

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



203326



การสัร้งแบบนั้กสพรรลภาททางกานจั้หรั้นั้กเรัชนปุ่ญวั้  
THE CONSTRUCTION OF THE PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR  
EARLY CHILDHOOD STUDENTS

นารว้ณเรลัณ เป้ณั้

จัทนารั้ทนั้ปรัญญาศั้กพาสาสตรนทานั้ณนั้  
มหาวิทยาลั้ยชนนถั้

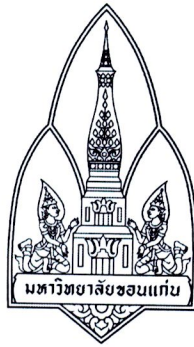
พ.ศ. 2553

600257036

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



203326



การสร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย  
THE CONSTRUCTION OF THE PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR  
EARLY CHILDHOOD STUDENTS



นายวันเฉลิม เบ้ามี

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2553

# การสร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย

นายวันเฉลิม เบ้ามี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

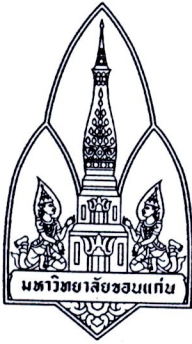
พ.ศ. 2553

**THE CONSTRUCTION OF THE PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR  
EARLY CHILDHOOD STUDENTS**

**MR.WUNCHALERM BAOMEE**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF EDUCATION  
IN CURRICULUM AND INSTRUCTION  
GRADUATE SCHOOL KHON KAEN UNIVERSITY**

**2010**



ใบรับรองวิทยานิพนธ์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
หลักสูตร  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

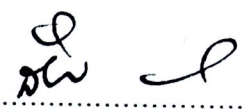
ชื่อวิทยานิพนธ์: การสร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์: นายวันเฉลิม เป้ามี

|                           |                        |               |
|---------------------------|------------------------|---------------|
| คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์: | รศ.วัชรินทร์ ศรีรักษา  | ประธานกรรมการ |
|                           | รศ.ดร.ดำรงศ ดาราศักดิ์ | กรรมการ       |
|                           | รศ.จุมพล ราชวิจิตร     | กรรมการ       |

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์:

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์จุมพล ราชวิจิตร)

  
.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ลำปาง แม่นมადย์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

  
.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล สุวรรณน้อย)  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น

วันเฉลิม เบ้ามี. 2553. *การสร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์จุมพล ราชวิจิตร

### บทคัดย่อ

203326

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบฝึกสมรรถภาพทางกาย  
สำหรับนักเรียนปฐมวัยตามเกณฑ์ 80/80 สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 และเพื่อเปรียบเทียบผล  
ทางการเรียนของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ก่อนเรียนและหลังเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้  
คือ นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสุขานารี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
นครราชสีมา เขต 1 จำนวน 40 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้  
สร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย จำนวน 32 แบบฝึก ประกอบด้วย 1) แบบ  
ฝึกเพื่อพัฒนาด้านความอ่อนตัวจำนวน 8 แบบฝึก 2) แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านการทรงตัวจำนวน 8  
แบบฝึก 3) แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านพลังของขาจำนวน 8 แบบฝึก 4) แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านความเร็ว  
และความคล่องแคล่วว่องไวจำนวน 8 แบบฝึก ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน  
ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดย การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากคะแนน  
ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการตามเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพ  
ทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งการทดสอบก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test)

ผลการวิจัยพบว่า แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มี  
ประสิทธิภาพเท่ากับ 80.44/82.29 ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80 มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนของนักเรียนที่เรียน  
ด้วยแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .05 ดังนั้น จึงสรุปผลการวิจัยได้ว่าแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย  
จำนวน 32 แบบฝึก ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามหลักวิชาการและตาม  
ขั้นตอนนี้ จึงสามารถนำไปใช้ในการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับ  
นักเรียนปฐมวัย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Wanchaleum Buaowmee. 2010. *The Construction of the Physical Fitness exercises for Early Childhood Students*. Master of Education Thesis in Curriculum and Instruction, Graduate School, Khon Kaen University.

**Thesis Advisor:** Associate Professor Jumpol Rachvijit

## ABSTRACT

203326

The Objective of this research was to construct and to find the effective of the Physical Fitness exercises for Early Childhood Students are effective as standard 80/80 for the kindergarten, second year studying and to compare the achievement of the kindergarten, second year studying both before and after school. The Samples which to be used in this research were the kindergarten, second year studying in academic year 2009, Sukhanari School, Office of Education Area 1 of Nakhon Ratchasima for 40 people by choosing the purposive sampling. The study tool using in this research were the researcher has constructed the Physical Fitness exercises for Early Childhood Students for 32 exercises that consists of 1) The exercise for the improvement of the flexibility of the body for 8 exercises 2) the exercise for the improvement of balancing for 8 exercises 3) the exercise for improvement of agility for 8 exercises by spending the time for this training for 8 weeks, 4 days a week, the statistical analysis data were used to mean and Standard Deviation (S.D.) from the scores of the result of the testing the physical fitness in each items according to standard of the physical fitness test of the samples in both pre-test and post-test.

The result of this research found that the physical fitness exercises for the Early Childhood Students which the researcher has constructed which performance was 80.44/82.29 are effective as standard 80/80 and the average grade points after school of the students who studying by the exercises of the physical fitness for the early childhood students was higher than the average grade points before school, a significant in statistics level of 0.5. Therefore, it conclude that the Physical Fitness exercises for Early Childhood Students for 32 exercises for 8 weeks which the researcher has constructed as the theory and follow the steps, then it can take this physical fitness exercise to be use for promoting physical fitness for Early Childhood Students efficiently.

งานวิทยานิพนธ์นี้มอบส่วนดีให้บุพการีและคณาจารย์

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก  
รองศาสตราจารย์จุมพล ราชวิจิตร ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัชรินทร์ ศรีรักษา  
ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ดำรงส คาราศักดิ์ กรรมการสอบ  
วิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
ขอนแก่นทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ และแนวความคิดที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อผู้วิจัย  
ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำแนะนำ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ใน  
การจัดทำให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้บริหาร ครูผู้สอน ตลอดจนครูพี่เลี้ยง โรงเรียนสุขานารี ที่กรุณาให้  
ความอนุเคราะห์ และความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์สมเพชร เบ้ามี อาจารย์สมพิศ เบ้ามี และเพื่อนๆ ที่เป็น  
กำลังใจและให้การช่วยเหลือแนะนำในการวิจัยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

วันเฉลิม เบ้ามี

## สารบัญ

|                                              | หน้า |
|----------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย                              | ก    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                           | ข    |
| คำอุทิศ                                      | ค    |
| กิตติกรรมประกาศ                              | ง    |
| สารบัญตาราง                                  | ๗    |
| สารบัญภาพ                                    | ฅ    |
| บทที่ 1 บทนำ                                 | 1    |
| 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา            | 1    |
| 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย                   | 5    |
| 3. สมมติฐานในการวิจัย                        | 5    |
| 4. ขอบเขตของการวิจัย                         | 5    |
| 5. คำจำกัดความ หรือนิยามศัพท์เฉพาะ           | 6    |
| 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                 | 6    |
| บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง     | 8    |
| 1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย                 | 8    |
| 2. ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย                | 10   |
| 3. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย               | 12   |
| 4. หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย           | 13   |
| 5. หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก                 | 15   |
| 6. การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกาย      | 15   |
| 7. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกาย | 16   |
| 8. ทฤษฎีการเรียนรู้                          | 17   |
| 9. การออกกำลังกาย                            | 22   |
| 10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                    | 22   |
| 11. กรอบแนวคิดในการวิจัย                     | 25   |

สารบัญ (ต่อ)

|                                                 | หน้า |
|-------------------------------------------------|------|
| บทที่ 3   วิธีดำเนินการวิจัย                    | 26   |
| 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง                      | 26   |
| 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                   | 26   |
| 3. วิธีดำเนินการวิจัย                           | 27   |
| 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล                          | 29   |
| 5. การวิเคราะห์ข้อมูล                           | 29   |
| 6. การแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล                   | 30   |
| 7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล              | 30   |
| บทที่ 4   ผลการวิเคราะห์ข้อมูล                  | 36   |
| 1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 35   |
| 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล                         | 35   |
| 3. การอภิปรายผล                                 | 40   |
| บทที่ 5   สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ           | 42   |
| 1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย                      | 42   |
| 2. สมมติฐานของการวิจัย                          | 42   |
| 3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง                      | 43   |
| 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                   | 43   |
| 5. วิธีดำเนินการวิจัย                           | 43   |
| 6. สรุปผลการวิจัย                               | 44   |
| 7. ข้อเสนอแนะ                                   | 44   |
| บรรณานุกรม                                      | 45   |
| ภาคผนวก                                         | 48   |
| ภาคผนวก ก   ภาพการดำเนินกิจกรรมการทดลอง         | 49   |

## สารบัญ (ต่อ)

|                                                                                                                                              | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ภาคผนวก ข - ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก และหลังการฝึก | 67   |
| - ตัวอย่างแผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                              |      |
| - ตัวอย่างแบบบันทึกคะแนน                                                                                                                     |      |
| - ตัวอย่างแบบประเมินความคิดเห็นแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยโดยคุณพินิจของผู้เชี่ยวชาญ                                            |      |
| ภาคผนวก ค รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ                                                                                                                | 112  |
| ประวัติผู้เขียน                                                                                                                              | 114  |

## สารบัญตาราง

|            | หน้า |
|------------|------|
| ตารางที่ 1 | 28   |
| ตารางที่ 2 | 33   |
| ตารางที่ 3 | 36   |
| ตารางที่ 4 | 37   |
| ตารางที่ 5 | 37   |
| ตารางที่ 6 | 38   |
| ตารางที่ 7 | 39   |

สารบัญตาราง (ต่อ)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | หน้า |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลคะแนนจากการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนที่จัดการเรียนรู้ด้วยแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย รายการทดสอบ วิ่ง 20 เมตร ชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนสุขานารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2552 | 39   |

สารบัญภาพ

|        |   |                          | หน้า |
|--------|---|--------------------------|------|
| ภาพที่ | 1 | การเรียนรู้แบบลงมือกระทำ | 19   |
| ภาพที่ | 2 | กรอบแนวคิดในการวิจัย     | 25   |