

## สารบัญ

## หน้า

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| กิตติกรรมประกาศ                        | ก   |
| บทคัดย่อภาษาไทย                        | ง   |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                     | ฉ   |
| สารบัญตาราง                            | ญ   |
| สารบัญภาพ                              | ท   |
| บทที่ 1 บทนำ                           | 1   |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา         | 1   |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย                | 7   |
| สมมติฐานของการวิจัย                    | 7   |
| ขอบเขตของการวิจัย                      | 7   |
| นิยามศัพท์เฉพาะ                        | 8   |
| ประโยชน์ที่ได้รับ                      | 10  |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 11  |
| ความรู้ทั่วไปของเด็กปฐมวัย             | 12  |
| แนวทางการจัดการศึกษาระดับปฐมวัย        | 43  |
| การออกกำลังกายสำหรับเด็ก               | 45  |
| สมรรถภาพทางกาย                         | 55  |
| การฝึกแบบสถานี                         | 79  |
| เจตคติ                                 | 83  |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                  | 99  |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย             | 103 |
| แบบแผนการวิจัย                         | 103 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง                | 104 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล  | 104 |

สารบัญ (ต่อ)

|                                                                                                            | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| การเก็บรวบรวมข้อมูล                                                                                        | 105  |
| การดำเนินการรวบรวมข้อมูล                                                                                   | 111  |
| การวิเคราะห์ข้อมูล                                                                                         | 112  |
| ระยะเวลาในการดำเนินงาน                                                                                     | 113  |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล                                                                               | 114  |
| ตอนที่ 1 การสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับ<br>นักเรียนระดับปทุมวัย                     | 115  |
| ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปทุมวัย                                             | 121  |
| ตอนที่ 3 พฤติกรรมด้านจิตพิสัยของนักเรียนระดับปทุมวัยที่เรียนตามโปรแกรม<br>สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี | 128  |
| บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ                                                                       | 130  |
| สรุปผลการวิจัย                                                                                             | 131  |
| อภิปรายผลการวิจัย                                                                                          | 131  |
| ข้อเสนอแนะ                                                                                                 | 137  |
| บรรณานุกรม                                                                                                 | 138  |
| ภาคผนวก                                                                                                    | 149  |
| ภาคผนวก ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญ                                                                              | 150  |
| ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ                                                          | 151  |
| ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูล                                        | 159  |
| ภาคผนวก ง แบบทดสอบและแบบบันทึกสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย<br>ระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4-6 ปี               | 162  |
| ภาคผนวก จ เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย<br>ระดับก่อนประถมศึกษา (อายุ 5-6 ปี)                     | 177  |

สารบัญ (ต่อ)

|                                                                                                            | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ภาคผนวก จ ตัวอย่างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี                                                  | 182  |
| ภาคผนวก ช ตัวอย่างทำประกอบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี                                          | 186  |
| ภาคผนวก ซ แบบสังเกตจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี        | 196  |
| ภาคผนวก ฌ ผลการพิจารณาความสอดคล้องของแบบสังเกตจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัย                               | 198  |
| ภาคผนวก ญ ผลการทดสอบและคะแนนสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปฐมวัยแต่ละรายการทดสอบ                           | 199  |
| ภาคผนวก ฎ ตัวอย่างตารางแสดงความสัมพันธ์ของชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายกับองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย           | 211  |
| ภาคผนวก ฏ ตัวอย่างตารางแสดงความสัมพันธ์ของชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายกับส่วนของกล้ามเนื้อที่ได้รับการพัฒนา | 214  |
| ภาคผนวก ฐ ตัวอย่างทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหารสำหรับอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกาย                   | 217  |
| ภาคผนวก ท รายชื่อและอายุของนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1                                                | 221  |
| ประวัติผู้เขียน                                                                                            | 223  |

สารบัญตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                   | หน้า |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | พฤติกรรม ความสามารถ และแนวทางการประเมินพัฒนาการด้านร่างกายของ<br>อายุ 3-5 ปี                                                                      | 32   |
| 2     | ผลการตรวจสอบค่าดัชนีความเห็นสอดคล้องของโปรแกรมสร้างเสริม<br>สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย                                               | 119  |
| 3     | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการทดสอบของนักเรียนระดับ<br>ปฐมวัยก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี                     | 121  |
| 4     | เปรียบเทียบดัชนีมวลกายของนักเรียนระดับปฐมวัยก่อนและหลังใช้โปรแกรม<br>สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี                                             | 122  |
| 5     | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการทดสอบของนักเรียนเพศชาย<br>ระดับปฐมวัยก่อนและหลังใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี                  | 123  |
| 6     | เปรียบเทียบดัชนีมวลกายของนักเรียนชายก่อนและหลังใช้โปรแกรมสร้างเสริม<br>สมรรถภาพทางกายแบบสถานี                                                     | 124  |
| 7     | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการทดสอบของนักเรียนเพศหญิงระดับ<br>ปฐมวัยก่อนและหลังใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี                 | 125  |
| 8     | เปรียบเทียบดัชนีมวลกายของนักเรียนหญิงก่อนและหลังใช้โปรแกรมสร้างเสริม<br>สมรรถภาพทางกายแบบสถานี                                                    | 126  |
| 9     | จำนวนและร้อยละสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเพศชายและหญิงระดับปฐมวัย<br>ในแต่ละรายการทดสอบก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริม<br>สมรรถภาพทางกายแบบสถานี | 127  |
| 10    | พฤติกรรมด้านจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริม<br>สมรรถภาพทางกายแบบสถานี                                                  | 128  |
| 11    | เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการสำหรับเด็กไทยระดับก่อนประถมศึกษา<br>อายุ 5 ปี (4.7-5.6 ปี) เพศชาย                                                 | 177  |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง |                                                                                                                                                          | หน้า |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 12    | เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการสำหรับเด็กไทยระดับก่อนประถมศึกษา<br>อายุ 5 ปี (4.7-5.6 ปี) เพศหญิง                                                       | 178  |
| 13    | เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการสำหรับเด็กไทยระดับก่อนประถมศึกษา<br>อายุ 6 ปี (5.7-6.6 ปี) เพศชาย                                                        | 179  |
| 14    | เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการสำหรับเด็กไทยระดับก่อนประถมศึกษา<br>อายุ 6 ปี (5.7-6.6 ปี) เพศหญิง                                                       | 180  |
| 15    | ผลการตรวจสอบค่าดัชนีความเห็นสอดคล้องของแบบสังเกตจิตพิสัยของนักเรียน<br>ระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีนิจา<br>ผู้เชี่ยวชาญ | 198  |
| 16    | เปรียบเทียบผลการทดสอบและคะแนนสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับ<br>ปฐมวัยรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)                                           | 199  |
| 17    | เปรียบเทียบผลการทดสอบและคะแนนสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับ<br>ปฐมวัยรายการวิ่งเร็ว 20 เมตร (20 Meter Dash)                                              | 201  |
| 18    | เปรียบเทียบผลการทดสอบและคะแนนสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับ<br>ปฐมวัยรายการลุกนั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 Seconds)                                        | 203  |
| 19    | เปรียบเทียบผลการทดสอบและคะแนนสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับ<br>ปฐมวัยรายการยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)                                            | 205  |
| 20    | เปรียบเทียบผลการทดสอบและคะแนนสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับ<br>ปฐมวัยรายการวิ่งเก็บของ 2 จุด และวิ่งอ้อมหลัก (Shuttle and Zig-Zag Run)                   | 207  |
| 21    | ดัชนีมวลกายของนักเรียนระดับปฐมวัยก่อนและหลังใช้โปรแกรมสร้างเสริม<br>สมรรถภาพทางกายแบบสถานี                                                               | 209  |
| 22    | ความสัมพันธ์ของชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีชุดที่ 1<br>กับองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย                                                                | 211  |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง |                                                                                                                                              | หน้า |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 23    | ความสัมพันธ์ของชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีชุดที่ 2<br>กับองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย                                                    | 212  |
| 24    | ความสัมพันธ์ของชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีชุดที่ 3<br>กับองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย                                                    | 213  |
| 25    | ความสัมพันธ์ของชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีชุดที่ 1<br>กับส่วนของกล้ามเนื้อที่ได้รับการพัฒนา                                          | 214  |
| 26    | ความสัมพันธ์ของชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีชุดที่ 2<br>กับส่วนของกล้ามเนื้อที่ได้รับการพัฒนา                                          | 215  |
| 27    | ความสัมพันธ์ของชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีชุดที่ 3<br>กับส่วนของกล้ามเนื้อที่ได้รับการพัฒนา                                          | 216  |
| 28    | รายชื่อ วันเดือนเกิด และอายุของนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 ภาคเรียนที่ 2<br>ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนสาริตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ | 221  |

## สารบัญภาพ

| ภาพ |                                                                                                                            | หน้า |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1   | ขั้นตอนการดำเนินการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี                                                            | 107  |
| 2   | ขั้นตอนในการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมด้านจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัย<br>ที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี | 110  |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved