคนิคต่างๆ จากการฝึกไปสู่การแข่งขัน เด็กวัยนี้ต้องการที่จะตรวจสอบความสามารถของตนเองมีเคลื่อนไหวได้ดีเพียงใด วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมคือการเล่นอย่างมีระเบียบวิธี และเกมต่างๆ โดยเฉพาะที่สามารถนำจากสิ่งที่รู้แล้วไปสู่สิ่งที่ยังไม่รู้หรือไม่สามารถต่อไปได้ จากง่ายไปสู่ยาก และจากสถานการณ์ง่ายๆไปสู่สถานการณ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น จะช่วยให้ความสามารถของเด็กมากขึ้น นอกจากนี้ควรแนะนำและส่งเสริมเด็กให้เอาใจใส่ ช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า ให้รู้จักการเสียสละ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ปลูกฝังน้ำใจนักกีฬาให้กับเด็กคือรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย รูปแบบการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมคือ ให้จับคู่จัดกลุ่มตามความสนใจและความสามารถ

นอกจากนี้ อาจสอดแทรกความรู้พื้นฐานบางอย่างเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้เด็กรู้ และมีความเข้าใจ เช่น ศัพท์ต่างๆทางด้านกีฬา ชื่อที่ใช้เรียกการเคลื่อนไหวหรือประเภทกีฬา เทคนิค วิธีการ อุปกรณ์และสนามต่างๆซึ่งจะช่วยให้ปูพื้นฐานความสนใจของเด็กในการเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองรักต่อไป ความแตกต่างในเรื่องเพศในวัยนี้ยังไม่หรือมีน้อย สามารถให้เรียนหรือเล่นด้วยกันได้

การออกกำลังกายในเด็กวัย 10-14 ปี

เด็กวัยนี้มีความพร้อมทางร่างกายในการที่จะเล่นกีฬาที่ใช้แข่งขันบางอย่างได้แล้ว เช่น ยิมนาสติก วัยน้ำ เทเบิลเทนนิส เป็นต้น ร่างกายของเด็กจะพัฒนาอย่างรวดเร็ว แต่ในเรื่องของความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อยังไม่เต็มที่นัก การเล่นกีฬาของเด็กในวัยนี้สามารถเลือกเล่นหรือแข่งได้แล้ว แต่ควรแข่งในวัยเดียวกัน มีการลดแถมหรือ

สัดส่วนลงมา ในวัยนี้ความแตกต่างเรื่องเพศเริ่มชัดเจน สมรรถภาพทางร่างกายของเด็กชายจะเริ่มสูงกว่าเด็กหญิงเกือบทุกด้าน จึงควรแยกกิจกรรมที่ใช้ในการแข่งขันออกจากกัน

การออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว 16-30 ปี

ในวัยนี้ร่างกายมีการพัฒนาเต็มที่แล้วสามารถเล่นกีฬาได้ทุกชนิด ถือว่าวัยนี้เป็นวัยของแชมป์เปียน ซึ่งหมายความว่าสมรรถภาพทางกายในช่วงนี้จะถึงจุดสูงสุด

หลังเลยวัยนี้ไปแล้ว(ชายเลข 35 ปี หญิงเลข 30 ปี) ถือว่าเริ่มเข้าสู่วัยที่สมรรถภาพต่างๆเริ่มเสื่อมลง สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามานานอยู่แล้ว สมรรถภาพต่างๆก็อาจจะอยู่ต่อได้อีก แต่ถ้าไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยแต่เว้นไปนาน สมรรถภาพจะอ่อนแอลงเร็วมาก การเริ่มต้นใหม่จึงควรระวังและถ้าจะให้ดีควรปรึกษาแพทย์ก่อน กิจกรรมสำหรับบุคคลประเภทหลังนี้ ควรเป็นกิจกรรมที่เริ่มจากช้าๆไปหาเร็ว จากง่ายไปหายาก จากระยะเวลาสั้นๆไปหาระยะเวลาที่นานขึ้น ไม่ควรมีการแข่งขันในระยะต้นๆของการเริ่มออกกำลังกาย แต่จะกระทำได้เมื่อร่างกายเริ่มแข็งแรงดีแล้ว และควรเป็นในหมู่คนรุ่นราวคราวเดียวกัน

การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ 50 ปีขึ้นไป

กีฬาไม่ใช่ข้อห้ามแต่กลับช่วยให้ร่างกายสดชื่น กระฉับกระเฉงขึ้นจะช่วยให้แก่ช้าลง แต่ข้อสำคัญที่ควรระวังก็คือการเลือกประเภทกีฬาหรือการเล่น และความหนักให้เหมาะสมแก่สภาพ(สังขาร)ร่างกาย หลักทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุก็คือ ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการเบ่งกำลัง ไม่มีการกลั้นหายใจ การเหวี่ยง กระแทก สามารถเล่นนานได้แต่ต้องพักเป็นระยะๆ ควรเล่นโดยคำนึงเฉพาะเพื่อความสนุกสนุกสนาน เพื่อสุขภาพมากกว่าเพื่อการแข่งขันอย่างจริงจัง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

กรรณิการ์ ธีระสังวร(2544) ได้ศึกษาเรื่องพัฒนาการภาษาและพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กชั้นอนุบาลในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับการจัดกิจกรรมเล่าเรื่องจากภาพ เพื่อศึกษาถึงการพัฒนาการภาษาและพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กชั้นอนุบาลโดยใช้การเล่าเรื่องจากภาพเป็นสื่อ พบว่าเด็กชั้นอนุบาลในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับการจัดกิจกรรมครูล่าเรื่องประกอบภาพและตั้งคำถาม และเด็กเล่าเรื่องจากภาพจะมีพัฒนาการทางภาษาและความคิดสร้างสรรค์สูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมเล่าเรื่องประกอบภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ถ้าเปรียบเทียบในเด็กที่มีระดับอายุ 5, 6 และ 7 ปีที่ได้รับการจัดกิจกรรมเหมือนกัน พบว่าพัฒนาการทางภาษาและความคิดสร้างสรรค์ไม่แตกต่างกัน

กิดานันท์ ชำนาญเวช(2537) ได้ทำการวิจัยศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า พบว่าเด็กกำพร้ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนจากแบบวัดการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐพล อันตรเสน(2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัญหาการจัดและดำเนินการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษ และเปรียบเทียบปัญหาการจัดและดำเนินการนันทนาการสำหรับเด็กพิเศษ ทั้ง 3 กลุ่มโรงเรียน ได้แก่ กลุ่มโรงเรียนที่สอนเด็กนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น กลุ่มโรงเรียนที่สอนเด็กนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินและ กลุ่มโรงเรียนที่สอนเด็กนักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา พบว่าโดยรวมปัญหาโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษ และปัญหาด้านการจัดและดำเนินการในแต่ละด้านมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย และเมื่อเปรียบเทียบปัญหาการจัดและดำเนินการโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษตามการรับรู้ของผู้บริหารและครูผู้รับผิดชอบโครงการนันทนาการ โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัญหาการจัดและดำเนินการในแต่ละด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีเพียงด้านการรายงานผลเท่านั้น ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทศนีย์ ช้อนขุนทด(2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการมีส่วนร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์ของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางบ้านปรางค์ โดยใช้โปรแกรมนันทนาการ 4 กิจกรรมคือ กีฬา การเดินแอโรบิก กิจกรรมเข้าจังหวะและเกม แล้วทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัด

ซ้ำ พบว่า สมรรถภาพทางกายของเยาวชนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงหลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันในด้านการยืนกระโดดไกลและวิ่ง 50 เมตร สมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองมีพัฒนาแตกต่างกันในด้านแรงบีบมือ ยืนกระโดด วิ่งเก็บของ ลูก-นั่ง 30 วินาที แลละความอ่อนตัว ยกเว้นด้านความจุปอด ส่วนอึดมโนทัศน์พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างทางด้านสติปัญญา สถานภาพ ด้านรูปร่าง คุณสมบัติและด้านความเป็นที่น่านิยม และอึดมโนทัศน์ของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันทางด้านพฤติกรรม รูปร่างลักษณะ คุณสมบัติ ความวิตกกังวล ความน่านิยม ด้านความเป็นสุขและพึงพอใจ

นิภา ศ.ตุมรสุนทรและนางลัทธิน เอ็มประดิษฐ์(2534) ได้ศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมเด็กในสถานสงเคราะห์ก่อนออกสู่สังคมภายนอก: ศึกษาเฉพาะกรณีสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี เพื่อต้องการทราบความคิดเห็น ข้อเสนอแนะของเด็กเกี่ยวกับความต้องการและการพัฒนา การศึกษา การฝึกอาชีพและกิจกรรมต่างๆของสถานสงเคราะห์และเพื่อใช้เป็นแนวทางสร้างและปรับปรุงกิจกรรมต่างๆในสถานสงเคราะห์ ซึ่งจะเป็นผลดีในการเตรียมความพร้อมของเด็กก่อนออกสู่สังคมภายนอกต่อไป พบว่าเด็กมีความต้องการกิจกรรมเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะควรปรับปรุงในเรื่องของกายบริหาร กีฬา ทักษะศึกษา การเข้าค่ายพักแรม ดนตรี พุทธศาสนา การฝึกอาชีพ เรียนพิเศษ การเยี่ยมบ้านและการจัดสร้างบ้านพักญาติ ส่วนบริการพิเศษที่เด็กต้องการก่อนออกจากสถานสงเคราะห์ไปสู่สังคมภายนอกคือ บริการแนะแนว การจัดหางาน การจัดเลี้ยงก่อนออกจากสถานสงเคราะห์ รวมทั้งการจัดงานสังสรรค์ระหว่างเด็กที่จบออกไปแล้วกับเด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ นอกจากนี้กรณีเด็กไม่มีญาติพี่น้อง สถานสงเคราะห์ควรมีบ้านอุปถัมภ์ชั่วคราวให้เด็กจนกว่าเด็กจะพึ่งตนเองได้

ประเชิญ บัวเอี่ยม(2517) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ระดับความสามารถในการศึกษาและปรับตัวเข้ากับสังคมของเด็ก ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านมหาเมฆ พบว่าเด็กในสถานสงเคราะห์มีความสามารถสอบแข่งขันคัดเลือกเข้าเรียนตามโรงเรียนต่างๆได้ทุกระดับเหมือนเด็กอื่นทั่วไป ซึ่งความสามารถนั้นเหมาะสมสัมพันธ์กับอายุ และความรู้ไม่ด้อยกว่าเด็กอื่น ผลการสอบไล่เด็กในปีการศึกษา 2516 เด็กส่วนใหญ่สอบได้ มีเพียงร้อยละ 2.73 เท่านั้นที่สอบตกเนื่องจากเด็กไม่ดูหนังสือเพราะไม่มีเวลาต้องช่วยทางบ้านทำงาน เรียนไม่เข้าใจ หนีโรงเรียนมากเกินไปคบเพื่อนไม่ดี เล่นกีฬาและปวย ส่วนในเรื่องการปรับตัวเข้ากับสังคมนั้นเป็นไปตามปกติตามวัย จะมีปัญหาบ้างในเรื่องของความแข็งแรงกระด้าง การใช้คำพูด ความอาย ความกลัว ความกล้า แต่โดยส่วนใหญ่แล้วไม่มีปัญหาอะไร เรื่องความรับผิดชอบของเด็กนั้น อยู่ในระดับปานกลางพอๆกับเด็กอื่นทั่วไป

เฟื่องฟ้า สิงหสกุลไกร(2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมนันทนาการในงานกลุ่มสังคม เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนของสถานสงเคราะห์เด็ก กรมประชาสงเคราะห์ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ซึ่งมุ่งช่วยเหลือเยาวชนในสถานสงเคราะห์ให้สามารถพัฒนาบุคลิกภาพทางสังคม มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อสังคม โดยส่วนร่วม และเพื่อเสนอแนะกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์ พบว่า นักสังคมสงเคราะห์ควรใช้นันทนาการเป็นกระบวนการเบื้องต้นของการจัดกลุ่มสังคม กิจกรรมนันทนาการควรเพิ่มรูปแบบเช่น กิจกรรมศิลปะ ทัศนศึกษา อาสาสมัคร นอกเหนือจากกิจกรรมประเภทเกม กีฬาและดนตรี บุคลากรควรได้รับการอบรมเรื่องงานกลุ่มสังคม เพื่อเป็นผู้ประสานงานให้คำปรึกษาตลอดจนเป็นผู้นำกิจกรรมต่างๆในงานกลุ่มสังคมได้

ภูฟ้า เสวกพันธ์(2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 ให้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม และทำการประเมินโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ปี 2543 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีพัฒนาคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ด้านการควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ แรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ความภูมิใจในตนเองและด้านพอใจในชีวิต ยกเว้นด้านสุขสงบทางใจที่ไม่แตกต่าง กลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ด้านการควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น แรงจูงใจ การตัดสินใจ และแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ส่วนอีก 4 ด้าน ได้แก่ด้านความรับผิดชอบ สุขสงบทางใจความภูมิใจในตนเองและด้านพอใจในชีวิต ที่ไม่มีความแตกต่าง กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน และกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัฐพล ไฝ่งาม(2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพื่อศึกษาผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัยที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทั้งจากแบบวัดความ

เชื่อมั่นในตนเองและแบบประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัตนา รัชย์สันติภักดี (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมอ้อมโนทัศน์สำหรับเด็กกำพร้าวัยอนุบาลในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพญาไท พบว่าหลังการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมอ้อมโนทัศน์ เด็กกลุ่มทดลองมีคะแนนอ้อมโนทัศน์สูงกว่าก่อนใช้โปรแกรม และสูงกว่าเด็กกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักพัฒนาการรวมทั้งผู้ดูแลเด็กส่วนใหญ่มีความคิดว่าโปรแกรมที่เหมาะสมมากในการพัฒนาส่งเสริมอ้อมโนทัศน์ ประกอบด้วย ความเชื่อพื้นฐาน หลักการ ผู้ใช้โปรแกรมและกลุ่มเป้าหมาย

สุพิตร สมหาโต (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เด็กไทยระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้ KASETSART Youth Fitness Test” เพื่อนำไปใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเด็กไทยในระดับเดียวกัน และจะได้ใช้เป็นพื้นฐานในการหาเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กไทยในระดับอื่นๆต่อไป ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของอายุ น้ำหนักและส่วนสูงของเด็กชายและเด็กหญิงระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มีดังนี้ อายุของเด็กชายมีค่าเท่ากับ 12.33 และ 0.55 เด็กหญิงมีค่าเท่ากับ 12.19 และ 0.52 น้ำหนักของเด็กชายมีค่าเท่ากับ 36.00 และ 10.57 เด็กหญิงมีค่าเท่ากับ 37.60 และ 9.73 และส่วนสูงของเด็กชายมีค่าเท่ากับ 142.28 และ 9.05 เด็กหญิงมีค่าเท่ากับ 145.29 และ 8.31

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการทดสอบสมรรถภาพรายการต่างๆทั้ง 6 รายการ ของเด็กชายและเด็กหญิงระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มีดังนี้

2.1. เด็กชาย ลูกนั่ง 60 วินาที(ครั้ง) มีค่าเท่ากับ 34.01 และ 6.86 ดันพื้น 30 วินาที(ครั้ง) มีค่าเท่ากับ 22.20 และ 8.53 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร) มีค่าเท่ากับ 5.08 และ 3.37 วิ่งอ้อมหลัก(วินาที) มีค่าเท่ากับ 18.45 และ 1.86 วิ่ง/เดินระยะทาง 1,000 เมตร(นาที) มีค่าเท่ากับ 5.49 และ 1.28 และไขมันใต้ผิวหนัง(เปอร์เซ็นต์) มีค่าเท่ากับ 21.20 และ 10.77

2.2. เด็กหญิง ลูกนั่ง 60 วินาที(ครั้ง) มีค่าเท่ากับ 29.06 และ 7.21 ดันพื้น 30 วินาที(ครั้ง) มีค่าเท่ากับ 17.52 และ 8.29 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร) มีค่าเท่ากับ 6.48 และ 5.58 วิ่งอ้อมหลัก(วินาที) มีค่าเท่ากับ 19.92 และ 2.01 วิ่ง/เดินระยะทาง 1,000 เมตร(นาที) มีค่าเท่ากับ 7.04 และ 1.13 และไขมันใต้ผิวหนัง(เปอร์เซ็นต์) มีค่าเท่ากับ 24.40 และ 7.60

3. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 6 รายการ ของเด็กชายและเด็กหญิงระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มีดังนี้

3.1. เด็กชาย ลูกนั่ง 60 วินาที(ครั้ง) จำนวน 51 ครั้งขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 40-50 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ดี 29-39 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 18-28 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และจำนวน 17 ครั้งลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ดันพื้น 30 วินาที(ครั้ง) จำนวน 39 ครั้งขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 28-38 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ดี 18-27 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 6-17 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และจำนวน 5 ครั้งลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร) ระยะทางตั้งแต่ 19 เซนติเมตรขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 10-18 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ดี 2-9 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง -8 ถึง 1 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ -9 เซนติเมตรลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ วิ่งอ้อมหลัก(วินาที) ระยะเวลาตั้งแต่ 12.02 วินาทีลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 12.03-16.41 วินาที อยู่ในเกณฑ์ดี 16.42-20.47 วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 20.48-24.68 วินาที อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ 24.69 วินาทีขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ วิ่ง/เดินระยะทาง 1,000 เมตร (นาที) ระยะเวลาตั้งแต่ 3 นาที 34 วินาทีลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 3 นาที 35 วินาที ถึง 5 นาที 24 วินาที อยู่ในเกณฑ์ดี 5 นาที 25 วินาที ถึง 7 นาที 14 วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 7 นาที 15 วินาที ถึง 8 นาที 58 วินาที อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และตั้งแต่ 8 นาที 59 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และไขมันได้ผิวหนัง(เปอร์เซ็นต์) ความหนาตั้งแต่ 38.13 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์มาก 26.37-38.12 เปอร์เซ็นต์ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก 15.71-26.36 เปอร์เซ็นต์ อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม 5.05-15.70 เปอร์เซ็นต์ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย และตั้งแต่ 5.04 เปอร์เซ็นต์ลงมา อยู่ในเกณฑ์น้อย

3.2. เด็กหญิง ลูกนั่ง 60 วินาที(ครั้ง) จำนวน 44 ครั้งขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 34-43 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ดี 25-33 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 15-24 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และจำนวน 14 ครั้งลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ดันพื้น 30 วินาที(ครั้ง) จำนวน 31 ครั้งขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 22-30 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ดี 14-21 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 5-13 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และจำนวน 4 ครั้งลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร) ระยะทางตั้งแต่ 19 เซนติเมตรขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 11-18 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ดี 3-10 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง -5 ถึง 2 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ -6 เซนติเมตรลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ วิ่งอ้อมหลัก(วินาที) ระยะเวลาตั้งแต่ 11.85 วินาทีลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 11.86-18.13 วินาที อยู่ในเกณฑ์ดี 18.14-21.71วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 21.72-25.41 วินาที อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ 25.42 วินาทีขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ วิ่ง/เดินระยะทาง 1,000 เมตร (นาที) ระยะเวลาตั้งแต่ 4 นาที 9 วินาทีลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 4 นาที 10 วินาที ถึง 6 นาที 12 วินาที อยู่ในเกณฑ์ดี 6 นาที 13 วินาที ถึง 8 นาที 3 วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 8 นาที 4 วินาที ถึง 10 นาที 7 วินาที อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และตั้งแต่ 10 นาที 8 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และไขมันได้ผิวหนัง(เปอร์เซ็นต์) ความหนาตั้งแต่ 37.75 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์มาก 28.60-37.74 เปอร์เซ็นต์ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก 20.06-28.59 เปอร์เซ็นต์ อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม 9.99-20.05 เปอร์เซ็นต์ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย และตั้งแต่ 9.98 เปอร์เซ็นต์ลงมา อยู่ในเกณฑ์น้อย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

คัลป์ (Culp, 1998) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สาววัยรุ่นกับน้ำหนักการกลางแจ้งกรณีศึกษาเรื่องผลกระทบของโปรแกรมน้ำหนักการต่อความรู้สึก พบว่าในกลุ่มของเด็กวัยรุ่นหญิงนั้น หลังการเข้าร่วมกิจกรรมน้ำหนักการกลางแจ้งพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมน้ำหนักการกลางแจ้งจะส่งผลต่อความรู้สึกในความเป็นครอบครัว และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แต่จะไม่ส่งเสริมด้านความเป็นผู้นำเท่ากับกลุ่มของคนที่อยู่ในวัยกลางคน

บอลลิน (Bollin, 1998) ได้ทำการวิจัยกรณีศึกษาเรื่อง การจัดโปรแกรมน้ำหนักการเฉพาะบ้านแบบอิสระ โดยการใช้โปรแกรมน้ำหนักการซึ่งจัดเป็นเวลา 6 สัปดาห์กับชายชราวัย 89 ปี ซึ่งเป็นโรคเครียดและมีอาการซึมเศร้า โดยขั้นแรกจะให้ภรรยาของชายชราซึ่งมีอายุ 88 ปี เป็นผู้ดูแลก่อน โดยลักษณะของโปรแกรมน้ำหนักการจะมีการยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมน้ำหนักการเป็นเวลา 6 สัปดาห์โรคเครียดและอาการซึมเศร้านั้นจะลดลง

เอเวอฮาร์ท บี และคณะ (Everhart B. et al., 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของหลักสูตรของสุขภาพที่เกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจและการปรับปรุงทักษะของนักเรียนพลศึกษา โดยพบว่าเยาวชนอเมริกาไม่เห็นถึงความจำเป็นของสุขภาพมากนัก ยิ่งไปกว่านั้นนักเรียนพลศึกษาก็ยังไม่ได้รับการจัดหลักสูตรแผนการเรียนที่สัมพันธ์กับสมรรถภาพ โดยส่วนใหญ่จะเน้นหนักไปทางทักษะกีฬามากกว่า ซึ่งทดลองโดยให้กลุ่มทดลองทำการฝึกแบบใหม่ (Fit-Sport-Model) ขณะที่กลุ่มควบคุมฝึกแบบดั้งเดิม ผลการวิจัยพบว่าการอัตราการเต้นของหัวใจขณะฝึกกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านทักษะพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ไมเคิล จิน มิลเลอร์ (Michael Gene Miller, 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความรู้ด้านสมรรถภาพทางกายของนักพลศึกษา 8 กลุ่ม โดยใช้ข้อสอบแบบเลือกตอบ 40 ข้อ ซึ่งครอบคลุมขอบเขตในเรื่อง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ สัดส่วนของร่างกายและความอ่อนตัว พบว่ามีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มในคะแนนรวม และความแตกต่างระหว่างกลุ่มในคะแนนแต่ละรายการตามข้างต้น ในทุกกลุ่มมีระดับใกล้เคียงกัน ยกเว้นนักศึกษาปริญญาโทสาขาสรีรวิทยาการออกกำลังกายซึ่งได้คะแนนร้อยละ 83 และนักศึกษาปริญญาตรี สาขาพลศึกษาได้คะแนนต่ำสุด คือร้อยละ 72

แนนเนต โวลฟอร์ด (Nannette Wolford, 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับ 5 ที่มีพื้นฐานทางเศรษฐกิจและเพศที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ได้รับประทานอาหารกลางวันไม่สม่ำเสมอ ส่วนกลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง ได้รับประทานอาหารกลางวันอย่างสม่ำเสมอ โดยศึกษาผลจากองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ได้แก่ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ สัดส่วนของร่างกายและความอ่อนตัว โดยใช้แบบทดสอบ FITNESSGRAM TEST ประกอบด้วย 1) Progressive aerobic cardiovascular endurance(PACER) 2) Skinfold measurement 3) Cadence curl-ups 4) Cadence push-ups 5) Trunk lift 6) Back – saver sit and reach ผลวิจัยพบว่า ความแตกต่างระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจ ไม่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในทุกรายการ แต่ความแตกต่างระหว่างเพศมีผลต่อสมรรถภาพทางกายอย่างมีนัยสำคัญ โดยนักเรียนชายมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่านักเรียนหญิงในรายการทดสอบ PACER test



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ โดยแบ่งหัวข้อดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ
4. วิธีดำเนินการทดลอง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นเด็กหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งมีอายุระหว่าง 7 – 12 ปี จำนวนทั้งสิ้น 235 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งมีอายุระหว่าง 7 – 12 ปี จำนวน 40 คน โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบการวิจัยที่มีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Control Group Pre-test - Post-test Design) การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก จากจำนวนเด็กทั้งหมด 235 ให้ได้จำนวน 40 คน แล้วแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ด้วยการแมตช์ กรุ๊ป (Match Group) จากนั้นให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทำกิจกรรมของตนตามปกติ

การแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการ แมตช์ กรุ๊ป (Match Group) ทำได้โดยนำผลคะแนนจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง มาจัดเรียงลำดับจากคะแนนสูงที่สุดไปจนถึงคะแนนต่ำที่สุดมาเรียงตามลำดับจากลำดับ 1-40 จัดผู้ที่ได้ลำดับต่างๆ ให้เข้ากลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14
16	15
17	18
20	19
21	22
24	23
25	26
28	27
29	30
32	31
33	34
36	35
37	38
40	39

หลังจากนั้นผู้วิจัยจะทำการจับฉลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

2.1. โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่ประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ โดยมุ่งไปที่การพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นหลัก ได้แก่ กิจกรรมเกม เดินรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ งานอดิเรก กิจกรรมกลางแจ้งและ กีฬาชนิดต่างๆ โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเหล่านี้ให้กับกลุ่มทดลองเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 90 นาที

2.2. แบบทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง กองวิทยาศาสตร์ ฝายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย 2544

2.3. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (Weight and height scale)

- 2.4. เครื่องวัดความดันโลหิต (Sphygmomanometer) และหูฟัง (Stethoscope)
- 2.5. เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบโพลา ฟิตวอชท์ (Polar fitwatch)
- 2.6. นาฬิกาจับเวลา (Stop watch)

3. ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ

โปรแกรมนันทนาการ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ การจัด นันทนาการสำหรับเด็กพิเศษ การออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละวัยและจิตวิทยาพัฒนาการของเด็ก เพื่อนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวิจัย
2. ทำการร่างออกแบบโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพขึ้น ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ โดยมุ่งไปที่การพัฒนาสุขภาพและ สมรรถภาพเป็นหลัก ประกอบด้วย 6 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง กิจกรรมนันทนาการทาง สังคม กิจกรรมประเภทกลุ่มสัมพันธ์และกิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพต่างๆ โดย ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเหล่านี้ให้กับกลุ่มทดลองเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 90 นาที

การหาคุณภาพของโปรแกรมนันทนาการ

1. นำโปรแกรมนันทนาการที่ได้ร่างออกแบบให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการ และด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายทำการตรวจสอบหาความแม่นยำตรงทางเนื้อหาและความเที่ยง ของแต่ละกิจกรรมพร้อมรับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
2. ประมวลข้อคิดเห็นและนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาทำการคัดเลือกและ ปรับปรุงโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
3. นำโปรแกรมนันทนาการที่ได้แก้ไข ปรับปรุง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try - out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาระดับความหนักของกิจกรรม ต่างๆในโปรแกรมนันทนาการ โดยวัดจากอัตราการเต้นของหัวใจขณะเล่นกิจกรรม
4. เกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ ก็จะต้องเป็นผู้ที่ทำงานหรือมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับงานด้านนันทนาการหรือสรีรวิทยาการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 5 ปี

แบบทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง

แบบทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองเป็นแบบทดสอบอย่างง่ายที่จัดทำขึ้น โดยการศึกษางานวิจัยต่างประเทศของกองวิทยาศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งจัดพิมพ์ขึ้นเป็นคู่มือเพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถนำไปใช้ได้ง่าย โดยสามารถจะทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่มีราคาแพง และมีวิธีการที่ไม่ซับซ้อนจนเกินไป ส่วนในเรื่องของเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เป็นมาตรฐานของประชาชนไทยนั้น ขณะนี้ทางฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬากำลังดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนทั่วประเทศ ดังนั้นผลที่ได้จากการทดสอบในการวิจัยครั้งนี้ จึงเป็นการศึกษาถึงผลของโปรแกรมที่เน้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็ก ว่ามีการพัฒนามากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมที่เน้นพัฒนาการหรือไม่ และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายนี้ เป็นแบบทดสอบต่างๆที่ชี้วัดถึงสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในด้านต่อไปนี้

1. **สัดส่วนของร่างกาย (Body composition)** หมายถึงการมีน้ำหนักตัวที่สัมพันธ์กับส่วนสูง สัดส่วนระหว่างเอวกับสะโพก มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร โดยใช้วิธีการทดสอบหาค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI , body mass index)
2. **ความอ่อนตัว (Flexibility)** หมายถึงการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ตลอดจนมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย ซึ่งวัดได้โดยการนั่งงอตัว (Sit and reach test)
3. **ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance)** หมายถึงการออกแรงทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาจำกัด ซึ่งวัดได้โดยการนอนยกตัวขึ้น-ลง 1 นาที (Abdominal curls) และดันพื้น 1 นาที (Push-Ups)
4. **ความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต (Circulo-Respiratory Fitness)** หมายถึงความสามารถของร่างกายในการทำงานที่วัดได้จากการก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (Three – Minute step test)

ในการทดสอบดังกล่าว มีวัตถุประสงค์ วิธีการทดสอบและรายละเอียดอื่นๆดังนี้

วิธีการทดสอบ

1. ดัชนีมวลร่างกาย (BMI)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน

อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

วิธีการ ทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยควรถอดรองเท้าก่อนทำการวัด และชุดที่ใส่ควรมีน้ำหนักเบา

สูตรคำนวณ $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$

ตัวอย่าง $BMI = \frac{65 \text{ กก.}}{1.58^2 \text{ (เมตร)}} = 26 \text{ กก./ม}^2$

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า BMI (กก./ม²)

ขนาดรูปร่าง	ชาย	หญิง
ผอมบาง	น้อยกว่า 19.0	น้อยกว่า 18.0
พอเหมาะ	19.0 – 24.9	18.0 – 23.9
น้ำหนักเกิน	25.0 – 29.9	24.0- 29.9
โรคอ้วน	มากกว่า 30.0	มากกว่า 30.0

ดัดแปลงจาก:G.A.Bray. Definition, measurement and classification of the syndromes of obesity, 1978

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. การนั่งงอตัว (Sit and reach test)

- วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา ด้านหลังและหลังส่วนล่าง
- อุปกรณ์ เทปวัดระยะทางหรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว วางทาบพื้น
- วิธีการ
1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
 2. นั่งพื้นเหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่แนวกลาง ระหว่างขาให้ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุด 15 นิ้ว โดยจุดเริ่ม อยู่ใกล้เท้าทั้งสองข้าง
 3. แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกัน โดยให้ปลายนิ้วทั้งสอง ข้างแตะพื้น
 4. ค่อยๆก้มลงแล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตาม แนวพื้น โดยที่เข่าไม่งอ ทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที บันทึกค่าเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้าจะน้อยกว่า 15 นิ้ว

เกณฑ์มาตรฐานประเมินผลการนั่งงอตัว(นิ้ว)

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง
18-29	4-12	11-16
30-39	4-12	11-16
40-49	5-12	8-14
50 ขึ้นไป	4-11	7-13

คัดแปลงจาก: Payne, Wayne A. and D.B. Hahn. Understanding Your Health, 1989.

3. นอนยกตัวขึ้นลง 1 นาที (Abdominal curls)

- วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง
- อุปกรณ์ นาฬิกาและเบาะรอง
- วิธีการ
1. นอนหงายกับพื้น ชันเข่าตั้งขึ้น สันเท้าทั้งสองห่างกันประมาณ 12 นิ้ว
 2. เขยียดแขนราบพื้นให้ปลายนิ้วทั้งสองวางชิดพื้น (เลขกันเล็กน้อย)
 3. ยกศีรษะและไหล่ขึ้น พร้อมกับเลื่อนปลายนิ้วมือไประยะทาง 3 นิ้วซึ่งจะมีแถบแสดงระยะกำกับ จากนั้นผ่อนแรงให้ศีรษะไหลลงพื้นแล้วยกขึ้นใหม่
 4. ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้องและรวดเร็วมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที

เกณฑ์มาตรฐานประเมินผลการนอนยกตัวขึ้น (ครั้ง/นาที)

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง
18-29	64-78	60-74
30-39	51-61	50-60
40-49	45-52	40-48
50-59	35-41	32-38
60 ขึ้นไป	27-32	24-30

คัดแปลงจาก: Robbins G., Power D. and Burgess S. A Wellness Way of Life, 1999.

4. ดันพื้น 1 นาที (Push-Ups)

- วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อแขน ไหล่
 อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา
 วิธีการ
- ชาย** 1. นอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้นปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า
- หญิง** 1. นอนคว่ำเหยียดขา เข่าแตะพื้น เหยียดแขนตรงฝ่ามือคว่ำแตะพื้นปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า
2. ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้า หน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุมฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่เหมือนท่าเริ่ม
3. ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้องและรวดเร็วให้มากที่สุดภายในเวลา 1 นาที

เกณฑ์มาตรฐานประเมินผลการดันพื้น (ครั้ง/นาที)

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง
18-29	37-50	32-43
30-39	27-40	22-31
40-49	22-31	17-25
50-59	17-25	11-17
60 ขึ้นไป	11-17	10-14

ดัดแปลงจาก: Robbins G., Power D. and Burgess S. A Wellness Way of Life, 1999.

5. ก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (Three –Minute step test)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

อุปกรณ์ ม้าก้าวหรือกล่องก้าวขึ้น-ลง หรือบันไดสูงประมาณ 12 นิ้ว นาฬิกา เครื่องตั้งจังหวะ หรืออาจใช้การเคาะหรือพูดแทน

วิธีการ 1. ยืนเท้าชิดมีกล่องอยู่ด้านหน้า ก้าวเท้าข้างหนึ่งขึ้นกล่อง แล้วก้าวอีกข้างหนึ่งขึ้นตาม จากนั้นถอยเท้าที่ขึ้นก่อนลงพื้น แล้วถอยเท้าอีกข้างลงตาม นับเป็นหนึ่งชุด (ขึ้น ขึ้น ลง ลง)

2. ก้าวขึ้น-ลง ต่อเนื่อง 3 นาทีๆละ 24 ชุดๆละ 2.5 วินาที หรือตั้งเครื่องตั้งจังหวะ 96 ครั้ง/นาที

3. เมื่อก้าวขึ้น-ลง ครบ 3 นาที ให้นั่งลงภายใน 5 วินาที และต้องจับอัตราการเต้นของหัวใจทันทีเป็นเวลา 1 นาที บันทึกผลอัตราการเต้นของหัวใจเป็นครั้ง/นาที

ข้อควรระวัง ขณะทดสอบถ้ารู้สึกเจ็บ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก อัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วมาก หรือพูดคุยไม่ได้ ให้หยุดการทดสอบทันที

เกณฑ์มาตรฐานประเมินผลอัตราการเต้นของหัวใจหลังการก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (ครั้ง/นาที)

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง
18-29	100-112	110-120
30-39	109-124	115-130
40-49	112-128	118-133
50-59	115-130	123-138
60 ขึ้นไป	118-132	127-143

คัดแปลงจาก: Payne, Wayne A. and D.B. Hahn. Understanding Your Health, 1989.

จากเกณฑ์มาตรฐานที่ใช้ในการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนี้ เป็นเกณฑ์ที่อ้างอิงจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องจากต่างประเทศ และมีอยู่หลายเกณฑ์ด้วยกันที่ช่วงอายุไม่ตรงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ จึงใช้วิธีการบันทึกผลของการทดสอบครั้งแรกไว้ (Pre-test) เพื่อนำเปรียบเทียบกับผลการทดสอบหลังจากที่ได้เข้าร่วม

กิจกรรมในโปรแกรมเน้นทนทานการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแล้ว (Post-test) ว่ามีการพัฒนาในด้านต่างๆเหล่านี้ มาก น้อยเพียงใด โดยในหลักการของการพัฒนาจะเป็นดังนี้

1. ค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) ควรลดลง
2. นั่งอตัวแล้วสามารถยื่นมือออกไปได้ไกลกว่าเดิม
3. สามารถนอนยกตัวภายในเวลา 1 นาที ได้จำนวนครั้งมากขึ้น
4. สามารถดันพื้นภายในเวลา 1 นาที ได้จำนวนครั้งมากขึ้น
5. ก้าวขึ้น-ลง 3 นาที แล้วอัตราการเต้นของหัวใจหลังออกกำลังกายน้อยลง

4. วิธีดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตอธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และหัวหน้าสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการเก็บข้อมูลการทดลอง
2. ผู้วิจัยประชุมชี้แจงผู้ช่วยวิจัย ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยอธิบายชี้แจงวิธีการปฏิบัติและรายละเอียดต่างๆในการทดสอบและการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจตรงกัน
3. ทำการปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน ให้ทราบถึงวิธีการดำเนินการทดลอง โดยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระเบียบการ และข้อปฏิบัติที่จำเป็นในการทดลองและให้ผู้ทดลองปฏิบัติตามไปตามวิธีที่กำหนด
4. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่างในวันแรกของสัปดาห์แรก(Pre-test) ทั้ง 40 โดยก่อนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ จะทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตขณะพัก การวิจัยกระทำระหว่างวันที่ 27 มกราคม 2546 - 4 เมษายน 2546 รวมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์
5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยให้แบ่งออกเป็นกลุ่มละ 20 คนเท่าๆกัน
6. ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเน้นทนทานการที่ได้จัดขึ้น สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ต่อเนื่องกัน 10 สัปดาห์ โดยเข้าร่วมในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 16.00-17.30 น. สถานที่ที่ใช้คือ พื้นที่ภายในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
7. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของทั้ง 2 กลุ่ม หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ โดยใช้แบบทดสอบและวิธีทดสอบเดียวกันกับการทดสอบก่อนการทดลอง

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการควบคุมการทดลองและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส/พี ซี รุ่น 10.0.7 (SPSS: Statistical Package for the Social Sciences /PC Version 10.0.7) โดยหาค่าต่างๆดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย(Mean)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณท้องหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อแขน และไหล่ และความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต จากการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่5และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ทั้ง 2 กลุ่ม
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่5และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที” (t-test)
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของตุ๊กกี
4. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ ซึ่งมีสมมติฐานว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง และแผนภูมิ แบ่งการนำเสนอ ออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ก่อนการทดลอง (pre-test) ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) (ตารางที่ 1-20)

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบผลด้วยค่า “ที”(t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ก่อนการทดลอง (pre-test) ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) (ตารางที่ 21-23)

ตอนที่ 3 แสดงกราฟประกอบการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม (กราฟที่ 1-8)

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ก่อนการทดลอง (pre-test) ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ก่อนการทดลอง (pre-test) ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 5 สัปดาห์		หลังการทดลอง 10 สัปดาห์		F
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
	1.อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	101.05	10.65	98.90	9.14	92.00	
2.ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	102.50	6.39	103.50	8.13	96.05	22.13	1.644
3.ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	65.25	10.94	68.75	9.44	69.50	8.26	1.115
4.ค่าดัชนีมวลของร่างกาย (กก./ม ²)	16.27	1.84	16.06	1.98	16.41	1.70	.177
5. ความอ่อนตัว (นิ้ว)	16.25	2.50	17.38	2.86	18.05	2.17	2.599
6. นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)	22.35	4.78	23.40	6.26	25.45	5.84	1.550
7. ดันพื้น (ครั้ง/นาที)	30.40	10.67	30.50	10.62	32.00	11.26	.136
8.ก้าวขึ้น - ลง 3 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจ-ครั้ง/นาที)	156.50	14.92	154.85	14.19	145.60	12.81	3.521*

* $p < .05$ ($F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี พบว่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและ อัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีมีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	894.233	2	447.117	4.846*
ภายในกลุ่ม	5258.750	57	92.259	
รวม	6152.983	59		

* $p < .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 2 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ เท่ากับ 4.846 ซึ่งมากกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากรายการ (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของ ตุ๊กกี ปรากฏผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก เป็นรายคู่โดยวิธีของ ตุ๊กกี ของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	ก่อนการทดลอง	ระหว่างการทดลอง	หลังการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย (ครั้ง/นาที)	101.05	98.90	92.00
ก่อนการทดลอง	101.05	-	2.15	9.05*
ระหว่างการทดลอง	98.90	-	-	6.90
หลังการทดลอง	92.00	-	-	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 101.05$ ครั้ง/นาที) สูงกว่าหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ($\bar{X} = 92.00$ ครั้ง/นาที)

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	654.033	2	327.017	1.644
ภายในกลุ่ม	11338.950	57	198.929	
รวม	11992.983	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 4 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ เท่ากับ 1.644 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราง (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	205.833	2	102.917	1.115
ภายในกลุ่ม	5262.500	57	92.325	
รวม	5468.333	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 5 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ เท่ากับ 1.115 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากตาราง(3.23)ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5)และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	1.204	2	.602	.177
ภายในกลุ่ม	193.930	57	3.402	
รวม	195.133	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 6 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ เท่ากับ .177 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราง (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	33.075	2	16.537	2.599
ภายในกลุ่ม	362.637	57	6.362	
รวม	395.713	59		

$p > .05$ (.05 $F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 7 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ 2.599 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราย (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบนอนยกตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	99.433	2	49.717	1.550
ภายในกลุ่ม	1828.300	57	32.075	
รวม	1927.733	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 8 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ 1.550 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราง (3.15) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของการทดสอบนอนยกตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบคันพื้น ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	32.133	2	16.067	.136
ภายในกลุ่ม	6713.800	57	117.786	
รวม	6745.933	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 9 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ .136 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราย (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของการทดสอบคันพื้น ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	1380.633	2	690.317	3.521*
ภายในกลุ่ม	11176.350	57	196.076	
รวม	12556.983	59		

* $p < .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 10 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ 3.521 ซึ่งมากกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราง (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของ ตุ๊กกี ปรากฏผลดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที เป็นรายคู่โดยวิธีของ คูเกี ของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย อัตราการเต้น ของหัวใจ (ครั้ง/นาที)	ก่อนการทดลอง	ระหว่างการ ทดลอง	หลังการทดลอง
		156.50	154.85	145.60
ก่อนการทดลอง	156.50	-	1.65	10.90*
ระหว่างการทดลอง	154.85		-	9.25
หลังการทดลอง	145.60			-

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 156.50$ ครั้ง/นาที) สูงกว่าหลังทำการทดลอง 10 สัปดาห์ ($\bar{X} = 145.60$ ครั้ง/นาที)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (pre-test) ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง(หลังสัปดาห์ที่ 10)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 5 สัปดาห์		หลังการทดลอง 10 สัปดาห์		F
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
	1. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	98.40	8.02	96.40	8.46	95.50	
2. ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก(มิลลิเมตรปรอท)	103.75	9.01	104.00	8.83	102.25	8.96	.225
3. ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก(มิลลิเมตรปรอท)	67.25	8.03	68.25	7.48	69.50	7.59	.428
4. ค่าดัชนีมวลของร่างกาย (กก./ม ²)	17.26	3.86	17.46	3.86	17.72	3.97	.069
5. ความอ่อนตัว (นิ้ว)	16.20	2.24	16.30	2.08	16.33	2.12	.019
6. นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)	22.90	7.00	23.00	7.12	23.30	7.19	.017
7. ดันพื้น (ครั้ง/นาที)	31.40	10.12	31.45	9.83	29.90	9.00	.166
8. ก้าวขึ้น - ลง 3 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจ- ครั้ง/นาที)	155.40	17.16	154.85	15.34	155.10	13.36	.006

$p > .05$ ($F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	88.133	2	44.067	.700
ภายในกลุ่ม	3586.600	57	62.923	
รวม	3674.733	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 13 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ .700 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราง (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	35.833	2	17.917	.225
ภายในกลุ่ม	4547.500	57	79.781	
รวม	4583.333	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 14 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ .225 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราง (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	50.833	2	25.417	.428
ภายในกลุ่ม	3382.500	57	59.342	
รวม	3433.333	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 15 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ .428 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราย (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	2.108	2	1.054	.069
ภายในกลุ่ม	866.889	57	15.209	
รวม	868.997	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 16 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ .069 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราย (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	.175	2	8.750	.019
ภายในกลุ่ม	263.038	57	4.615	
รวม	263.213	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 17 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ .019 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราย (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และ หลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบนอนยกตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	1.733	2	.867	.017
ภายในกลุ่ม	2876.000	57	50.456	
รวม	2877.733	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 18 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ .017 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราง (3.15) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของการทดสอบนอนยกตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบคันพื้น ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	31.033	2	15.517	.166
ภายในกลุ่ม	5321.550	57	93.361	
รวม	5352.583	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 19 ค่า “เอฟ” ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ เท่ากับ .166 ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราง (3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของการทดสอบคันพื้น ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	df	MS	F
ระหว่างการทดลอง	3.033	2	1.517	.006
ภายในกลุ่ม	13451.150	57	235.985	
รวม	13454.183	59		

$p > .05$ ($.05 F_{2,38} = 3.23$)

จากตารางที่ 20 ค่า “เอฟ” ที่ได้วิเคราะห์จากความความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เท่ากับ .006 ซึ่งมากกว่าค่า “เอฟ” ที่ได้จากราง(3.23) ที่ระดับมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10) ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่า “ที” (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ก่อนการทดลอง (pre-test) ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10)

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่า “ที” (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ก่อนการทดลอง (pre-test)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก(ครั้ง/นาที)	101.05	10.65	98.40	8.02	.89
2. ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก (Systolic) (มิลลิเมตรปรอท)	102.50	6.39	103.75	9.01	-.51
3. ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก (Diastolic) (มิลลิเมตรปรอท)	65.25	10.94	67.25	8.03	-.66
4. ค่าดัชนีมวลของร่างกาย (กก./ม ²)	16.27	1.84	17.26	3.86	-1.04
5. ความอ่อนตัว (นิ้ว)	16.25	2.50	16.20	2.24	-.07
6. นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)	22.35	4.78	22.90	7.00	-.29
7. ดันพื้น (ครั้ง/นาที)	30.40	10.67	31.40	10.12	-.30
8. ก้าวขึ้น - ลง 3 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจ-ครั้ง/นาที)	156.50	14.92	155.40	17.16	.22

$p > .05$ ($.05 t_{38} = 2.02$)

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง ทั้งสองกลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทุกตัวแปรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่า “ที” (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ระหว่างการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 5)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก(ครั้ง/นาที)	98.90	9.14	96.40	8.46	.90
2. ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก (Systolic) (มิลลิเมตรปรอท)	103.50	8.13	104.00	8.83	-.19
3. ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก (Diastolic) (มิลลิเมตรปรอท)	68.75	9.44	68.25	7.48	.19
4. ค่าดัชนีมวลของร่างกาย (กก./ม ²)	16.06	1.98	17.46	3.86	-1.44
5. ความอ่อนตัว (นิ้ว)	17.38	2.86	16.30	2.08	1.36
6. นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)	23.40	6.26	23.00	7.12	.19
7. ดันพื้น (ครั้ง/นาที)	30.50	10.62	31.45	9.83	-.29
8. ก้าวขึ้น - ลง 3 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจ-ครั้ง/นาที)	154.85	14.19	154.85	15.34	.00

$p > .05$ ($.05 t_{38} = 2.02$)

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทุกตัวแปรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่า “ที” (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี หลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 10)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก(ครั้ง/นาที)	92.00	8.94	95.50	7.28	-1.36
2. ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก (Systolic) (มิลลิเมตรปรอท)	96.05	22.13	102.25	8.96	-1.16
3. ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก (Diastolic) (มิลลิเมตรปรอท)	69.50	8.26	69.50	7.59	.00
4. ค่าดัชนีมวลของร่างกาย (กก./ม ²)	16.41	1.70	17.72	3.97	-1.36
5. ความอ่อนตัว (นิ้ว)	18.05	2.17	16.33	2.12	2.54*
6. นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)	25.45	5.84	23.30	7.19	1.04
7. ดันพื้น (ครั้ง/นาที)	32.00	11.26	29.90	9.00	.65
8. ก้าวขึ้น - ลง 3 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจ-ครั้ง/นาที)	145.60	12.81	155.10	13.36	-2.30*

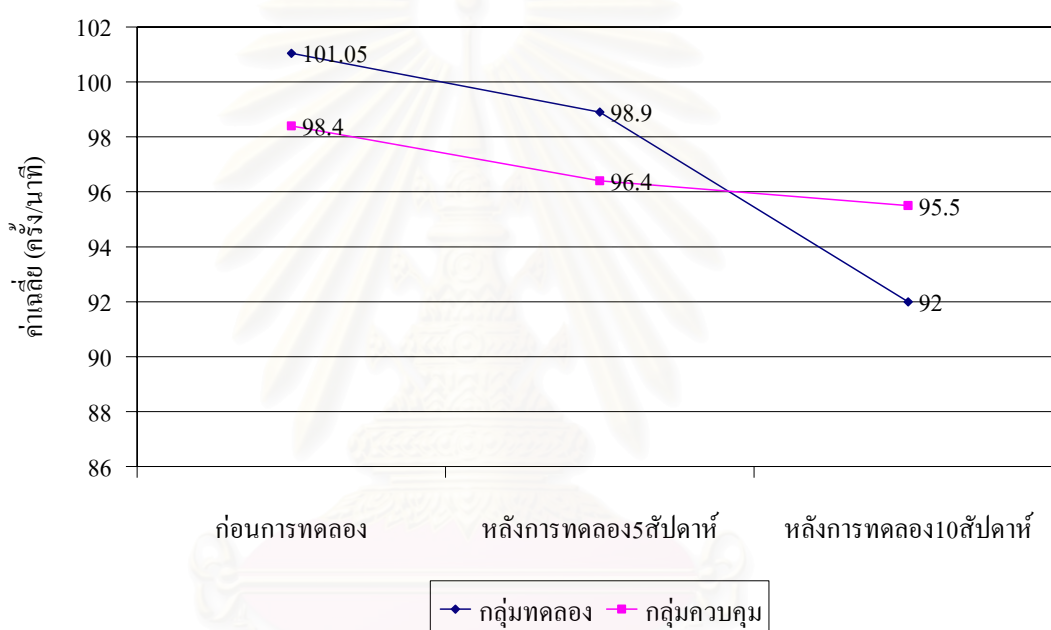
* $p < .05$ ($.05 t_{38} = 2.02$)

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าความอ่อนตัวเท่ากับ 18.05 และ 16.33 นิ้ว และมีอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที เท่ากับ 145.60 และ 155.10 ครั้ง/นาที

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวและอัตราการเต้นของหัวใจ หลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที พบว่ากลุ่มทดลองจะมีค่าความอ่อนตัวสูงขึ้นและมีอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

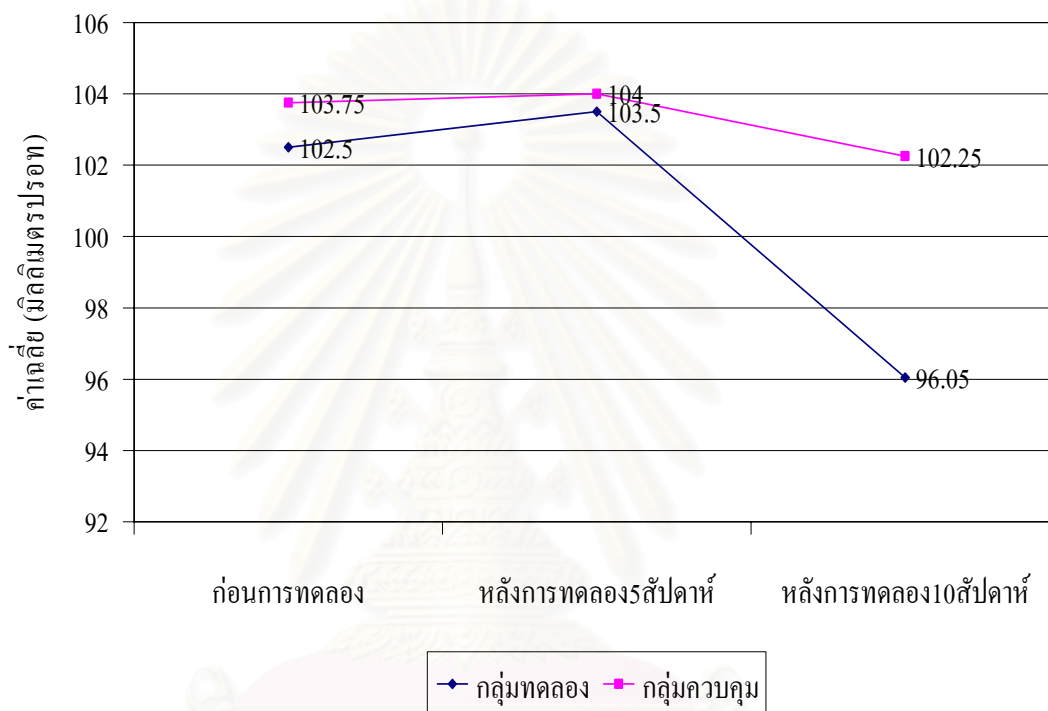
ตอนที่ 3 แสดงกราฟประกอบการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และกลุ่มควบคุม

กราฟที่ 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และกลุ่มควบคุม



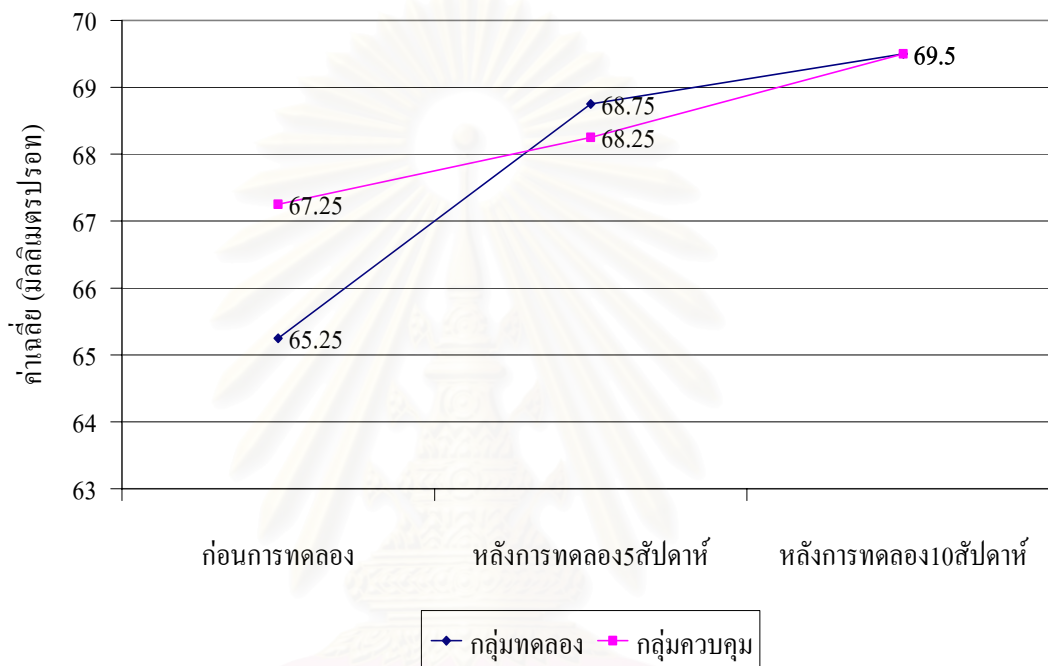
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กราฟที่ 2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก (Systolic) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม



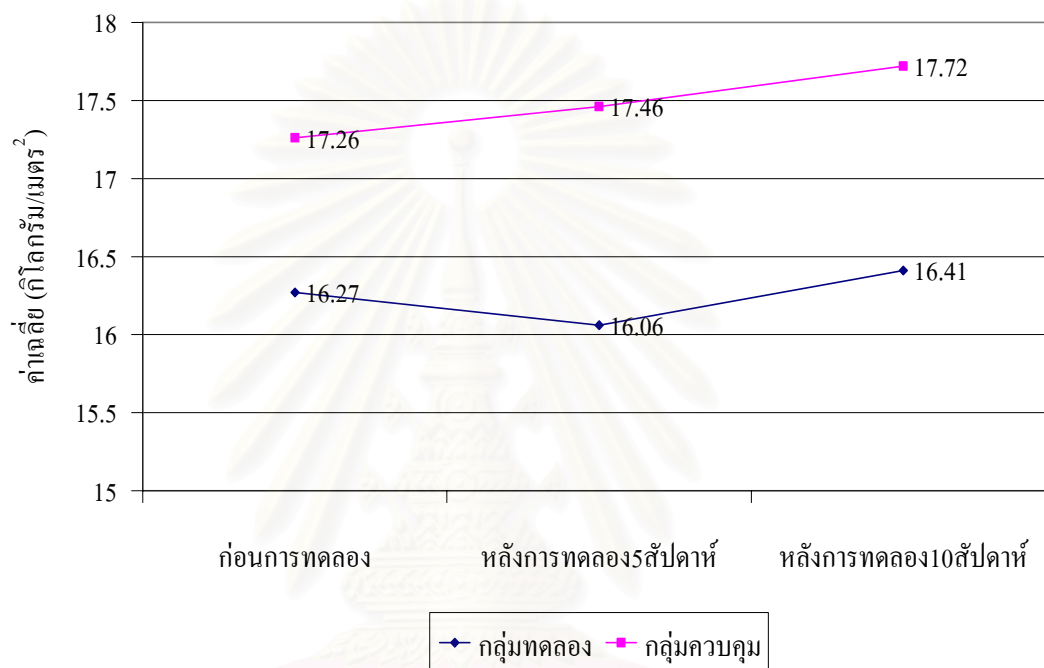
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กราฟที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก (Diastolic) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม



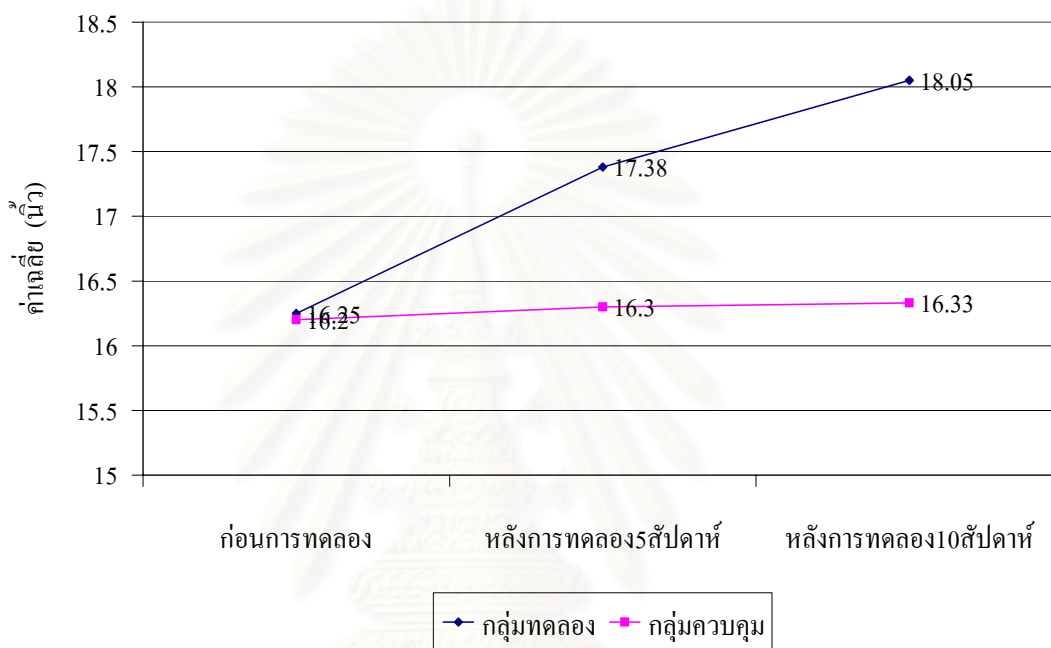
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กราฟที่ 4 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และกลุ่มควบคุม



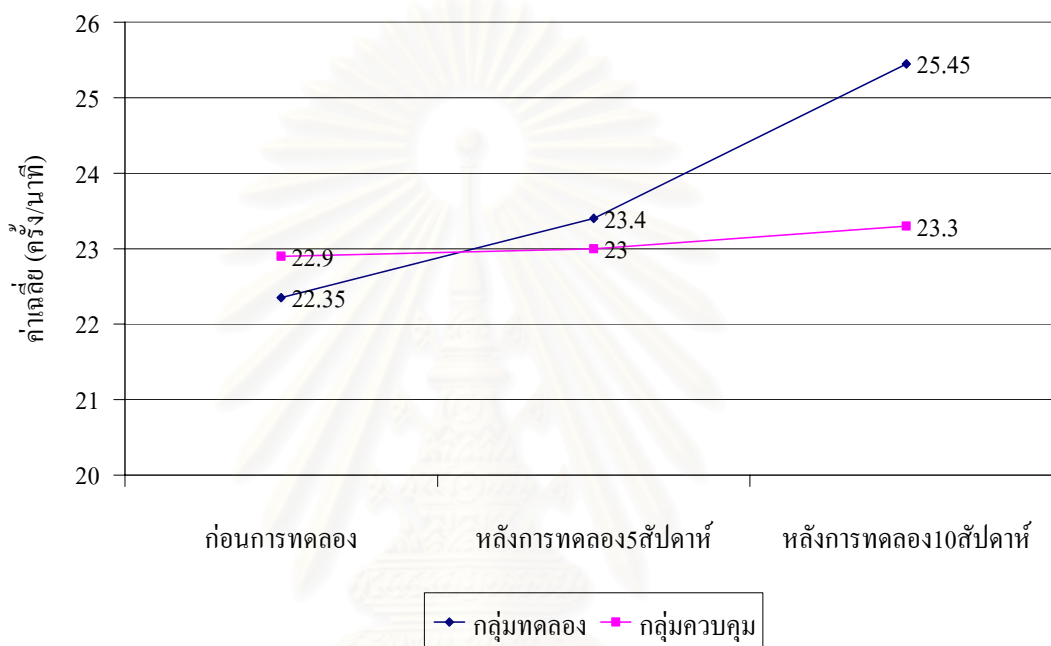
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กราฟที่ 5 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม



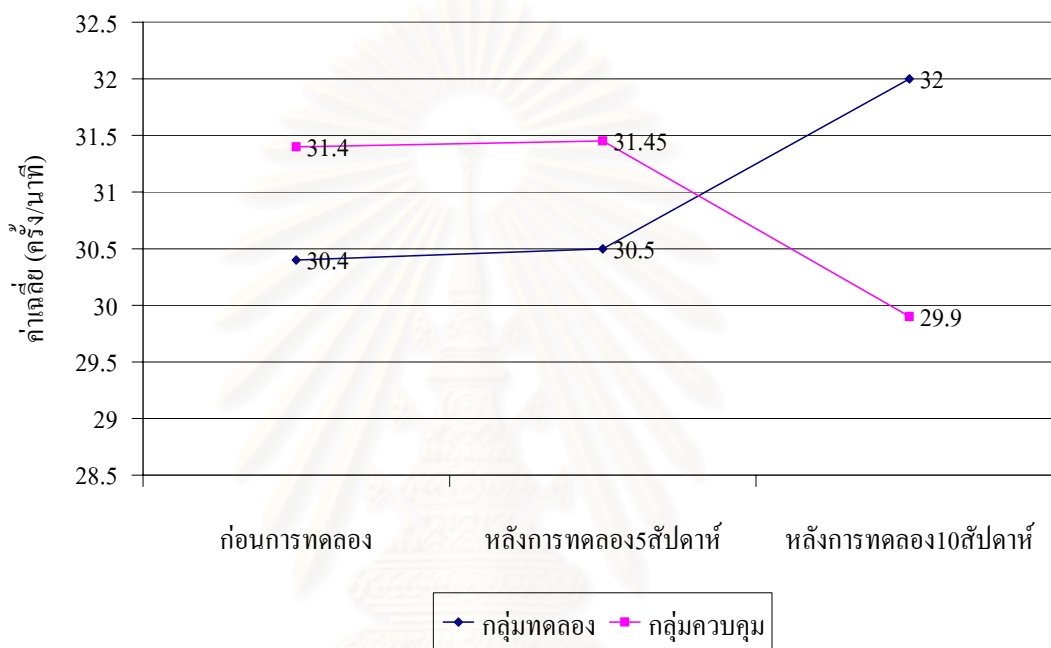
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กราฟที่ 6 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบนอนยกตัวขึ้น-ลง 1 นาที ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และกลุ่มควบคุม



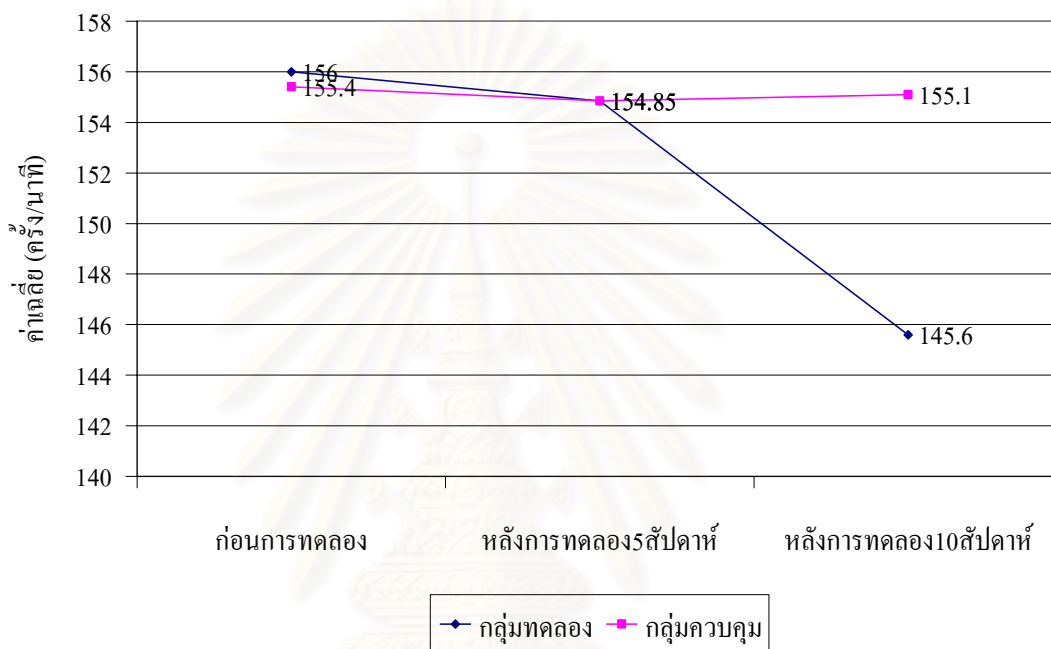
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กราฟที่ 7 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบค้นพื้น 1 นาที ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กราฟที่ 8 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจ หลังการทดสอบ ก้าวขึ้น - ลง 3 นาที ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง “ ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรม นันทนาการ ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ ระหว่างก่อนเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการกับหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ และเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งมีอายุระหว่าง 7 – 12 ปี จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คนเท่ากัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่แบบทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง กองวิทยาศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย 2544 และโปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยได้ทำการสร้างขึ้น ดำเนินการวิจัยโดยผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนการทดลองของทั้งสองกลุ่ม โดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ไขมันพอก ความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ บริเวณท้องหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อแขน และไหล่ และความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากนั้น ให้เด็กกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของทั้งสองกลุ่มอีก 2 ระยะ คือ หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส/พี ซี รุ่น 10.0.7(SPSS: Statistical Package for the Social Sciences /PC Version 10.0.7) เพื่อหาค่าเฉลี่ย(Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ทดสอบค่า “ที”(t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ(One-way analysis of variance with repeated measures) หากพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจะนำมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ตามวิธีของตุ๊กกี โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในด้านต่างๆของกลุ่มทดลองมีดังนี้

1.1. ก่อนการทดลอง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเท่ากับ 101.05 ครั้ง/นาที่ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักเท่ากับ 102.50 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพักเท่ากับ 65.25 มิลลิเมตรปรอท ดัชนีมวลของร่างกายเท่ากับ 16.27 กก./ m^2 . ความอ่อนตัวเท่ากับ 16.25 นิ้ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่างโดยการยกตัวขึ้น-ลง 1 นาที เท่ากับ 22.35 ครั้งต่อนาที ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและไหล่โดยการดันพื้น 1 นาทีเท่ากับ 30.40 ครั้ง/นาที และอัตราการเต้นของหัวใจหลังการก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีเท่ากับ 156.50 ครั้ง/นาที

1.2. หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเท่ากับ 98.90 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักเท่ากับ 103.50 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพักเท่ากับ 68.75 มิลลิเมตรปรอท ดัชนีมวลของร่างกายเท่ากับ 16.06 กก./ m^2 . ความอ่อนตัวเท่ากับ 17.38 นิ้ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่างโดยการยกตัวขึ้น-ลง 1 นาทีเท่ากับ 23.40 ครั้งต่อนาที ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและไหล่โดยการดันพื้น 1 นาทีเท่ากับ 30.50 ครั้ง/นาที และอัตราการเต้นของหัวใจหลังการก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีเท่ากับ 154.85 ครั้ง/นาที

1.3. หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 92.00 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก 96.05 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก 69.50 มิลลิเมตรปรอท ดัชนีมวลของร่างกาย 16.41 กก./ m^2 . ความอ่อนตัว 18.05 นิ้ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง โดยการยกตัวขึ้น-ลง 1 นาที เท่ากับ 25.45 ครั้ง/นาที ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและไหล่โดยการดันพื้น 1 นาที เท่ากับ 32.00 ครั้ง/นาที และอัตราการเต้นของหัวใจหลังการก้าวขึ้น-ลง 3 นาที 145.60 ครั้ง/นาที

2. หลังจากทำการทดลอง 10 สัปดาห์ พบว่า ค่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และค่าอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ค่าดัชนีมวลของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในทุกด้าน

3. ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม

นันทนาการ มีค่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และค่าอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5

4. หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มีค่าความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้น และค่าอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนการเต้นของหัวใจขณะพัก ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก ค่าดัชนีมวลของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณท้องหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อแขน และไหล่ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมนันทนาการจะส่งผลในด้านการพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น ซึ่งดูได้จากค่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ที่ลดลง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต และค่าความอ่อนตัวดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ที่วัดได้จากอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 ยังไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ระหว่างหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีการพัฒนาด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 เช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพียง 5 สัปดาห์ อาจยังไม่ส่งผลต่อการพัฒนาด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต แต่เมื่อได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างต่อเนื่องจนถึง 10 สัปดาห์แล้ว จึงจะเห็นผลของการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ซึ่งดูได้จากค่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและอัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีที่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทองสุข ชูริรัมย์(2532) ที่รายงานผลว่าอัตราการเต้นของการเต้นของหัวใจขณะพักจะลดลงหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ด้านอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อาจเป็นเพราะเด็กในวัยนี้ (7-12 ปี) โดยปกติอาจมีความแตกต่างกันในด้านอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักไม่มากนัก ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2540) ได้อธิบายถึงตัวแปรต่างๆที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจไว้ว่า การเต้นของหัวใจของเด็กแรกเกิดจะประมาณ 130 ครั้ง/นาที และจะเริ่มลดลงเมื่ออายุเข้าใกล้วัยรุ่น และจะคงที่ในวัยผู้ใหญ่(เพศชายประมาณ 78 ครั้ง/นาที และเพศหญิงจะเร็วกว่าชายวัยเดียวกันประมาณ 5-10 ครั้ง/นาที) เมื่ออายุมากขึ้น

อัตราการเต้นของหัวใจจะลดลง นอกจากนี้ Sawan (1975 อ้างถึงใน ถนนมวงส์ กฤษณ์เพ็ชร, 2540: 118) ค้นพบว่าอัตราการเต้นของหัวใจของเด็กวัยรุ่นจะเพิ่มสูงขึ้นถึง 19 ครั้ง/นาที ในขณะที่รอการเข้าตรวจในห้องทดลอง ซึ่งเหตุผลนี้อาจทำให้การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมคลาดเคลื่อนได้

ด้านความอ่อนตัวพบว่าจากการทดสอบนั่งอตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าความอ่อนตัวที่เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมใน หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.05 นิ้ว ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.33 นิ้ว เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับงานวิจัยของ สุพิตร สมานิติและคณะ (2542) ที่ได้สร้างเกณฑ์มาตรฐานของสมรรถภาพทางกายเด็กไทยระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในด้านความอ่อนตัว พบว่า ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมยังอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ทั้งนี้ค่าความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองที่เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมเนื่องจาก ก่อนที่กลุ่มทดลองจะเล่นกิจกรรมนั้นทนทานการทุกครั้ง จะต้องปฏิบัติในขั้นเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมประมาณ 5-10 นาที ซึ่งก็คือการอบอุ่นร่างกาย การเหยียดยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ดังที่กรมพลศึกษา (2539) ได้อธิบายถึงการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวของร่างกายว่า จะต้องออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ อย่างช้าๆ เป็นเวลา 5-10 นาที วันละ 2 ช่วง ทำอย่างนี้สัปดาห์ละ 4-5 วัน ซึ่งสอดคล้องกับ วุฒิพงษ์ ปรมัตถการและอารี ปรมัตถการ(2532)ที่ได้อธิบายถึงการเพิ่มความอ่อนตัวว่า ต้องค่อยๆเคลื่อนไหวช้าๆจนกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆถูกยืด จนมีความรู้สึกเจ็บจากการยืดและให้คงท่ายืดนี้ไว้ประมาณ 8-10 วินาที ให้ทำซ้ำกัน 5-6 ครั้ง

ด้านค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักและค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน เนื่องจากค่าความดันโลหิตของทั้งสองกลุ่มถือว่าอยู่ในเกณฑ์ของความดันเลือดในคนปกติ ถนนมวงส์ กฤษณ์เพ็ชร (2540) ได้กล่าวถึงเรื่องความดันโลหิตปกติว่า เด็กแรกเกิดเกิดความดันซิสโตลิก ประมาณ 20-60 มิลลิเมตร/ปรอท ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อยจนถึงกระทั่งวัยรุ่นหนุ่มสาว อายุประมาณ 17-18 ปี ความดันจึงจะสูงเท่ากับระดับผู้ใหญ่ เรื่องเชษฐพิศุทธ(2531)ได้กล่าวว่า ความดันโลหิตเป็นดัชนีตัวหนึ่งที่สะท้อนถึงสภาพของระบบไหลเวียนเลือด และการทำงานของหัวใจ ความดันโลหิตในคนปกติคือ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักจะมีค่าระหว่าง 100-120 มิลลิเมตร/ปรอท และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของหัวใจ

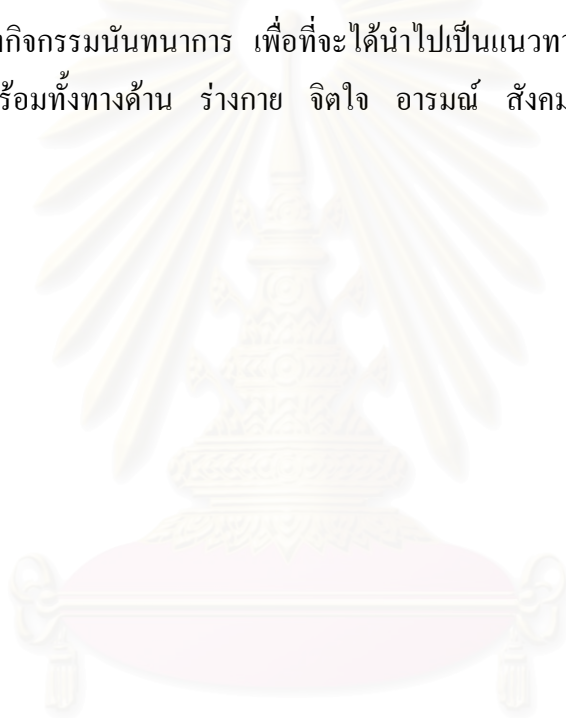
จะมีค่าระหว่าง 60-90 มิลลิเมตร/ปรอท ซึ่งความดันโลหิต จะไม่เพิ่มหรือลดไปมากกว่าเกณฑ์ดังกล่าว

ด้านค่าดัชนีมวลของร่างกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเช่นกันเนื่องจากค่าดัชนีมวลของร่างกายร่างกายเป็นค่าที่หาได้จากการชั่งน้ำหนัก (กก.) แล้วนำมาหารด้วยส่วนสูงยกกำลังสอง(m^2) ศุภนิษฐ์ วัฒนธาดา (2518)และศรีเรือน แก้วกังวาล(2540)ได้ศึกษาถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กที่เด็กที่อยู่ในช่วงอายุ 6-12 ปี จะมีพัฒนาการด้านร่างกายอย่างช้าๆ แต่สม่ำเสมอ อัตราการเพิ่มน้ำหนักและส่วนสูงรายปีจะลดลง นอกจากนี้ สุรางค์ โคว์ตระกูล (2541) ได้ศึกษาพบว่าการเจริญเติบโตของเด็กในวัยประถมศึกษา จะช้ากว่าเด็กวัยอนุบาล โดยทั่วไปเด็กจะมีรูปร่างสูงและค่อนข้างผอมลงกว่าช่วงอนุบาล ในช่วงอายุระหว่าง 9-10 ปี เด็กชายและเด็กหญิงจะมีขนาดเท่าๆกัน ทั้งน้ำหนักและส่วนสูง ดังนั้นถ้าน้ำหนักตัวและส่วนสูงไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก ค่าดัชนีมวลของร่างกายก็จะไม่เปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลของร่างกายหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ เท่ากับ 16.41 และ 17.72 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของเด็กวัยนี้ โดยสอดคล้องกับข้อมูลของ วินัส ลิพหกุล , สุภาณี พุทธเดชา และถนอมขวัญ ทวีบุรณ์(2545)ที่ได้ศึกษาเกณฑ์มาตรฐานของค่าดัชนีมวลร่างกายพบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลร่างกายของเด็กที่อายุระหว่าง7-12ปี จะอยู่ในช่วง 15.9-19.6 กก./ม.²

ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์และหลังการทดลอง10สัปดาห์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน เนื่องจากพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อของเด็กในวัยนี้(7-12ปี)จะเป็นไปอย่างช้าๆ ซึ่งสอดคล้องกับสุรางค์ จันทน์อม(2524)และกรมพลศึกษา(ม.ป.ป.)ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อของเด็กว่า เด็กในวัยประมาณ 8 ปีจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเปอร์เซ็นต์ของกล้ามเนื้อมากนัก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปอย่างช้าๆ แต่สม่ำเสมอและจะเร็วเมื่ออายุประมาณ 15 ปี นอกจากนี้วุฒิพงษ์ ปรมัตถการและอารี ปรมัตถการ(2532)กล่าวว่าในด้านในด้านความแข็งแรง เด็กที่อายุต่ำกว่า 12 ปีนั้น จะไม่แตกต่างกันมาก

จากผลการวิจัยและการอภิปรายผลนั้น จะเห็นได้ว่า จากการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการของกลุ่มทดลองนั้น จะส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กได้เป็นอย่างดี โดยจะส่งผลโดยตรงในด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตให้มีการพัฒนาที่ดีขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักต่ำลง เพราะหัวใจมีความแข็งแรงขึ้นสามารถส่งโลหิตในการบีบตัวแต่ละครั้งได้ในปริมาณที่เพิ่มขึ้น หลอดโลหิตมีการยืดหยุ่นที่ดีจึงทำให้การ

ไหลเวียนโลหิตเป็นไปด้วยดี ทำให้เด็กเมื่อมีการออกแรงหรือเล่นกิจกรรมใดๆแล้วอัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นช้ากว่า และเมื่อหยุดการออกแรงหรือเลิกเล่นกิจกรรมใดๆ อัตราการเต้นของหัวใจก็จะสามารถกลับมาสู่อัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่พักได้เร็วกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการออกกำลังกายหรือเล่นกิจกรรมนั้นนันทนาการอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังส่งผลถึงการพัฒนาความอ่อนตัวที่เพิ่มมากขึ้น ลดปัญหาการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายมีความเตรียมพร้อมในการประกอบกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าโปรแกรมนันทนาการจะส่งผลให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น แต่สิ่งที่เราจะลืมเสียไม่ได้ก็คือการสร้าง และส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยให้กับเด็กๆในขณะที่มีการเล่นกิจกรรม และหลังจากจบกิจกรรมนันทนาการในแต่ละครั้ง เพื่อให้พวกเขาได้รู้ถึงคุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อที่จะได้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาต่อไปตามหลักของพลศึกษา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1. จากการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการพบว่า สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตและในด้านความอ่อนตัว อันเป็นตัวบ่งชี้ของการมีสุขภาพที่ดีของร่างกาย จึงควรที่จะนำโปรแกรมนันทนาการนี้ไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้กับเด็กในสถานสงเคราะห์และในสถานศึกษาต่างๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายและนันทนาการ รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อันจะส่งผลดีกับการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้าได้

1.2. การจัดโปรแกรมนันทนาการในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี สถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้น มีทั้งสนามที่เป็นพื้นปูนและสนามหญ้า โดยจะเป็นสนามกลางแจ้งทั้งสิ้น ซึ่งในเวลากลางวันอากาศจะร้อนมาก ทำให้เด็กไม่สามารถทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือนันทนาการได้ ทางรัฐบาลควรมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดสร้างสนามกีฬาในร่มขึ้นในสถานสงเคราะห์ต่างๆ เพื่อให้เด็กในสถานสงเคราะห์เหล่านี้มีโอกาสได้พัฒนาสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกายได้ทัดเทียมกับเด็กที่เรียนตามสถานศึกษาทั่วไป

1.3. ขณะเล่นกิจกรรมนันทนาการ โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการแข่งขัน ผู้นำกิจกรรมจะต้องทำการสอน และเน้นย้ำให้เด็กเคารพในกติกา เชื่อฟังคำตัดสิน และส่งเสริมให้เด็กแสดงออกซึ่งความมีน้ำใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1. ควรมีการศึกษาเรื่องการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมควบคู่กันไป
- 2.2. ควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้เป็น 12 สัปดาห์เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
- 2.3. ควรเพิ่มเติมกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ เช่น ศิลปหัตถกรรม การละคร ดนตรี วรรณกรรม การบริการอาสาสมัครและท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นต้น
- 2.4. ควรมีสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มบุคคลพิเศษอื่นๆ เช่น กลุ่มเด็กที่พิการทางสมอง ทางร่างกายและ/หรือกลุ่มผู้สูงอายุ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรณีการ์ ดิระสังวร. การศึกษาพัฒนาการภาษาและพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กชั้นอนุบาลในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับการจัดกิจกรรมเล่าเรื่องประกอบภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- กองวิทยาศาสตร์การกีฬา. คู่มือการทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. ร่างกรอบแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ.2545-2549. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี, 2544.
- การท่องเที่ยวและกีฬา, กระทรวง. วิสัยทัศน์ พันธกิจ ยุทธศาสตร์ เป้าหมาย ผลผลิตและตัวชี้วัดของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวง, 2546.
- กิดานันท์ ชานาญเวช. การศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต วิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- กิติพงษ์ เทียนตระกูล. เกมการเล่นของเด็ก. กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม), 2525.
- เกรียงศักดิ์ ไทยคุรุพันธ์. สภาพ สาเหตุการถูกทอดทิ้งและปัญหาของเด็กกำพร้าและเด็กยากจนวัดสระแก้ว อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการพลังงาน, 2531.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ.2545-2549. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนปฏิบัติการหลักของปฏิญญาเพื่อเด็กไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดนายกรัฐมนตรี, 2538.
- ชูชีพ เขียวพัฒน์. นันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2543.
- ณัฐพล อันตรเสน. การศึกษาปัญหาการจัดและดำเนินโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- ดนุ จิระเดชากุล. นันทนาการสำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2544.

- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. สตรีวิทยาการออกกำลังกาย 1. ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ทองสุข บูรีรัง. การเปรียบเทียบผลของการกระโดดเชือก และการวิ่งเหยาะๆที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและสัดส่วนของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ทัศนีย์ ช้อนขุนทด. เปรียบเทียบผลของการมีส่วนร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและอึดทนโน้ทส์ของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางบ้านปราณี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- เทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี, สมเด็จพระ. พระราชดำรัสพระราชทานคณะผู้ปฏิบัติงาน โครงการตามพระราชดำริในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ณ ศาลาศิลาถีย์ วันพฤหัสบดีที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2537.
- เทพวณี หอมสนธิ และลาวัณย์ สุกกรี. กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- นิภา ส.ศุภรสุนทรและนางลักษณ์ เอ็มประดิษฐ์. รายงานวิจัยการเตรียมความพร้อมเด็กในสถานสงเคราะห์ ก่อนออกสู่สังคมภายนอก: ศึกษาเฉพาะกรณีสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.
- บุญมา พันธ์งาม. การพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อมรการพิมพ์, (ม.ป.ป.).
- ประเชิญ บัวเอี่ยม. ระดับความสามารถในการศึกษาและปรับตัวเข้ากับสังคมของเด็ก ในสถานสงเคราะห์ เด็กชายบ้านมหาเมฆ. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2517.
- พรเทพ บุญจันทร์เพชร. ตำราทำรำนฏกรรมไทยชุดการแสดงพื้นเมือง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2538.
- พลศึกษา, กรม. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนไทยระดับอายุ10-18ปี. กรุงเทพมหานคร: กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2528.
- พลศึกษา, กรม. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาอายุ 4-6 ปี. กรุงเทพมหานคร: ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ สำนักพัฒนาการ พลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2543.
- พลศึกษา, กรม. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาระดับอายุ7-9ปี. กรุงเทพมหานคร: ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ สำนักพัฒนาการ พลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2543.

- พลศึกษา, กรม. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาในระดับอายุ10-12ปี. กรุงเทพมหานคร: ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2543.
- พลศึกษา, กรม. กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, (ม.ป.ป.).
- พลศึกษา, กรม. ชีวิตที่สมบูรณ์. สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กระทรวงศึกษาธิการ, (ม.ป.ป.).
- พลศึกษา, กรม. เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ. สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กระทรวงศึกษาธิการ, (ม.ป.ป.)
- พีระพงศ์ บุญศิริ. นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2542.
- เฟื่องฟ้า สิงหสกุลไกร. การใช้กิจกรรมนันทนาการในงานกลุ่มสังคม เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนของสถานสงเคราะห์เด็ก กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัย คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. การศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาหัวใจ อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- รังสฤษฎ์ บุญชลอ. มวยไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด, 2540.
- รัฐพล ไฝงาม. ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- รัตน รักษ์สันติภักดี. การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมอ้อมโนทัศน์สำหรับเด็กกำพร้าวัยอนุบาลในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพญาไท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- เรืองเดช เชิดพุทธ. ผลการฝึกแอโรบิคด้านซันซ์ที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ น้ำหนักตัว ความดันเลือด และไขมันในเลือด. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2531.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. นิยามศัพท์. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 28 (มกราคม-เมษายน 2545) : 21-22.
- วินัส ลิพทกุล , สุภาณี พุทธเดชา และถนอมขวัญ ทวีบุรณ์. โภชนศาสตร์ทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์, 2545.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการและอารี ปรมัตถการ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2532.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(เล่ม1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.

ศุภนิศย์ วัฒนธาดา. พัฒนาการเด็ก. วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา, 2518.

สมบัติ กาญจนกิจ และอุไรวรรณ ขมวัฒนา. นันทนาการขั้นนำ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

สุชาติ โสมประยูร. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543.

สุพิตร สมหาโต. เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเด็กไทยระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โดย KASETSART Youth Fitness Test. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2542.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

อนามัย, กรม. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข(online). แหล่งที่มา:

<http://www.anamai.moph.go.th/factsheet/academic/news/02301.html>(2545).

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Bollin,-Salli. The At-Home Independence Program:A recreation program implemented by a volunteer. Phychology Literature. Unison Behavioral Health Group.Toledo, (1998): 54-61.
- Everhart B. et al.. The effect of a curricular fitness integration on the heart rates and skill improvement of elementary physical education students. The Physical Educator. 56(2), (Spring 1999): 91-97.
- Culp,-Rocklynn-H. Adolescent girls and outdoor recreation. A case study examining constrains and effective programming. Phychology Literature. University of Idaho, (1998): 356-379.
- Fiztgerald, Gerald B. Community Organization for Recreation. New York: A.S. Barnes and Company, 1948.
- Michael Gene Miller. A survey of physical fitness knowledge among preservice and inservice physical education. Dissertation Abstracts, 1999.
- Nannette Wolford. The difference in physical fitness level of fifth graders according to socioeconomic groups and gender. Dissertation Abstracts, 1999.
- Shivers , J. S. Leisure and Recreation Concepts : A Critical Analysis , 1981.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในครั้งนี้ เป็นการวางแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ซึ่งจะเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นหลัก โดยผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมเหล่านี้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ให้กับเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปี เป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละประมาณ 90 นาที

ประเภทของนันทนาการและกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมนันทนาการ

1. กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน
 - 1.1. เกมแชร์บอล
 - 1.2. มวยไทย
 - 1.3. กีฬาพื้นเมืองไทย
2. กิจกรรมการเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ
 - 2.1. กิจกรรมเดินร่ำพื้นเมืองและกิจกรรมเข้าจังหวะ
 - 2.2. รำไทย(เชิงกระติบข้าว)
 - 2.3. กิจกรรมแอโรบิคด้านซซ์และแอโรบิคด้านซซ์มวยไทย
3. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง
 - 3.1. วิ่งชมทิวทัศน์
 - 3.2. กิจกรรมเข้าฐานผจญภัย
4. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม
 - 4.1. กีฬาฮาเฮ
 - 4.2. การเล่นพื้นบ้านและกีฬาพื้นเมืองไทย
 - 4.3. กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด
5. กิจกรรมประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
 - 5.1. เกมกลุ่มสัมพันธ์
 - 5.2. กิจกรรมวอล์ค แรลลี่
 - 5.3. กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด
 - 5.4. กีฬาฮาเฮ
6. กิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

ซึ่งได้แก่กิจกรรมทุกประเภทและทุกกิจกรรมที่ได้กล่าวมาข้างต้น รวมไปถึงกิจกรรมการบริหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โยคะ กิจกรรมเกมเลียนแบบ และทดสอบสมรรถภาพตนเอง

โปรแกรมนัดหมายการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สัปดาห์ที่ 1	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	ทำการปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่าง ทดสอบสมรรถภาพก่อนการทดลอง
วันพุธ	กิจกรรมที่ 1 เกมกลุ่มสัมพันธ์(เกมลมเพลมพัด, เกมกระรอกเปลี่ยนโพรง)
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 2 วอล์ค แรลลี่ (Walk Rally)
สัปดาห์ที่ 2	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 3 กายบริหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
วันพุธ	กิจกรรมที่ 4 เกมเลียนแบบและทดสอบสมรรถภาพตนเอง
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 5 เกมแชร์บอล
สัปดาห์ที่ 3	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 6 เกมเบ็ดเตล็ด(กระรอกกระแต, มังกรลอดถ้ำ, กระจายขาเดียว)
วันพุธ	กิจกรรมที่ 6 เกมเบ็ดเตล็ด(ตี่จับ, วิ่งเปี้ยววงกลม, ถลံหางมังกร)
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 7 การเล่นเกมพื้นบ้านและกีฬาพื้นเมืองไทย
สัปดาห์ที่ 4	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมเต้นรำพื้นเมืองและกิจกรรมเข้าจังหวะ
วันพุธ	กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมเต้นรำพื้นเมืองและกิจกรรมเข้าจังหวะ
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมเต้นรำพื้นเมืองและกิจกรรมเข้าจังหวะ
สัปดาห์ที่ 5	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 9 โยคะ
วันพุธ	กิจกรรมที่ 9 โยคะ
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 10 วิ่งชมทิวทัศน์(วิ่งเพื่อสุขภาพ)

สัปดาห์ที่ 6	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 11 รำไทย
วันพุธ	กิจกรรมที่ 11 รำไทย
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 11 รำไทย
สัปดาห์ที่ 7	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 12 ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย)
วันพุธ	กิจกรรมที่ 12 ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย)
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 12 ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย)
สัปดาห์ที่ 8	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 13 แอโรบิคด้านซ้บริหารกายเพื่อสุขภาพ
วันพุธ	กิจกรรมที่ 13 แอโรบิคด้านซ้บริหารกายเพื่อสุขภาพ
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 13 แอโรบิคด้านซ้บริหารกายเพื่อสุขภาพ
สัปดาห์ที่ 9	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 14 แอโรบิคด้านซ้มวยไทย(Thai Boxing Aerobic Dance : Thai Bo)
วันพุธ	กิจกรรมที่ 14 แอโรบิคด้านซ้มวยไทย(Thai Boxing Aerobic Dance : Thai Bo)
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 14 แอโรบิคด้านซ้มวยไทย(Thai Boxing Aerobic Dance : Thai Bo)
สัปดาห์ที่ 10	16.00-17.30 น.
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 15 กิจกรรมเข้าฐานผจญภัย
วันพุธ	กิจกรรมที่ 16 กีฬาสาส (พรมวิเศษ, ซ้ม้าตาบอด, แชร้บอล)
วันศุกร์	ทดสอบสมรรถภาพหลังการทดลอง10สัปดาห์ ปัจฉิมนิเทศ

.....

กิจกรรมที่ 1 เกมกลุ่มสัมพันธ์

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างเด็กกับเด็ก และเด็กกับคณะวิจัย
 2. ฝึกให้เด็กมีความกล้าแสดงออก
 3. อบอุ่นร่างกายและเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆเพื่อทำกิจกรรมต่อไป

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ ลานกว้างๆขนาด 20 เมตร ยาว 30 เมตรหรือ สนามหญ้า เป็นต้น

ชื่อเกม ลมเพลมพัด

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้เด็กได้ทำความรู้จักกับเพื่อนๆ ได้สนิทขึ้น
 2. เพื่อให้เด็กมีความกล้าแสดงออก
 3. เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายเบื้องต้น

เวลาที่ใช้ 40 นาที

อุปกรณ์ 1.นกหวีด 2.กระดาษคำถาม 3.กลอง 4.ปากกาหรือดินสอ

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u></p> <p>-ให้เด็กจัดแถวตอนเรียงหนึ่งตามความสูง แล้วให้นับ1และ2 สลับกันไปจนครบทุกคน จากนั้นจัดแถวหน้ากระดาน2แถว แถวละ10คน ผู้ที่นับ1ให้อยู่แถวหน้า ส่วนที่นับ2ให้อยู่แถวหลัง</p> <p>-เมื่อเด็กรู้ว่าตนอยู่แถวใดแล้ว ทำการเตรียมความพร้อม โดยผู้นำให้เด็กตบมือ 1 ครั้ง และตบมือ 2 ครั้งให้พร้อมเพียงกัน ก่อนเริ่มกิจกรรม</p>	5	
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>-ผู้นำอธิบายลักษณะการเล่นของเกม โดยมีอยู่2กิจกรรมด้วยกัน คือ การร่วมกันร้องและเล่นในเกมลมเพลมพัด กับกิจกรรมทำความรู้จักเพื่อนใหม่และแนะนำตัวเองจากกระดาษคำถาม</p> <p>-ผู้นำสอนร้องเพลง “ลมเพลมพัด” โดยให้เด็กร้องตามที่ละท่อน โดยสอนเฉพาะเนื้อเพลงก่อน เมื่อเด็กจำเนื้อเพลงได้แล้ว จึงค่อยสอนร้องเพลงพร้อมกันทำนองแล้วให้เด็กร้องตาม จนสามารถร้องร่วมกันได้</p>	10	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาทีก)	หมายเหตุ
	<p>เนื้อเพลง “ลมเพลมพัด”</p> <p>ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ(ซ้ำ) ลมเพ ลมพัดอะไร(ซ้ำ) ฉันจะบอกให้.....(ผู้นำจะบอกให้ทำ)</p> <p>-ถ้าผู้นำบอกให้ “พัดเป็นวงกลม” แล้ว ให้เด็กทุกคนรีบวิ่งเพื่อ จัดกลุ่มให้เป็นวงกลมวงเดียวกันทันที</p> <p>-จากนั้นทำการให้เด็กทดลองร้องและเล่นเพื่อทำการจัดแถวให้ เป็นวงกลมต่อไป</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <p>-เมื่อเด็กจัดแถวเป็นวงกลมแล้ว ให้ทำการแนะนำตัวเองให้ เพื่อนๆ ได้รู้จัก โดยมี ชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่นและสิ่งที่ชอบ</p> <p>-เมื่อแนะนำตัวครบทุกคนแล้ว ผู้นำเริ่มร้องเพลงลมเพลมพัด แล้วให้เด็กร้องและตบมือตามจังหวะพร้อมกับผู้นำ จากนั้นเมื่อ เพลงจบให้เด็กทุกคนหยุดพร้อมฟังคำสั่งของผู้นำ ดังนี้</p> <p>ครั้งที่1 พัดคนใส่เสื้อ คนที่ใส่เสื้อทุกคนจะต้องวิ่งเคลื่อนที่ เพื่อแลกที่กับเพื่อนๆ ห้ามอยู่ที่เดิม</p> <p>ครั้งที่2 พัดคนผมสั้น คนที่มีผมสั้นจะต้องวิ่งเคลื่อนที่เพื่อ แลกที่กับเพื่อนๆ ห้ามอยู่ที่เดิม</p> <p>ครั้งที่3 พัดคนมีหู2ข้าง คนทุกคนก็จะต้องวิ่งเคลื่อนที่เพื่อ แลกที่กับเพื่อนๆ ห้ามอยู่ที่เดิม</p> <p>ครั้งที่4 พัดให้คนจับกลุ่ม 5 คน ทุกคนก็จะต้องวิ่งเพื่อไปจับ กลุ่มกับเพื่อนๆ ให้ได้กลุ่มละ5คน ซึ่งจะได้อีกกลุ่ม ผู้นำทำการ แจกกระดาษคำถามให้เด็กทุกคน จากนั้นทำการซักถามกัน ภายในกลุ่ม โดยใช้เวลา5นาที(และต้องจำคำตอบเพื่อนๆ ให้ได้)</p> <p>ตัวอย่างคำถาม เช่น ชื่อเล่น สีที่ชอบ สัตว์ที่ชอบ อาหาร และอนาคตอยากเป็นอะไร</p> <p>-เมื่อครบกำหนดเวลาแล้ว ทำการช้ตัวแทนกลุ่ม มากกลุ่มละ1 คน แล้วให้ส่งใบคำถามให้ผู้นำ ผู้นำจะถามว่าคุณสมบัติเหล่านี้ หมายถึงเพื่อนคนไหนภายในกลุ่ม</p>	20	<p>-เพื่อให้เด็ก มีความ ตั้งใจอาจมี การบอก เด็กว่าถ้า ใครทำซ้ำ ที่สุด จะ แพ้ในเกมนี้ เป็นต้น</p> <p>-ในการ แนะนำ ตัวเองให้ เด็กบอกสิ่ง ที่ตนชอบ มา คนละ 1 อย่างเช่น ผมชื่อ ชิน ชอบเล่น กีฬา เป็น ต้น</p>

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <p>-ผู้นำทำการสรุปผลการแข่งขันเกมลมเพลมพัด ซึ่งไม่ได้มุ่งหวังในเรื่องของชัยชนะ แต่ต้องการให้เด็กได้ทำการรู้จักกัน สร้างสัมพันธภาพเบื้องต้นอันดี เพราะการแนะนำตนเองให้ผู้อื่นเป็นการเปิดเผยตนเองและลดช่องว่างระหว่างบุคคล ลดความเขินอาย ทำให้มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักควบคุมตนเองไม่ให้ตื่นเต้นเมื่อต้องพบกับคนที่ไม่รู้จักคุ้นเคย เกิดความเป็นกันเอง ทำให้ง่ายต่อการทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งต่อไป</p> <p>นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวในกิจกรรมลมเพลมพัดก็เป็นการอบอุ่นร่างกายไปในตัว ทำให้ร่างกายมีความคล่องตัว มีความพร้อมในการทำงานของกล้ามเนื้อ และประสาทเพื่อรับฟังคำสั่ง และตอบสนองคำสั่งนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าขยายวงกลมให้มีระยะห่างที่มากขึ้น จำนวนครั้งในการเล่นให้มากขึ้นและต่อเนื่องกันก็จะเป็นการพัฒนาในเรื่องของระบบไหลเวียนโลหิตได้อีกทางด้วย</p>	5	

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อ.....

ชั้น.....

อายุ.....

ชื่อ	สีที่ชอบ	สัตว์เลี้ยงที่ชอบ	อาหารที่ชอบ	อนาคตอยากเป็น..

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ

.....

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาทีก)	หมายเหตุ
	<p>3. โพรงระเบิด หมายถึง ให้กระรอกและโพรงทั้ง3คน ทำการสลายกลุ่มของตนเอง จากนั้นให้รีบไปจับกลุ่มใหม่เพื่อสร้างโพรงและกระรอก โดยที่ห้ามมีคนที่อยู่ในกลุ่มเดิมอยู่ด้วย</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้นำตรวจดูความเรียบร้อยของกระรอกและโพรงให้มีระยะห่างกันพอสมควร -ให้คนที่ไม่มีกลุ่ม เตรียมพร้อมสำหรับการแย่งโพรง -ผู้นำเป็นผู้เริ่มบอกคำสั่งต่างๆ เมื่อสิ้นเสียงนกหวีดให้ทุกคนหยุดการเคลื่อนไหว แล้วย่อตัวลง -ทำการนับจำนวนแต่ละโพรงว่ามีกระรอกอยู่หรือไม่ และมีกระรอกตัวใดบ้างที่ไม่มีโพรงอยู่ ถ้าใครไม่ได้อยู่ในกลุ่มก็ถือว่าเป็นผู้แพ้ในเกมนี้ จะต้องออกมานอกวงกลมเพื่อรอฟังการลงโทษหรือให้ทำตามคำสั่งต่อไป <p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <p>ผู้นำทำการสรุปคุณค่าของเกมกระรอกเปลี่ยนโพรง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญต่างๆดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> -ร่างกายมีเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มีความพร้อมในการรับฟังคำสั่งและตอบสนอง -สร้างความสามัคคีกันในกลุ่มเพื่อน(ในการวิ่งจับมือกันไปหากระรอก) -ฝึกการวางแผนและการตัดสินใจเฉพาะหน้า 	<p>20</p> <p>5</p>	

ดัดแปลงจาก กิจกรรมนันทนาการ ของรัฐพล ไผ่งาม. ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทาง
พลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ
เรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2543

กิจกรรมที่ 2 วอล์ค แรลลี่(Walk Rally)

- วัตถุประสงค์**
- 1.เพื่อให้เด็กได้มีการออกกำลังกายกลางแจ้ง พร้อมกับได้เที่ยวชมทิวทัศน์ สัมผัสธรรมชาติจากการเดิน วิ่งและร่วมเล่นกิจกรรมต่างๆตามฐานที่จัดไว้
 - 2.ทดสอบสมรรถภาพทางการเพื่อสุขภาพของเด็ก ในด้านสัดส่วนของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ความอ่อนตัวและระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต
 - 3.ฝึกให้เด็กรู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ บริเวณโดยรอบของสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าบ้านราชวิถี

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> - ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกิจกรรมโดยการเหยียด ยืดกล้ามเนื้อ - ทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 10 คน	10	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> - อธิบายกติกาของฐานต่างๆให้ทุกคนเข้าใจตรงกัน พร้อมสาธิตการเล่นที่ถูกต้อง	10	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> - เริ่มเล่นกิจกรรมในแต่ละฐานได้ โดยผู้นำกิจกรรมจะพาไปยังฐานต่างๆตามที่กำหนด - หลังเล่นกิจกรรมผ่าน 1 ฐาน จะให้เด็กทำการหาเครื่องหมายภายในฐาน ซึ่งจะมีตัวอักษรภาษาไทย ฐานละ 1-2 ตัว ซ่อนอยู่ จากนั้นให้จดบันทึกไว้	60	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p>ขั้นสรุปกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อเล่นครบทุกฐานแล้วให้ทั้งสองกลุ่มกลับมายังจุดเริ่มต้น ทำการนำตัวอักษรที่หาได้ในแต่ละฐานมาผสมเป็นคำ - ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปคะแนนและเฉลยคำปริศนา - ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงประโยชน์ของกิจกรรมตามจุดประสงค์ของแต่ละฐาน สอนให้เด็กรู้ถึงความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ระหว่างแข่งขัน และระหว่างกลุ่มในการหาตัวอักษร 	10	

ฐานที่ 1 ไยแมงมุม

วัตถุประสงค์ 1.ทดสอบความสามารถของเด็กในเรื่องความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว

2.ฝึกให้เด็กรู้จักการวางแผนและการช่วยเหลือกัน

อุปกรณ์ 1.เชือกฟาง 2.หาสถานที่ ที่สามารถขึงเชือกได้ เช่นมีต้นไม้หรือเสาต่างๆ

ขั้นเตรียมการ ผู้นำกิจกรรมทำการเตรียมสถานที่ โดยการขึงเชือกฟางให้ตั้งระหว่างต้นไม้ทั้ง2ต้น แล้วขึงให้เป็นตารางคล้ายๆกับใยแมงมุม มีทั้งช่องที่ใหญ่และเล็กให้ได้รวมกันประมาณ10ช่อง โดยให้สูงจากพื้นดินขึ้นมาอย่างน้อย 50 เซนติเมตร

วิธีการเล่น เมื่อเด็กมาถึงฐานใยแมงมุมนี้แล้ว เด็กๆทุกคนจะต้องผ่านใยแมงมุมนี้เพื่อไปยังอีกฝั่งของใยแมงมุมให้ได้ โดยมีกติกาว่า จะต้องทำการลอดตัวไปตามช่องต่างๆในใยแมงมุม ซึ่งจะอยู่สูงหรือต่ำต่างกันไปแล้วแต่ใครจะเลือก แต่ห้ามลอดซ้ำ ช่องที่เพื่อนได้ลอดไปแล้ว เด็กๆสามารถที่จะช่วยกันอุ้ม พุง หรือจับเพื่อนไว้ได้ ทำการจับเวลาว่าเด็กๆจะใช้เวลาในการผ่านใยแมงมุมนี้นานเท่าไร

ฐานที่ 2 สุปวิญญาน

วัตถุประสงค์ 1.ทดสอบความสามารถในด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

อุปกรณ์ 1.หลอดคาเฟซนิคสั้น 2.จาน3ใบ 3.เมล็ดถั่วแดง1ถุง

ขั้นเตรียมการ แบ่งผู้เล่นเป็น 2 กลุ่ม เท่าๆกัน จากนั้นให้นั่งลงเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง หน้าเส้นเริ่มต้น นำจานเปล่ามาวางไว้ข้างหน้าแถวของผู้เล่น กลุ่มละ1จาน จากนั้นนำจานใส่เมล็ดถั่วแดงไปวางในจุดที่กำหนดไว้ คือห่างจากเส้นเริ่มต้นเป็นระยะทาง 10 เมตร โดยให้อยู่ตรงกลางระหว่างทั้ง 2 กลุ่ม จากนั้นทำการแจกหลอดให้กับผู้เล่น คนละ1หลอด

วิธีการเล่น ให้ทั้ง 2 กลุ่มยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม โดยเข้าแถวเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งให้เรียบร้อย เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้คนที่อยู่หัวแถว วิ่งไปที่จานถั่วแดง จากนั้นให้ก้มลงใช้หลอดดูดเมล็ดถั่วแดงให้ติดกับหลอด จากนั้นต้องวิ่งเพื่อนำเมล็ดถั่วแดงมาไว้ในจานของกลุ่มตนเองให้ได้ โดยห้ามใช้มือจับเมล็ดถั่วแดงไว้ หากระหว่างทางผู้เล่นทำเมล็ดถั่วแดงตกพื้น จะต้องกลับไปดูดเมล็ดถั่วแดงที่จานใหม่อีกครั้งหนึ่ง หรือไม่ก็วิ่งกลับมาเพื่อตะแอมือเพื่อนคนถัดไปให้ไปดูดเมล็ดถั่วแดงเพื่อทำคะแนนต่อไป คนที่นำเมล็ดถั่วแดงมาวางในจานของกลุ่มตนเรียบร้อยแล้วให้รีบไปต่อท้ายแถว เพื่อรอให้ถึงลำดับของตนเองอีกรอบ จับเวลาในการเล่น 5 นาที เมื่อสิ้นสุดเสียงนกหวีด ทำการนับเมล็ดถั่วแดง กลุ่มใดมีเมล็ดถั่วแดงอยู่ในจานของทีมตนมากกว่าเป็นผู้ชนะ

ฐานที่ 3 น้าป่น้อย

วัตถุประสงค์ 1.เพื่อฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ
2.เพื่อฝึกระบบหายใจและการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
3.ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อขา แขน มือและสายตา

อุปกรณ์ 1.ช้อน2คัน 2.ขวดน้ำ 2 ขวด 3.ถังใส่น้ำ

ขั้นเตรียมการ แบ่งผู้เล่นเป็น 2 กลุ่ม เท่าๆกัน จากนั้นให้นั่งลงเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง หน้าเส้นเริ่มต้น นำถังใส่น้ำให้เต็มวางไว้ โดยให้อยู่ตรงกลางระหว่างทั้ง 2 กลุ่ม นำขวดเปล่าไปวางไว้ให้ตรงข้างหน้าทั้ง 2 กลุ่ม โคนห่างจากเส้นเริ่ม 15 เมตร จากนั้นนำช้อนไปให้กับคนที่อยู่หัวแถวถือไว้

วิธีการเล่น ให้ทั้ง 2 กลุ่มยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม โดยเข้าแถวเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งให้เรียบร้อย เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้คนที่อยู่หัวแถวนำช้อนตักน้ำจากถัง เสร็จแล้วรีบวิ่งเพื่อนำน้ำในช้อนไปเทใส่ขวดของกลุ่มตนเอง จากนั้นวิ่งกลับไปส่งช้อนต่อให้คนถัดมาเพื่อตักน้ำไปใส่ในขวดต่อไป จับเวลา 5 นาที เมื่อสิ้นสุดเสียงนกหวีด ทำการวัดระดับน้ำ ขวดของกลุ่มใดมีระดับน้ำสูงกว่า ถือเป็นผู้ชนะ

ฐานที่ 4 ทอดสะพาน

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ
 2. เพื่อฝึกความอ่อนตัวและการทรงตัว

อุปกรณ์ 1. ไม้กระดานยาวประมาณ 2 เมตร 2 แผ่น 2. เชือกฟาง

ขั้นเตรียมการ ทำการจัดสถานที่ โดยกำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัย โดยมีระยะห่าง 20 เมตร จากนั้นนำเชือกฟางมาจึงให้เป็นอุปสรรค โดยจึงให้สูงบ้าง และต่ำบ้าง โดยให้ขวางเส้นทางการเดินประมาณ 5 เส้น

วิธีการเล่น ให้ผู้เล่นทั้งหมดยืนหลังเส้นเริ่มต้น จากนั้นทำการสมมติให้พื้นที่ทั้งหมดให้เป็นน้ำ โดยผู้เล่นทุกคนจะต้องทำการข้ามฝั่งไปยังฝั่งตรงข้ามให้ได้ วิธีที่จะสามารถข้ามน้ำได้ก็คือจะต้องทำการพาดสะพานลงไป จากนั้นขึ้นไปยืนบนไม้แผ่นที่ 1 จะขึ้นไปยืนที่คนก็ได้ แต่ห้ามคนใดคนหนึ่งสัมผัสกับพื้นน้ำเลย จากนั้นทุกคนบนไม้ช่วยกันถือไม้แผ่นที่ 2 ทำการส่งต่อไปให้กับคนข้างหน้า เพื่อทำการวางไม้พาดสะพานไปข้างหน้าให้ได้ จากนั้นทุกคนย้ายจากไม้แผ่นที่ 1 ไปยังไม้แผ่นที่ 2 คนสุดท้ายก็ทำการเก็บไม้แผ่นแรกแล้วส่งต่อไปข้างหน้าเพื่อพาดสะพานต่อไปเรื่อยๆ โคนห้ามโดนอุปสรรคซึ่งก็คือเชือกฟางที่ขึงไว้ และห้ามคนใดคนหนึ่งตกสัมผัสกับพื้นน้ำเลย ถ้าใครทำผิดจะต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ เมื่อถึงฝั่งแล้ว จะต้องส่งตัวแทนเพื่อทอดสะพานกลับไปรับเพื่อนๆ ที่ยังไม่ได้ข้ามมาด้วย จับเวลาว่าใช้เวลาในการเคลื่อนย้ายเพื่อนข้ามฟากเป็นเวลาเท่าไร

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมกายบริหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้พื้นฐานในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
 2. เพื่อเรียนรู้ในหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในแต่ละส่วนของร่างกาย
 3. เพื่อให้รู้ถึงคุณค่าและประโยชน์ในการออกกำลังกาย
- ขนาดของกลุ่ม** 20 คน
- เวลาที่ใช้** 90 นาที
- สถานที่** ลานกว้างหรือสนามหญ้า
- หลักการ**
1. ต้องอบอุ่นร่างกายก่อน(Warming-up) ด้วยการวิ่งเบาๆ บริหารข้อต่อทุกส่วน
 2. มีการจำกัดเวลา
 3. ความหนัก (Intensity) ของงานในการปฏิบัติต้องเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมี เช่น เกิดความร้อน มีการหลั่งเหงื่อ เป็นต้น
 4. ระดับสมรรถวิสัย(Capacity Level) คำนึงถึงขีดความสามารถของตนเอง เช่น อายุ สภาพร่างกาย

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> - จัดแถวหน้ากระดาน แถวละ 5 คน 4 แถว - ผู้นำทำการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ตามกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หัวข้อ จ.เรื่องกิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนตัว โดยเลือกมาประมาณ 5-6 ท่า	15	ในแต่ละท่าให้ทำค้างไว้ 8-10 วินาที
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> - ผู้นำอธิบายถึงขั้นตอนในการเล่น โดยการประยุกต์กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายต่างๆให้อยู่ในรูปแบบของเกมการแข่งขัน เช่น แบ่งเด็กออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง ณ จุดเริ่มต้น เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้คนแรกวิ่งไปที่เส้น 10 เมตรที่กำหนด เพื่อทำการดันพื้น 10 ครั้ง จากนั้นให้วิ่งกลับมาแตะมือเพื่อนคนต่อไปเพื่อทำกิจกรรมเช่นเดิม	15	จัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย โดยให้แต่ละคนทำท่าต่างๆโดยไม่ซ้ำกันได้

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> - เริ่มเล่นกิจกรรมต่างๆ โดยผู้นำอาจเป็นผู้ให้จังหวะในการปฏิบัติด้วยการนับ หรือใช้จังหวะดนตรีประกอบ เพื่อเพิ่มความสนุกสนานให้กับกิจกรรมก็ได้	50	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> - อธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของท่าทางต่างๆ ในการฝึก พร้อมกับแนะนำและแก้ไขในท่าทางที่ยังไม่ถูกต้อง	10	

กิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ก.ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่

1.ดันพื้น



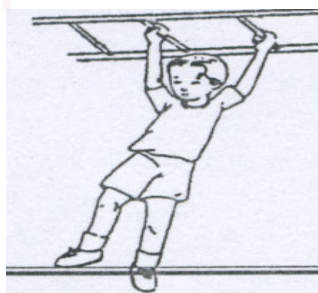
ให้อยู่ในท่าดันพื้น แขนทั้ง2ห่างกันประมาณช่วงไหล่ เท้าทั้งสองแยกกันเล็กน้อย ลำตัวเหยียดตรง งอแขนยุบตัวแล้วเหยียดแขน ดันลำตัวขึ้น สำหรับเด็กหญิงหรือเด็กเล็กให้เข่าแตะพื้นได้

2.นอนหงายดึงข้อ



นอนหงายมือจับราวสั้นเท้าทั้งสองแตะพื้น ลำตัวเหยียดตรง ดึงข้อให้ออกเตะราวเหยียดแขนให้กลับไปอยู่ท่าเดิม

3.โหนตัว



ให้โหนราว แขนตั้ง ลำตัวตรง ให้เท้าลอยพ้นพื้น อยู่ในท่านี้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

4. ใต้เชือก



ให้นักเรียนโหนตัว ใต้เชือก ขึ้นไปให้ สูงที่สุด โดยใช้แขนและขาทั้ง2ข้าง ควรระวัง อันตรายจากการตกจากที่สูง

5. ดันพื้นกับราว



อยู่ในท่าดันพื้น มือจับราวหรือชั้น บันใดที่สูงจากพื้นประมาณ1ฟุต ลำตัวเหยียด ตรง งอแขนขยับตัว เหยียดแขนดันตัวกลับไป สู่ท่าเริ่มต้น

6. เดินปู



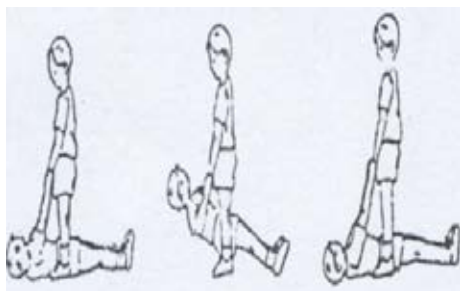
ให้อนอนหงาย ยกตัวขึ้น มือทั้งสอง ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปยังเท้า เดินเคลื่อนตัวไปข้างหน้า และถอยหลัง

7. ยกน้ำหนัก



ยืนตรง แยกเท้า มือทั้งสองถือลูกน้ำหนัก แขนตึงเหยียดข้างลำตัว ยกลูกน้ำหนักชู ขึ้นเหนือศีรษะ สลับมือซ้าย-ขวา

8.นอนหงายดึงข้อกับคู่



นักเรียนจับคู่กันดังรูป คนนอนหงายดึงตัวขึ้น ให้ส่วนบนของร่างกายพ้นพื้น แล้วกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น

9.ดันแขนกับคู่



นักเรียนจับคู่กันดังรูป ทั้งสองหันหน้าเข้าหากัน ประคบมือทั้งสองให้นิ้วประสานกัน ออกแรงดันแขนขยับข้อสลับกันกับคู่

ข.ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลัง

1.ลูกนั่งเหยียดขาตรง



นักเรียนนอนหงายเหยียดตัว มือประสานไว้ที่ท้ายทอย ยกตัวขึ้น 45 องศากับพื้น ล้มตัวนอนราบ หากลุกไม่ได้ขอให้เพื่อนช่วยจับข้อเท้ายึดไว้

2.ลูกนั่งขางอมือประสานหน้าอก



นักเรียนนอนหงายองศาตั้งรูป มือทั้งสองแนบหน้าอก ยกตัวขึ้น 45 องศากับพื้น ล้มตัวนอนราบ

3.นอนหงายยกขาคู่



นักเรียนนอนราบขาชิด มือประสานรองใต้ศีรษะ ยกเท้าทั้งสองขึ้นจากพื้น 45 องศา แล้วกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น

4.นอนหงายงอเข้า-เหยียดขา



นักเรียนนอนราบงอเข้าชิดอก แขนทั้งสองวางราบแนบลำตัว เหยียดขาออกให้ตรง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

5.นอนหงายยกตัว-เข้าแตะหน้าอก



นักเรียนนอนหงายเท้าชิด มือทั้งสองอยู่ข้างศีรษะ ยกลำตัวดึงเข้าแนบหน้าอกแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

6.สะพานโค้ง



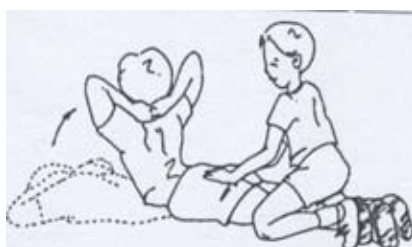
นักเรียนนั่งเหยียดขา มือทั้งสองวางราบกับพื้น ดันลำตัวขึ้น แขน-ขาเหยียดตั้ง นิ่งอยู่ระยะหนึ่งจึงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

7.จับคู่ผลึกษา



นักเรียนนอนหงาย ขาชิดราบกับพื้น มือทั้งสองจับข้อเท้าของคู่เหนือศีรษะ ยกเท้าทั้งสองเตะตั้งฉากกับลำตัว คู่ช่วยผลึกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

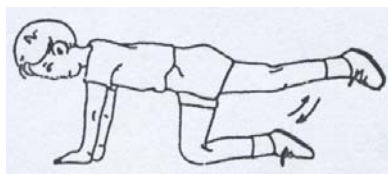
8.นอนคว่ำยกตัว



นักเรียนนอนคว่ำ มือทั้งสองประสานหลังท้ายทอย คุ่นั่งคร่อม มือทั้งสองกดลงตรงสะโพกของคู่ ยกลำตัวขึ้นสูงสุดแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ค.ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา

1.คลานเข้า-เหยียดขา



อยู่ในท่าคลานเข้า ยกขาเหยียดตรง
ขนานพื้น แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำกับขาอีก
ข้าง สลับกัน

2.ก้มตัวสลัดขา



อยู่ในท่าก้มตัว มือสองข้างวางบนพื้น
ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ยกเท้าสลับกันคล้ายวิ่ง

ง.ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขาและระบบไหลเวียนโลหิต

1.ก้าวขึ้น-ลงม้านั่ง



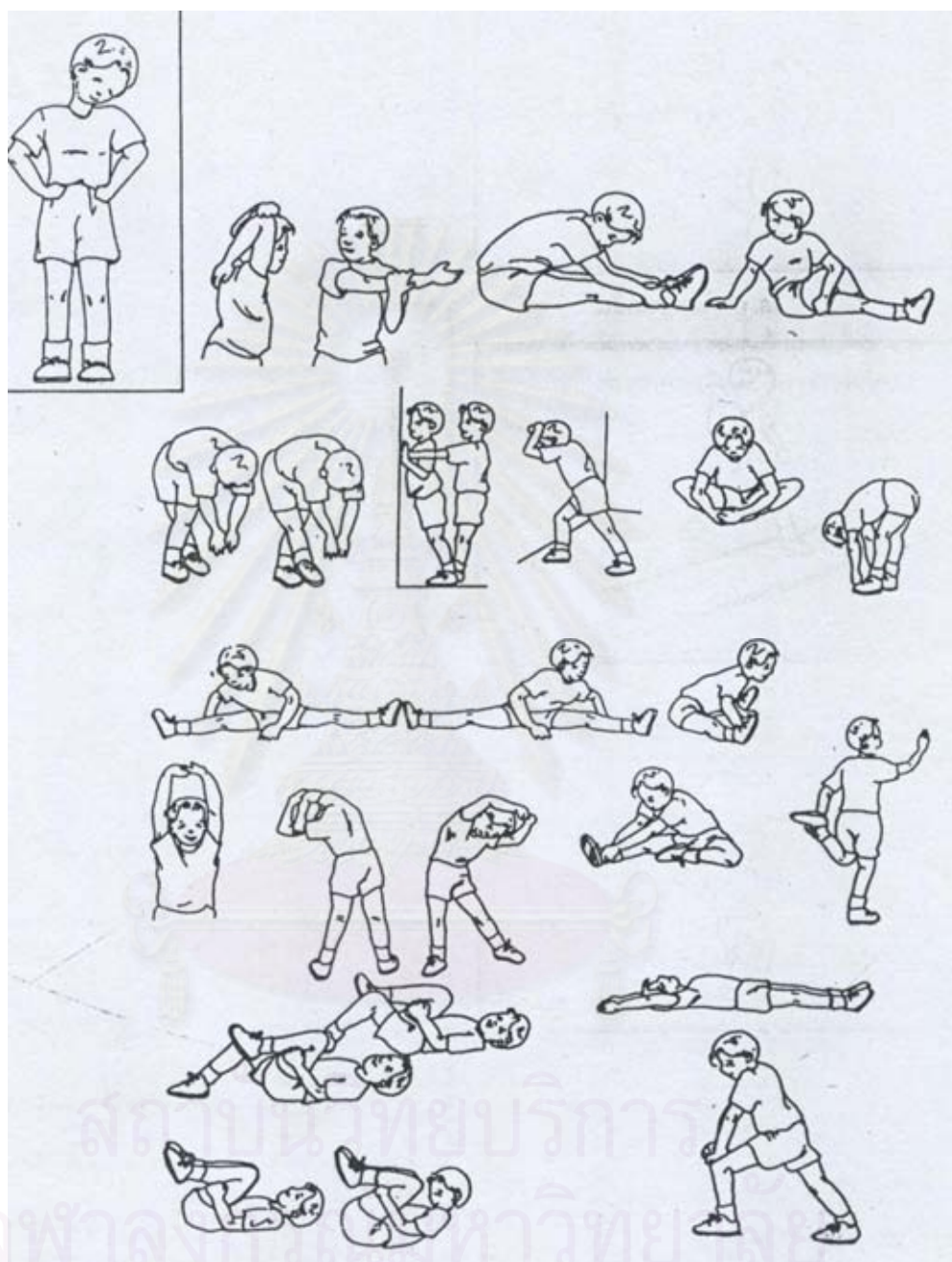
ก้าวขึ้น-ลงม้านั่ง ซึ่งสูงจากพื้น 1 ฟุต
ติดต่อกัน(ประถมศึกษาครึ่งฟุต)

2.กระโดดเชือก



จ.กิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนตัว

การเหยียดยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ดังต่อไปนี้



ดัดแปลงจาก พลศึกษา, กรม. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4-6 ปี. กรุงเทพมหานคร: ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2543

กิจกรรมที่4	เกมเลียนแบบและทดสอบสมรรถภาพตนเอง
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1.เพื่อให้เด็กได้มีโอกาसออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่างๆ 2.เพื่อให้เด็กรู้จักวัสดุสิ่งของรอบๆตัว 3.เพื่อให้เด็กรู้จักการเคลื่อนไหว-การทำงานของสิ่งเหล่านั้น 4.เพื่อให้เด็กเกิดความท้าทายและต้องการทดสอบความสามารถของตน
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	90 นาที
สถานที่	ลานกว้างหรือสนามหญ้า
หลักการ	ทำการอบอุ่นร่างกายก่อน (Warming-up) ด้วยการวิ่งรอบสนาม 1รอบ
กระบวนการ	

เกมเลียนแบบ

การเล่นเลียนแบบ หมายถึงกิจกรรมการเล่นซึ่งคัดแปลงเลียนแบบมาจากของเล่น การทำงานของเครื่องจักร และอาการสัตว์นำมาให้เด็กเล่นกัน โดยการแสดงออกถึงลักษณะท่าทาง และการเคลื่อนไหวต่างๆ ให้เป็นลักษณะสอดคล้องทำนองเดียวกันกับเครื่องใช้ เครื่องจักร หรือสัตว์ต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวนั่นเอง

เกมที่ 1 เครื่องบินร้อน

- 1.ให้ยืนกางแขนทั้งสองออกให้สุด
 - 2.ก้มตัวไปข้างหน้าพอประมาณ เหยหน้าขึ้น
 - 3.เคลื่อนไหวไปตามทิศทางที่ต้องการ โดยการวิ่งหรือเดินก็ได้
- ประโยชน์** ให้ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขน ขาและท้อง ฝึกความอ่อนตัวและการทรงตัว

เกมที่ 2 รถตัดหญ้า

1. ให้แต่ละคนยืนจับกันเป็นคู่
2. คนหนึ่งยืน อีกคนก้มตัวลงเอามือยันพื้นไว้
3. คนที่ยืน ยกเท้าของคนที่ยืน ก้ม มาครอบตัวเอาไว้ทางสี่ข้าง และเอามือจับข้อเท้าไว้
4. ต่อไปก็ทำการเคลื่อนที่ไปพร้อมๆกันทั้ง2คน โดยคนที่ยืนเป็นคนบังคับ

ประโยชน์ ฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขน ขาและท้อง และช่วยในเรื่องความอ่อนตัว

คำเตือน ควรระวังอันตรายเพราะเด็กอาจแก้มก้ม หรือคนบังคับอาจเดินเร็วเกินไปทำให้ผู้ที่เดินด้วยแขนอาจเกิดอุบัติเหตุได้

เกมที่ 3 แข่งเรือ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นพวก พวกละ10คน
2. ให้แต่ละพวกยืนแถวตอน
3. คนแรกเอามือเท้าสะเอว คนต่อไปเอามือจับที่เอวของคนข้างหลัง แล้วให้นั่งยองๆ
4. ลักษณะของการเคลื่อนที่ คือการก้าวเท้าไปทีละเท้า หรือจะกระโดดไปพร้อมๆกันก็ได้ แต่ห้ามมือหลุดจากกัน

ประโยชน์ ฝึกความแข็งแรงและอดทนของขาและท้อง

เกมทดสอบสมรรถภาพ

เกมที่ 1 กระโดดกระต่าย

วิธีทำ นั่งยองๆบนส้นเท้าทั้งสอง มือเหยียดขึ้นระดับคาง

1. โส้ตัวพุ่งไปข้างหน้า สปริงตัวขึ้นเท้าเหยียดตึง
2. ใช้มือทั้งสองแตะพื้น พับตัวดึงขาเข้าลักษณะเดิม ยกมือขึ้นเพื่อเตรียมกระโดดต่อไป

ประโยชน์ ให้ความแข็งแรงของขา ข้อเท้า และความว่องไว

เกมที่ 2 เคนปู

วิธีทำ นั่งยองๆ สัมตัวไปข้างหลัง ไข่มือก้นพื้นไว้ พร้อมกับยก
ลำตัวให้แอ่นขึ้น ในลักษณะลำตัวขนานพื้น

1. ก้าวมือขวาไปทางศีรษะ
2. ก้าวเท้าซ้ายชิดมือซ้าย
3. ก้าวมือซ้ายให้เลยมือขวาขึ้นไป
4. ก้าวเท้าขวาชิดมือขวา ทำตามจังหวะ 1-2-3 และ 4 เรื่อยไป

ประโยชน์ ให้ความแข็งแรงของแขน ขาหลังและหน้าท้อง

ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือ-เท้า ฝึกความอ่อนตัว

เกมที่ 3 สนมเข้ม

วิธีทำ มือทั้งสองจับกัน โน้มตัวไปข้างหน้า ก้าวเท้าลอดช่องแขน
ทีละข้างโดยที่มือไม่หลุดออกจากกัน แล้วเหยียดตัวขึ้น ต่อไป
ค่อยๆ สอดเท้ากลับทีละข้าง กลับมาลักษณะเดิม

ประโยชน์ ให้ความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและหลัง

คัดแปลงจาก จรินทร์ ธานีรัตน์. เกม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2524

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 5 เกมแชร์บอล

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อเป็นการออกกำลังกาย ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วน
 2. เพื่อนำทักษะจากการรับส่งบอล ไปสู่การเล่นเกมแชร์บอล และ บาสเกตบอลได้
 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเล่นกีฬาทีม รู้จักความสามัคคี

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ สนามซีเมนต์หรือสนามหญ้าก็ได้ โดยสนามเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้าง 16 เมตร ยาว 32 เมตร ศูนย์กลางสนามเป็นวงกลมรัศมี 7 เมตร และที่กึ่งกลางของเส้นหลังประตูครึ่งวงกลมรัศมี 6 เมตร

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูก ตะกร้า 2 ใบ เก้าอี้ 2 ตัว

หลักการ ทำการอบอุ่นร่างกายก่อน (Warming-up) ด้วยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ พร้อมกับโยนหรือส่งบอลต่อกันภายในแถว

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> - จัดแถวตอนเรียงหนึ่ง 2 แถว แถวละ 10 คน - อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ พร้อมกับส่งบอลต่อกันภายในแถว จากหัวแถวสู่ท้ายแถว เมื่อคนท้ายแถวได้แล้วให้วิ่งไปข้างหน้าแถวของตน แล้วทำการส่งบอลกลับมายังท้ายแถวไปเรื่อยๆ	15	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> - อธิบายถึงลักษณะการฝึกรับ-ส่งบอลในรูปแบบต่างๆ พร้อมสาธิต - อธิบายถึงลักษณะการเล่นแชร์บอล และกติกา พร้อมกับสาธิต	20	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> - ทำการฝึกรับ-ส่งบอลในรูปแบบต่างๆ - เล่นกิจกรรมแชร์บอล	30	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> - สรุปทักษะของเด็กจากการสังเกตในการเล่น - แนะนำและแก้ไขทักษะ ให้เด็กทำได้อย่างถูกต้องเพื่อการพัฒนาไปสู่การเล่นกีฬาบาสเกตบอลต่อไป - สอนเรื่องการเล่นกีฬาเป็นหมู่คณะ ความสามัคคีและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	15	

กระบวนการ

ผู้เล่น ให้มีฝ่ายละ 7 คน เป็นผู้รักษาประตู 1 คน เป็นแนวหน้า 3 คน แนวหลัง 4 คน เป็นประตูถือตะกร้าคนละใบ ยืนอยู่บนเก้าอี้ทางปลายสนามคนละพวก กับพวกตน

วิธีเล่น ให้ผู้ตัดสินโยนลูกขึ้นระหว่างผู้เล่นฝ่ายละคน ซึ่งยืนอยู่ในวงกลมกลางสนาม ผู้เล่นทั้งสองคนนี้จะแย่งกันปิดลูกส่งให้ฝ่ายเดียวกัน ซึ่งพยายามรับและส่งลูกให้ฝ่ายเดียวกันต่อไป เพื่อโยนให้ประตูของตนซึ่งอยู่บนเก้าอี้

การได้ประตู จะต้องเป็นลูกที่โยนนอกเขตประตูโดยตรง ลูกลอยอยู่ในอากาศ และในขณะที่รับลูกนั้น ผู้รับจะต้องยืนบนเก้าอี้ตลอดเวลา ประตูที่ได้จากการเล่นปกติได้ 2 คะแนน ส่วนจากการทำโทษได้ 1 คะแนน

กติกา

1. ผู้เล่นห้ามเลี้ยงลูก หรือทุ่มลูกบนสนามแล้วรับไว้
2. เมื่อรับลูกได้แล้วจะต้องหยุด จะเคลื่อนทำไม่ได้
3. การหมุนตัว จะต้องใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นหลัก
4. ถือลูกได้ไม่เกิน 3 วินาที
5. ยื่นลูกส่งให้มือต่อมือไม่ได้
6. ห้ามใช้เท้าเตะลูกบอล
7. ให้มือเกี่ยวลูกซึ่งวางกับพื้นอยู่ได้เพียงครั้งเดียว
8. ส่งลูกด้วยการทุ่มลงบนพื้นได้
9. ห้ามปิดลูกขณะอยู่ในมือของผู้อื่น
10. ห้ามผู้อื่น นอกจากประตูและป้องกันประตูเข้าไปในเขตประตู

บทลงโทษ การละเมิดตั้งแต่ ข้อ1-10 ให้อีกฝ่ายหนึ่งโยนลูกเข้าเล่นใหม่ที่
เส้นข้างเหมือนกับลูกนั้นออก

- 11.ห้ามเล่นรุนแรง หรือกระทบกระแทกร่างกายของอีกฝ่ายหนึ่ง
- 12.ผู้ป้องกันประตูถูกเก้าอี้เพื่อแย่งหรือปิดลูกไม่ได้

บทลงโทษ การละเมิดข้อ11-12 ให้โยนกินเปล่าภายในเขตประตู ณ ที่ใดที่
หนึ่ง ในการโยนกินเปล่า ผู้ป้องกันประตูที่อยู่ในเขตนั้น ห้ามป้องกัน

- 13.ผู้เล่นรุนแรง หากผู้ตัดสินเห็นว่าเกินขนาดจะปรับให้ฟาล์วเสียสิทธิ์
คือให้ออกจากการเล่นได้
- 14.เมื่อนักเรียนเล่นกันได้ดีขึ้นแล้ว ครูอาจเปลี่ยนกติกาโดยใช้กติกา
บาสเกตบอลมาบังคับ สำหรับความผิดอื่นที่มีได้กล่าวไว้

กำหนดเวลาการแข่งขัน

- 1.เด็กเล็ก ครึ่งละไม่เกิน10นาที พักระหว่างครึ่งไม่เกิน10นาที
- 2.เด็กอายุ 7-12ปี ครึ่งละไม่เกิน15นาที พักระหว่างครึ่งไม่เกิน10นาที
- 3.บุคคลทั่วไป ครึ่งละไม่เกิน20นาที พักระหว่างครึ่งไม่เกิน10นาที
เวลาที่กล่าวมา ใช้ตามความเหมาะสมของท้องถิ่นและวัยของเด็ก

คัดแปลงจาก จรินทร์ ธานีรัตน์. กมย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2524

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่6 เกมเบ็ดเตล็ด

- วัตถุประสงค์**
- 1.เพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกาย พร้อมกับได้รับความสนุกสนาน
 - 2.เพื่อปลูกฝังให้เด็กรักการเล่นและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
 - 3.เพื่อให้เด็กเรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม และความสามัคคี

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ ลานกว้าง(สนามบาสเกตบอล)หรือสนามหญ้า

หลักการ ในการเล่นเกมต่าง ๆ นั้น ผู้นำจะให้เด็กได้มีการอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการนำวิ่งรอบสนาม 1 รอบ จากนั้นทำการเหยียดยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ขณะเล่นเกม และในช่วงของการเปลี่ยนเกมที่จะเล่นนั้น จะใช้เวลาให้น้อยที่สุดโดย จะเป็นการเล่นเกมต่อเนื่องเพื่อเป็นการพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตด้วย

กระบวนการ

เกมกระรอกกระแต

- จุดประสงค์**
- 1.เพื่อพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
 - 2.ฝึกความคล่องตัว
 - 3.ฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ
 - 4.ฝึกความสัมพันธ์ของการได้ยินและปฏิกิริยาตอบสนอง

อุปกรณ์ 1.เทปขาวขนาดกว้าง2นิ้ว จำนวน2ม้วน 2.นกหวีด

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> - ให้เด็กเข้าแถวหน้ากระดาน ผู้นำให้เด็กหยิบกระดาษที่เตรียมไว้ซึ่งมีคำว่ากระรอก10ชิ้น และคำว่ากระแต10ชิ้น ใครได้รูปใดให้ไปอยู่กลุ่มนั้น	10	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1.ผู้เล่นจะแบ่งเป็น2พวก คือกลุ่มกระรอกและกลุ่มกระแต โดยจะมีเขตแดนของตนอยู่คนละข้างซึ่งมีระยะห่างกันประมาณ20เมตร ก่อนการเริ่มเล่น ทั้งสองฝ่ายจะมาเข้าแถวหน้ากระดานหันหน้าเข้าหากรที่เส้นกลาง เพื่อรอฟังคำสั่ง	10	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาท)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>2.ถ้าผู้นำกล่าวคำว่า “กระรอก”ให้ผู้เล่นที่เป็นกระรอกทั้งหมดรีบวิ่งหนีเพื่อกลับไปยังเส้นเขตของตนให้เร็วที่สุด ส่วนผู้เล่นที่กระเตจะข้ามเล่นกลางเข้ามาเพื่อวิ่งไล่แตะตัวกระรอก ก่อนที่กระรอกจะหนีเข้าเขตไป ซึ่งถือว่าปลอดภัยแล้ว ถ้าผู้นำกล่าวคำว่า “กระเต” พวกกระเตก็ต้องเป็นฝ่ายวิ่งหนีแทน</p> <p>3.พอเล่นเสร็จ1ครั้ง ก็ให้ทำการนับจำนวนว่าทั้งสองฝ่ายสามารถจับฝ่ายตรงข้ามได้กี่คน ซึ่งนับ1คนเท่ากับ1คะแนน</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <p>- เริ่มเล่นกิจกรรมโดย ทำการเล่นทั้งหมด4ครั้ง คือเรียกกระรอกและกระเต จำนวนคำละ2ครั้ง โดยการเรียกแต่ละรอบนี้เด็กจะไม่วู้มาก่อนว่าผู้นำจะเรียกใคร</p> <p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <p>-สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์</p> <p>-ผู้นำให้เด็กจับมือกันแสดงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสอนในเรื่องการกระทบกระทั่งกันเป็นเรื่องปกติของกีฬา</p>	<p>15</p> <p>5</p>	

เกมจับ

- จุดประสงค์**
1. เพื่อพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
 2. ฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขน ขาและท้อง
 3. ฝึกความอ่อนตัวและความคล่องแคล่วในการหลบหลีก

- อุปกรณ์**
1. เทปกาวยาเส้นแบ่งแดน
 2. นกหวีด

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยทำการเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง นับ 1, 2 ลงมาเรื่อยๆ คนที่นับ 1 อยู่กลุ่มที่ 1 คนที่นับ 2 อยู่กลุ่มที่ 2 2. ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม โดยต้องมีพยางค์เท่ากับจำนวนคนในกลุ่ม เช่น มีสมาชิกในกลุ่ม 10 คน ชื่อกลุ่มคือ “พวกเราเป็นเด็กจุฬาสนุกเฮฮา” เป็นต้น และสมาชิกทุกคนก็ต้องเลือกพยางค์ ชื่อกลุ่มมาแทนชื่อตนเอง คนละ 1 พยางค์ 3. ภายในบริเวณสนามบาสเกตบอล จะแบ่งแดนออกเป็น 2 ส่วน โดยมีเส้นกลางสนามเป็นเส้นแบ่ง แต่ละกลุ่มจะอยู่ในแดนของตนเอง 4. ทั้งสองกลุ่มเสี่ยงทายว่ากลุ่มใดจะเป็นฝ่ายตีก่อนโดยจับไม้สั้น-ไม้ยาว <p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มที่เสี่ยงทายชนะจะเป็นฝ่ายได้เลือกพยางค์ของชื่อกลุ่มฝ่ายตรงข้ามก่อน เช่น เลือกคำว่า “จุ” คนที่ใช้ชื่อ “จุ” แทนตัวเอง ก็จะต้องวิ่งออกมา พร้อมกับส่งเสียง “ตี้...” อยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะมาจับหรือแตะตัวฝ่ายที่เรียกตน 2. ถ้าแตะตัวฝ่ายที่เรียกตนได้ แล้วกลับมายังแดนตนเองได้ คนที่โดนแตะจะต้องมาเป็นเชลยของฝ่ายที่ตี แต่ถ้าคนที่ถูกจับได้หรือหมดเสียงอยู่ในแดนของฝ่ายตรงข้าม ก็จะถูกจับเป็นเชลยเช่นกัน 	<p>10</p> <p>5</p>	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>3.ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ สามารถกลับมายังแดนตนได้ก็ต่อเมื่อเพื่อนที่อยู่กลุ่มเดียวกัน สามารถตี..เข้ามาและแตะมือของตนได้โดยที่ไม่ถูกฝ่ายตรงข้ามจับไว้</p> <p>4.ทำการผลัดการเรียกคนตี จนครบทุกคน แล้วนับจำนวนเหยื่อกลุ่มใดสามารถจับเหยื่อได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <p>- ทำการเล่นกิจกรรม จนจบเกม</p> <p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <p>- สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์</p>	<p>20</p> <p>5</p>	

เกมวิ่งเปรี้ยววงกลม

- จุดประสงค์**
1. เพื่อพัฒนาระบบการหายใจและไหลเวียนโลหิต
 2. ฝึกประสาทสัมผัสในการรับรู้ ความเร็วของปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อถูกสัมผัสตัว

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> - ผู้นำ ร้องเพลงลมเพลมพัด แล้วให้เด็กๆ เข้าแถวเป็นวงกลม 1 วง แล้วนั่งลง	5	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ผู้นำอธิบายถึงวิธีการเล่น พร้อมสาธิต โดยผู้นำเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน แล้วให้ทุกคนร่วมกันร้องเพลง ผู้ที่เป็นคนเริ่ม จะทำการเดินไปรอบๆวงกลม 2. เมื่อคนที่เดินรอบๆวงกลมได้แตะตัวใคร ให้คนที่นั่งอยู่ข้างซ้ายและขวาของคนๆนั้น โคนแตะตัว รีบลุกขึ้น แล้ววิ่งวนรอบวงกลม 1 รอบ โดยสวนทางกันเพื่อกลับมา นั่งในที่ที่ยังว่างอยู่ ซึ่งจะเหลือเพียงคนเดียวเนื่องจากผู้ที่เดินอยู่รอบวงกลมได้นั่งแทนแล้ว 3. คนที่ไม่มีที่นั่ง จะทำการเป็นคนเริ่มเล่นในรอบต่อไป	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> - ทำการเล่นกิจกรรม โดยพยายามให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม กับเกม ซึ่งผู้นำต้องสังเกตอยู่ตลอดเวลาว่าใครยังไม่ได้วิ่ง	15	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> - สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์	5	

เกมมังกรลอดถ้ำ

- จุดประสงค์**
1. เพื่อฝึกความอ่อนตัว และความคล่องแคล่ว
 2. เพื่อฝึกประสาทการรับรู้และการตอบสนอง

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> 1. ให้เด็กเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว 2. ให้เด็กนับทั้งแถว แล้วให้จำไว้ว่าตนเองนับเลขลำดับที่เท่าไร	5	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ให้เด็กในแต่ละแถวจับมือกันไว้ ขยายแถวให้แขนตึง 2. เมื่อผู้นำบอกว่า “5-6” ให้คนที่อยู่ในตำแหน่งที่นับ 5 และ 6 ของแต่ละแถวยกแขนที่จับไว้กันชูขึ้น และให้ผู้เล่นภายในกลุ่มของตนวิ่งลอดใต้ระหว่างแขนของทั้งสองคนอย่างรวดเร็ว 3. ในการวิ่งลอดใต้แขนนั้น หัวแถวและท้ายแถวจะเป็นผู้นำในการวิ่ง และห้ามแถวใดมือหลุดจากกันเด็ดขาด	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> - ทำการเล่นทั้งหมด 5 ครั้ง แถวใดทำได้สมบูรณ์และรวดเร็วกว่าเป็นฝ่ายชนะ	15	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> - สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์	5	

เกมล่่มหางม้งกร

- จุดประสงค์**
- 1.เพื่อพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
 - 2.ฝึกความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วในการหลบหลีก
 - 3.เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา
 - 4.เพื่อฝึกความแม่นยำในการขว้างบอล
- อุปกรณ์**
- 1.ลูกฟุตบอลหรือลูกวอลเลย์บอล จำนวน 5 ลูก
 - 2.เขียนพื้นสนามเป็นวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง8-10เมตร หรือสี่เหลี่ยมจัตุรัส10X10 เมตร

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.แบ่งผู้เล่นเป็น2กลุ่ม กลุ่มละ10คน 2.ทีมหนึ่งอยู่ในวงกลม เอามือแตะไหล่เป็นแถวตอนเคลื่อนที่กันไปมาภายในวงกลม ผู้เล่นอีกกลุ่มอยู่บริเวณนอกวงกลมถือบอลอยู่แล้วแต่จำนวนบอลที่มี 3.เริ่มเล่นโดยผู้ที่มีบอลอยู่นอกวงกลมจะคอยขว้างผู้เล่นคนสุดท้ายของแถวที่สมมติว่าเป็นหางม้งกร 4.ผลัดกันเป็นกลุ่มขว้างและกลุ่มม้งกร 	5	
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>อธิบายถึงกติกาในการเล่นดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ห้ามตัวม้งกรหมุนเป็นวงกลมเพื่อบังหางอยู่ในตัว 2.หัวม้งกรใช้มือจับหรือรับลูกบอลได้ ถ้ารับหรือจับลูกบอลได้บอลลูกนั้นจะหมดสิทธิ์ใช้ในการขว้าง 3.หางม้งกร(ผู้เล่นคนสุดท้ายของแถว)ที่ถูกบอลขว้างโดน จะออกจากการแข่งขัน เมื่อหมดเวลา(3นาที) นับจำนวนคนในแถวที่เหลืออยู่ว่าเหลือกี่คน กลุ่มใดเหลือมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ 	10	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> - ทำการแข่งขันโดยกำหนด ให้ผลัดกันเป็นฝ่ายขว้างบอลและฝ่ายมังกร รอบละ 3 นาที	20	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> - สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์	5	

ดัดแปลงจาก อุทัย สงวนพงษ์. เกมสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวีเขียว, 2544

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เกมกระต่ายขาเดียว

- จุดประสงค์**
1. เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและท้อง
 2. เพื่อฝึกความอ่อนตัว การทรงตัวและความคล่องแคล่ว
 3. เพื่อพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยทำการเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง นับ 1, 2 ลงมาเรื่อยๆ คนที่นับ 1 อยู่กลุ่มที่ 1 คนที่นับ 2 อยู่กลุ่มที่ 2 2. ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม โดยต้องมีพยางค์เท่ากับจำนวนคนในกลุ่ม เช่น มีสมาชิกในกลุ่ม 10 คน ชื่อกลุ่มคือ “พวกเราเป็นเด็กจุฬาสนุกเฮฮา” เป็นต้น และสมาชิกทุกคนก็ต้องเลือกพยางค์ชื่อกลุ่มมาแทนชื่อตนเอง คนละ 1 พยางค์ 3. ทั้งสองกลุ่มเสี่ยงทายว่ากลุ่มใดจะเป็นกระต่ายก่อน โดยจับไม้สั้น ไม้ยาว 4. กลุ่มที่เป็นกระต่ายจะออกไปยืนเรียงแถวหน้ากระดานที่ด้านใดด้านหนึ่งของสนาม ส่วนกลุ่มที่เป็นฝ่ายหนี จะลงไปอยู่ในสนามที่กำหนดเขตไว้ (บริเวณเส้นครึ่งหนึ่งของสนามบาสเกตบอล) 	5	
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>ผู้นำกิจกรรม ทำการอธิบายวิธีการเล่นดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มที่เป็นฝ่ายหนีก่อนจะต้องเลือกพยางค์ของชื่อกลุ่มฝ่ายตรงข้ามมา 1 พยางค์ เช่น เลือกคำว่า “เด็ก” คนที่ใช้ชื่อ “เด็ก” แทนตัวเอง ก็จะกระโดดด้วยขาเพียงข้างเดียวเข้ามาในสนาม เพื่อไล่เตะตัวฝ่ายตรงข้าม 2. ผู้ที่โดนกระต่ายเตะตัวได้หรือหนีออกนอกเส้นเขตจะต้องออกจากการแข่งขัน ส่วนกระต่ายที่ขาข้างที่ยกขึ้นเตะพื้นหรือล้มลงก็ต้องออกไป เพื่อให้อีกฝ่ายทำการเลือกกระต่ายตัวใหม่แทน 	5	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>3.ผลัดกันเป็นฝ่ายหนึ่งกับฝ่ายกระต่าย นับจำนวนคนที่รอดจากการโดนกระต่ายแตะตัว ฝ่ายใดเหลือคนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <p>- ทำการเริ่มเล่นกิจกรรม โดยผลัดกันเป็นฝ่ายหนึ่งกับฝ่ายกระต่าย ฝ่ายละ2รอบ</p> <p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <p>- สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์</p>	<p>20</p> <p>5</p>	

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่7 การเล่นพื้นบ้านและกีฬาพื้นเมืองไทย

- วัตถุประสงค์**
- 1.เพื่อให้เด็กได้มีการออกกำลังกาย พร้อมกับได้รับความสนุกสนาน
 - 2.เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็ก
 - 3.เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และอนุรักษ์การเล่นพื้นบ้านและกีฬาพื้นเมืองไทย

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ บริเวณสนามฟุตบอล

หลักการ ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ผู้นำจะให้เด็กได้มีการอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการนำวิ่งเหยาะรอบสนาม 1 รอบ จากนั้นทำการเหยียดยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ขณะทำกิจกรรม และในช่วงของการเปลี่ยนกิจกรรมนั้น จะใช้เวลาให้น้อยที่สุดโดย จะเป็นการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตด้วย

กระบวนการ

การแบ่งกลุ่ม จะให้เด็กๆทำการเข้าแถวหน้ากระดานและนับ1และ2สลับกันไป ใครที่นับ1จะอยู่กลุ่มที่1 ส่วนคนที่นับ2จะอยู่กลุ่มที่2

กิจกรรม ลิงชิงหาง

- จุดประสงค์**
- 1.เพื่อฝึกความอ่อนตัวและคล่องแคล่วในการหลบหลีก
 - 2.พัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

อุปกรณ์ 1.เชือกฟาง ยาวประมาณ 1 ฟุต จำนวน 20 เส้น

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ผู้นำทำการแจกเชือกฟางให้เด็กทุกคน คนละ1เส้น 2.ให้เด็กทุกคนนำเชือกฟางที่ได้ เหน็บไว้ที่ขอบกางเกงของตน โดยให้มีส่วนปลายยื่นออกมาไม่น้อยกว่า 15 เซนติเมตร และห้ามผูกติดกับหูกางเกงไว้ 3.ให้เด็กๆทุกคนเข้าไปรวมกันในบริเวณสนามบาสเกตบอล 	5	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงกติกาการเล่น ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.เมื่อให้สัญญาณนกหวีด เต็มๆทุกคนจะต้องทำการแย่งชิงหางของผู้อื่นโดยการดึง จับเฉพาะหางเท่านั้น ห้ามแตะต้องตัวผู้อื่น 2.ผู้เล่นจะต้องอยู่ในบริเวณสนามหรือเขตที่กำหนด 3.ผู้ที่โดนแย่งหางไปแล้ว สามารถที่จะดึงหางคนอื่นได้ <p>ต่อ จนกว่าจะได้ยินสัญญาณนกหวีดว่าหมดเวลา</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <p>- ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเริ่มเล่น พร้อมกับดูแลความปลอดภัยในการเล่น โดยกำหนดเวลารอบละ 3 นาที ทำการแข่งขันหากกลุ่มชนะ 2 ใน 3 รอบ</p> <p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <p>- ทำการนับจำนวนหาง ว่ากลุ่มใดเป็นผู้ที่แย่งชิงหางได้มากที่สุด โดยไม่ผิดกติกา</p> <p>- สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>5</p>	

กิจกรรม กระโดดเชือกหมู่

- จุดประสงค์**
1. เพื่อพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
 2. เพื่อฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
 3. เพื่อให้ร่างกายมีสัดส่วนที่ดี
 4. เพื่อฝึกการประสานงานของการทำงานของกล้ามเนื้อ
- อุปกรณ์**
1. ยางกระโดดหรือเชือกกระโดด ยาว 8 เมตร

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาท)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้แต่ละกลุ่มจัดหน้าที่กัน คือ ให้มีคนถือเชือก 2 คน ส่วนอีก 8 คนที่เหลือ เป็นคนกระโดดเชือก 2. ให้ทั้ง 8 คน มาเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง มือทั้งสองข้างแตะไหล่คนข้างหน้า 	5	
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกิจกรรม กำหนดเวลาในการเล่น เท่ากับ 3 นาที เมื่อให้สัญญาณนกหวีด ให้แต่ละกลุ่มทำการกระโดดเชือกพร้อมๆกันทั้งกลุ่ม 	5	
	<p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเริ่มเล่น ขณะกระโดดเชือก ถ้าคนใดคนหนึ่งในกลุ่มเกิดสะดุดหรือทำให้เชือกหยุดก็ให้เริ่มต้นนับ 1 ใหม่ โดยคะแนนจะนับจากจำนวนครั้งที่ได้มากที่สุด - ทำการเล่น รอบละ 3 นาที จำนวน 2 รอบ 	15	
	<p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - สรุปจำนวนครั้งในการกระโดดเชือกหมู่ของแต่ละกลุ่ม - สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์ - ผู้นำกล่าวถึงการทำงานและความสามัคคีภายในกลุ่ม 	5	

กิจกรรม ขว้างลิง

- จุดประสงค์**
1. เพื่อฝึกความอ่อนตัวและความคล่องแคล่ว
 2. ฝึกความแม่นยำในการขว้างและการวางแผน
 3. เพื่อพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

- อุปกรณ์**
1. ลูกฟุตบอลหรือลูกวอลเลย์บอล จำนวน 2 ลูก

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นเตรียม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำการแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มคนขว้าง กับกลุ่มที่เป็นลิง - กำหนดขอบเขตโดยใช้บริเวณครึ่งหนึ่งของสนามบาสเกตบอล - ให้กลุ่มที่เป็นลิง ลงไปในสนาม ส่วนกลุ่มที่เป็นฝ่ายขว้าง ให้กระจายอยู่รอบๆสนาม โดยมีลูกบอล 2 ลูก และห้ามเข้าไปในเขตสนาม 	5	
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>ผู้นำอธิบายถึงวิธีการเล่น พร้อมแสดงการเล่นให้ดูเป็นตัวอย่าง</p>	5	
	<p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อให้สัญญาณนกหวีด คนที่มีลูกบอลอยู่ในมือให้ทำการขว้างหรือกลิ้งลูกบอลให้โดนลิง ถ้าลูกบอลถูกอวัยวะส่วนใดของฝ่ายที่เป็นลิง ลิงตัวนั้นก็ต้องออกจากการแข่งขัน 2. เมื่อครบ 3 นาที ทำการนับจำนวนลิงที่เหลือในสนาม 3. เปลี่ยนฝ่ายกัน จากฝ่ายลิงไปเป็นฝ่ายขว้างบ้าง 	15	
	<p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - นับจำนวนผู้ที่ไม่โดนขว้าง ทำการสรุปคะแนน - สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์ 	5	

กิจกรรมชักคะเย่อ

- จุดประสงค์**
1. เพื่อฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อแขนและขา
 2. ฝึกการประสานงานร่วมกันของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
- อุปกรณ์**
1. เชือกมะนิลา 1 เส้น
 2. กรวยส้ม
 3. เชือกสีแดง
 4. นกหวีด

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำใช้เชือกสีแดงที่เตรียมไว้ผูกตรงกึ่งกลางของเชือกที่จะทำการชักคะเย่อ จากนั้นวัดจากกึ่งกลางเชือกด้านละ 1 เมตร ทำสัญลักษณ์ด้วยเชือกแดงเช่นเดียวกัน แต่ให้มีขนาดเล็กกว่าเชือกตรงกึ่งกลาง 2. นำกรวยไปวางไว้ 3 จุด ให้ตรงกับตำแหน่งของเชือกแดงที่ทำสัญลักษณ์ไว้ 3. ให้เด็กทั้ง 2 กลุ่ม ไปจับเชือกไว้คนละด้าน ยืนประจำตำแหน่งของตนให้เรียบร้อย 	5	
	<p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>- อธิบายกติกาในการเล่น ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อผู้นำให้สัญญาณนกหวีด เด็กทั้งสองกลุ่มจะทำการออกแรงดึงหรือลากให้เชือกมายังแดนของตนให้ได้ 2. เสียงสัญญาณนกหวีดจะสิ้นสุดลงเมื่อ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดึงเชือกจนตำแหน่งที่ทำสัญลักษณ์ไว้ของฝ่ายตรงข้ามพ้นจุดกึ่งกลางที่กำหนดไว้ ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ 	5	
	<p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <p>- ทำการเล่นกิจกรรม จากนั้นทำการสลับข้างกัน โดยนับผลชนะ 2 ใน 3 ครั้ง</p>	15	
	<p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <p>- สรุปถึงคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกายตามวัตถุประสงค์</p>	5	

กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมเต้นรำพื้นเมืองและกิจกรรมเข้าจังหวะ

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อพัฒนาทักษะเบื้องต้น ที่จำเป็นในการร่วมกิจกรรมเข้าจังหวะทุกทุกชนิดให้ได้อย่างสนุกสนาน คือควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อได้อย่างสัมพันธ์กัน รับฟังจังหวะและตอบสนองต่อจังหวะได้
 2. เพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้อย่างปราศจากความวิตกกังวลใดๆ ผ่อนคลายด้วยเสียงเพลง
 3. เพื่อพัฒนาความมั่นใจและการยอมรับในการทำงานทั้งกลุ่มและเดี่ยว

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ ในห้องเรียน หรือกลางแจ้งก็ได้

อุปกรณ์ 1.วิทยุเทปและเทปเพลง 2.กลอง 3.โทรโข่ง

หลักการ ก่อนที่จะทำกิจกรรมเต้นรำพื้นเมืองและกิจกรรมเข้าจังหวะนั้น เด็กๆจะต้องมีการอบอุ่นร่างกายด้วยการฝึกการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่เช่น ก้ม เขยียด บิด หมุน ลှ่น และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ด้วยเช่น เดิน กระโดด เขย่งและอื่นๆ

กระบวนการ

การตบมือ

การตบมือเป็นการตอบสนองต่อจังหวะที่ง่ายที่สุด ซึ่งควรจะต้องสอนให้เด็กตบมือให้เข้ากับจังหวะได้ก่อนจึงค่อยเริ่มฝึกการเดินและเต้นรำ ซึ่งการสอนนั้น จะใช้วิธีการเปิดเพลงแล้วให้เด็กตบมือตามจังหวะของเพลงนั้นๆ จากนั้นจะเป็นการสอนให้เด็กร้องเพลงและทำท่าประกอบ ซึ่งจะเป็นเพลงที่ใช้ทำท่าการตบมือหรือการเคลื่อนไหวง่ายๆ ให้เข้ากับจังหวะเพลง

เพลง ตบมือแปะๆ

เนื้อร้อง	ท่าทาง
1.ตบมือแปะๆ	1.ตบมือ 2 ครั้ง
2.กระต๊อบเท้าปั้งๆ	2.กระต๊อบเท้า 2 ครั้ง
3.ลุกขึ้นยืนแล้วนั่ง	3.ลุกขึ้นยืนตรง แล้วนั่งของๆ
4.กระต๊อบเท้าปั้งๆ	4.นั่งของๆแล้วกระต๊อบเท้า 2 ครั้ง
5.ตบมือแปะๆ	5.ตบมือ 2 ครั้ง

เพลง ฟ้ายัน

เนื้อร้อง	ท่าทาง
1.แหนะ ฟัง ฟ้ายัน(ซ้ำ)	1.ตบมือ4ครั้งตามคำที่ร้อง ช้างหน้าตัว โดยตบจากบนลงล่าง
2.ได้ยินไหม (ซ้ำ)	2.ป้องมือที่ปากตะโกนทางขวา(ซ้าย)
3.เสียงฝนตกดังเปาะแปะ(ซ้ำ)	3.ตบมือ6ครั้งตามคำที่ร้อง ช้างหน้าตัว โดยตบจากบนลงล่าง
4.เราเป็ยกปอน(ซ้ำ)	4.สองมือประสานกันที่หน้าอก ตบ ออก เบาๆ 3 ครั้งตามจังหวะเพลง

กิจกรรมการเล่นเป็นจังหวะนี้ แบ่งแยกเป็นประเภท ได้ดังนี้

1.การเคลื่อนไหวเบื้องต้น แบ่งออกได้เป็น

- การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่(Locomotor Movement)
- การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่(Non Locomotor Movement)

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ แบ่งเป็น8อย่างคือ เดิน วิ่ง เขย่ง กระโดด

วิ่งโหย่ง(กระโดดลอยตัวในอากาศ) วิ่งสลัดเท้า เลื่อนเท้า(ลิ้นไถล)และควมม้า

การเดิน การวิ่ง และการกระโดดลอยตัวในอากาศ(Walking ,Running ,Leaping)

การเดิน การเดินที่ถูกต้องประกอบด้วย

- 1.ยืนชิดตัวให้ตรง แขนเหยียดตามสบาย แกว่งแขนตามธรรมชาติ
- 2.เดินให้ลงกับจังหวะดนตรี

การวิ่ง 1.ลำตัวตรง ศีรษะตรง

- 2.แกว่งแขนตามสบาย
- 3.เคลื่อนไหวสะดวกสบายเป็นอิสระ
- 4.ส้นเท้าลงมาถึงปลายเท้า แต่จะต้องแตะพื้นทุกๆก้าว
- 5.รักษาจังหวะให้เข้ากับกรวิ่ง

การกระโดดลอยตัวในอากาศ คล้ายกับการวิ่งที่ดี แต่จะทำให้ตัวลอยไปข้างหน้าโดย

- 1.ใช้เท้าถีบพื้นเพื่อกระโดดไปข้างหน้า
- 2.ยกศีรษะขึ้นหายใจเข้าลึกๆ
- 3.แกว่งแขนเต็มแรงเพื่อให้ตัวลอย

การกระโดดและการกระโดดขาเดียว (Jumping and Hopping)

การกระโดด(Jumping)แตกต่างไปจากการกระโดดลอยตัวในอากาศ (Leaping) คือ เท้าทั้งสองจะลงถึงพื้นพร้อมกัน ในขณะที่การกระโดดขาเดียว(Hopping) การกระโดดจะขึ้นและลงด้วยขาข้างเดียวกัน

การกระโดดสองขา

1. ศีรษะและลำตัวตั้งตรง
2. แขนแกว่งขนานกันไป ไม่แกว่งสลับเหมือนกับการวิ่งหรือเดิน
3. กระโดดออกจากเท้า ช้อเท้าและเข่า
4. รักษาจังหวะกระโดดให้พร้อมกับเสียงดนตรี

การกระโดดขาเดียว

ลักษณะเดียวกับกระโดดสองขา แต่ในขณะที่ขาหนึ่งกระโดด อีกขาหนึ่งจะต้องยกเข้าสูงไปข้างหน้า

การวิ่งสลับขา (Skipping) เป็นการผสมกันระหว่างก้าว(Step)กับกระโดดขาเดียว(Hop) ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. ลำตัวและศีรษะตั้งตรง
2. แขนแกว่งสลับไปมาระดับไหล่
3. ก้าวยาวๆอย่างมีอิสระเต็มที่
4. รักษาจังหวะดนตรี

การเลื่อนเท้าและวิ่งแบบควมม้า (Sliding and Galloping)

การทำทั้งสองอย่างนี้ประกอบด้วย การ ก้าว-ชิด-ก้าว โดยเท้าใดเท้าหนึ่งนำไป ต่างกันตรงที่ว่า การวิ่งควมม้าจะมีทิศทางไปข้างหน้า ส่วนการเลื่อนเท้าจะไปทางด้านข้าง ลักษณะของการทำที่ดีมีดังนี้

1. ลำตัวและศีรษะตั้งตรง
2. ก้าวสั้นๆเพื่อให้ทรงตัว(ก้าวเท่าๆกับการเดินปกติ)
3. รักษาจังหวะดนตรี

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยอยู่กับที่ มักเป็นการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับ แขน มือ ลำตัวและส่วนอื่นๆ

กิจกรรมที่นำมาสอนในการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆเหล่านี้ ได้แก่ เก้าอี้ดนตรี เต็นและกัม เครื่องบินขึ้นฟ้า และม้าวิ่ง เพลงกระด่าขี้เซา Go Round and Round The Village, Oh Susana, A hunting We Will Go, etc.

2.การเล่นประกอบเพลง (Singing Game) หมายถึงการเล่นที่ใช้การร้องเพลงประกอบ มักจะเป็นการเล่นที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นง่ายๆชนิดเคลื่อนที่ โดยวิธีการสอนการเล่นประกอบเพลง มีดังนี้

สอนร้องเพลง

- 1.ให้ฟังเพลงพร้อมกับร้องเพลงตามเบาๆและเกาะจังหวะไปด้วย
- 2.ครูร้องและให้เด็กร้องตามเป็นวรรค
- 3.ครูและเด็กร้องพร้อมๆกัน
- 4.ให้เด็กฝึกร้องกันเอง

สอนท่าเต้น

- 1.สอนและสาธิตให้ดูและให้เด็กทำตามทีละขั้น
- 2.รวมชั้นต่างๆเข้าด้วยกัน
- 3.ทบทวนท่าการเต้นทั้งหมดอีกครั้ง
- 4.ให้เด็กทบทวนท่าเต้นเอง

รวมการเต้นและเพลงเข้าด้วยกัน

- 1.ครูร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าเต้นให้ดูทีละวรรคและให้เด็กทำตาม
- 2.ครูและเด็กทำท่าเต้นพร้อมกัน โดยครูเป็นตัวอย่างให้ พร้อมแนะนำ
- 3.ให้เด็กแยกไปฝึกเป็นกลุ่ม
- 4.ให้เด็กทั้งหมดมารวมกัน ให้พวกหนึ่งร้องเพลงและอีกพวกหนึ่งเต้น
- 5.ให้ร้องเพลงและเต้นพร้อมกันทั้งหมด

3.การเล่นไหวตามบทเพลง (Motion Song , Action Song)

หมายถึง เพลงร้องที่มีการทำท่าประกอบ ทำให้เด็กสนุกสนานมากขึ้น ตัวอย่างเกม เช่น มอญซ่อนผ้า เป็นต้น

4.การเล่นพื้นเมือง (Folk Dance)

หมายถึง การเต้นรำประจำท้องถิ่นของประเทศนั้นๆ ที่นิยมเล่นกันมาทุกยุคทุกสมัย เป็นการเล่นที่ไม่ยากนัก ใครๆก็สามารถร่วมเล่นได้ หากต้องการฝึกสักเล็กน้อย เช่นรำวง เต้นรำอินเดียแดง เป็นต้น

5.กิจกรรมเลียนแบบ (Immitative)

หมายถึง การเล่นโดยใช้ท่าทางและการแสดงออกที่เลียนแบบสิ่งต่างๆเช่น สัตว์ พานะ สิ่งของต่างๆ เป็นต้น กิจกรรมนี้ไม่จำเป็นต้องแสดงให้ผู้เรียนดู เพียงแต่บอกสิ่งที่จะให้เด็กเลียนแบบ เด็กก็จะคิดท่าทางเลียนแบบตามความคิดและความเข้าใจของเด็กเอง เป็นกิจกรรมที่ควรจัดให้เด็กในวัย5-8ปี(วัยเด็กตอนต้น) เพราะเด็กวัยนี้ชอบสร้างสรรค์จินตนาการและชอบเลียนแบบ ครูอาจจะเล่นนิทานให้เด็กฟัง ให้เด็กได้เกิดจินตนาการ และให้เคลื่อนไหวไปตามเนื้อเรื่องที่ครูเล่า เช่น เรื่องทศนาจรเขียงใหม่ คนตัดไม้กับเทพารักษ์ เป็นต้น

7.การเล่นแบบคิดสร้างสรรค์(Creative Rhythms) แบ่งเป็น2อย่างคือ

1.Identification Rhythms

2.Dramatic Rhythms

ทั้งสองนี้ คือการรู้จักคิดและตีความหมายไปตามการเคลื่อนไหว โดย Identification Rhythms ได้แกกิจกรรมเข้าจังหวะที่เลียนแบบหรือสมมติให้เป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดตามจังหวะของดนตรี เช่นสัตว์ต่างๆ ได้แก่ ช้าง ม้า คนได้แก่ ทหาร อินเดียนแดง เครื่องจักรได้แก่ รถไฟ เครื่องบิน เป็นต้น ส่วน Dramatic Rhythms ได้แก่กิจกรรมที่นักเรียนจะแสดงออกเป็นเรื่องราวจากความคิดของนักเรียนเอง จากนิทาน หรือเหตุการณ์ต่างๆไป เช่น ไปล่าสัตว์ อยู่ค่ายพักแรม หรือเล่นเป็นสโนไวท์กับคนแคระก็ได้

8.การลีลาศ(Social Dance) แบ่งเป็น2ชนิดด้วยกัน คือ

1.Ball Room หมายถึงลีลาศตามแบบแผน ที่มีมาตั้งแต่ดั้งเดิม เป็นที่นิยมกันทั่วไป เป็นการเต้นช้าๆที่เต็มไปด้วยความสง่างาม การลีลาศแบบ Ball Room นี้มี4อย่างคือ Slow , Foxtort, Quick Step, Waltz & Tango

2.Latin หมายถึงการเต้นรำที่มีจังหวะรวดเร็ว มีอยู่ด้วยกันหลายชนิด ตามแต่ละยุคสมัย เด็กหนุ่มสาวจะนิยมกันมาก ตัวอย่างเพลงไทยที่เป็นจังหวะลาติน เช่นเพลง ลองลีจ๊ะ ของธงไชย แมคอินไตย์ เป็นต้น

เกมและเพลงที่ใช้ประกอบกิจกรรม

เพลง ออกกำลัง

รูปแบบการยืนและท่าเริ่ม

ยืนเป็นคู่ๆ รอบวงกลม หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา ทั้งคู่จะจับมือกันหรือต่างคนต่างท้าวสะเอวก็ได้ หรือจะยืนเป็นแถวตอน แล้วเกาะสะเอวคนข้างหน้าก็ได้เช่นกัน

เนื้อร้อง	ท่าทาง
1.ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง	1.แตะปลายเท้าซ้ายลงข้างหน้า เเฉียงออกข้างๆ2ครั้ง แล้วย่อเท้าทั้งสอง3ครั้ง
2.ให้ครั้นเครื่องเสียงเพลงบรรเลงจับใจ	2.แตะปลายเท้า ขวาลงข้างหน้าเฉียงไปข้างๆ2ครั้ง แล้วย่อเท้าทั้งสอง3ครั้ง
3.รำร็อกกันไปไม่มีหม่นหมองฤทัย	3.ก้าวเดินซ้ำๆ4ก้าว
4.เพราะเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง	4.แตะปลายเท้าขวาไปข้างหน้า หน้า1ครั้ง ข้างหลัง1ครั้ง และย่อด้วยเท้าทั้งสอง3ครั้ง

หมายเหตุ ร้องเพลงซ้ำและเริ่มต้นใหม่ด้วยเท้าขวา จะทำสลับกันไปเช่นนี้

เพลงมอเปอแลโกวา

เนื้อร้อง	ท่าทาง
1.มอ	1.มือขวาแตะศีรษะ มือซ้ายแตะสะโพก
2.เปอแล	2.มือแตะไหล่ทั้งสองข้าง
3.โก	3.มือซ้ายแตะศีรษะ มือขวาแตะสะโพก
4.วา	4.สะบัดมือทั้งสองข้างออก
มอ เปอแลโกวา มอ เปอแลโกวา	เริ่มต้นใหม่แต่เปลี่ยนมือกัน ทำตาม
คือ ปอดคือโอปุย	4จังหวะแรก ไปเรื่อยๆ

เกมเก้าอี้ดนตรี

อุปกรณ์

1.วิทยุเทปและเทปเพลง 2.เก้าอี้จำนวนน้อยกว่าผู้เล่น1ตัว

วิธีเล่น

1.จัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม ให้ระยะเคียงเท่าๆกัน จัดผู้เล่นให้ยืนรอบเก้าอี้ ห่างจากเก้าอี้ประมาณ1เมตร

2.เปิดเพลงเพื่อทำการเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นเดินไปรอบๆตามจังหวะเพลง พร้อมกับร้องเพลงไปด้วยก็ได้ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดหรือเพลงหยุด ทุกคนจะต้องวิ่งเข้าแย่งที่นั่ง ผู้ที่ไม่มีที่นั่งจะต้องออกจากการเล่น

3.การเล่นให้ดำเนินใหม่ โดยนำเก้าอี้ออกอีก1ตัว จนกระทั่งเหลือผู้ชนะเพียงคนเดียว

ดัดแปลงจาก เทพาวณี (สมะพันธุ์)หอมสนิทและลาวัญย์ (โทเจริญ)สุกกัรี.

กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2532

เพลงเรือพินาต

รูปแบบการยื่น

จัดแถวเป็นวงกลม ทางแขนขยายวง 2 ช่วงแขน หันหน้าไปทางขวาของ

วงกลม

เนื้อร้อง	ท่าทาง
1.พายเรือไปในธารา กุ้ง หอย ปู ปลา แหวกว่าย เวียนวน(ซ้ำ) พายเรือกันไปหลายคน (ซ้ำ)	1.เดินไปรอบๆวง พร้อมกับทำท่าพายเรือ (พายไปเรื่อยๆ หรือรำวงก็ได้)
2.เรือเลยชนกันเอง	2.ให้ทุกคนกระโดดหันหน้าเข้าหาในวง จับมือกันไว้ รอฟังคำสั่ง
3. “เรือกำลังจะล่ม”	3.ให้ทุกคนกระโดดเข้ามาในวงกลม1ครั้ง (มือยังจับกันอยู่)
4. “เรือไม่...ล่ม”	4.ให้ทุกคนกระโดดถอยหลังไป 1 ครั้ง (มือยังจับกันอยู่)
5.ให้คน.....คน จับกลุ่มรวมกัน	5.รอฟังคำสั่ง และจัดกลุ่มตามนั้น เมื่อจับ กลุ่มเสร็จแล้ว นั่งลงทั้งกลุ่ม กลุ่มไหน จำนวนคนไม่ครบ หรือคนไหนไม่มี กลุ่มอยู่ จะต้องออกจากการเล่น

ดัดแปลงจาก กิจกรรมนันทนาการ ของรัฐพล ไฝ่งาม. ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทาง
 พลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ
 เรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, 2543

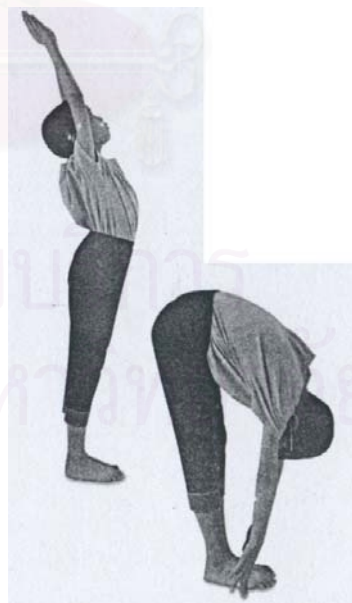
สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 9	โยคะ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เด็กสามารถควบคุมตนเองได้ทั้งร่างกายและจิตใจ 2. เพื่อบริหารร่างกาย พัฒนาความอ่อนตัวและร่างกายให้แข็งแรง 3. เพื่อให้เด็กมีการหายใจอย่างถูกต้อง ทำให้ระบบต่างๆในร่างกายสมดุล การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น 4. เพื่อบริหารสมองทั้งสองซีกให้สมดุล คือซีกซ้ายด้านการเรียน และซีกขวาคือในเรื่องของการเคลื่อนไหว 5. เพื่อคลายความเครียด จิตใจสงบและมีสมาธิ 6. เพื่อให้เด็กมีความรู้ในเรื่องสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวและธรรมชาติ
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	90 นาที
สถานที่	ห้องเรียนหรือบริเวณลานกว้าง ที่ไม่มีคนพลุกพล่าน
หลักการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. อาบน้ำให้สะอาด เตรียมจิตใจให้ผ่อนคลาย 2. สวมใส่เสื้อผ้าที่เบาสบาย แต่ควรกระชับเช่น เสื้อยืด กางเกงยืด 3. เตรียมผ้าปูหรือเบาะรอง 4. นอนหรือนั่งหลับตานิ่งๆ ฟังเสียงเดินของหัวใจตัวเองสักครู่

ท่าที่ 1 ท่าไหว้พระอาทิตย์

- 1.เตรียมตัว โดยการยืนตัวตรง สองแขนข้างลำตัวสบายๆ
- 2.ยกแขนทั้งสองขึ้นช้าๆ ให้สุดแขน แล้วค่อยๆสูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด พร้อมแอ่นตัวตั้งแต่เหนือเอวขึ้นไปด้านหลัง หยุดนึ่งสักครู่
- 3.ค่อยๆโน้มแขนและลำตัวมาด้านหน้า แล้วหายใจออก จนมือทั้งสองจรดพื้น ขนานกับเท้าทั้งสองแล้วก้มศีรษะให้ต่ำสุด
- 4.ยกศีรษะขึ้น แล้วค่อยๆยกแขนและลำตัวส่วนบนขึ้นจนตัวตรง
- 5.แอ่นตัวไปด้านหลังอีกครั้ง
- 6.โน้มลำตัวส่วนบนกลับมาช้าๆ มือค่อยๆลดลงวางแนบกับลำตัว
- 7.นอนพักในท่าฟองน้ำ เบาลอย สบาย จนหายเหนื่อย

ประโยชน์ของท่านี้ ท่าไหว้พระอาทิตย์นี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรง ยืดเส้นเอ็นและไหล่ พัฒนาด้านความอ่อนตัว คลายปวดเมื่อย บริหารให้อวัยวะต่างๆในช่องท้องแข็งแรง กระตุ้นให้เลือดไหลเวียนเลี้ยงทั่วศีรษะ ระบบประสาทได้รับเลือดมากขึ้น หัวใจ ปอด แข็งแรงพร้อมหน้า



ท่าที่ 2 ท่าภูเขา

1. ยืนตรงในท่าเตรียม
2. กางขาแยกออกจากกันให้กว้างกว่าไหล่ เข่าตึง
3. กางแขนเสมอไหล่
4. ยกแขนเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ มือประกบกัน หายใจเข้าลึกๆ ลากขามาชิดเขา แล้วยืดตัวให้เหยียดสุด
5. ลดแขนลงมาวางข้างลำตัว หายใจออก
6. ยกแขนขึ้นเป็นภูเขาสูงๆ อีก 3 ครั้ง

ประโยชน์ของท่านี้ การแปลงร่างเป็นภูเขาบ่อยๆ จะช่วยให้เรายืนตัวตรง ยืนได้อย่างมั่นคงตั้งภูเขา แข็งขาแข็งแรง ออกผายไหล่ผึ่ง กระดูกสันหลังตรง ทำให้ประสาทสัมผัสส่วนใด มีความตื่นตัว ปอดแข็งแรง จิตใจแจ่มใส มีบุคลิกภาพที่ดีมีสง่า



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าที่3 ท่าต้นไม้

- 1.ยืนตรงในท่าเตรียม ให้ฝ่าเท้าทั้งสองวางสัมผัสพื้นเต็มฝ่าเท้า ไหล่ หลัง กอตั้งตรง ออกผายไหล่ผึ่ง
- 2.งอเข่าข้างหนึ่งขึ้น ให้ฝ่าเท้าแนบชิดกับต้นขาด้านในอีกข้าง ให้เข่าที่งอ ชี้ออกด้านข้างลำตัวมือเท้าสะเอว ตามองไปข้างหน้าจุดใดจุดหนึ่ง รักษาการทรงตัวไว้ ไม่ให้เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง
- 3.ยกมือพนมไว้ระหว่างอก แล้วค่อยๆยกมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะจน แขนเหยียดสุดแล้วทรงตัวไว้ ยืนนิ่ง นับ 1-20
- 4.สลับงอเข่าอีกข้างหนึ่งบ้าง แล้วนั่งให้นานเหมือนต้นไม้

ประโยชน์ของท่านี้ การฝึกเป็นต้นไม้ จะทำให้เรามีสมาธิ ฝึกขาและเข่าให้ แข็งแรง การทรงตัวของเราจะดีขึ้น ทำให้มีใจจดจ่อกับสิ่งต่างๆได้นานขึ้น



สถาบันวิทย์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าที่ 4. ท่าสุนัข

4.1. ท่าหมาแหงน

- 1.นอนคว่ำ ให้แขนทั้งสองแนบข้างลำตัว
- 2.ลากแขนทั้งสองเข้าใกล้ราวนม แล้ววางฝ่ามือบนพื้น
- 3.ยกศีรษะขึ้น ใช้มือยันตัว ยกบริเวณหน้าอก หลังส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง เขยิบขาให้ตรง นับ 1-20
- 4.ลดแขนและหน้าท้อง หน้าอก ลำตัวที่ละส่วน นอนพักสักครู่
- 5.วางแขนข้างตัว แขนงหน้าไปกับพื้น



4.2. ท่าหมาก้ม

- 1.เตรียมตัวในท่าหมาแหงน ตั้งข้อเท้าทั้งสองขึ้น
- 2.ยกสะโพกขึ้นเหนือพื้น ให้เข้าตึง ห้อยศีรษะลงต่ำ มือทั้งสองอยู่ในตำแหน่งเป็นมุมฉากกับไหล่
- 3.ข้อศอกเหยียดตรง กดสันเท้าวางราบกับพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างขนานกัน ยกกันให้สูง นับ 1-20
- 4.หายใจออก ยกศีรษะขึ้นแล้วค่อยๆลดลำตัวลง นอนราบกับพื้น แล้วพักในท่าจระเข้



ประโยชน์ของท่านี้ เวลาที่เราเพื่อย ก็เกียจ ท่าสุนัขจะช่วยขจัดความเมื่อยล้า แก้อาการปวดข้อเท้า สันเท้า หัวไหล่ และหลัง ทำให้ข้อเท้าแข็งแรง ขาทั้งสองข้างได้สัดส่วน บรรเทาอาการข้อไหล่อักเสบ ทำให้เลือดไหลมาเลี้ยงสมองได้สะดวก เซลล์สมองฟื้นตัว กระชุ่มกระชวย เบิกบาน ขยันเรียนและขยันทำงาน

ท่าที่ 5 ท่าแมว

1. อยู่ในท่าคุกเข่า เข่าชิด วางมือบนพื้นห่างกันระดับหัวไหล่
2. ค่อยๆ พับข้อศอก ให้นำอก คาง และหน้าผากลงสัมผัสพื้น ขณะที่ยังกางข้อศอก นั่งอยู่ในท่านี้เหมือนเหมียวกำลังขยี้เหยื่อ นับ 1-10
3. ยกหน้าผาก คาง คอ หน้าอก แอนหลัง หายใจเข้า ใช้มือทั้งสองดันข้อศอกและลำตัวโก่งขึ้นให้สุด แขนวู่ท้อง
4. ห้อยศีรษะลงต่ำเหมือนแมวกำลังทำท่าขู่ นั่งสักครู่ นับ 1-10
5. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง หายใจออก ทำท่าแมว 2-3 ครั้ง
6. โยกลำตัวมาด้านหลัง หย่อนก้นลงบนสันเท้า วางแขนข้างลำตัว
7. วางศีรษะบนพื้น พักอยู่ในท่าเต่า

ประโยชน์ของท่านี้ ฝึกเป็นเป็นแมวจะทำให้หลัง หัวไหล่ หน้าท้อง ผ่อนคลาย ปอดแข็งแรง ระบบหายใจจะดีขึ้น ไม่ปวดศีรษะ



ท่าที่ 6 ท่ากระต่าย

- 1.นั่งบนหลังเท้า มือทั้งสองจับส้นเท้าไว้
- 2.ค่อยๆ โน้มลำตัวไปข้างหน้า ยกสะโพกขึ้น โดยที่มือยังจับส้นเท้า ให้ศีรษะจรดพื้น เลื่อนศีรษะให้เข้าไปใกล้เข่า ส่วนที่สัมผัสพื้นคือ ศีรษะ เข่าทั้งสอง ขา และหลังเท้าราบกับพื้น นับ 1-10
- 3.ยกศีรษะขึ้น ค่อยๆ ตามด้วยหน้าอก หน้าท้อง ลำตัวส่วนหลัง
- 4.กลับมาในท่านั่งเริ่มต้น แล้ววางมือทั้งสองหงายอยู่บนเข่า ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ
- 5.นั่งหลับตาสักครู่ แล้วเหยียดขาออกไป นั่งพักให้สบาย

ประโยชน์ของท่านี้ ถ้าทำเป็นประจำจะช่วยให้ไม่ปวดหลัง ช่วยในการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการปวดไหล่และคอ



ท่าที่ 7 ท่าลิง

1. ยืนตรงในท่าเตรียม แยกเท้าและขาห่างกันเท่าช่วงไหล่
2. โน้มตัวลงไปข้างหน้า จนมือวางราบกับพื้นเหมือนมีสี่ขา
3. ยกศีรษะมองไปข้างหน้า
4. ก้าวขาเดิน ไปรอบๆห้องประมาณ 20 ก้าว
5. หายใจเข้าลึกๆ ยกตัวส่วนหลัง ตั้งแต่หน้าอก หน้าท้อง ขันที่สะ

ส่วน

จนกลับมาอยู่ในท่ายืน ยืนพักสักครู่

ประโยชน์ของท่านี้ ช่วยให้ไม่ปวดหลัง ระบบย่อยอาหารดีขึ้น มือ แขน ขา แข็งแรง กล่องแก๊สและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น



สถาบันวิทยสิริเมธี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าที่ 8 ท่าอุฐ

- 1.คุกเข่าเตรียมพร้อม
- 2.เอนตัวไปข้างหลัง ให้มือจับข้อเท้าทั้งสองไว้
- 3.แอ่นหน้าอกขึ้น เปิดคางและห้อยศีรษะให้ต่ำ พยายามไม่ให้ข้อศอกอ
นึ่งอยู่ในท่านี้ นับลมหายใจ 5 ครั้ง
- 4.ปล่อยมือ เก็บคาง ดันลำตัวกลับมา อยู่ในท่าหลังตรง นั่งทับส้นเท้า
กลับไปอยู่ในท่าเต่าสักครู่ แล้วเหยียดขา นั่งพักให้สบาย

ประโยชน์ของท่านี้ ทำเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและต้นขาแข็งแรง
ความจำดี มีประโยชน์ต่อระบบหายใจ ทำให้ปอดขยายเต็มที่



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าที่9 ท่าเต่า

- 1.นั่งบนหลังเท้า ยืดหลังตรง
- 2.ยกแขนทั้งสองเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ
- 3.โน้มตัวไปข้างหน้า วางมือทั้งสองลงกับพื้น และค่อยๆก้มตัวให้หน้าท้อง หน้าอก ศีรษะแตะพื้น แต่ไม่ยกก้นขึ้น ค่อยๆเคลื่อนมือเข้าหาตัว ข้อศอกอยู่ในท่าอให้สบายๆ นิ่งอยู่ในท่านี้ นับ 1-10
- 4.ค่อยๆยกศีรษะ คอ หน้าอก หน้าท้องขึ้น พร้อมเคลื่อนแขนและมือมาวางหน้าขา ลำตัวตั้งตรง กลับตาลักรู
- 5.เหยียดขาออกไปข้างหน้า นิ่งพักให้สบายสักครู่

ประโยชน์ของท่านี้ ท่าเต่านี้มักใช้เป็นการพัก ทำให้ไม่ปวดหลัง ระบบขับถ่ายดี ช่วยบรรเทาวิวะในช่องท้องและกระตุ้นให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงสมองได้ดี



ท่าที่10 ท่าฟองน้ำ

- 1.นอนหงาย เขยียดแขนวางข้างลำตัว หงายฝ่ามือ กางขาออก ห่างกันพอสมควร หลับตาเบาๆ
- 2.ขยับตัวนอนให้สบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงปลายเท้า ปลดปล่อยลมหายใจให้สบายตามปกติ
- 3.ตัดความกังวลทั้งหมดออกไป ให้รู้สึกเบาสบายตัว ลองหลับตานึกว่าตัวเราเหมือนสำลีหรือฟองน้ำ ลอยละล่องไปในทะเล แล้วนอนพักในท่านี้ประมาณ3นาที
- 4.สังเกตลมหายใจที่หน้าท้อง วางมือบนหน้าท้อง สัมผัสลมหายใจของเราว่า “เต็น”อย่างไร แล้วต่อจากนั้น หายใจเข้าให้หน้าท้องพองออก ตัวเราเหมือนลูกโป่งลอยขึ้นจากพื้น แล้วหายใจออกช้าๆ หน้าท้องแฟบลงช้าๆ ให้ตัวเรารู้สึกหนักขึ้น เหมือนก้อนหินแบนติดพื้น ลองทำ5ครั้ง
- 5.ปลดปล่อยลมหายใจให้สบาย ไม่ควบคุมหรือบังคับลมหายใจ ให้เรารู้สึกถึงความสบายกาย ลมหายใจ “เต็น”ช้าๆ และจินตนาการเหมือนว่าตัวเราเบาสบายเป็นฟองน้ำล่องลอยไปตามสายน้ำ เรามีความสุข เย็นสบาย ยิ้มให้ตัวเองที่มุมปาก แล้วค่อยๆ ลืมตาตื่นขึ้นมายิ้มให้กับคนรอบข้าง

ประโยชน์ของท่านี้ คือช่วยให้จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลาย ไม่ปวดหัว นอนหลับสบาย



กิจกรรมที่10 **วิ่งชมทิวทัศน์ (วิ่งเพื่อสุขภาพ)**

- วัตถุประสงค์**
- 1.เพื่อเสริมสร้างระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
 - 2.เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ
 - 3.เพื่อเป็นการออกกำลังกายพร้อมกับเพลิดเพลินกับการชมธรรมชาติ

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ บริเวณภายในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

หลักการ ในการวิ่งชมทิวทัศน์ในครั้งนี้ จะเป็นการวิ่งภายในบริเวณสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ในเวลาเย็น ผ่านบริเวณที่มีเงาของร่มไม้ และผ่านบริเวณสนามเด็กเล่น โดยจะเป็นการวิ่งเหยาะๆไปเป็นกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที

กระบวนการ

ขั้นเตรียมความพร้อม

แบ่งกลุ่ม ออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่ม ละ 4 คน

อธิบายและ สาธิต

อธิบายถึงวิธีการวิ่งที่ถูกต้อง เส้นทาง การวิ่ง และข้อควรระวังในการวิ่ง

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

ทำการออกวิ่งทีละกลุ่ม โดยให้พี่เลี้ยงประจำกลุ่มเป็นคนวิ่งนำ สำหรับกลุ่มสุดท้ายให้มีพี่เลี้ยง 2 คน คือคนวิ่งนำและคนวิ่งเพื่อดูแลท้ายแถว

ขั้นสรุปกิจกรรม

- ให้แต่ละกลุ่มออกมากล่าวถึงความรู้สึกถึงการได้วิ่งชมทิวทัศน์ในครั้งนี้ พร้อมกับเล่าสิ่ง ที่สังเกตได้ขณะวิ่ง ว่าได้เจออะไรบ้าง
- ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปถึงคุณค่าที่ได้จากการวิ่งชมทิวทัศน์นี้ ตามวัตถุประสงค์ ส่งเสริม เต็มรักการออกกำลังกาย และหมั่นทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

กิจกรรมที่11 รำไทย

- วัตถุประสงค์**
- 1.เพื่อให้เด็กได้มีการออกกำลังกายและบริหารร่างกาย โดยการรำไทย
 - 2.เพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน และครื้นเครงด้วยการรำวง
 - 3.เพื่อเป็นการอนุรักษ์ศิลปะและวัฒนธรรมของไทย

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

อุปกรณ์ 1.เครื่องเล่นวิทยุเทป 2.เทปเพลงรำวง

สถานที่ ห้องเรียน

หลักการ ทำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเหยียด ยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆก่อน ประกอบกิจกรรมรำไทย

กระบวนการ

แข่งกระติบข้าว

ประวัติความเป็นมา

แข่งกระติบข้าวนั้นเป็นการละเล่นพื้นเมืองของชาวภูเก็ต ซึ่งเป็นชาวไทยเผ่าหนึ่งที่มีเชื้อสายสืบต่อกันมาช้านานในดินแดนทางภาคอีสานของไทย ในเขตจังหวัดสกลนครและจังหวัดข้างเคียง แข่งกระติบข้าวนี้ นิยมแสดงกันในโอกาสรื่นเริง วันนักขัตฤกษ์ต่างๆ เนื่องจากจังหวัดภูเก็ตและสนุกสนาน เครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบจังหวะนี้มีหลายอย่าง เช่น แคน กรับ กลองเถิดเทิง กลองเต๊ะ โหม่งและฉาบ อีกทั้งฝ่ายหญิงชาวภูเก็ต ขณะแข่งจะสะพายกระติบข้าวข้างตัว เพื่อแสดงอากัปกิริยาของการสะพายกระติบใส่ข้าวเพื่อนำอาหารไปส่งแก่สามีและญาติพี่น้องที่ออกไปทำงานอยู่นอกบ้าน

เครื่องดนตรี กลองเต๊ะ กลองยาว แคน โหม่ง ฉิ่ง ฉาบและกรับ

จังหวะ “ป๊ะ เพ็ง ป๊ะ เพ็ง ป๊ะ เพ็ง เพ็ง”

อุปกรณ์ กระติบข้าว(กล่องใส่อาหาร ทำด้วยไม้ไผ่สาน)

สถาบันวิจัยและพัฒนา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทำรำเชิงกระติบข้าว

ท่าที่ 1 ทำออก กำมือหลวมๆ ทั้งสองมือ ทอดแขนทั้งสองข้างลำตัว เมื่อเริ่มเพลงให้เขย่งส้นเท้าขึ้น ปล่อยจังหวะนำไปก่อน 2 จังหวะ ผู้แสดงย่าเท้า ออกมาในจังหวะที่ 3 เริ่มก้าวเท้าขวา-ซ้าย สลับก้าวเท้าขวา-ซ้ายออกมา เท่ากับ 1 จังหวะ เอียงศีรษะตามเท้าที่ก้าว พร้อมกับส่งแขนขวาไปข้างหน้า ในลักษณะการเดิน สลับกัน เท้าที่ย่ำเดินออกมาตั้งแถวปากผนัง ปฏิบัติทั้งหมด 10 ครั้ง



ท่าที่ 2 มือซ้ายจับคว่ำ เขยียดส่งตึงไปข้างหน้า มือขวาตั้งวง หงายมือ ส่งปลายนิ้วมือขวาไปอยู่ด้านหลังศีรษะเอียงขวา ย่ำเท้าขวา-ซ้าย-ขวา-ซ้าย ตาม จังหวะอยู่กับที่ สลับมือขวาจับคว่ำ เขยียดแขนส่งตึงไปข้างหน้า มือซ้ายตั้งวง หงายมือ ส่งปลายนิ้วไปอยู่ด้านหลังศีรษะเอียงซ้าย ย่ำเท้าอยู่กับที่ตามจังหวะ กิริยามือและปฏิบัติสลับกัน 6 ครั้ง



ท่าที่3 เป็นกริยาต่อเนื่องจากท่าที่2

ประสมเท้าขวาเหลื่อม ไข่มุกเท้าตบกับพื้นตามจังหวะ (ตบเท้ากับพื้น 4 ครั้ง เท้ากับหนึ่งจังหวะใหญ่) ค่อยๆนั่งลง มือปฏิบัติ เช่นเดียวกับท่าที่2 สลับกัน6ครั้ง



ท่าที่4 นั่งบนส้นเท้า เข่าซ้ายยกเหลื่อมเข่าขวาเล็กน้อย มือทั้งสองจับ หายทางด้านซ้าย1ครั้ง



ท่าที่ 5 ม้วนมือทั้งสองจีบปล่อย ตั้งวงล่างทางด้านซ้ายเหมือนเดิม แล้วพนมมือไหว้ นับจังหวะ เตะมือไหว้ขึ้น4ครั้ง อีก1จังหวะ พอจังหวะที่4เปลี่ยนมือทั้งสองจีบหงายข้างสะโพกซ้ายอีกครั้ง ลูกขึ้นยืนในจังหวะที่4,5 มือยังอยู่ในลักษณะเดิม



ท่าที่ 6 ประสมเท้าซ้ายเหลื่อม พอจังหวะที่6 กรีดมือทั้งสองออก มือซ้ายตั้งวงหลัง มือขวาดังวงข้างหน้า เบี่ยงไหล่ซ้าย เหลียวหน้ามองหลัง ส่งเท้าซ้ายไปข้างหน้า วางสันเท้าเปิดปลายเท้าเข้ดขึ้น แล้วเปลี่ยนมือทั้งสองจีบหงายระดับชายพก ย่ำเท้าซ้าย-ขวา-ซ้าย ส่งเท้าขวาไปข้างหน้า วางสันเท้า พร้อมกับมือซ้ายม้วนจีบไปตั้งวงข้างหน้า มือขวาม้วนจีบออกไปตั้งวงส่งแขนไปข้างหลัง เบี่ยงไหล่ขวา เหลียวหน้ามองหลังปฏิบัติเช่นนี้ หน้าตรง2ครั้ง แล้วหมุนตัวทางขวามือสลับกันทั้ง4ทิศ จนกลับมาอยู่หน้าตรง ปฏิบัติสลับกัน10ครั้ง



ท่าที่ 7 กำมือหลวมๆทั้งสองมือ ตั้งมือขึ้นข้างหน้าในลักษณะคิณิว ย่ำ
 เท้าขวา-ซ้าย-ขวา-ซ้าย พร้อมกับตีคมือไปทางขวา-ซ้าย-ขวา-ซ้าย เท่ากับครึ่ง
 เอียงศีรษะไปทางเดียวกับเท้าที่ย่ำ พร้อมกับเบี่ยงหน้าไปตรงกันข้ามกับเท้าที่ย่ำ
 ทั้งสองแถวหันหน้าเข้าหากัน ย่ำเท้าเดินสวนแถวไป6ครั้ง กลับ6ครั้ง แถวซ้าย
 ซ้อนหน้าแถวขวา ในจังหวะที่3หันหน้าตรง ปฏิบัติทำเดียวกันอีก6ครั้ง รวม
 ทั้งหมด18ครั้ง



ศิลป
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าที่ 8 ท่าสอดสร้อยมาลาแปลง มือขวาตั้งวงหน้า มือซ้ายจีบหงาย
 ระดับชายพก ศีรษะเอียงซ้าย สลับมือซ้ายตั้งวงหน้า มือขวาจีบหงายระดับชาย
 พก เอียงศีรษะขวา เท้าขวาตบจังหวะ ตามจังหวะ โดยเหลื่อมเท้าขวาลงนั่งครึ่ง
 นั่งบนส้นเท้าในจังหวะที่ 6 แล้วลุกขึ้นยืนอีกครั้ง มือปฏิบัติเช่นเดียวกันกับตอน
 นั่งลง



สถ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าที่9 ย่ำเท้าขวา-ซ้าย-ขวา-ซ้าย ตามจังหวะเท่ากับ1ครั้ง มือทั้งสองถู สะโพก หมุนตัว ย่ำเท้าตามจังหวะเดินเวียนทวนเข็มนาฬิกาเป็นวงกลม หันไหล่ ซ้ายเข้าหากัน6ครั้ง และหมุนตัวกลับทางด้านซ้ายมือ หันไหล่ขวาเข้าหากัน เดิน เวียนตามเข็มนาฬิกาเป็นวงกลมกลับมาที่เดิมของตนเอง6ครั้ง



ท่าที่10 หันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม

เริ่มจากก้าวเท้าขวา-ซ้าย ยังจังหวะจรดเท้าขวา จีบ2มือ มือซ้าย หงายระดับชายพก มือขวาจีบส่งหลังดึงก้มตัวเล็กน้อย นับ1ครั้ง สลับถอยเท้า ขวา-ซ้าย ยังจังหวะ จรดเท้าขวา ปล่อยจีบมาตั้งวงข้างหน้า มือขวาตั้งวงสูงกว่า มือซ้ายเล็กน้อย(ท่าบังสุริยา) นับเป็น2ครั้ง จังหวะแรกที่เดินเข้าไปในวงคนยืน นอกวงจรดเท้าขวา มือทั้งสองทำท่าบังสุริยา สลับกันเข้าในวง3ครั้ง เดินถอย หลังออก3ครั้ง ทั้งหมด6ครั้ง



ท่าที่11 หันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม มือทั้งสองตั้งวงระดับไหล่ ให้ฝ่ามือชนกัน ย่ำเท้าสลับขวา-ซ้าย ตามจังหวะ6ครั้งใหญ่



ท่าที่12 เอียงศีรษะ มือทั้งสองจับหางระดับสะโพกทางซ้าย ม้วนมือตั้งวงระดับเดียวกัน เปลี่ยนสลับข้างมือทั้งสองจับหางระดับสะโพกทางด้านขวา ม้วนปล่อยตั้งวงระดับเดียวกัน เอียงศีรษะขวาค่อยๆนั่งลงบนส้นเท้า ปฏิบัติสลับซ้าย-ขวา6ครั้ง



ท่าที่13 สลับกันลุกขึ้นยืน คนที่1,3,5 ยังกนั่งบนสั้นเท้า ตบมือตามจังหวะอีก6ครั้ง คนที่2,4,6 ค่อยๆลุกขึ้นยืน ปฏิบัติท่าลีลาละหาค มือขวาตั้งระดับใบหู มือซ้ายหงายมือตั้ง แขนส่งแขนมาข้างหน้า ปลายนิ้วชี้ลงเบื้องล่าง ศีรษะเอียงขวา วาดแขนสลับกันทั้งซ้าย-ขวา ประสมเท้าขวา เหลื่อมเท้าขวาตบจังหวะปฏิบัติเช่นนี้สลับกัน6ครั้ง



ท่าที่14 ทำปั้นข้าวเหนียว

14.1.คนยืนหมุนตัวมาทางขวามือ เริ่มจากก้าวเท้าขวา-ซ้าย เท้าขวาย่ำอยู่กับที่ ยกเท้าซ้าย มือขวายกสูงระดับหน้า งอศอก มือซ้ายหงายมือระดับสะโพกเอียงศีรษะด้วย(มือทั้งสองกำหลวมๆ ในลักษณะขยำมือปั้นข้าวเหนียว) พร้อมกับขยับสะโพกขึ้น ลง ตามจังหวะ คนนั่งตบมือหันหน้ามามองคนยืน ในจังหวะเดียวกันกับจังหวะของคนยืนทำปั้นข้าวเหนียว

14.2.คนยืนเมื่อครบ1จังหวะ(1ครั้ง) วางเท้าซ้ายลงกับพื้นหมุนตัวกลับมาทางด้านซ้ายเริ่มก้าวเท้าซ้าย-ขวา เท้าซ้ายย่ำอยู่กับที่ ยกเท้าขวา มือซ้ายยกขึ้นสูงระดับหน้า มือขวาระดับสะโพกซ้าย(มือทั้งสองกำหลวมๆ ในลักษณะขยำมือปั้นข้าวเหนียว) ศีรษะเอียงขวา พร้อมกับขยับสะโพกขึ้นลงตามจังหวะ ปฏิบัติสลับขวา-ซ้าย 6 ครั้ง

คนนั่งตบมือโดยหมุนตัวทางซ้ายของตนเอง ปฏิบัติสลับซ้าย-ขวา 6 ครั้ง สลับกันนั่งและยืน คือคนนั่งลุกขึ้นยืน คนที่ยืนครั้งแรกนั่งลง โดยคนยืนและคนนั่งปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าที่14.1และ14.2 สลับกันอีก6ครั้ง



ท่าที่15

15.1.คนที่ 1,3,5 หันหน้าตรง มือซ้ายจับหงายระดับชายพก มือขวาจับส่งหลังตึง ก้มตัวเล็กน้อย เอียงศีรษะซ้าย ประสมเท้าขวาเหลื่อม

คนที่ 2,4,6 ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับคนยืน ค่อยๆลุกขึ้นยืน เท้าขวาตบจังหวะ(ตบเท้า4ครั้ง เท้ากับ1จังหวะ) ทั้งหมด6จังหวะ



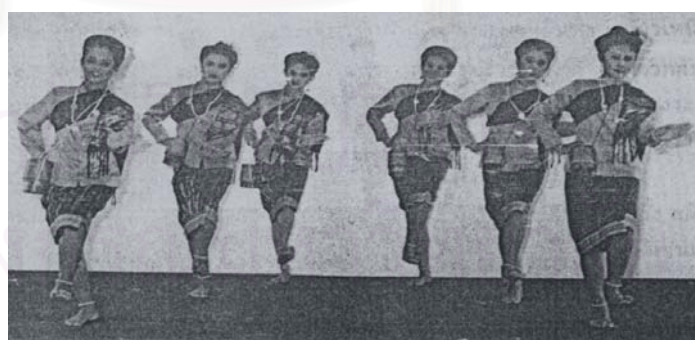
ท่าที่16 ย่ำเท้าขวา-ซ้าย-ขวา-ซ้าย เดินขึ้นหน้า ปล่อยจับตั้งวงข้างหน้า มือขวาตั้งวงระดับหน้า มือซ้ายตั้งวงระดับปาก เอียงศีรษะซ้าย



ท่าที่17 ย่ำเท้าถอยหลังตามจังหวะ มือขวาจับส่งหลังตึง มือซ้ายจับหงาย
ระดับชายพก ก้มตัวเล็กน้อย เอียงศีรษะซ้าย ปฏิบัติท่าที่16และ17 สลับกัน6ครั้ง



ท่าที่18 ก้าวเท้าขวา-ซ้าย-ขวา ย่ำอยู่กับที่ เท้าซ้ายยกหน้า มือขวาเท้า
สะเอว มือซ้ายตั้งวงดำข้างหน้าตะแคงมือศีรษะเอียงซ้าย ต่อจากนั้นเปลี่ยนมาอีก
ด้านหนึ่งก้าวเท้าซ้าย-ขวา เท้าซ้ายย่ำอยู่กับที่ เท้าขวายกหน้า มือซ้ายเท้าสะเอว
มือขวาตั้งวงดำข้างหน้าตะแคงมือศีรษะเอียงขวา ปฏิบัติเช่นนี้สลับกัน คู่ที่1 นำ
แถวเดินเลี้ยวแยกออกหันหลังให้คนดู แล้วคู่ที่2และ3ย่ำเท้าเดินตามเข้าเวที



พรเทพ บุญจันทร์เพชร. ตำราทำรำนานุกรมไทยชุดการแสดงพื้นเมือง. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2538

กิจกรรมที่12 ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย)

- วัตถุประสงค์**
- 1.เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น
 - 2.เพื่อร่างกายที่สมส่วนสง่างาม
 - 3.เพื่อฝึกการบังคับจิตใจ มีความสุขุม และมีความมานะอดทน
 - 3.เพื่อสามารถนำไปใช้ป้องกันตนเองในชีวิตประจำวันได้
 - 4.เพื่อดำรงไว้ซึ่งศิลปะการต่อสู้ประจำชาติของไทย

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ โรงยิมหรือสนามหญ้า

อุปกรณ์ 1.ผ้าพันมือ 2.นวมซ้อม 3.เป้าซ้อม 4.นาฬิกาจับเวลา
5.เชือกกระโดด 6.นกหวีด

หลักการ ในการฝึกมวยไทยนั้น ก่อนฝึกจะต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง โดยจะใช้พิธีการไหว้ครูนั้น เป็นการรำเพื่อยึดเส้นยึดสาย เตรียมร่างกายให้พร้อม ก่อนทำการต่อสู้จริง อีกทั้งยังเป็นการแสดงความเคารพ ความกตัญญูต่อครูผู้ถ่ายทอดวิชาให้ด้วย ซึ่งในการทดลองครั้งนี้จะมีการสอนให้เด็กได้รำการไหว้ครูเบื้องต้นก่อนการฝึกมวยไทยขั้นพื้นฐาน

มวยไทยขั้นพื้นฐาน

การตั้งท่า

การวางเท้า

ระยะการวางเท้าห่างกันคล้ายมวยสากล แต่เท้าหลังวางไม่เหมือนโดย แทนที่จะเฉียงหรือขนานกับเท้าหน้า กลับเป็นเท้าหลังเบนออกเกือบจะได้ฉากกับเท้าหน้า เท้าหลังต้องวางเฉียงไปข้างหน้าเหยียบกระดานข้างลงแผ่นกับฝ่าเท้า เท้าหน้าเป็นเท้าที่ไม่ถนัดวางไว้หน้า

การวางมือ

1.มือซ้ายยกสูง ซึ่งเป็นมือข้างเดียวกับเท้าหน้า อยู่ระดับหางคิ้ว สอกยกสูง กำปั้นเฉียงลงมาทางขวาเล็กน้อย สอกซ้ายเฉียงเล็กน้อย สอกอยู่ห่างลำตัว ใหญ่ซ้ายยกขึ้นปิดคาง

2.มือขวายกสูงปิดเหนือคาง(เกือบเหมือนสากล) คอยปิดคางหรือปากของเราไว้

3.ลำตัวเหยียดตรง ไม่เกร็งตัว ปล่อยตัวตามสบาย สายตามองข้ามหมัดที่อยู่หน้า ให้ตามองคู่ต่อสู้ตลอดเวลา

ลักษณะการเคลื่อนไหว

1. การรุกธรรมชาติ

เท้าหลังช่วยส่งเท้าหน้า คือให้เท้าหน้าเคลื่อนไปก่อนโดยมีกำลังส่งจากเท้าหลัง รักษาระยะห่างเท้าไว้ให้เหมือนตั้งท่า การรุกข้างหน้านี้นี้ให้ยกเข่าเข่านำหรือเท้าหน้าขึ้นไป แล้วลากเท้าหลังตามไป

2. การถอยธรรมชาติ

ชักเท้าหลังเป็นหลักถอยแล้วใช้แรงส่งจากเท้าหน้าช่วย

3. การรุกเท้าสลับ

จากท่าการ์ดเมื่อเท้าซ้ายอยู่หน้า มือขวาอยู่ด้านในของมือซ้าย ให้ตัวเท้าไปข้างหน้าพร้อมกันนั้นแหวกมือขวาขึ้นไปกันอยู่หน้า ในลักษณะเข็ดเหงื่อออกจากจุมกแล้วเสยขึ้นหน้าผาก(ลักษณะเสยผม) เมื่อก้าวเท้าออกไปนั้นมือซ้ายก็ลดลงลดได้มือขวา จะอยู่ในลักษณะมือซ้ายเหนือคน มือขวาอยู่หน้าศอกขวา เฉียงไปข้างหน้า มือขวาสูง ศอกขวาสูง

ต่อไปเมื่อก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ก็เหยียดมือซ้ายเข็ดเหงื่อออกมาจากจุมกถึงหน้าผาก มือขวาลดได้มือซ้ายมาอยู่ในลักษณะการ์ด

4. การถอยสลับเท้า

จากท่าการ์ด เมื่อเท้าซ้ายอยู่หน้า ชักเท้าซ้ายมาข้างหลัง เท้าขวาก็อยู่หน้า มือขวากลับอย่างท่ารุก คือมือซ้ายม้วนลงล่าง มือขวาแตะจุมก(เข็ดเหงื่อที่จุมก)ขึ้นไปในลักษณะเสยผม

เมื่อเท้าขวาอยู่หน้า มือซ้ายบังคาง มือขวาอยู่ข้างหน้ามือซ้าย ครั้นชักเท้าขวาถอย มือซ้ายที่อยู่คางก็เกาะจุมกเข็ดเหงื่อที่จุมกแล้วเสยขึ้นไป ลักษณะเสยผม ต่อไปมือขวาก็ลดลงล่างแล้วมายังคาง-ปาก มือซ้ายอยู่สูงในท่าการ์ดเดิม

อาวุธที่ใช้ในมวยไทย

การถีบ

ขั้นแรก ยกเท้าซ้ายสูงงอเข่า แล้วดึงลงให้เร็ว ฝีกยกเข่าซ้ายให้สูง แตะศอกซ้ายในลักษณะให้ศอกซ้ายอยู่นอกเข่าซ้าย

ขั้นสอง ใช้เท้าถีบไปข้างหน้า ตัวเอนไปข้างหลังเล็กน้อย ลำตัวตั้งเอนเล็กน้อยอย่างงอ มือทั้งสองยกขึ้นในลักษณะยกมือไหว้ ชูเหนือศีรษะ

ขั้นสาม จากท่าการ์ดซ้ายนำ แล้วลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายแล้วจึงยกเท้าซ้ายขึ้นถีบ นำหนักตัวอยู่ที่เท้าหลังมือยกสูง คอยป้องกันไว้เสมอ

การถีบ มี 2 ลักษณะ

1. ถีบด้วยฝ่าเท้า คือยกเท้าขึ้นให้ฝ่าเท้าถีบไปยังเป้าหมายที่ต้องการ เป็นการชิงถีบก่อน
2. ถีบด้วยปลายเท้า ยกเท้าในลักษณะงุ้มปลายเท้า แล้วถีบหรือเห็บไปยังเป้าหมาย

การเตะ มี 4 วิธี

1. เตะเฉียง คือการเตะโดยให้สันหน้าแข้ง-หลังเท้าเตะเฉียงขึ้นจากล่างไปสู่บน แต่ให้เป็นลักษณะเฉียง เป้าหมายคือตั้งแต่ชายโครงขึ้นไปที่ดินแดน หน้าและต้นคอ
2. เตะตัด คือการเตะในลักษณะเตะวงกว้าง เมื่อเท้ายกสูงก็ปาดคือตัดผ่านด้านหน้าของผู้เตะ โดยเตะด้วยหน้าแข้งเหวี่ยงไปทั้งท่อน เตะท่อนขาขนานกับพื้น
3. เตะตรง คือการเตะขึ้นตรงๆ ด้านหน้าของเรา ขาเหยียดไม่งอ เป็นการเตะฝ่าอกถึงปลายคาง
4. เตะเหวี่ยงกลับ คือการเตะจากเท้าที่อยู่ด้านหลังของการัดเหวี่ยงให้ขนานกับพื้น ให้สันเท้าหันไปทางคู่ต่อสู้ให้สันเท้าถูกคู่ต่อสู้ คือเมื่อเตะเท้าหนึ่งพลาดที่หมายให้วางเท้าที่พลาดนั้นเฉียงไปข้างหน้าของเท้าหลัก ต่อจากนั้นก็ให้เท้าหลักเหวี่ยงกลับโดยหมุนรอบตัวไปแบบแอนหลัง ตามองที่เท้าเหวี่ยงไปด้วย

หมัดตรงขวา

จากท่าการ์ดและยกหมัดตรงขวาก็ชกเหมือนกับสากล คือหมายถึง จังหวะการปล่อยหมัดด้วยแขนขวาไปออกไปตรงๆ ผิดกันหน่อยก็ตรงที่ว่า พอชกขวาไปแล้วให้เลื่อนเท้าขวาและซ้ายสับเข้าไปข้างหน้าหรือก้าวขวาไปข้างหน้าเท้าซ้าย

หมัดขวาจะหนักได้ต้องพุ่งให้สุดระยะ โดยการส่งกำลังไปพร้อมกันที่จุดหมายในเวลาอันสมควร ระยะจังหวะต่อไปนี้ต้องทำพร้อมๆ กัน

1. สลัดไหล่ส่งหมัด
2. สะบัดสะโพกส่งหมัด
3. ใช้ปลายเท้าขวาป้อนเนื้อช่วยยันกำลังส่งหมัด

เข้าและการใช้เข้า

1.เข้าโหนหรือเข้าตรง หมายถึงเมื่อเราแหวกการ์ดคู่ต่อสู้ได้แล้ว เราก็จับคอเข้ามาตีเข้า โดยการโหนหรือดึงคอคู่ต่อสู้ลงมา แล้วก็กระแทกเข้าของเราขึ้นไปให้ถูกหน้าคู่ต่อสู้สุดแล้วแต่จังหวะ ถ้าเราจับคู่ต่อสู้แล้วดึงหรือโหนมาทางขวาแล้วกดลงโดยจะใช้เข้าขวาตี ถ้าเข้าซ้ายก็ทำนองเดียวกัน นอกจากนั้น เป้าหมายก็อยู่ที่หน้าอก ลิ้นปี่ ปลายคางและหน้า

2.เข้าเฉียง(เข้ารา)หรือเตะด้วยเข้า เป็นเข้าลักษณะครึ่งเตะครึ่งเข้า ใช้ในระยะคู่ต่อสู้เข้าใกล้และไม่ชิดตัวเกินไป คืออยู่ห่างคู่ต่อสู้เล็กน้อย การตีเข้าแบบนี้จะไม่จับคู่ต่อสู้ แต่จะตีเป็นแนวเฉียงตัวเอนไปข้างหลังเล็กน้อย

3.เข้าตัด ใช้มือเราจับบ่าคู่ต่อสู้ เมื่อกอดกันหรือชิดตัวกัน ก็ใช้เข้าตีตัดลำตัว เป็นลักษณะเข้าโค้ง ตีเหน็บเข้าตามลำตัวของคู่ต่อสู้ หรือตีตัดต้นขาด้านหลังหรือด้านหน้าของคู่ต่อสู้

4.เข้าลอย เป็นตีเข้าในลักษณะเท้าทั้งสองของเราพ้นจากพื้น แต่ให้เข้าที่ลอยสูงถูกคู่ต่อสู้

การชกหมัดสวิง(เหวี่ยง)

1.การชกหมัดสวิงขวา ก้าวเท้าขวาจากให้เฉียงไปข้างหน้า ทางขวามือ พอเท้าขวาดกลงแล้วก็ชกสวิงขวาทันทีในลักษณะสุดขวากว้างๆ โดยให้สันหมัดถูกคู่ต่อสู้ เมื่อชกแล้วจะอยู่ในลักษณะการ์ดขวาอยู่หน้า

2.การชกหมัดสวิงซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไป ฉากเฉียงไปทางซ้าย พอเท้าซ้ายตกพื้นก็ชกสวิงซ้ายทันทีในลักษณะสุดซ้ายกว้างๆ แล้วจะอยู่ในท่าคุมการ์ดนำ จะให้ถูกสันหมัดต้องคว่ำหมัด จะให้ถูกส่วนไหนของร่างกายก็อยู่ที่การย่อตัวชกของเราเอง

การใช้ศอก มีอยู่หลายวิธี

1.ศอกตี คือให้ศอกตีเฉียงจากบนลงล่าง กำหมัดอยู่ในระยะปิดหรือบังปาก เมื่อตีศอกแล้ว มือที่อยู่ปากของเราจะเฉียดปากลงไป และมือหนึ่งก็ตั้งสูงไว้เหนือคิ้วหรือเหนือคาง

2.ศอกตัด คือตีศอกขนานกับพื้น มือของศอกที่ตีอยู่เสมอปากหรือชิดกับปากไว้

3.ศอกจัด คือศอกที่เราใช้ตีเสยขึ้น จัดขึ้น คล้ายกับหมัดอัปเปอร์คัต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ศอกอัปเปอร์คัต” เป็นศอกที่ทำอันตรายได้ดี ทำให้คิ้วของคู่ต่อสู้เมื่อถูกแล้วแตกบาดเจ็บมาก

4.ศอกหลังหรือศอกกลับ คือหมุนตีเมื่อหันหลังให้คู่ต่อสู้ ถ้าจะตีด้วยศอกขวาก็ทิ้งไหล่ซ้ายลงพร้อมกับมือซ้ายแล้วรีบยกเท้าขวาสูงบิดตัวไปด้านหลังทางขวามือ แล้ววางเท้าขวาลงเป็นขวาน้ำ ถูกที่หมายแล้้งตั้งศอกทั้งสองสูงไว้ การตีศอกกลับหรือตีศอกหลังมี3แบบ คือ

4.1.ตีลง ลักษณะครึ่งวงกลมจากบนลงล่าง

4.2.ตีตัด ลักษณะตีท่อนแขนบนและล่างขนานกับพื้น

4.3.ตีงัดขึ้น ลักษณะตีเสยขึ้นหรือเรียกว่าศอกตะกร้อ

รังษฤษฎี บุญชลอ. มวยไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด, 2540

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่13 แอโรบิคด้านซ์บริหารกายเพื่อสุขภาพ

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
 2. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ
 3. เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวและบุคลิกภาพ
 4. เพื่อฝึกหัดการประสานงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท
 5. เป็นการผ่อนคลายความเครียด

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ ลานกว้างหรือสนามหญ้า

อุปกรณ์ วิทยุและเทปเพลงประกอบการเต้นแอโรบิค

หลักในการออกกำลังการแบบการเต้นแอโรบิค

มีผู้กล่าวถึงข้อควรคำนึงในการออกกำลังแบบเต้นแอโรบิค ดังนี้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2521) ได้เสนอข้อคิดในการออกกำลังกายแบบแอโรบิค สำหรับประชาชนไว้ว่า ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสอบสภาพร่างกายว่า สามารถเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การตัดสินใจออกกำลังกายด้วยตนเองอาจเป็นผลร้าย โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยเฉพาะในเรื่องต่อไปนี้

1. มีอาการของโรคหัวใจ เจ็บแน่นอกเมื่อออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
2. เคยมีประวัติหัวใจวายต้องคอยออกกำลังอย่างน้อย 3 เดือน หลังจากหายป่วยจึงจะออกกำลังกายได้โดยอาศัยการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์
3. โรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ
4. หัวใจมีขนาดใหญ่ผิดปกติ เพราะมีความดันโลหิตสูง
5. อัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
6. โรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในโลหิตเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
7. ความดันโลหิตสูง ตั้งแต่ 150/100 มิลลิเมตรปรอท
8. ป่วยหนักหรือพักฟื้นจากการล้มป่วยต่าง ๆ

หลังจากได้รับการตรวจ และวินิจฉัยจากแพทย์ พร้อมทั้งจะออกกำลังกายแบบแอโรบิค ผู้ออกกำลังกายควรเริ่มโปรแกรมโดยคำนึงถึงหลักต่อไปนี้

1. ต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าใจร้อนรีบเข้าสู่เป้าหมาย ต้องออกกำลังกายจากน้อยไปหามาก ผู้เล่นอาจที่ถอดยถ้าวันแรกลงเล่นเต็มที่เพราะผลที่ได้ คือ การปวดเมื่อยเจ็บกล้ามเนื้อ

ควรยินยอมให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวด้วยการเริ่มต้นโดยวิธีเดินหรือวิ่งเหยาะๆ ประมาณ 1 สัปดาห์

2. อบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกายควรมีการยืดเส้นยืดสาย อบอุ่นร่างกายเป็นเวลา

5 นาทีด้วยท่าบริหารต่างๆ นาที่แรกด้วยการเหยียด แขน ขา หลัง นาที่ที่สอง บริหารท้องโดยคุก-นั่ง นาที่ที่สาม เดินเร็ว นาที่ที่สี่ วิ่งเหยาะสลับเดิน นาที่ที่ห้า วิ่งเหยาะให้วิ่งลงเต็มเท้าเพื่อให้กล้ามเนื้อเท้าและข้อต่อยืดหด ป้องกันการเกิดกล้ามเนื้ออักเสบ เมื่อจะวิ่งหรือเล่นกีฬาจริงๆ หลังออกกำลังกายแล้วควรมีการอบอุ่นร่างกายอีกครั้งด้วยการเดินช้าๆ

3. ประมาณตน ไม่ควรหักโหมบังคับตนเองให้ออกกำลังกายจนเมื่อยล้า เพราะจะทำให้หมดกำลังใจ แทนที่จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่ากลับต้องเหนื่อยแทบขาดใจ

4. เวลา ผู้ออกกำลังกายเลือกเวลาออกกำลังกายตอนไหนก็ได้ เช่น เช้า สาย บ่าย หลังอาทิตย์ตกดิน เวลาไม่สำคัญ เพียงแต่ให้สม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน ควรออกกำลังกายให้เป็นนิสัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

5. กำลังใจ ในระยะ 6 สัปดาห์แรกของการออกกำลังกายเป็นระยะสำคัญ ถ้าผ่านช่วงนี้ไปได้ก็สามารถไปได้ตลอดรอดฝั่ง ระยะนี้สำหรับคนไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนจะลำบากใจ เพราะท้อแท้ต่อความเหนื่อย การปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อและความไม่เคยชิน

6. ออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ถ้าผู้ออกกำลังกายมีจิตใจไม่เข้มแข็ง อาจจะหาสมัครพรรคพวก ออกกำลังกายด้วยกัน จะทำให้มีความสนใจและสนุกสนานในการออกกำลังกาย

ซิดพงษ์ ไชยวสุ (2528) ได้กล่าวถึงความบอบช้ำในการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก ว่า ควรฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เกินกว่า 3 ครั้งจะไม่ให้ผลดีมากนัก และถ้าถึงสัปดาห์ละ 5 ครั้งจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น

จรวยพร ธรณินทร์ และวิจิต คณิงสุขเกษม (2530) ได้กล่าวถึงสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก ไว้ดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนเดินแอโรบิก ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ในด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาในการออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้ทำให้การออกกำลังกายแบบนี้มีประโยชน์และปลอดภัยอย่างเต็มที่ ผู้สอนการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิกควรจะหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่อาจจะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น

1.1 ควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป ทั้งนี้เพราะการเคลื่อนไหวที่ไม่เร็วเกินไปจะทำให้ได้ผลกว่าและปลอดภัยกว่า

1.2 ควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่ทำให้เข้ายึดมากเกินไป และไม่ควรงอเข่าเกิน

90 องศา

- 1.3 ในจังหวะที่มีการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการหมุนคอควรระวังให้มาก ควรปฏิบัติอย่างช้า ๆ เพราะถ้าปฏิบัติเร็ว ๆ อาจทำให้เส้นประสาทบริเวณคอพลิกได้
 - 1.4 ในจังหวะที่มีการออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง ควรปฏิบัติขณะงอเข่า และขณะที่ยกไหล่ขึ้น บริเวณหลังส่วนล่างควรติดพื้นตลอดเวลา
 - 1.5 อย่ายืดหลังบริเวณส่วนล่างมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายแก่กระดูกสันหลังบริเวณนั้นได้
 - 1.6 ควรสวมรองเท้าขณะการเคลื่อนไหว ผู้สอนไม่ควรจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติท่าออกกำลังที่ต้องลงเท้ากับพื้นหนักเกินไป
2. ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลขั้นต้นและการผายปอด เพื่อสามารถที่จะช่วยประกอบกิจกรรมถ้าเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น
 3. ชั้นเรียนควรจะเล็กพอที่จะสอนดูแลได้อย่างทั่วถึง ชั้นเรียนที่มีผู้เรียนมากเกินไปอาจทำให้ผู้สอนดูแลไม่ทั่วถึง และประการสำคัญคืออาจจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขน้อยลง
 4. ควรที่จะมีการตรวจสอบก่อนว่าผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมีปัญหาทางด้านสุขภาพหรือไม่ เพราะถ้ามีอาจทำให้เกิดอันตรายขณะออกกำลังกายได้ ทางที่ดีผู้สอนควรทดสอบสมรรถภาพร่างกายของผู้ร่วมกิจกรรมก่อน
 5. การออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก ต้องเกี่ยวข้องกับอัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมายจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุ และอัตราการเต้นของหัวใจ ขณะพักผู้สอนควรสอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมายอย่างง่าย ๆ เพื่อผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก และควรหาอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายทุก ๆ ครั้งที่มีการออกกำลังกาย
 6. ผู้สอนควรคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดคือ อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรจะลดการออกกำลังกายลงเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจถึงเป้าหมาย
 7. ผู้สอนควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการอบอุ่นร่างกายก่อน ซึ่งได้แก่การยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ประมาณ 5-10 นาทีก่อนออกกำลังกาย
 9. หลังจากการออกกำลังกาย ควรมีการบริหารร่างกายแบบช้า ๆ ก่อนที่จะประกอบกิจกรรม ควรใช้เวลาช่วงนี้ 5-10 นาที ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ประกอบกิจกรรมปรับตัวคืนสู่สภาพปกติอย่างช้า ๆ
 10. กิจกรรมควรถูกจัดไว้ให้บ่อยครั้ง และแต่ละครั้งนานพอที่จะสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเดินแบบแอโรบิก ประมาณ 12-15 นาที เพื่อให้หัวใจเต้นถึง

เป้าหมายที่กำหนด นอกนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาทีและใช้เวลาในการบริหารผ่อนคลายหลังฝึกประมาณ 15 นาที ฉะนั้นในการออกกำลังกายครั้งหนึ่ง ๆ ควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 40 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ควรปฏิบัติอย่างต่ำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sport Medicine: 1987) ได้ให้หลักเกณฑ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตไว้ดังนี้

1. ระยะเวลาการออกกำลังกายต้องต่อเนื่องกันประมาณ 16-60 นาที
2. ความหนักของงานประมาณ 60-90 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด หรือ 50-80 เปอร์เซ็นต์ของการใช้ออกซิเจนสูงสุด
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
4. วิธีปฏิบัติกิจกรรมควรให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ทำงาน และปฏิบัติต่อเนื่องกลมกลืนเป็นธรรมชาติ

กรมพลศึกษา (2537) บอกถึงข้อเตือนใจในการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิกไว้ ดังนี้

1. ให้ฝึกสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ๆ ละ 30-40 นาที
2. ความหนักในการ ออกกำลังกายควรเป็น 70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด คือประมาณ 150-160 ครั้งต่อนาที ในวัยรุ่น 120-140 ครั้งต่อนาที สำหรับผู้ใหญ่ และไม่ควรเกิน 120 ครั้งต่อนาทีในผู้สูงอายุ
3. ควรเริ่มจากเบา ไม่หักโหม ค่อย ๆ เพิ่มจนร่างกายปรับตัวได้
4. ไม่ฝึกแบบกระแทก เบ่งกำลัง กระตุก หรือเปลี่ยนแปลงฉับพลัน เพราะกล้ามเนื้อหรือข้อต่ออาจฉีกขาดจากการใช้แรงผิดปกติ

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร (2540) ได้กล่าวถึงหลักในการสร้างโปรแกรมการเดินแอโรบิก ควรใช้หลัก FFIT ดังนี้

1. Fun (F= สนุกสนาน ทำหายความสามารถ)

หลักการที่สำคัญในการเดินแอโรบิก คือต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานทำหายความสามารถ ไม่น่าเบื่อ กิจกรรมที่จัดควรหลากหลาย จัดให้เหมาะกับความต้องการ เพศ วัย และระดับสมรรถภาพ และที่สำคัญที่สุดคือการสร้างให้ผู้ออกกำลังกายรู้สึกอยากออกกำลังกายกล่าวคือการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน สิ่งนั้นคือความสนุกสนาน การมีจุดมุ่งหมายและการบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ รวมทั้งเห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการจากการเดินแอโรบิก แต่อย่างไรก็ตามการที่จะสร้างส่วนนี้ให้ได้ ความสนุกสนานต้องมาก่อนแล้วจึงจะเกิดความอยากในการออกกำลังกาย แล้วจึงคำนึงถึงได้ประโยชน์

2. Frequency (F= ความบ่อย)

ควรเดินแอโรบิกบ่อยเพียงใดจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด คำตอบก็คือ ควรเดินอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และอย่างมาก 6 วันต่อสัปดาห์ โดยให้มีวันพัก 1 วันต่อสัปดาห์ และการเดินแอโรบิก 2 และ 3 วันต่อสัปดาห์ให้ประโยชน์แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไรก็ตาม หากเดิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จะให้ผลดีต่อการไหลเวียนโลหิตและการคงสภาพความสามารถของร่างกายแต่ไม่มีผลที่จะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบต่าง ๆ ภายในร่างกาย (Body Composition) เช่น ความดันเลือด ระดับโคเลสเตอรอล จะไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและเพื่อเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของร่างกายจึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

3. Intensity (I = ความหนัก)

โดยการใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) เป็นตัวบ่งชี้ แต่ละบุคคลสามารถตัดสินใจในการออกกำลังกายของตัวเองโดยใช้สูตรของ คาร์วอนเนน (Karvonen Formula) ในการคำนวณหาชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate: THR) ตามระดับสภาพสมรรถภาพหรือความฟิตของอายุของบุคคลนั้นเพื่อกำหนดความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย โดยการใช้สูตรนี้ ควรกำหนดความหนักให้อยู่ในช่วง 60-85 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

4. Time (T = ระยะเวลา)

ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกาย ความฟิต อายุ จุดมุ่งหมาย หรือแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกาย 15-60 นาที หรือ 120 นาทีก็ได้ เช่น ออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเข้มข้นสูง อาจกำหนดเวลาที่สั้นกว่าการออกกำลังกายที่เบาๆ และการออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์สูงสุด และลดอัตราการเสี่ยงอันตรายจากการเดินแอโรบิก คือการเดินแอโรบิกที่มีความหนักปานกลาง ในระยะประมาณ 45-60 นาที และควรเป็นการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact)

ศิริรัตนา เดชดี (2544) เนื่องด้วยความสับสน หรือความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก แม้ในสหรัฐอเมริกาเอง นายแพทย์เคนเน็ธ เอช กูเปอร์ ผู้เป็นเจ้าของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นี้ จึงได้พยายามอธิบายความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ไว้ในหนังสือ ชื่อ “Running without fear” ซึ่งพิมพ์ใน พ.ศ. 2538 ให้หาอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเสียก่อน จากนั้นค่อยมาคิดว่าจะเอาอัตราการเต้นของชีพจร

เท่าใด ในการคำนวณนั้นต้องคำนึงถึงอายุและความแข็งแรงพื้นฐานของคน ๆ นั้นด้วย ตามหลักการสร้างโปรแกรมแอโรบิคควรประกอบไปด้วย

1. ความสนุกสนาน (Fun)
2. ความบ่อยของการเดิน (Frequency)
3. ความหนักของงาน (Intensity)
4. เวลา (Time) ในการเดิน
5. อัตราการเดินของชีพจร
6. เพศ
7. เมื่อเดินแล้วร่างกายมีการพัฒนา ไปในทางที่ดีขึ้นทุก ๆ ส่วนและทุก ๆ ระบบ
8. ท่าเดิน
9. อายุหรือวัยของผู้เดิน

ขั้นตอนการเดินแอโรบิค

ในการเดินแอโรบิค มีการแบ่งเป็นช่วงต่าง ๆ ดังนี้

กรมพลศึกษา (2537) ได้เสนอหลักการ และขั้นตอนการฝึกการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิคว่า การเดินแอโรบิคที่ถูกต้อง และสมบูรณ์ จะต้องประกอบไปด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

1. **ช่วงยืดเหยียดและอบอุ่นร่างกาย** ในขั้นนี้ใช้เวลา 5-10 นาที ซึ่งประกอบไปด้วยการยืดเหยียดข้อต่อในท่า ซ้ำ ๆ เช่น หมุนบิดข้อต่อที่ไหล่ ข้อมือ ลำตัว สะโพก เข่า ข้อศอก ข้อเท้า บิดหรือเหยียดส่วนของร่างกาย คล้ายบิดไล่ความเหนียวออกไป หลังจากนั้นใช้ท่าที่เร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะช้า ๆ จะอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ก็ได้ กระโดดปรบมือเหนือศีรษะ ลูกนั่ง และก้มแตะ
2. **ช่วงแอโรบิค** ควรใช้เวลา 15-20 นาที ช่วงนี้เป็นการฝึกเบาสลับหนักปานกลาง จนหัวใจเต้นเป็น 60-70 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเดินของหัวใจสูงสุด ซึ่งจะใช้อัตราการเดินมาประกอบช้าสลับเร็วปานกลาง ท่าเดินให้ผสมกลมกลืนกับจังหวะดนตรี ทำการเดินจะมีการกระโดด หรือ เคลื่อนไหว เคลื่อนที่ จะเป็นท่ายืน ท่านั่ง ท่านอนก็ได้
3. **ช่วงผ่อนคลาย** ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เป็นการค่อย ๆ ปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ โดยลดจากการฝึกหนักเป็นปานกลางและเบา และฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายก็ได้ การผ่อนคลายนี้อาจช่วยป้องกันการเป็นลม หน้ามืด เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทันจากการออกกำลังกาย

หนักแล้วหยุดทันที ถ้าเหนื่อยให้เดินสวมน้ำเท้าแกว่งแขน 2-3 นาที สูดลมหายใจลึก และแรงจะช่วยให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติได้ดีขึ้น

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2540) แบ่งขั้นตอนของการเดินแอโรบิก เป็น 3 หรือ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) -----1. อบอุ่นร่างกาย (Warm up)
3. ช่วงแอโรบิก หรือ ช่วงงาน (Aerobic Workout)-----2. ช่วงแอโรบิก หรือ ช่วงงาน (Aerobic Workout)
4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool down)
5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor work)-----3. ช่วงลดงาน (Cool down)

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

ใช้เวลา 5-7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนัก เป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อรวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย ให้มีความยืดหยุ่น พร้อมทั้งทำงานซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 – 140 จังหวะต่อนาที (Beat per Minute; BPM)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

ใช้เวลา 5-7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามลักษณะข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135-140 จังหวะต่อนาที (Beat per Minute; BPM)

3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout)

ใช้เวลา 20-30 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้ และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ที่มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพศักยภาพของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุน้ำตาลของหัวใจเป้าหมาย (Target Heart rate) คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140-160 จังหวะต่อนาที (Beat per Minute; BPM)

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down)

ใช้เวลา 5-10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูบน้ำเย็นรวมทั้งลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุด ค่อย ๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติ คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140-155 จังหวะต่อนาที (Beat per Minute; BPM)

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work)

ใช้เวลา 7-10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้งเพื่อการผ่อนคลายการปรับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ให้ยืดเหยียดกลับคืนสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลาย คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะ 120-135 จังหวะต่อนาที (Beat per Minute; BPM) ในช่วงสุดท้ายของการเต้นแอโรบิก ร่างกายควรอยู่ในลักษณะที่มีการผ่อนคลายซึ่งพอรอยู่ในอัตราที่ใกล้เคียงกับอัตราก่อนการเต้นแอโรบิก และเป็นความรู้สึกของผู้เต้นควรมีความรู้สึกผ่อนคลาย

ท่าเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเต้นแอโรบิก

ท่าที่ใช้ในการเต้นแอโรบิกในปัจจุบัน ถ้าพิจารณาให้ดีจะพบว่ามีท่าไม่มากนัก แต่ลักษณะที่มีความหลากหลาย เกิดจากการรวมเป็นท่าชุด ทำให้ท่าการเต้นแอโรบิกมีความหลากหลายขึ้น ศรีรัตนา เดชดี (2544) ได้แสดงท่าเต้นแอโรบิกพื้นฐานไว้ ดังนี้

1.การเดินและการเดินมาร์ช (Walking and Marching) จากการเดินหลักนำไปใช้ในทิศทางต่าง ๆ กัน ทั้งการเดินไปด้านหน้า (Forward) เฉียง (Diagonal) หลัง (Backward) เดินอยู่กับที่ (Walk in Place) การเดินวี (V-Step) หรือที่เรียกว่าการเดิน อี ซี (E-Z walk)

2.การก้าวแตะ (Step Touch) คือการก้าวขาหลักออกไปแล้วแตะขาตามกับพื้น ซึ่งอาจจะแตะด้านหน้า ด้านข้าง หรือด้านหลังก็ได้ วิธีทำง่าย ๆ คือ ก้าว-แตะ ก้าว-แตะ

3.การก้าวชิด (Step Tap) คือการก้าวขาหลักไปยังทิศทางใด ๆ แล้วรวบขาตามไปชิด เช่น ก้าวขวานำออกไปด้านขวาแล้วลากเท้าซ้ายตามเข้าไปชิด แล้วก้าวเท้าซ้ายนำออกไปด้านซ้ายแล้วก้าวเท้าขวาตามไปชิด ซึ่งการก้าวแบบนี้สามารถก้าวไปได้ทั้ง ด้านข้าง ด้านหน้า ด้านหลัง และก้าวเฉียง

4.การวิ่ง (Jogging) จากการวิ่งหลักนำไปใช้ได้ในทิศทางต่าง ๆ กัน ทั้งการวิ่งไปด้านหน้า (Forward) เฉียง (Diagonal) หลัง (Backward) วิ่งอยู่กับที่ (Walk in Place)

5.การก้าวท่ายกเข่า (Knee Lift) เป็นท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการพัฒนากล้ามเนื้อขาได้อย่างดี ดังนั้นการเต้นแอโรบิก ทุกประเภทจึงมีท่ายกเข่าด้านหน้า (Front Knee Lift) ด้านข้าง (Side Knee Lift) และการยกส้นไปด้านหลัง (Leg Curl)

6.การเตะขา (Kick) ซึ่งนำไปใช้ในทิศทางต่าง ๆ ทั้งการเตะไปข้างหน้า (Forward)

เฉียง(Cross) หลัง (Backward) และข้าง (Sideward) การเตะขาที่ถูกต้องการเป็นการเตะทั้งขาไม่ใช่เป็นการเตะสะบัดเข้า การเตะเป็นควมคุมกล้ามเนื้อขา เกิดการเตะที่เริ่มการเคลื่อนไหวที่ข้อต่อติดสะโพกให้เคลื่อนไหว

7.การกระโดดแยก-ชิด หรือการกระโดดตบ (Jumping Jack) เป็นท่าพื้นฐานอีกท่าหนึ่งที่เป็นแบบมีแรงกระแทกสูง การกระโดดตบแยก-ชิด ที่ถูกต้อง คือการกระโดดที่ใช้ครึ่งเท้าบนก่อนแล้วจึงผ่อนแรงให้ส้นเท้าติดพื้นด้วย เมื่อเท้าสัมผัสพื้น เขาควรย่อตามลักษณะที่ผ่อนแรง ลำตัวตรง การกระโดดแยก-ชิดที่ดี เท้าและแขนควรเคลื่อนไหวประสานกัน สามารถประยุกต์ใช้ในทิศทางต่าง ๆ ด้านหน้า-หลัง เรียกว่าการกระโดดตบหน้าหลังหรือ สไตรด์ (Stride) และการทำได้ในลักษณะที่ถ่าน้ำหนักไปยังขาออกโดยไม่วิ่งเคลื่อนไหวหลัก ที่เรียกว่า (Star Jump)

นอกจากนี้ยังมีแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นสากลที่ครูฝึกหรือผู้นำเต้นแอโรบิก ควรรู้จักและใช้สอนในการเคลื่อนไหวที่เป็นสากลในการสื่อความ คือ

1. **เกรฟไวน์ (Grapevine)** เป็นการก้าวไขว้หลังไปด้านข้าง 4 ก้าว ดังนี้

จังหวะที่ 1 การก้าวด้านซ้ายด้วยเท้าซ้าย

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าขวาไขว้หลัง

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง

จังหวะที่ 4 ยกหรือชิดขาขวา

การเดินแบบนี้สามารถทำได้ทั้งซ้าย-ขวา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ก้าว-ไขว้-ก้าว-ชิด ซึ่งดัดแปลงได้โดย ก้าวจังหวะที่ 4 ยกเข้า หรือเตะขาก็ได้ หรือวิธีง่าย ๆ คือ ก้าว-ไขว้-ก้าว-ยกเข้า หรือเตะขา

2. **การทำดับเบิลสเตป (Double Step)** ที่ดัดแปลงมาจากการก้าวเดี่ยว (Single Step)

หรือที่เรียกว่าการก้าว-ชิด แต่กระทำ 2 ครั้ง โดยนับเป็น 4 จังหวะที่ทำได้ในทิศทางต่าง ๆ ดังนี้

จังหวะที่ 1 การก้าวด้านซ้ายด้วยเท้าซ้าย

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย

การทำดับเบิลสเตปด้านข้าง มีวิธีการทำคล้ายกับเกรฟไวน์ (Grapevine) เพียงแต่จังหวะที่ 2 เปลี่ยนไขว้ เป็นชิดเท่านั้น

3. **ชาร์ลสตัน (Charleston)** การก้าวเท้าไปในทิศทางที่ต้องการ 3 ก้าว (นับ 3) ก้าวที่ 4

ให้โน้มตัวเพื่อวางเท้าไปด้านหลัง หรือด้านหน้า ให้ไกล วิธีนับจังหวะคือ ก้าว ก้าว ก้าว
ก้มตัววางเท้าไปด้านหลังหรือ เอนตัวเพื่อวางเท้าด้านหน้าไกล ๆ ได้เช่นกัน

4. **ทูลเตป หรือการทำก้าว-ชิด-ก้าว (Two step)** ที่ทำได้ทั้งด้านหน้า ข้าง และหลัง
วิธีนับก็คือ 1 และ 2, 3 และ 4 สามารถสร้างสรรค์เป็นชุดจังหวะ ชะ ชะ ช่า ได้

5. **สไลด์ หรือ ชาสเช่ (Slide or Chasse)** มีลักษณะคล้ายทูลเตป แต่ลักษณะการรวบ
เท้าและการลอยตัวกลางอากาศเป็นเป็น 1 และ 2, 3 และ 4

6. **บ็อกซ์สเตป (Box Step)** เป็นการก้าว 4 จังหวะเป็นรูปสี่เหลี่ยมจึงเรียกว่า box step
มีวิธีทำดังนี้ คือ

จังหวะที่ 1 ก้าวซ้ายไปด้านหน้า

จังหวะที่ 2 ก้าวขวาไปด้านซ้ายโดยไขว้ผ่านด้านหน้าของเท้าซ้าย

จังหวะที่ 3 ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวาที่จุดเริ่ม

7. **การย่อยุบ (Plee)** เป็นการขึ้นได้ทั้งชิดหรือแยกเท้า แล้งย่อยุบตัว ในการทำ
ย่อยุบ (Plee) ในการเดินแอโรบิค ที่ถูกลักษณะการเคลื่อนไหวคือการย่อ-ยุบนั้น สะโพกไม่ควร
ต่ำกว่าระดับเข่า

8. **ลันจ์ (Lunge)** เป็นการจัดร่างกายเพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา ลักษณะของการ
ทำลันจ์ที่ถูกต้องคือ การพับขา 1 ข้าง (โดยขาที่พับนั้นไม่ควรน้อยกว่าฉาก หรือวิธีสังเกต
ง่าย ๆ คือเข่าไม่ควรโล้เกินกว่าข้อเท้า) และเหยียดอีกข้างหนึ่ง

9. **การกระดกและการจุ่มปลายเท้า (Flex and point)** เป็นการเปลี่ยนลักษณะการใช้
กล้ามเนื้อ รวมทั้งเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่องและข้อเท้า

คัดแปลจาก พลศึกษา, กรม. แอโรบิคด้านซ้บริหารกายเพื่อสุขภาพ. สำนักการกีฬา, 2544

กิจกรรมที่ 14 แอโรบิคด้านซ่มวยไทย(Thai Boxing Aerobic Dance: Thai Bo)

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
 2. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ
 3. เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวและให้มีรูปร่างที่สมส่วน
 4. เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างสนุกสนานด้วยเสียงเพลง
 5. เพื่อเป็นการสืบสานและอนุรักษ์ศิลปะการต่อสู้ของไทย

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ ลานกว้างหรือสนามหญ้า

หลักการ 1. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อน(Warming-up) 15 นาที

กระบวนการ

ท่าที่1 บริหารแขนและลำตัว

1. แยกเท้า ความกว้างประมาณเท่าไหล่ทั้ง2ข้าง มือตั้งท่าการ์ด ย่อเข่าเล็กน้อย
2. ยกมือขวาไปทางซ้าย บิดเท้าขวาตาม แล้วกลับมาที่เดิมในท่าแยกเท้าตั้งการ์ด นับ1-8 จำนวน 3 ชุด



ท่าที่2 บริหารแขนและลำตัว สลับข้างจากท่าที่1 ทำ 8 ครั้ง จำนวน 3 ชุด



ท่าที่3 บริหารแขนและลำตัว

นำท่าที่1 และ 2 มารวมกัน คือชกซ้าย-ขวาสลับกัน นับ1-8 จำนวน3ชุด



ท่าที่4 บริหารแขน

ท่าเหมือนท่าที่3 แต่ชก2ครั้งใน1จังหวะ ชกซ้าย2ครั้ง และขวา2ครั้ง สลับกัน นับ1-8 จำนวน3ชุด

ท่าที่5 บริหารแขน

แยกเท้าในท่าเพื่อนำเท้าตาม ย่อเข่าเล็กน้อย แล้วชกหมัดตรงไปด้านหน้า ทั้งซ้ายและขวา นับ1ถึง8 จำนวน3ชุด



สถาบันวิทยการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าที่6 บริหารแขน

แยกเท้าไปด้านหลัง(เท้าขวา) ย่อเข่าเล็กน้อย ชกซ้าย-ขวา-ซ้าย และกลับ
มาในท่าการ์ดซ้าย นับ1ถึง8 จำนวน3ชุด



ท่าที่7 สลับข้างจากท่าที่6

ท่าที่8 บริหารแขน ดันแขน

แยกเท้ากว้างกว่าช่วงไหล่แล้วย่อเข่า ชกหมัดเสยไปด้านหน้าทั้งซ้ายและ
ขวาสลับกัน นับ1ถึง8 จำนวน3ชุด



ท่าที่9 บริหารแขน ขา หน้าท้อง

1. ยืนแยกเท้าถ่ายน้ำหนักไปที่เท้าซ้าย ย่อเข่าขวา ลง ยืดแขนทั้ง2ข้างไปเหนือศีรษะด้านซ้าย ยกเข่าขวาขึ้นพร้อมกับโน้มมือทั้ง2ข้างหาเข่า (ลักษณะโน้มคอติเข่า)
2. สลับไปข้างซ้าย ข้างละ3ชุด ชุดละ8ครั้ง



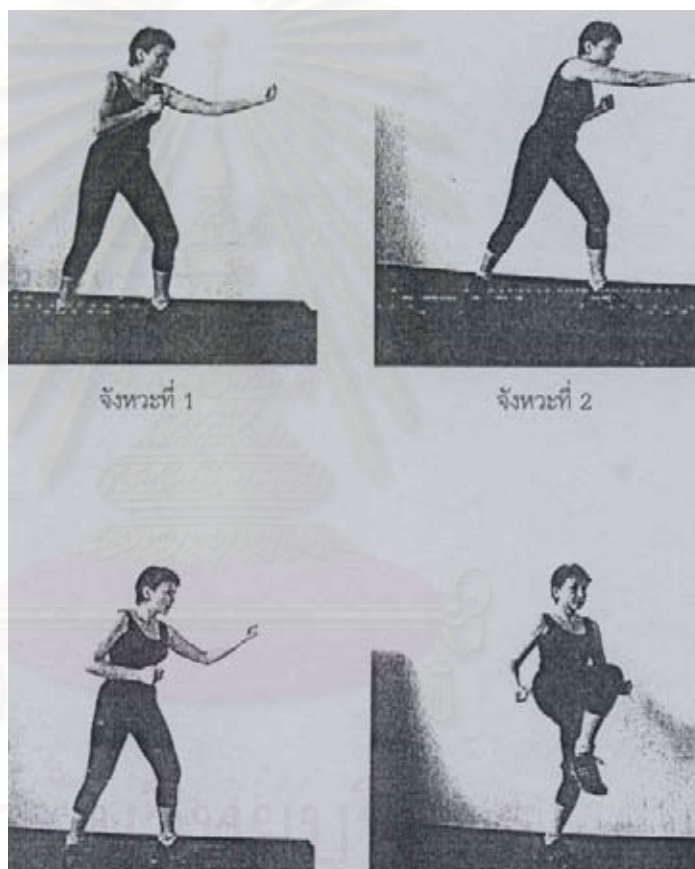
ท่าที่10 บริหารขา สะโพก

1. ย่อเข่าขวา นาน้ำหนักอยู่เท้าขวา เอามือจับที่หน้าขาขวา ยกเท้าซ้ายเตะ แล้วลงมาแตะพื้น 8ครั้ง 3ชุด
2. สลับเท้าซ้าย ทำเช่นเดียวกัน(สลับข้าง)



ท่าที่11 บริหารแขน ขา สะโพกและหน้าท้อง

1. แยกเท้าขวาไปด้านหลัง ย่อเข่าเล็กน้อย ชกหมัดซ้ายหมัดขวา และหมัดซ้ายอีกครั้ง จังหวะที่4 ยื่นแขนทั้ง2ข้างเหนือไหล่ไปด้านขวา ยกเข่าขึ้น มือโน้มเข้าหาเข่าในลักษณะโน้มคอดีเข่า
2. สลับข้าง



สถาบันส่งเสริมสุขภาพ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าที่12 บริหารสะโพก ขาและลำตัว

1. ยืนแยกเท้ากว้างกว่าไหล่ ย่อเข่า มืออยู่ในท่าการ์ด
2. จิตเท้าขวาไปทางเท้าซ้าย แล้วยกเท้าซ้ายขึ้นเตะขึ้นแล้วลง ก้าวเท้าขวากลับไปที่เดิม จำนวน3ชุด ชุดละ8ครั้ง



ท่าที่13 ทำเหมือนท่าที่ 12 แต่สลับข้าง

ท่าที่14 บริหารสะโพก ขาและลำตัว

1. ตั้งการ์ดย่อเข่าทั้ง2ข้าง ยกเข่าซ้ายขึ้นด้านหน้าและเตะเท้าซ้ายไปด้านหน้า
2. เตะเท้าขวาไปด้านหลังในลักษณะเข่าย่ออยู่ และมือยังตั้งการ์ดทำ3ชุด ชุดละ8ครั้ง
3. สลับข้าง



ท่าที่15 บริหารแขน ขา

1. กระโดดแยกเท้า และชิดเท้า มืออยู่ในท่าการ์ด
2. ซ้ายชกในจังหวะเท้าแยก เท้าชิดมือกลับมาการ์ดเหมือนเดิม นับ1ถึง8 จำนวน3ชุด
3. แล้วยกขาขึ้นอยู่ในท่าการ์ดเปลี่ยนเป็นชกขวาในจังหวะเท้าแยก และชิดเท้าในท่าการ์ด



ท่าที่16 บริหารสะโพก ขาและหน้าท้อง

- ย่อเข่า มืออยู่ในท่าตั้งการ์ด ยึดตัวขึ้นเตะเท้าซ้ายแล้วย่อเข่าตั้งการ์ด ยึดตัวขึ้นพร้อมทั้งเตะเท้าขวาสลับกัน นับ1ถึง8 จำนวน3ชุด



ท่าที่17 บริหารแขน ขา

กระโดดก้าวสลับเท้าหน้าหลัง โดยการก้าวเท้าซ้าย ชกหมัดขวา แล้ว
ก้าวเท้าขวา ชกหมัดซ้าย



ท่าที่18 บริหารแขนและขา

- 1.ยืนในท่าชิดเท้า ก้าวเท้าซ้ายเฉียงออกไปด้านข้างพร้อมกับชกหมัดขวา นับ1
- 2.ก้าวเท้าขวาเฉียงออกไปด้านข้างพร้อมกับชกซ้าย นับ2
- 3.เท้าซ้ายก้าวกลับถอยหลังไปที่เดิม นับ3 และตามด้วยเท้าขวา นับ4
- 4.ทำ 8 ครั้ง จำนวน 3 ชุด



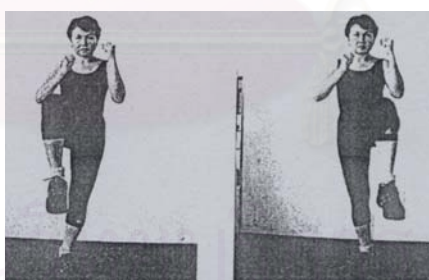
ท่าที่19 บริหารลำตัว แขนและไหล่

- 1.ท่าเตรียมอยู่ในท่าตั้งการ์ด เท้าแยกเสมอไหล่ หรือกว้างกว่าเล็กน้อย
- 2.ชกหมัดตรงขวา ตามด้วยซ้าย ต่อด้วยศอกขวา ตามด้วยศอกซ้าย
- 3.แล้วต่อด้วย หมัดศอกขวาและซ้าย จำนวน 8 ครั้ง 3 ชุด



ท่าที่20 บริหารขาและสะโพก

- ขึ้นในท่าการ์ด ยกเข้าสูงสลับซ้าย-ขวา จำนวน8ครั้ง 3 ชุด



สุดา กาญจนะวณิช. การเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยกับการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตศึกษาด้านศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543

พลศึกษา, กรม. แอโรบิกด้านซ้บริหารกายเพื่อสุขภาพ. สำนักการกีฬา, 2544

กิจกรรมที่ 15 กิจกรรมเข้าฐานผจญภัย

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อทดสอบและท้าทายความสามารถของสมรรถภาพทางกายของเด็ก
 2. เพื่อเป็นการกระตุ้นเด็กให้อยากที่จะเล่นและออกกำลังกาย

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ พื้นที่ทั้งหมดครบบริเวณรอบๆบ้านราชวิถี

หลักการ การเข้าฐานผจญภัย เป็นการท้าทายความสามารถของสมรรถภาพทางกายของเด็ก ซึ่งจะเป็นจะต้องใช้ทั้งความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต อีกทั้งยังต้องใช้ความสามารถของรูปร่างและสรีระของเด็ก ในการหลบหลีก หรือปีนป่ายต่างๆด้วย นอกจากนี้ยังต้องใช้ความรวดเร็ว ซึ่งต้องแข่งกับเวลาที่จำกัด ความคล่องแคล่ว หรือแม้กระทั่งในเรื่องของกำลังใจ ความกล้าและความสามัคคีในหมู่คณะ การช่วยเหลือ พี่พาทอาศัยกัน ตลอดจนการวางแผน ความร่วมมือกันและอื่นๆ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานให้เด็กๆ นำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและต่อไปในอนาคตได้

กระบวนการ

- การเตรียมการ**
1. ทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มด้วยกัน โดยใช้วิธีจับสลาก
 2. ให้แต่ละกลุ่มคิดชื่อกลุ่มของตนเอง พร้อมคำขวัญ และทำทางประจำกลุ่ม ซึ่งจะต้องทำการรายงานตัวทุกครั้งก่อนเข้าเล่นเกมในแต่ละฐาน
 3. ให้เข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง 2 แถว ตามกลุ่ม เพื่อฟังคำอธิบายในการเข้าฐานผจญภัย ซึ่งจะไปพร้อมๆกันทั้ง 2 กลุ่ม ทำการแข่งขันและช่วยเหลือกันไปจนครบทุกฐาน

สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฐานที่1. ปลาหมึกยักษ์

- จุดประสงค์** 1. เพื่อฝึกความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วในการหลบหลีก
- อุปกรณ์** 1. เชือกฟาง 1 ม้วน ใช้ขึงเพื่อกั้นเป็นเขต
- ขั้นเตรียม** 1. ใช้เชือกฟางกั้นเป็นเขต ทางด้านซ้ายและขวาของสนามเป็นระยะทางกว้างประมาณ 10 เมตร
2. กลุ่มที่เป็นปลาหมึกยักษ์ก่อน ให้นั่งลงภายในบริเวณเขตที่กำหนด(ผู้นำเป็นคนวางตำแหน่งให้นั่ง)
3. ให้ทุกคนที่เป็นปลาหมึก แกว่งแขนไป-มา คล้ายกับหนวดปลาหมึก
- วิธีเล่น** 1. เมื่อให้สัญญาณนกหวีด ภายในเวลา 1 นาที กลุ่มที่ไม่ได้เป็นปลาหมึก จะต้องวิ่งฝ่าปลาหมึกยักษ์ทั้งหมดไปสู่อีกฟากหนึ่งของสนามให้ได้ โดยห้ามถูกหนวดปลาหมึกแตะเลย
2. ผู้ที่เป็นปลาหมึกจะต้องแกว่งแขนเพื่อแตะตัว คนที่วิ่งผ่านไปให้ได้ โดยห้ามถูกจากที่
3. ครบ 1 นาที ทำการนับคะแนนจากคนที่ฝ่าด่านปลาหมึกไปได้ว่ามีกี่คน
4. ผลัดกันเล่นเป็นปลาหมึกยักษ์กับกลุ่มที่วิ่งฝ่าด่าน

ฐานที่2. เลี้ยงไขวียาก

- จุดประสงค์** 1. เพื่อฝึกความอ่อนตัว และความสามารถในการทรงตัว
2. เพื่อฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆเช่น ขาและท้องเมื่อต้องมีการเกร็ง ขณะหลบหลีกสิ่งกีดขวาง
- อุปกรณ์** 1. ไม้แขวนเสื้อลวด 2 อัน 2. ไข่ต้ม 2 ฟอง
3. เชือกฟาง
- ขั้นเตรียม** 1. ทำการสร้างฐานโดยใช้เชือกฟาง ขึงกั้นเป็นแนว สูง-ต่ำสลับกันไปมา อาจมีต้นไม้ขวางทางเพื่อให้มีการข้าม มุด หรือลอดบ้าง โดยให้มีระยะทางประมาณ 20 เมตร
2. นำไม้แขวนเสื้อลวดทั้ง 2 อัน มาตัดให้สามารถสวมศีรษะได้ แล้วตรงหัวไม้แขวนเสื้อ ให้ตัดให้เป็นทรงกลมที่สามารถนำไข่มาวางไว้ได้

- วิธีเล่น**
- 1.ให้ทั้ง2กลุ่มเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง ณ เส้นเริ่มต้น โดยให้คนที่อยู่หัวแถวสวมหมวกไม้แวนเสื้อ แล้วนำไข่มาวางไว้ข้างหน้าหมวก
 - 2.ผู้นำให้สัญญาณนกหวีดเริ่มการแข่งขัน ให้คนที่สวมหมวกไม้แวนเสื้อเดินเฉียงไข่ม ผ่านสิ่งกีดขวางต่างๆ ให้ได้ เมื่อสุดทางให้เดินวนกลับมาส่งไม้แวนเสื้อและไข่มให้กับคนถัดมา ทำในลักษณะเดียวกันนี้จนครบทุกคน
 - 3.กลุ่มใดทำการเฉียงไข่มครบทุกคนแล้วกลับมาตั้งเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งอย่างเป็นทางการเป็นระเบียบเรียบร้อยก่อน เป็นฝ่ายชนะ

ฐานที่3. รถไฟลอดอุโมงค์

- จุดประสงค์**
- 1.เพื่อฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขนขาและท้อง
 - 2.เพื่อฝึกความอ่อนตัว
- ขั้นเตรียม**
- 1.กำหนดจุดเริ่มต้น และเส้นชัย เป็นระยะทาง20เมตร
- วิธีเล่น**
- 1.ให้ทั้งสองกลุ่มเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง ให้คนที่อยู่ท้ายแถวยืน ณ เส้นเริ่มต้น จากนั้นให้คุกเข่าลงทั้งแถว ยกเว้นคนที่อยู่ท้ายแถวที่จะยืน
 - 2.เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้คนที่คุกเข่าทุกคน โกงตัวขึ้น คล้ายลักษณะวิดพื้น ยกท้องให้สูงขึ้น เพื่อให้เพื่อนคนท้ายแถว ลอดใต้ท้องมาเรื่อยๆ จนมาถึงหน้าแถวก็ให้ทำการคุกเข่า ยกท้องขึ้นเช่นเดียวกัน
 - 3.คนที่อยู่ข้างหลังถัดมา ก็ให้ลอดมากันมาเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงเส้นชัย
 - 4.แถวใดถึงเส้นชัยก่อนเป็นฝ่ายชนะ

ฐานที่ 4. เซ็นบอลขึ้นเนิน

- จุดประสงค์**
1. เพื่อฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขนขาและท้อง ในการเซ็นบอลขึ้นที่สูงและลื่น
 2. เพื่อฝึกระบบการหายใจและไหลเวียนโลหิต

- อุปกรณ์**
1. ลูกบอล 1 ลูก
 2. ผ้าพลาสติก ขนาด 1 X 6 เมตร
 3. สบู่เหลว
 4. สายยางและถังน้ำ

- ขั้นเตรียม**
1. หาสถานที่ ซึ่งมีลักษณะเป็นทางลาดชัน ประมาณ 30-45 องศา นำผ้าพลาสติกปูยาวลงมาจากด้านบนสุด
 2. ใช้สายยางฉีดน้ำลงมา เท สบู่เหลวให้ทั่วผ้าพลาสติก
 3. ให้ทำการเล่นทีละกลุ่ม โดยกลุ่มที่เล่นก่อนให้มาเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งทางด้านล่าง ที่จุดเริ่มต้น
 4. เมื่อให้สัญญาณนกหวีดเริ่มเล่น ให้คนหัวแถวทำการกลานขึ้นมาบนผ้าพลาสติก โดยจะต้องใช้ศีรษะหรือหน้าอกยื่นหรือดันลูกบอลขึ้นมาด้วย
 5. เมื่อมาถึงด้านบนแล้วให้กลิ้งลูกบอลไปให้คนถัดไปที่รออยู่ด้านล่าง แล้วเซ็นลูกบอลขึ้นมาต่อๆไปจนครบทุกคน ทำการจับเวลาที่ใช้ทั้งหมด กลุ่มใดใช้เวลาน้อยที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

คัดแปลงจาก เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมค่ายพักแรม UIS SUMMER CAMP,

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 16 กีฬาฮาเฮ

- วัตถุประสงค์**
- 1.เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสดอกกำลังกาย และผ่อนคลายความเครียด
 - 2.เพื่อเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายและความสามารถของเด็ก
 - 3.เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างเด็กด้วยกันและกับคณะวิจัย

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สถานที่ สนามฟุตบอล

หลักการ การแข่งขันกีฬาฮาเฮนั้น เป็นการแข่งขันการเล่นเกมหรือกีฬาซึ่งไม่ได้เน้นผลแพ้หรือชนะเป็นสำคัญ หากแต่เน้นที่การเข้าร่วมของทุกคน ความร่วมมือร่วมใจของเด็กทุกคน ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและคณะวิจัยที่ได้ทำงานร่วมกันมาให้ความผูกพันกันมากขึ้น ซึ่งสิ่งนี้คือประโยชน์ของกีฬาอย่างหนึ่ง นอกจากนี้จะช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญาแล้ว ยังช่วยในเรื่องของความสามัคคี ความรักกันในหมู่คณะด้วย

กิจกรรม แข่งพรมวิเศษ

- จุดประสงค์**
- 1.เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขนและขา
 - 2.เพื่อพัฒนาความสามารถในการทรงตัวและระบบการหายใจและไหลเวียนโลหิต

เวลาที่ใช้ 30 นาที

จำนวนคน 20 คน

อุปกรณ์ 1.กระสอบจำนวน 2 ฟืน 2.กรวยสีส้ม 4 อัน

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ผู้นำร้องเพลงลมเพลมพัดให้เด็กจับกลุ่ม 10 คน 2.เมื่อได้กลุ่มแล้วให้เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวเพื่อฟังคำอธิบาย 3.ในขณะที่อธิบายวิธีการเล่นเกมให้คณะวิจัย ทำการเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ โดยวางกรวย ณ เส้นเริ่มต้น และจุดกลับตัว หน้ากลุ่มทั้งสอง โดยให้มีระยะทางประมาณ 20 เมตร 	5	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<p>4.วางกระสอบไว้หน้าแถว แถวละ 1 กระสอบ</p> <p>5.ให้เด็กๆในกลุ่ม จัดชุดวิ่งแข่งพรมวิเศษกันไว้ ชุดละ 3คน</p> <p><u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u></p> <p>1.ในชุดวิ่งหนึ่งให้มี3คน คือเป็นคนจับปลายกระสอบ ลากไป2คน และคนนั่งบนกระสอบ 1 คน สำหรับใครที่มีไม่ครบ3คน คณะวิจัยจะเข้าไปร่วมเล่นด้วย</p> <p>2.เมื่อให้สัญญาณนกหวีดเริ่มเล่น ให้ชุดวิ่งแรกของทั้งสองกลุ่มวิ่งลากกระสอบที่มีเพื่อนนั่งอยู่ ตรงไปที่กรวยหน้ากลุ่มของตน ทำการวนทางขวาของกรวย แล้วกลับมายังแถวของตน เพื่อทำการเปลี่ยนชุดวิ่ง ชุดต่อไป</p> <p>3.ชุดวิ่งสุดท้ายของกลุ่มใด วิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้นเป็นกลุ่มแรกถือเป็นผู้ชนะ</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u></p> <p>1.ทำการแข่งขันตามขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้</p> <p>2.เมื่อเมื่อชุดวิ่งสุดท้ายของกลุ่มใด วิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น แล้วทำการเข้าแถวเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง อย่างเป็นระเบียบก่อนเป็นกลุ่มแรก ถือเป็นผู้ชนะ</p> <p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <p>1.ผู้นำประกาศผลการแข่งขัน ให้ทุกคนตบมือแสดงความยินดีให้กับกลุ่มที่ชนะในเกมนี้</p> <p>2.ผู้นำให้กลุ่มที่ชนะกล่าวคำขอบคุณสั้นๆแก่ทุกคนที่ตบมือให้</p> <p>3.นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆพร้อมกับได้รับความสนุกสนานจากการแข่งขันกัน ได้เรียนรู้ซึ่งน้ำใจของนักกีฬาที่รู้แพ้ รู้ชนะ และ รู้ภัย</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>5</p>	

กิจกรรม ชี้นำตาบอด

- จุดประสงค์**
1. เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขน ขา ท้องและหลัง
 2. เพื่อฝึกการทรงตัวในด้านการต่อตัว ความอ่อนตัว
 3. เพื่อพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
- เวลาที่ใช้** 30 นาที
- จำนวนคน** 20 คน
- อุปกรณ์** 1. ที่ปิดตา 10 อัน 2. กรวยสีส้ม 4 อัน

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	1. ผู้นำให้เด็กทำการแข่งขันตามกลุ่มเดิม ของการแข่งขันพรมพิเศษ		
	2. ทำการเตรียมสนามเช่นเดียวกับการวิ่งแข่งพรมพิเศษ		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	5	
	1. ให้นิในแต่ละกลุ่มจับคู่กัน คือคนหนึ่งม้ายและอีกคนเป็นคนที่ชี้นำ		
	2. นำผ้าปิดตา มาปิดตาม้าไว้ และอีกคนชี้นำหลังเตรียมไว้		
	3. เมื่อให้สัญญาณนกหวีดเริ่มเล่น ให้คู่แรกของทั้งสองกลุ่มวิ่งไปอ้อมกรวยข้างหน้าแถวของตน ซึ่งจะวนทางใดก็ได้ แล้วแต่คำสั่งของคนที่ชี้นำ แล้วกลับมายังแถวของตนเองให้ได้เพื่อทำการแตะมือ คนและม้าคู่ต่อไป		
	4. คนและม้าคู่สุดท้ายของกลุ่มใด กลับเข้ามายังจุดเริ่มต้นเป็นกลุ่มแรกถือเป็นผู้ชนะ		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	15	
	1. เมื่อให้สัญญาณนกหวีดให้ทำการแข่งขันตามขั้นตอนที่อธิบายไว้		
	2. เมื่อคนและม้าคู่สุดท้ายของกลุ่มใด กลับเข้ามายังจุดเริ่มต้นแล้วนั่งลงเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งอย่างเป็นระเบียบเป็นกลุ่มแรก ถือเป็นผู้ชนะ		
	3. ทำการแข่งขันอีกรอบหนึ่ง โดยให้คนที่ชี้นำกับม้าสลับกัน		

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาทีก)	หมายเหตุ
	<p><u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u></p> <p>ผู้นำทำการสรุปกิจกรรมนี้ว่าเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาให้ร่างกายแข็งแรงและอดทน ฝึกในเรื่องของการทรงตัว ความอ่อนตัว อีกทั้งในการเล่นยังจะต้องอาศัยความเข้าใจและไว้วางใจกันระหว่างคนและม้าที่จะต้องสื่อสารกันให้เข้าใจ เพื่อที่จะได้ไปสู่แนวทางเดียวกันได้</p>	5	

กิจกรรม แข่งขันแชร์บอลระหว่างเด็กกับคณะผู้วิจัย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุศลวิชชัย
อาจารย์ประจำประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง
อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุชาติ ทวีพรปฐมกุล
อาจารย์ประจำประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด
อาจารย์ประจำประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์
อาจารย์ประจำประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายชินวัฒน์ คำหวาน เกิดวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2522 สำเร็จการศึกษาหลักสูตร
ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 1 (เหรียญทอง) ภาควิชาพลศึกษา สาขาพลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2543 และเข้ารับการศึกษาคือในหลักสูตรปริญญา
ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย