



วารสารวิจัย ราชภัฏเชียงใหม่

ประจำปี ที่ 14 ฉบับที่ 1 ตุลาคม 2555 - มีนาคม 2556

Rajabhat Chiang Mai
University
Research Journal

ISSN 1513-8410



วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่

RAJABHAT CHIANG MAI RESEARCH JOURNAL

ประจำปี ที่ 14 ฉบับที่ 1 ตุลาคม 2555 – มีนาคม 2556

ISSN 1513-8410

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ผู้ทรงคุณวุฒิที่กลั่นกรองผลงานทางวิชาการวารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่ ประจำปีที่ 14 ฉบับที่ 1

รศ.ดร.วรรณดี	มัลลาลพอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.ดร.วิบูลย์	รัตนพานนท์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ.ดร.เกตุมณี	มากมี	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.ดร.สุชาติ	แสงทอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ผศ.รณชิต	แมนมัลล	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.กรรณิกา	เจิมเทียนชัย	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
อ.ดร.ไพรัช	โกศลย์พิพัฒน์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บรรณาธิการ

ผศ.มนตรี ศิริจันทร์ชื่น ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ผศ.วิไลลักษณ์	กิตติบุตร	รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
อ.ดร.จิตติมา	กตัญญู	รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

ผศ.ดร.นครินทร์ พริบไหว รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

กองบรรณาธิการ

น.ส.ศิริพร	วิพล	รักษาการหัวหน้าสำนักงานสถาบันวิจัยและพัฒนา
นางณัฐชยาน์	บรรเทา	นักวิจัย
น.ส.กรทอง	ลีสุวรรณ์	นักวิจัย
นายปรัชญา	ไชยวงศ์	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
น.ส.กรรณิกา	ซาซง	นักวิชาการเงินและพัสดุ
นางพิมพ์พรณ	สุญญ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
นายวชิราวุธ	สุวรรณคำ	เจ้าหน้าที่ธุรการ
น.ส.จินตภา	อัจฉริยากร	นักวิชาการศึกษา
น.ส.ภาคจิรา	กาบใจ	นักวิชาการศึกษา
น.ส.หทัยพร	วังพฤกษ์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 14 เลขที่ 202 ถ.โชตนา ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300

โทรศัพท์/โทรสาร 0-5388-5950

ข้อความหรือข้อคิดเห็นในวารสารนี้เป็นของผู้เขียนมิใช่ความรับผิดชอบของสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ออกแบบและพิมพ์ที่ หจก.วนิดาการพิมพ์ โทรศัพท์ 08-1783-8569

คำนำ

วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่เป็นวารสารทางวิชาการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ งานวิจัย งานวิชาการและงานวิทยานิพนธ์ของคณาจารย์ บุคลากร นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ตลอดจนนักวิจัยทั่วไป มีการพิมพ์เผยแพร่ปีละ 2 ฉบับ (ประจำเดือนตุลาคม-เดือนมีนาคม และเดือนเมษายน-เดือนกันยายน) ดำเนินการเผยแพร่โดยจัดส่งให้สถาบันอุดมศึกษาทุกสถาบัน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ สำนักงานการอุดมศึกษาและหน่วยงานวิจัยต่าง ๆ การตีพิมพ์ต้นฉบับที่เสนอขอลงตีพิมพ์จะต้องไม่เคยลงตีพิมพ์ในวารสารใด ๆ มาก่อนหรือไม่อยู่ระหว่างเสนอขอลงตีพิมพ์ในวารสารอื่น และต้องผ่านการประเมินกลั่นกรองให้ความเห็นและตรวจแก้ไขโดยผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้อง เมื่อได้รับการตีพิมพ์ในวารสารนี้ถือเป็นสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ การนำต้นฉบับไปตีพิมพ์ใหม่ต้องได้รับอนุญาตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และเจ้าของต้นฉบับก่อน ผลการวิจัยและความคิดเห็นที่ปรากฏในบทความต่าง ๆ เป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความ ทั้งนี้ไม่รวมความผิดพลาดอันเกิดจากเทคนิคการพิมพ์

ในฉบับนี้เป็นปีที่ 14 ฉบับที่ 1 เวลาการดำเนินการอยู่ในช่วงเดือนตุลาคม 2555 - มีนาคม 2556 วารสารฉบับนี้ได้นำเสนอบทความวิจัย 12 เรื่อง มีความเด่นในด้านวิชาการเพื่อรับใช้สังคม

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ขอขอบคุณนักวิจัยทุกท่านที่ส่งบทความวิจัยมาลงในวารสาร และหวังว่าบทความดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในแวดวงวิชาการที่เกี่ยวข้องต่อไป

บรรณาธิการ
วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่

01 การพัฒนาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์สำหรับเด็กจากนิทานลานทอง เรื่อง พี่กับน้อง

นายจิรวุฒน์ เทียนขวัญ

13 รูปแบบการบริหารจัดการศึกษานอกระบบบนพื้นที่สูงเพื่อความมั่นคง อาจารย์สนธิ หาจตุรัส

27 หนังสืออิเล็กทรอนิกส์แบบสื่อประสมเพื่อการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม พื้นบ้านล้านนา เรื่อง การฟ้อนนกกิ่งกะหล่ำ

ว่าที่ร้อยตรีเอนก อิศระมงคลพันธุ์

41 โครงการวิจัยการจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

อาจารย์ว่าที่เรือตรีอภิสิทธิ์ ชัยมั่ง

57 ประสิทธิภาพบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่อง ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา กับการเสริมสร้างสุขภาพผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ : สมุนไพรและโภชนาการ บำบัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สามารถ ใจเตี้ย อาจารย์สิวลี รัตนปัญญา และ นายสมชาย แสนวงศ์

67 Higher Education in Thailand and Its Influential Context for Thai Tertiary Students

Taweesak Sangkapreecha and Pataraporn Sangkapreecha

81

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบล บ้านสันมะนะ ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
นางอัมพร ไวยโกศา

95

การสำรวจสถานะสุขภาพโภชนาการเพื่อจัดอันดับมาตรฐานร้านอาหาร
ใน อำเภอหาด จังหวัดเชียงใหม่
นายสมเกียรติ มณีผ่อง

109

การประเมินเบื้องต้นการปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียของสิ่งแวดล้อม
ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่
นางแสงจันทร์ กล่อมเกษม

127

การจัดการวงโยธวาทิตในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
อาจารย์พรสวรรค์ จันทะวงศ์

139

แน : พัฒนาการและกระบวนการสร้าง
อาจารย์บูรณพันธุ์ ใจหล้า

153

การประยุกต์ใช้คุณธรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงขององค์การบริหาร
ส่วนตำบล จ.เชียงใหม่ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมระดับตำบล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิระศักดิ์ สมยานะ

โครงการวิจัยการจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการ
ทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

อาจารย์ว่าที่เรือตรีอภิสิทธิ์ ชัยมัง
ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

RAJABHAT CHIANG MAI
Research Journal

โครงการวิจัยการจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการ
ทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
Physical Development of the preschool children of Child
Development Center in Fhaham District Amphur Muang,
Chiang Mai Province

อาจารย์ว่าที่เรือตรีอภิสิทธิ์ ชัยมัง
ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน การจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน และการประเมินพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่เด็กก่อนวัยเรียน อายุระหว่าง 3-4 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็นเด็กชายจำนวน 17 คน และเด็กหญิงจำนวน 13 คน รวมจำนวน 30 คนและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน และการปฏิบัติชุดกิจกรรม สัปดาห์ละ 2 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์

สรุปผลการวิจัยพบว่า หลังจากการปฏิบัติชุดกิจกรรม ในสัปดาห์ที่ 8 การพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนในด้านต่าง ๆ มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งเด็กสามารถตอบสนองต่อการออกกำลังกายพร้อมทั้งปฏิบัติตามคำสั่งของครูได้ดีขึ้น อีกทั้งสามารถจัดทำชุดกิจกรรมฯ ที่ดึงดูดความสนใจและเหมาะสมสำหรับกลุ่มประชากรได้เป็นอย่างดี และสมรรถภาพทางกายหลังจากได้มีการทดสอบก่อน และหลังการฝึก ปรากฏว่าสมรรถภาพทางกายดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Abstract

The research was to study the physical development of the preschool children. This physical development collection and the evaluation of the physical development of the preschool children in the preschool children of Child Development Center in Fhaham District Amphur Muang, Chiang Mai Province . The population in this research were the 3-4 years of age in the preschool children of Child Development Center in Fhaham District Amphur Muang, Chiang Mai Province. divided into two groups that were 17 boys

and 13 girls, totally 30 persons. The instrument in this research were the physical capability of preschool test and activity set which the students exercise two days per week, totally eight weeks.

The result of the research found that there is the good physical development of pre-study students after the eight weeks of exercise. They can be better response through the teacher's instruction and they can do the activity set which attracted their interesting and suitable with the population. The physical capability after the pre-test and post-test was found that the students' capability is better. There are the significant at .05

บทนำ

เด็กนับเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ได้เน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เด็กจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าจึงเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าที่สุด เด็กในทางจิตวิทยา หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 1-12 ขวบ ซึ่งเด็กในวัยระยะ 6 ขวบแรก เป็นระยะที่สำคัญที่สุด (The First Six Years of Life are Most Important) เป็นช่วงระหว่างการเจริญเติบโต เด็กจะต้องได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีเป็นพิเศษจากครอบครัว ครู อาจารย์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2545) กล่าวว่า การศึกษา คือกระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยถ่ายทอดความรู้ การสืบทอดทางวัฒนธรรมสร้างสรรค์วงจรความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมของสังคมการเรียนรู้ที่เกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

เด็กวัยนี้ ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 2-6 ปี เริ่มรู้จักบุคคล สิ่งแวดล้อม สิ่งของ สามารถใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้หลากหลาย เริ่มเข้าใจลักษณะการสื่อสาร และสามารถเข้าใจภาษาได้มากขึ้น จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่และการมีความสามารถดังกล่าวกระตุ้นให้เด็กต้องการแสดงความสามารถที่มีอยู่ วัยนี้จึงมีลักษณะเด่นคือชอบแสดงความสามารถ ชอบอาสาช่วยเหลือ ช่างประจบ ชุกชั่น อยากรู้ อยากเห็น ช่างถาม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบปฏิเสธ ค่อนข้างดี ต้องการมีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เริ่มรู้จักพึ่งพาตนเอง และไม่ยอมได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำกิจกรรม การเรียนรู้เหตุผล สิ่งใดผิดถูก การเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง นอกจากนี้เด็กจะแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนจากการพูดคุยกการแสดงออก ความเฉลียวฉลาด ซึ่งจะเป็นเอกลักษณ์ของเด็กแต่ละคนด้วย ดังนั้นจึงพบว่าเด็กวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพและมีพัฒนาการด้านจริยธรรมอย่างชัดเจน พัฒนาการของเด็กในวัยก่อนเรียนหรือเด็กที่อยู่ในระดับอนุบาล เป็นวัยพัฒนามาจากวัยทารก เริ่มจากอายุประมาณ 2-6 ปี มีลักษณะเด่นชัด คือ มีการพัฒนาการทางด้านสมอง น้ำหนัก สรีระ สมอ สลายตา และทักษะกล้ามเนื้อ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ค่อนข้างดี มีความสามารถด้านภาษา เป็นวัยระยะหัวเลี้ยวหัวต่อตามทฤษฎีของเพียเจต์ เด็กจะอยู่ในขั้นก่อนคิดแบบเหตุผล มีการพัฒนาการทางด้านภาษา การใช้สัญลักษณ์ การคิด มีการเลียนแบบ การมีจินตภาพ และสิ่งที่มีผลต่อพัฒนาการของเด็กในช่วงนี้ คือ การรับรู้ ซึ่งจะเป็นสื่อกลางสำคัญให้เด็กเกิดประสบการณ์และเป็นกระบวนการนำความคิดเข้าสู่สมอง เพื่อเก็บรวบรวมและจดจำสิ่งต่าง ๆ เป็นพื้นฐานในการสร้างความคิดรวบยอดและใช้ความคิดนั้นในการแก้ปัญหาหรือค้นหาความรู้อื่น ๆ ต่อไป โดยอาศัยความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ซึ่งเด็กจะอาศัยการรับรู้ทางสายตาเป็นสิ่งสำคัญ โดยเด็กก่อนวัยเรียนมีพัฒนาการด้านการรับรู้ขนาดวัตถุตามเกณฑ์ การรับรู้จะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ

สำหรับการพัฒนาทางด้านร่างกาย มีกิจกรรมทางพลศึกษา อาทิเช่นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อการฝึกความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไวและปฏิกิริยาตอบสนอง ที่จะช่วยก่อให้เกิดพัฒนาการอย่างหลากหลายและให้ได้ผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมาลี วิทยารัตน์, จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ และสุนทรี รักความสุข (2544) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านภาวะสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน มีความแตกต่างของความผิดปกติของสุขภาพร่างกาย พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างมีนัยสำคัญสถิติระดับ .05

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และเป็นงานวิจัยที่ยังไม่มีหน่วยงานใดได้จัดทำการศึกษาวิจัยมาก่อน

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน
3. เพื่อประเมินพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน

วิธีดำเนินงานวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจะมีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยกับผู้วิจัยตลอดการดำเนินการวิจัย ซึ่งประกอบไปด้วย ครูประจำศูนย์ ผู้ปกครอง และเด็กเล็กของศูนย์พัฒนา เด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ประชากร เป็นเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งมีอายุระหว่าง 3-4 ปี ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 17 คน และเพศหญิง จำนวน 13 คน รวมจำนวน 30 คน



ภาพที่ 1 สภาพทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ชุดกิจกรรมและการปฏิบัติกิจกรรม ในการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน



ภาพที่ 2 การปฏิบัติกิจกรรม

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งมีด้วยกัน 7 รายการ

- 2.1 นั่งอดตัว
- 2.2 วิ่งเก็บของ
- 2.3 โยนและรับลูกบอล
- 2.4 ยืนทรงตัว
- 2.5 แร้งบีบมือ
- 2.6 กลิ้งลูกบอลให้รับ ชาย-ขวา
- 2.7 วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

ขั้นตอนในการสร้างชุดกิจกรรม

ในการจัดสร้างชุดกิจกรรมผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาหลักการทางทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน แล้วนำมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรม โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 1.1 ระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้ง
- 1.2 จำนวนครั้งในการฝึกในแต่ละกิจกรรม
- 1.3 ความถี่ในการฝึกในแต่ละสัปดาห์
- 1.4 ระยะเวลาในการแต่ละสัปดาห์
- 1.5 การอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2. การสร้างชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยขั้นตอนในการฝึกในแต่ละวัน จะเริ่มต้นจากกิจกรรมดังนี้

2.1 การอบอุ่นร่างกายและกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

2.2 การปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาการด้านร่างกายด้านต่างๆ ใช้เวลาประมาณ 40 นาที

2.3 หลังจากการฝึกแล้วก็จะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

3. นำชุดกิจกรรมพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้ 2 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 แบบ 1:1 (3 คน) เพื่อหาประสิทธิภาพ (E1/E2) พร้อมนำมาปรับปรุง และครั้งที่ 2 แบบกลุ่มเล็ก (10 คน) เพื่อหาประสิทธิภาพ (E1/E2) พร้อมนำมาปรับปรุงหลังจากนั้นก็นำไปทดลองใช้ภาคสนามกับประชากร ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวน 30 คน ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับประชากร ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม เพื่อศึกษาปัญหาและแก้ไขจุดบกพร่องในขั้นตอนต่างๆ ให้สมบูรณ์ พร้อมกับหาประสิทธิภาพ (E1/E2) อีกครั้ง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

ในการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ใช้อุปกรณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ไม้บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. นาฬิกาจับเวลาที่สามารถจับเวลาได้ 1/100 วินาที
3. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
4. ลูกบอล
5. ไม้บรรทัด
6. เทปขาว
7. ตะกร้า
8. กรวยพร้อมขาตั้ง
9. ตี๊กตา
10. นกหวีด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้คำนึงถึงความถูกต้องแม่นยำตรงในการจัดเก็บและผลของข้อมูล จึงได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

2. เก็บข้อมูลประชากรและสำรวจศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯ

3. นำข้อมูลประชากรมาศึกษาเพื่อจัดเตรียมข้อมูลที่ใช้ในการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับครูประจำศูนย์และผู้ปกครอง ในการจัดทำชุดกิจกรรมฯ

4. กำหนดการทำแผนงาน ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดในการฝึกปฏิบัติการใช้ชุดกิจกรรม ทั้งขั้นตอนต่างๆ ให้ครูประจำศูนย์และผู้ปกครอง ให้ทราบและเข้าใจตรงกันในการเก็บข้อมูลการวิจัย

5. สร้างความคุ้นเคยกับเด็กและจัดกิจกรรมการพัฒนาร่างกาย
 - 5.1 การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 5.2 การเคลื่อนไหว
 - 5.3 การออกกำลังกายโดยไม่ใช้อุปกรณ์
 - 5.4 การเล่นเกม
6. การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน ให้ครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย อาทิเช่นความอ่อนตัว, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ, ความสมดุลของร่างกาย, ปฏิกริยาตอบสนอง, การประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ตั้งแต่วันที่ 29 มิ.ย.-3 ต.ค. 2554
7. ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและผลการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของเด็ก
8. สรุปผลการวิจัยและเขียนรายงานการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของอายุน้ำหนัก ส่วนสูง และคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการของประชากรทั้งเพศชายและ เพศหญิง
2. กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตาราง ประกอบความเรียง แผนภูมิ และกราฟ

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

การจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าการพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในด้านต่าง ๆ มีพัฒนาการที่ดีขึ้น อีกทั้งมีการตอบสนองต่อการออกกำลังกาย พร้อมทั้งปฏิบัติตามคำสั่งของครูได้ดีขึ้น และเด็กสามารถยืนขาเดียวได้นานขึ้น กระโดดขาเดียวได้ สามารถยืนบนปลายเท้าได้นานพอสมควร วิ่งได้เร็วกว่าเดิม วิ่งเลี้ยวมุมได้ หลบหลีกควบคุมการวิ่งให้ช้าลงและเร็วขึ้นได้ สามารถหยุดได้ทันที สามารถกระโดดได้ไกล ๆ กระโดดสองเท้าให้ตัวลอยสูงได้ กระโดดโดยใช้เท้าทีละข้างได้ วิ่งและหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้เป็นอย่างดี สามารถโยนและรับลูกบอลได้ รวมทั้งรู้จักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่นและออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

จากการประเมินผลหลังการใช้ชุดกิจกรรม พบว่า สามารถจัดทำชุดกิจกรรมฯ ที่ดึงดูดความสนใจ และเหมาะสมสำหรับกลุ่มประชากรซึ่งได้แก่ กิจกรรมการสร้าง ความคุ้นเคยกับเด็ก กิจกรรมการพัฒนาร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายโดยใช้และไม่ใช้อุปกรณ์ และการเล่นเกม

การประเมินสมรรถภาพทางกายทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนก่อน และ หลังการใช้ชุดกิจกรรมจะมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นตามลำดับ สมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียนมีความใกล้เคียงกัน และไม่มี ความแตกต่างในแต่ละช่วงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยได้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน ระหว่าง และหลังการฝึก ปรากฏว่าสมรรถภาพทางกายดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

1. การพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน หลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Ross (1970 : 2727-A) พบว่า ช่วงเวลาการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในเรื่องของความแข็งแรง กำลังมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของผลการฝึก อาจเกิดจากความหนักของงานที่แตกต่างกัน รวมทั้งระยะการฝึกในโปรแกรมการฝึก ดังที่ ธนิต ขำวัฒนพันธ์ (2519 : 88-89) ได้ให้หลักในการสร้างโปรแกรมการฝึกไว้ดังนี้ 1. จุดมุ่งหมายในการฝึกจะสร้างโปรแกรมให้ตรงตามจุดประสงค์ 2. ระยะเวลาในการฝึกจะต้องกำหนดให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึก 3. หลักในการฝึกเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ ต้องเริ่มจากง่ายไปหายาก นอกจากนี้ Alan และ Thomas (อ้างถึงใน สุจินต์รัตน์, 2537 : 26) ได้ให้หลักในการสร้างโปรแกรมการฝึกไว้อีกว่า ในการฝึกต้องมีสิ่งเร้าอย่างเพียงพอ และต้องคำนึงถึงปริมาณการฝึกซ้อม ที่มีองค์ประกอบคือ ความหนักของงาน ระยะเวลาในการฝึก ความบ่อยในการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับ รำแพน พรเทพเกษมสันต์ (2529 : 15) กล่าวไว้ว่า การฝึกที่พอเหมาะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัว และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ขึ้นอยู่กับความแรง ความนาน (ระยะเวลา) และจำนวนครั้งของการฝึก และถ้าฝึกเบาเกินไปก็ไม่เกิดการพัฒนา แต่ถ้าฝึกหนักเกินไปก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ และการเพิ่มความหนักของงานอย่างมีระบบจะทำให้ระบบต่างๆ ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ชุดกิจกรรมที่ใช้พัฒนาร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งหลังจากที่ผู้เชี่ยวชาญได้มีการปรับและแก้ไขชุดกิจกรรมให้มีการดึงดูดความสนใจและให้เหมาะสำหรับประชากร ซึ่งได้แก่กิจกรรมการสร้างความคุ้นเคยกับเด็ก กิจกรรมการพัฒนาร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายโดยใช้และไม่ใช้อุปกรณ์ และการเล่นเกม มีผลทำให้ประชากรเกิดเปลี่ยนแปลงตามองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัว, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ, ความสมดุลของร่างกาย, ปฏิริยาตอบสนอง, การประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ มีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหลังการใช้ชุดกิจกรรมดีขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้อาจเพราะการฝึกด้วยชุดกิจกรรมทำให้มีผลต่อการพัฒนาของเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบการทำงานของร่างกาย ดังเช่นที่ Klafs และ Arnheim (1977 : 20-27) กล่าวว่า ในการฝึกถ้าต้องการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนใด จะต้องให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นได้ทำงานหรือออกกำลังกาย เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเคมีเกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกกล้ามเนื้อเพียง 2-3 สัปดาห์ สามารถเพิ่มไกลโคเจน สารนอนไนโตรเจน มัยโอโกลบินขึ้นเป็นจำนวนมาก สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสารที่จำเป็นที่จะทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นก็จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพสูงขึ้นตามไปด้วยและจะส่งผลให้มีความสามารถและทักษะทางกีฬาเพิ่มขึ้นอีกด้วย

3. การประเมินสมรรถภาพทางกายทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม จะมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นตามลำดับ และมีความใกล้เคียงกัน และไม่มีความแตกต่างในแต่ละช่วงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งในรายการนั่งงอตัว วิ่งเก็บของ ยืนทรงตัว และกลิ้งลูกบอลให้รับซ้าย-ขวา เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยมากกว่าเพศชาย ส่วนในรายการ โยนและรับลูกบอลแรงบีบมือและ วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เพศชายมีค่าเฉลี่ยมากกว่าเพศหญิง และสมรรถภาพทางกายได้มีการทดสอบก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมปรากฏว่าสมรรถภาพทางกายดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกษณี มนัสศิลป์ (2535 : บทคัดย่อ) พบว่า หลังจากฝึกกระโดดเท้าขวามั่วกับการฝึกวิ่งลากเครื่องถ่วงน้ำหนักครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การจัดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน จำเป็นจะต้องศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับเด็กก่อนวัยเรียนและสร้างความคุ้นเคยเพื่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อที่จะทำให้การจัดกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปด้วยดี
2. การนำชุดกิจกรรมไปใช้ ควรให้ทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯ จัดกิจกรรมให้กับเด็กอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ ประมาณ 50-60 นาที
3. ควรมีผู้เชี่ยวชาญ นักพลศึกษา ซึ่งมีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้กับเด็กก่อนวัยเรียน รวมทั้งการประสานความร่วมมือกับหน่วยงานอื่นๆ มาช่วยในการสอนและเสริมสร้างพัฒนาการของเด็ก
4. สามารถนำเกณฑ์มาตรฐานที่ได้จากการศึกษาวิจัยไปใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. หาวิธีส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียนที่เหมาะสมกับช่วงอายุของเด็กและให้ครบทุกองค์ประกอบของสมรรถภาพร่างกาย
2. ควรจัดทำชุดกิจกรรมที่ใช้พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนให้มีลักษณะที่น่าสนใจ ดึงดูดความสนใจ และไม่มีขั้นตอนที่ยุ่งยากสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
3. ควรมีการนำไปชุดกิจกรรมไปศึกษาในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอื่นๆ ที่เหมาะสมกับช่วงอายุและรูปแบบของการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ให้ครอบคลุมทุกภูมิภาค เพื่อนำข้อมูลมาสร้างเกณฑ์มาตรฐานให้กับเด็กก่อนวัยเรียนในระดับประเทศต่อไป

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2520). แผนการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2520. กรุงเทพฯ: ไนเต็ดโปรดักชั่น.
- เกษิณี มนัสศิลป์. (2535). ผลการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วกับการฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เชมชาติ วิริยารมย์. (2524). การสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เฉลิมวุฒิ แก่นเวียงรัตน์. (2533). เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชนาธิป บุษมาศ. (2553). การคิดเชิงเหตุผลของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นทออิฐประกอบการคำถาม. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- น้อมฤดี จงพฤษ และคณะ. (2528). **คู่มือการศึกษาวิชาพัฒนาการเด็ก**. กรุงเทพฯ: ศึกษาสัมพันธ์.
- นิตยา ไทยภิรมย์ และคณะ (2551). **พัฒนาการของเด็กในโครงการศูนย์ศึกษาเด็กเล็ก**. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประคอง กรรณสูตร. (2528). **สถิติเพื่อวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. ปทุมธานี: ศูนย์หนังสือดร.ศรีสง่า.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). **“สมรรถภาพทางกาย”** วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 6 (98) .
- วิลาวัณย์ พิเชียรเสถียร และคณะ (2543). **รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเด็กในศูนย์ศึกษาเด็กเล็ก**. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพงษ์ หิดรรัตน์. (2548). **เล่น เรียนรู้ กับลูกวัยเคาะเคาะ กิจกรรมกระตุ้นพัฒนาการและเชาวน์ปัญญา ลูกวัย 1-3 ปี**. กรุงเทพฯ : รักลูกแฟมิลี่.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2539). **แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530-2534)**. สำนักรัฐมนตรี.
- สุจินต์รัตน์ โกวิทย์ศิริกุล, (2537). **เปรียบเทียบผลการฝึกกระโดดไกลและการกระโดด ไกลควบคู่กับการฝึกความเร็วที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดไกล**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Clarke, H.H. (1976). **Application of Measurement to Health and Physical Education**, Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- Cobb, P.R. (1972). **“The Construction of a Motor Fitness Test Battery for Girls in Lower Elementary Grade”** Dissertation International 33: 2146-2147-A, 1972.
- Courtney, Wayne. (1984). **Analysis**. Oregon State University. U.S.A..
- Cureton, T.K. (1965). **Physical Fitness and Dynamic Health**. New York : McGraw-Hill Inc.
- Johnson, R.D. **“Measurements of Achieve in Fundamental skill of Elementary school Children”**. (1962). Research Quarterly : 94-103.
- Klafs, C.E. and D.D. Arnheim. (1977 : 20-27). **Moder Principle of Athletic Training**. Saint Louis : The C.V. Mosby Company.
- Mathew, D.K. (1978). **Measurement in Physical Education**. Philadelphia : W.B. Saunders Company.
- Miller, A.G. and V. Whilcomb. (1969). **Physical Education in the Elementary school Curriculum**. London : Prentice-Hall.
- Ross, A.T. (1970). **“Selected Training procedures of the Development of Arm Extensor and Swimming Speed of the Sprint Crawl Stroke”**. Dissertation Abstracts International. 31 (June 1970):. 2727-A).
- Shrida, F.S. (1981). **“A Comparative Study of Physical Education Program Influences on Youth Physical Fitness Levels in Public schools in Lraq and the United States”**. Dissertation Abstracts International.
- Willgoose, C.E. (1961). **Evaluation in Education and Physical Education**. New York : McGraw-Hill Inc.

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน

การทดสอบสมรรถภาพทางกายนี้ทางผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อนำมาทดสอบสมรรถภาพของเด็กก่อนวัยเรียน และจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพของเด็กก่อนวัยเรียน อายุ 3-4 ปี โดยมีรายการทดสอบ 7 รายการดังนี้

1. นั่งอตัว
2. วิ่งเก็บของ
3. โยนและรับลูกบอล
4. ยืนทรงตัว
5. แรงบีบมือ
6. กลิ้งลูกบอลให้รับ ชาย-ขวา
7. วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

1. แบบทดสอบนั่งอตัว

- วัตถุประสงค์** เพื่อวัดความอ่อนตัว (เซนติเมตร)
- อุปกรณ์**
1. เบาะรองนั่ง
 2. ไม้บรรทัดหรือสายวัด (เซนติเมตร)
 3. เทปกาว
- วิธีการทดสอบ**
1. ให้ผู้ทดสอบนั่งเหยียดขาไปข้างหน้า ขาของผู้ทดสอบห้ามงอ
 2. ผู้ทดสอบเหยียดแขนไปข้างหน้าให้ได้มากที่สุด



2. แบบทดสอบวิ่งเก็บของ

- วัตถุประสงค์** เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)
- อุปกรณ์**
1. ตะกร้า
 2. ลูกบอลยาง ขนาดเล็ก
 3. เทปกาว
 4. นาฬิกาจับเวลา
 5. นกหวีด
- วิธีการทดสอบ**
1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ที่เส้นเริ่ม
 2. หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณเพื่อเริ่มทำการทดสอบ โดยวิ่งไปหยิบลูกบอลที่อยู่ในตะกร้าที่ห่างออกไป 3 เมตร
 3. หลังจากนั้นนำลูกบอลวางลงในตะกร้าที่จุดเริ่มต้น
 4. แล้วจากนั้นก็วิ่งไปหยิบลูกบอลอีกลูกมาใส่ตะกร้าอีกครั้ง
 5. นับเวลาที่ผู้ทดสอบทำได้



3. แบบทดสอบโยนและรับลูกบอลสองมือ (30 วินาที)

- วัตถุประสงค์** เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (นับจำนวนครั้ง)
- อุปกรณ์** 1. ลูกบอล 2. ตะกร้า 3. นาฬิกาจับเวลา
4. นกหวีด 5. เทปขาว
- วิธีการทดสอบ** 1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ลักษณะท่าเตรียม และจับบอลไว้ในระดับอก
2. หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณเพื่อเริ่มทำการทดสอบ
3. โดยผู้ทดสอบจะต้องโยนลูกบอลลงในตะกร้าที่ห่างออกไป 1.50 เมตร
4. หลังจากนั้นต้องรับลูกบอลกลับหลังจากการโยนลูกบอลลงตะกร้าด้วย
5. โดยนับจำนวนที่โยนลงตะกร้าและรับลูกบอลได้



4. แบบทดสอบยืนทรงตัว

- วัตถุประสงค์** เพื่อวัดความสมดุลของร่างกายในเรื่องของการทรงตัว (วินาที)
- อุปกรณ์** 1. นาฬิกาจับเวลา 2. นกหวีด
- วิธีการทดสอบ** 1. ให้ผู้ทดสอบยืนในท่าเตรียมพร้อมขาเดียว (ขาข้างที่ถนัด)
2. หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณเพื่อเริ่มทำการทดสอบ
3. ผู้ทดสอบจะต้องยืนและกางแขนออกขนานลำตัวและนิ่ง
4. ผู้ทดสอบจะต้องยืนให้นานที่สุดโดยนับเวลาที่ทำได้



5. แบบทดสอบแรงบีบมือ (30 วินาที)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน (นับจำนวนครั้ง)

อุปกรณ์ 1. ดู้กตายาง 2. นาฬิกาจับเวลา
3. นกหวีด

วิธีการทดสอบ 1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ลักษณะท่าเตรียม และจับดู้กตายางไว้ในมือข้างที่ถนัด
2. หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณ เพื่อเริ่มทำการทดสอบ
3. โดยผู้ทดสอบจะต้องบีบดู้กตายางให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
4. โดยนับจำนวนที่บีบดู้กตายางได้



6. แบบทดสอบกลิ้งรับลูกบอลซ้าย-ขวา (1 นาที)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดปฏิกิริยาตอบสนองและการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (จำนวนครั้ง)

อุปกรณ์ 1. ลูกบอล 2. นกหวีด 3. เทปขาว

วิธีการทดสอบ 1. ให้ผู้ทดสอบนั่งในท่าเตรียม หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณ
2. ผู้ทดสอบจะต้องนั่งอยู่จุดเริ่มตรงกลางห่างจากผู้ทำการทดสอบ 1.50 ม.
3. จากนั้นจะกลิ้งบอลไปทาง ซ้าย-ขวา สลับกัน (ห่างข้างละ .50 ม.)
4. โดยให้ผู้เข้าทดสอบเอื้อมไปรับลูกบอลให้ได้และต้องกลับมายังจุดเริ่ม เพื่อรอรับลูกบอลครั้งต่อไป (จะกลิ้งบอลไปซ้ายละขวา สลับกันไปนับจำนวนครั้งที่รับได้)

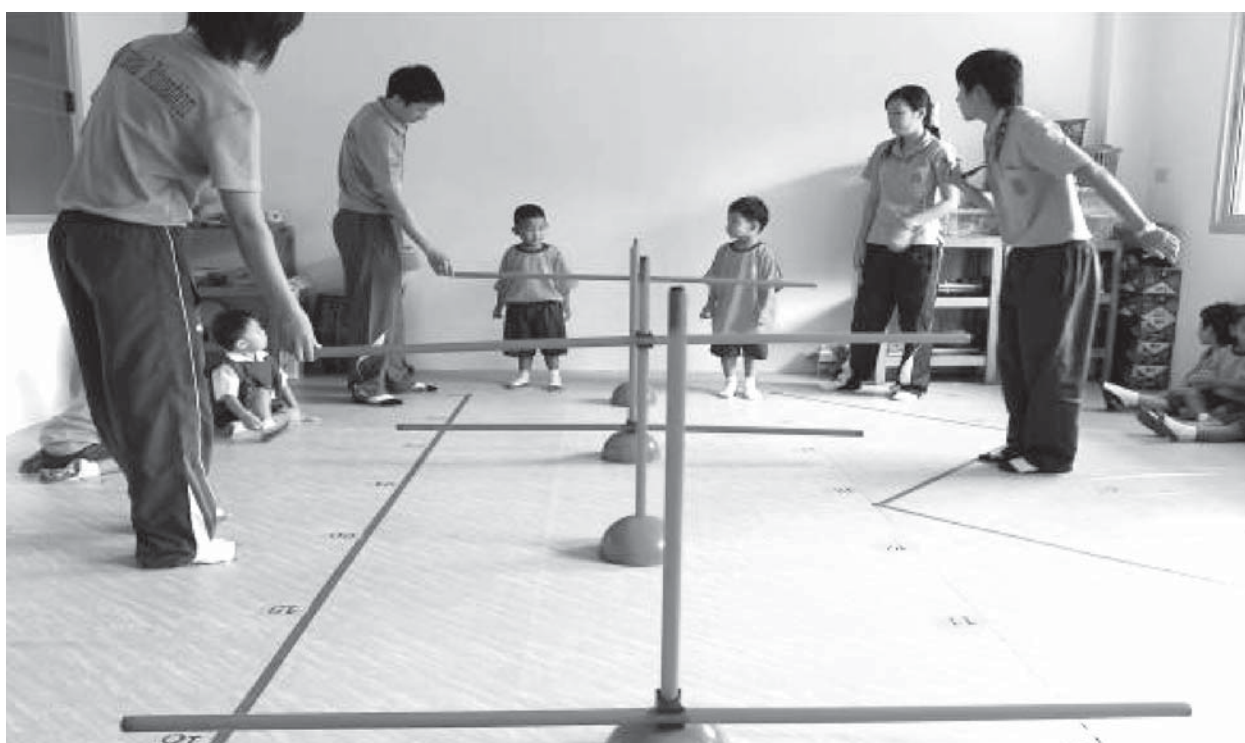


7. แบบทดสอบวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง (วินาที)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อขา (วินาที)

อุปกรณ์ 1. กรวยพร้อมเสาและหลัก 2. นาฬิกาจับเวลา
3. นกหวีด 4. เทปขาว

วิธีการทดสอบ 1. ให้ผู้ทดสอบนั่งในท่าเตรียม หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณ
2. โดยกรวยและหลักจะห่างกันกรวยละ 50 ซม.
3. ให้ผู้เข้าทดสอบลอดแล้ววิ่งไปกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ลอดและกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางและ
เข้าเส้น ซึ่งผู้ทดสอบจะต้องวิ่งไปให้เร็วที่สุด



บทปริทัศน์

การจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

โดย อาจารย์ ดร.ไพรัช โกศลย์พิพัฒน์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

พัฒนาการของเด็กวัยต่างๆ จะมีความแตกต่างกัน ซึ่งนับได้ว่าเป็นลักษณะเฉพาะวัยที่สามารถจำแนกให้เห็นเป็นลักษณะเด่นประจำวัยได้ และพัฒนาการของเด็กปฐมวัยนั้นเป็นพื้นฐานในการเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปกติธรรมดาของเด็กวัยนี้ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ พัฒนาการทางกาย เด็กวัยนี้นับว่าเป็นเด็กวัยตอนต้นที่มีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่จะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าด้านข้างกล้ามเนื้อและกระดูกจะเริ่มแข็งแรงขึ้นแต่กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวยังเจริญไม่เต็มที่การประสานงานของอวัยวะต่างๆ ยังไม่ดีพอ พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กวัย 3-5 ขวบ มักจะเป็นเด็กเจ้าอารมณ์ และจะแสดงอารมณ์ต่างๆ ออกมาอย่างเปิดเผยและมีอิสระเต็มที่ เด็กวัยนี้มักมีความกลัวอย่างสุดขีด อิจฉาอย่างไม่มีเหตุผล โมโหง่าย การที่เด็กมีอารมณ์เช่นนี้อาจจะเป็นเพราะเด็กมีประสบการณ์กว้างขึ้น เพราะเงื่อนไขทางสังคมตั้งแต่สังคมภายในบ้าน จนกระทั่งถึงสังคมภายนอกบ้าน เด็กเคยได้รับความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่และผู้ใกล้ชิด เมื่อต้องพบกับคนนอกบ้านซึ่งไม่สามารถเอาใจใส่เด็กได้เท่าคนในบ้านและไม่สามารถที่จะเอาใจใส่ได้เหมือนเมื่อเด็กเล็ก ๆ อยู่ เด็กจึงรู้สึกขุ่นใจเพราะคิดว่าตนเป็นคนที่มีความสามารถกว่าคนอื่น เด็กจะยกย่องบูชาตนเองและพยายามปรับตัวเพื่อต้องการให้เป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของบุคคลข้างเคียง ในวัยนี้มักจะใช้คำพูดแสดงอารมณ์ต่างๆ แทนการรุกรานด้วยกำลังกายเพราะพัฒนาการทางร่างกายยังไม่โตเต็มที่ เด็กแต่ละคนมีอารมณ์ไม่เหมือนกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสุขภาพ การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ และสภาพแวดล้อมทางสังคม พัฒนาการทางสังคม เด็กปฐมวัยหรือวัยก่อนเข้าเรียนได้เรียนรู้เข้าใจ และใช้ภาษาได้ดีขึ้นพ่อแม่และผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ตลอดจนครูที่อยู่ในชั้นอนุบาลได้อบรมสั่งสอนเพื่อให้เด็กเข้าใจถึงวัฒนธรรมค่านิยมและศีลธรรมทีละน้อย โดยเริ่มจากสิ่งที่ยาก และพัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยนี้มีความสามารถในการใช้ภาษาได้ดี เด็กจะเรียนรู้ศัพท์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ควรจัดให้เด็กได้มีโอกาสพูดให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็ต้องเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย และควรหมุนเวียนกันออกมาพูดทุกคน การจินตนาการและการสร้างเรื่องจะพบมากในเด็กวัยนี้ จึงเป็นโอกาสเหมาะที่ควรจะได้สนับสนุนและส่งเสริมจินตนาการของเด็กให้มากที่สุด แต่เด็กวัยนี้

ไม่มีพัฒนาการที่เกี่ยวกับการจัดประเภทของสิ่งของเป็นหมวดหมู่ ไม่มีพัฒนาการในเรื่องความคงตัว ในเรื่องขนาดน้ำหนักและปริมาตร ทั้งนี้เป็นเพราะเด็กยังไม่มีสมาธิจดจ่อ ยังไม่มีเหตุผลและประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ ตามที่เห็นด้วยตาเท่านั้น จะเห็นได้ว่า เด็กก่อนวัยเรียนนี้มีพัฒนาการทางร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต ภาวะอารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม และสังคมรอบด้าน เริ่มมีสังคม มีการเรียนรู้สิ่งที่ควรทำ ไม่ควรทำ ฝึกการเป็นผู้ให้และผู้รับ และมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดี อยู่ในวัยที่อยากรู้ อยากเห็น อยากทำ เรียนรู้เร็วเป็นแนวทางที่ครูผู้สอนควรจะต้องสังเกต และเข้าใจในพฤติกรรมของเด็ก ก่อนจะดำเนินการสอนและให้ความรู้ต่าง ๆ กับเด็กก่อนวัยเรียนเหล่านี้

งานวิจัยเรื่องการจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ของอาจารย์ว่าที่เรือตรีอภิสิทธิ์ ชัยมั่ง นับเป็นงานวิจัยที่เป็นประโยชน์กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่จัดการศึกษาให้กับเด็กก่อนวัยเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลหรือเทศบาลก็ตาม สามารถนำชุดกิจกรรมพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนไปใช้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นหนึ่งในสี่ของพัฒนาการที่สำคัญของเด็กปฐมวัย ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นคือ หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 การพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนในด้านต่าง ๆ มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งเด็กสามารถตอบสนองต่อการออกคำสั่ง พร้อมทั้งปฏิบัติตามคำสั่งของครูได้ดีขึ้น อีกทั้งยังสามารถจัดทำชุดกิจกรรมฯ ที่ดึงดูดความสนใจและเหมาะสมสำหรับประชากรได้เป็นอย่างดี รวมถึงสมรรถภาพทางกายดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมในครั้งนี้ จะช่วยส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียน มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดีขึ้นตามวัยอย่างเหมาะสมต่อไป

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิวารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒๒๐๒๒๐๒๒๐๒

ศ.ดร.กิตติชัย	วัฒนานิก	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ศ.ดร.มนัส	สุวรรณ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ศ.ดร.อารี	วิบูลย์พงษ์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ศ.อำนวย	ชนนไทย	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ.ดร.โกสม	สายใจ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
ศ.ดร.สายสมร	ลำยอง	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ.ดร.อวรณ์	โสภาสพัฒนกิจ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ.ดร.วิบูลย์	รัตนพานนท์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ.ดร.สมพงษ์	วิทยศักดิ์พันธุ์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ.ดร.ธเนศ	ศรีวิชัยลำพันธ์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ.ดร.สมศักดิ์	ภูวิภาดาวรรณ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ.เพทาย	พงษ์เพ็ญจันทร์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อ.ดร.สินธุ์	สโรบล	มหาวิทยาลัยแม่โจ้
อ.ดร.กรรณิกา	เจิมเทียนชัย	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ทพ.ดร.สุรสิงห์	วิศรุตรัตน์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
รศ.ดร.อมรา	ทีปะपाल	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.ดร.วรรณวดี	มัลล้าพอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.ดร.ประพันธ์	ธรรมไชย	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.น.สพ.ศุภชัย	ศรีธวัช	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.ดร.เกตุมณี	มากมี	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.ดร.วีระศักดิ์	ชมภูคำ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.สนิท	สัตโยภาส	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.อัญชลี	โสมดี	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ.พิทยาภรณ์	มานะจุติ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ผศ.ดร.ปทุมรัตน์	นาคนิษฐา	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ผศ.ดร.ชวิศ	จิตรวิจารย์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ผศ.ดร.อินดาชัย	รัชเวทย์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ผศ.ณรงค์	สุขประเสริฐ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.เฉลิมชัย	ไชยชมภู	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.ไพรัช	โกศลย์พัฒน์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.ศุภกฤษ	เมธีโกคพงษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.ณัฐพร	จักรวิเชียร	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.ทัตพร	คุณประดิษฐ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.ธัญญา	ทะพิงค์แก	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.กฤษณา	บุญชม	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.วิศนิ	สุประดิษฐ์อาภรณ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.วัชร	หาญเมืองใจ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.วรจิตต์	เศรษฐพรค์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.ณัฐญา	ตันตานนท์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อ.ดร.กาญจนา	สุระ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ผศ.เรณู	อรรฐาเมศร์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Rajabhat Chiang Mai
U n i v e r s i t y
Research Journal



สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โทรศัพท์/โทรสาร 0-5388-5950

<http://www.research.cmru.ac.th>