

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 75/75 2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่าง ก่อนกับหลังของนักเรียน ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 3) เพื่อเปรียบเทียบทักษะปฏิบัติการงอตัว ระหว่างก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดธรรมเจดีย์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบวัดทักษะการปฏิบัติการงอตัว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาประสิทธิภาพโปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะ E_1/E_2 ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และการทดสอบที (t – test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 1 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 78.44/ 80.67 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ 75/75
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ทักษะปฏิบัติการงอตัวหลังเรียนด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ABSTRACT

205404

This research aims to 1) construct a Yoga sitting exercise program for Prathomsuksa 4 students to have efficiency according to the standard criteria of 75 / 75, 2) compare students' pre and post learning achievement by using the Yoga sitting exercise program for Prathomsuksa 4 students, and 3) compare students' pre and post body flexibility skill.

The samples selected by simple random sampling, from Wat Thamchedi School during the second semester of 2006 academic year. The instrument used was the Yoga sitting exercise program designed by the researcher, a learning achievement test of the Yoga sitting exercise program, and a body flexibility skill test. The data was analyzed to find the efficiency of E_1 / E_2 , mean (\bar{X}), standard deviation (S.D.), and t-test.

The findings were as follows:

1. the efficiency, 78.44 / 80.67, of the Yoga sitting exercise program for Prathomsuksa 4 students under Lop Buri Educational Service Area Office 1 was higher than the criteria set.
2. the post learning achievement for the Yoga sitting exercise program for Prathomsuksa 4 students was higher than the pre learning achievement.
3. the students' post body flexibility skill for the Yoga sitting exercise program for Prethomsuksa 4 students was higher than the pre skill at a level of .05 statistical significance.