

# หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิ ของนักเรียนประถมศึกษา

กาญจนา เรืองอำพันรุ้ และรุ่งระวี สมะวรรณนะ  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 และ 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูพลศึกษา แบ่งเป็นการสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 6 คน และกลุ่มครูที่ทำแบบสอบถาม จำนวน 378 คน โดยใช้เทคนิควิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน และคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน่ จากโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เครื่องมือที่ใช้ คือ แนวคำถามสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแบบสอบถาม โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาเท่ากับ 0.97 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านวัตถุประสงค์ มีดังนี้ ด้านสมาธิ ด้านคุณธรรม สมรรถภาพทางกาย ความรู้ ทักษะ และเจตคติ 2) ด้านเนื้อหา เน้นในเรื่องของกีฬาไทยประยุกต์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ นอกเหนือจากเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง เพื่อให้เด็กเรียนมีสมาธิจดจ่อในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ควรเน้นการสอนกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประกอบจังหวะ และมีสื่ออุปกรณ์ประกอบเพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับอุปกรณ์นั้น 4) การวัดและประเมินผล มีการวางแผน โดยจัดทำพิมพ์เขียวในการกำหนดขอบเขตของเนื้อหา โดยเน้นพัฒนาการของผู้เรียน นอกจากนี้การทำแบบทดสอบควรมีการตรวจสอบความถูกต้อง และวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ และมีการสำรองข้อมูลของการทดสอบเพื่อป้องกันการสูญหาย

**คำสำคัญ:** หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา; ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย; นักเรียนประถมศึกษา; การเสริมสร้างสมาธิ

## PHYSICAL EDUCATION ADDITIONAL COURSE CURRICULUM USING GOAL SETTING THEORY TO ENHANCE CONCENTRATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Kanchana Ruangumpun, and Rungrawee Samawathdana

Faculty of Education, Chulalongkorn University

---

### Abstract

This research was a mixed method using quantitative and qualitative research. The objectives of this research were to: - 1) study the current situations and needs of a physical education additional course curriculum using goal setting theory to enhance concentration of primary school students; 2) develop a purpose Physical Education Additional Course Curriculum. The samples were Physical Education Teachers, divided into an interview group of 6 experts and another QA group of 378 PE teachers, using multi-stage sampling and randoming using Taro Yamane from primary schools under Office of the Basic Education Commission. The instruments were a guideline question for semi-structured interviews and a survey questionnaire. The total Index of consistency (IOC) were 0.97 with reliability of 0.96. The data were analyzed using Mean score, S.D, and PNI modified index. Research results were found that the course curriculum composed of 4 compositions: - 1) objectives should focus on the concentration, moral, physical fitness, knowledge, skills and attitude; 2) contents should include adapted Thai sports games with concentration focused, meaningful learning from games group, beside the core content of national curriculum; 3) learning activities should focus on basic movement, rhythmic movements; 4) assessment should be well planning using tests specification, validated analyze the quality of the tests and back up the evaluation data.

**Keywords:** Physical Education Additional Course Curriculum, Goal Setting Theory, Primary school students, Enhancing Concentration

## บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยถูกครอบงำโดยระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางวัตถุ และเทคโนโลยีที่มีความล้ำสมัยจนทำให้เด็กในยุคปัจจุบันเกิดภาวะขาดสมาธิ ซึ่งไม่ได้เป็นอาการที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง แต่มาจากการเลี้ยงดูที่ขาดวินัย และปล่อยให้เด็กเข้าถึงเทคโนโลยีการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป อาจก่อให้เกิดภาวะสมาธิสั้นได้ เนื่องจากสมองถูกกระตุ้นให้เคยชินต่อสิ่งเร้าด้วยแสงสีบนหน้าจอที่ดูน่าตื่นตาตื่นใจตลอดเวลา แพง ชินพงค์ (Pang Chinnapong, 2020) กล่าวถึง การเข้าถึงข้อมูลและสื่อบันเทิงต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถรอคอยหรือมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้ ประกอบกับการเข้ามาของสมาร์ตโฟน และแท็บเล็ตจึงมีแนวโน้มที่คุณพ่อคุณแม่จะใช้เป็นเครื่องทุ่นแรง ยิ่งทำให้เป็นการดึงดูดให้เด็กจดจ่ออยู่กับหน้าจอมากกว่าพยายามเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว และในอนาคตหากเด็กขาดสมาธิในการดำเนินชีวิตอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมาอีกด้วย นอกจากนี้สถิติของกรมสุขภาพจิตตั้งแต่ปี 2555 (Department of Mental Health, 2018) พบเด็กช่วงอายุ 6 - 12 ปี ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย ซึ่งมีเด็กป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นมากถึง 1 ล้านคน พบในเด็กผู้ชายมากถึงร้อยละ 12 มากกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกที่พบร้อยละ 10 โดยอาการสมาธิสั้นส่วนใหญ่พบในเด็กอายุ 7 ปี และจะมีอาการต่อเนื่องนานกว่า 6 เดือน ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ต้นจะส่งผลให้เกิดพัฒนาการด้านลบ และติดตัวไปจนถึงวัยรุ่นและผู้ใหญ่

จากปัญหาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าเด็กไทยกำลังประสบกับปัญหาในเรื่องของสมาธิ ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของเด็ก ทั้งนี้รายวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา นอกจากนี้พลศึกษายังช่วยเสริมสร้างสมาธิในวัยเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Goerg (2016) ได้มีการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนจากการเรียนพลศึกษา พบว่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานช่วยพัฒนาการมีสมาธิของเด็กประถมศึกษา

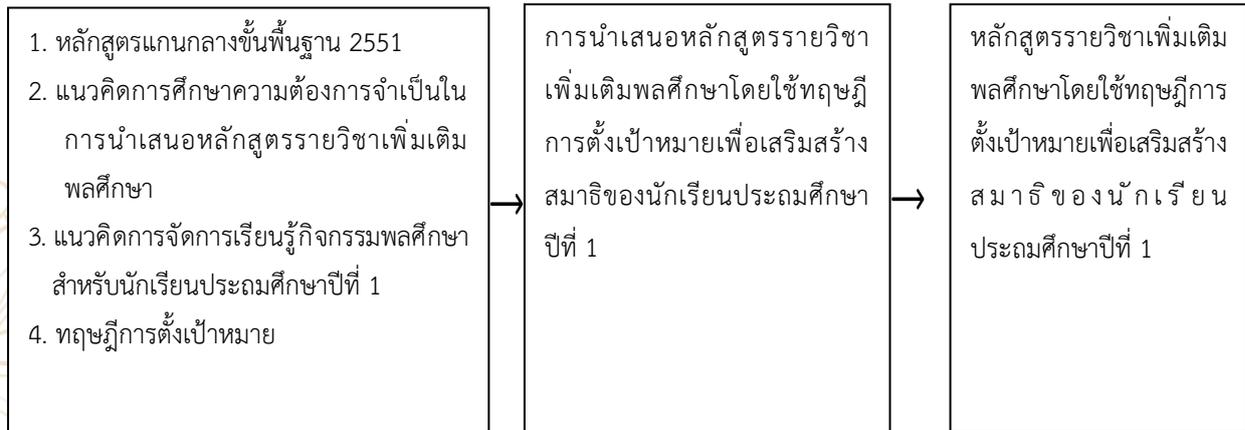
ทั้งนี้ การพัฒนาตนเองในแต่ละครั้งควรจะมีการกำหนดเป้าหมายเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ดำเนินการสิ่งนั้น ๆ ได้สำเร็จ ซึ่งแก้ว พรหมแก้ว (Keaw Promkeaw, 2016) กล่าวว่า ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory) เป็นการกำหนดสิ่งที่เราจะทำอย่างตั้งใจให้สำเร็จด้วยใจที่แน่วแน่ว่าจะทำให้ได้ เป็นกระบวนการสร้างแรงจูงใจ ผลักดันให้ไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งหากนำกระบวนการทางพลศึกษาร่วมกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมายมาเขียนเป็นหลักสูตรและนำไปใช้ นอกจากจะช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เจตคติ และสมรรถภาพทางกายแล้วยังอาจส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดสมาธิอีกด้วย ดังนั้นควรนำทฤษฎีการตั้งเป้าหมายมาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสมาธิให้แก่ผู้เรียน

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจและทำการศึกษาเรื่อง หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อในการสร้างเสริมสมาธิ เพื่อผู้เรียนมีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อพัฒนาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

## กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูพลศึกษา จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการเขตพื้นที่ชั้นพื้นฐานทั่วประเทศ จำนวน 25,922 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูพลศึกษา แบ่งเป็นกลุ่มสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษามีประสบการณ์และมีวุฒิปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (คป.) หรือปริญญาการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) ที่เกี่ยวกับการสอนพลศึกษา จำนวน 6 คน ภาคละ 1 คน และกลุ่มครูพลศึกษาทำแบบสอบถาม จำนวน 378 คน ทั้งหมด 6 ภาค ภาคละ 63 คน โดยใช้เทคนิควิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน และคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Sitthipong Pannark, 2020) จากโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 2 ชุด คือ ชุดที่ 1 เครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview) สำหรับหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีโครงสร้างคำถามในการสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบบันทึกเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล ส่วนที่ 2 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบหลักสูตร คือ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหา 3) กิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมานธิ และ 4) การวัดและประเมินผล และส่วนที่ 3 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมานธิของผู้เรียน

ชุดที่ 2 แบบสอบถามสำหรับครูพลศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ตอน แบ่งเป็น ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจรายการ (Check List) ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ตามองค์ประกอบหลักสูตร คือ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหา 3) กิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมานธิ และ 4) การวัดและประเมินผล ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมานธิของผู้เรียน และตอนที่ 4 แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบ

ปลายเปิด (Open Ended) แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องโดยรวม เท่ากับ 0.97 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ และสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว และ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลผ่านทางโปรแกรม Google Form โดยนำส่ง QR Code ให้กับกลุ่มตัวอย่าง ผ่านทาง Line Application และ Facebook โดยกำหนดช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม 2564

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ Priority Needs Index Modified

**ผลการวิจัย** ผู้วิจัยแบ่งการสรุปผลการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า สภาพปัจจุบันของผู้สอนในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยส่วนใหญ่ผู้สอนเน้นการสอนให้ผู้เรียนเป็นสำคัญในการเรียน นำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความพร้อม มีการฝึกทักษะต่าง ๆ ซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ มีความพึงพอใจต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ดังเช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 1 กล่าวว่า “ใช้หลักการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (Student Center) เน้นให้นักเรียนมีการคิดมากขึ้น และยังใช้เทคนิคการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer - Assisted Learning) ซึ่งครุคิดว่าบางครั้งการสื่อสารระหว่างเด็กด้วยกันเองมีส่วนช่วยให้เด็กสามารถกล้าปฏิบัติได้มากขึ้น” นอกจากนี้ได้มีการประยุกต์ บูรณาการการสอนตามสถานการณ์ปัจจุบัน ดังเช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 3 กล่าวว่า “หลักการทางพลศึกษา เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนพัฒนาทั้ง 5 ด้าน และการสอนแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน นอกจากนี้มีการประยุกต์ และบูรณาการตามสถานการณ์ปัจจุบัน” ส่วนสภาพที่คาดหวังสรุปได้ว่ายังคงนำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเนื่องจากพลศึกษาเป็นวิชาที่ต้องอาศัยการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะ โดยเพิ่มเติมในเรื่องของความต้องการความปลอดภัย ตามแนวคิดของมาสโลว์ และทุกครั้งก่อนเริ่มเรียนควรมีการฝึกสมาธิ เพื่อให้ผู้เรียนมีความพร้อมก่อนเริ่มเรียนยิ่งขึ้น ดังเช่นผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 6 กล่าวว่า “นำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยเพิ่มเติมในเรื่องของความต้องการความปลอดภัย ตามแนวคิดของมาสโลว์ และทุกครั้งก่อนเริ่มเรียนควรมีการฝึกสมาธิ เพื่อให้ผู้เรียนมีความพร้อมก่อนเริ่มเรียนยิ่งขึ้น”

**ตอนที่ 2** สภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของผู้สอนต่อหลักสูตร ผู้วิจัยแบ่งย่อยออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านวัตถุประสงค์ สภาพปัจจุบันสรุปได้ว่า มีการกำหนดวัตถุประสงค์ทั้งหมด 5 ด้าน โดยคำนึงถึงบริบทของสถานศึกษา และนักเรียน นอกจากนี้ยังเน้นในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรม และสภาพที่คาดหวัง ควรกำหนดวัตถุประสงค์ทั้ง 5 ด้าน และเพิ่มเติมวัตถุประสงค์ด้านสมาธิ โดยสอดแทรกผ่านกิจกรรม หรือให้นักเรียนมีสมาธิก่อนเริ่มเรียน หรือทำกิจกรรม และจากแบบสอบถามพบว่าค่าเฉลี่ยของสภาพที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบันทั้งวัตถุประสงค์ด้านสติปัญญา ทักษะ สมรรถภาพทางกาย คุณธรรม เจตคติ และสมาธิ

2) ด้านเนื้อหา สภาพปัจจุบันสรุปได้ว่า เนื้อหาอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง และเน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวังยังคงอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง แต่ควรเพิ่มเติมการ

ฝึกทักษะการทรงตัว การเคลื่อนไหวเบื้องต้น / พื้นฐาน เกมและการละเล่นพื้นบ้าน การเคลื่อนไหวเพลงประกอบจังหวะ และจากแบบสอบถามพบว่าค่าเฉลี่ยของสภาพที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ 1) การกำหนดเนื้อหาในรายวิชาพลศึกษาควรกำหนดความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาของกิจกรรม และกีฬาต่าง ๆ ความพร้อมของผู้เรียนในการเรียน และกำหนดแบบฝึกจากง่ายไปยาก 2) การเคลื่อนไหวที่ใช้ฝึกสมาธิ ควรเน้นการเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ตามลำดับ 3) เน้นกิจกรรมการประยุกต์กีฬาไทย กีฬาสากล เกมนำไปสู่กีฬา เกมกลุ่มสัมพันธ์ และการละเล่นพื้นบ้านเพื่อเสริมสร้างสมาธิ

3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ สภาพปัจจุบันสรุปได้ว่า มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย เช่น การเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวัง ควรเน้นนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย โดยใช้เกมหรือกิจกรรมกลุ่ม ที่จะนำไปสู่กีฬาได้และเน้นการฝึกสมาธิให้กับนักเรียน จังหวะ และจากแบบสอบถามพบว่าค่าเฉลี่ยของสภาพที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบัน การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนควรเน้นการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ และมีอุปกรณ์ประกอบเพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับอุปกรณ์นั้นขนาดดำเนินกิจกรรมยิ่งขึ้น ดำเนินกิจกรรมเป็นเกมกลุ่มสัมพันธ์หรือเกมผลัด และนำกีฬาไทยมาประยุกต์ในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาที่ถูกต้องในการทำกิจกรรม ตัวอย่างกิจกรรม

3.1) กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนที่เคลื่อนไหว จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ วิ่งเก็บสิ่งของ คิดเป็นร้อยละ 14.93 ลำดับสอง คือ เดินทรงตัวบนเส้น คิดเป็นร้อยละ 13.18 ลำดับสาม เดินประกอบเพลง คือ คิดเป็นร้อยละ 11.69

3.2) เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ ลิงชิงบอล คิดเป็นร้อยละ 6.72 ลำดับสอง วิ่งเปรี๊ยะ คือ คิดเป็นร้อยละ 6.22 ลำดับสาม ปากระป๋อง / ปาบอล คือ คิดเป็นร้อยละ 5.25

3.3) กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ วิ่งเปรี๊ยะ คิดเป็นร้อยละ 10.70 ลำดับสอง คือ ชักเย่อ คิดเป็นร้อยละ 9.45 ลำดับสาม คือ วิ่งกระสอบ คิดเป็นร้อยละ 6.70

3.4) กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ กรีฑา/วิ่ง/วิ่งผลัด คิดเป็นร้อยละ 23.13 ลำดับสอง คือ ฟุตบอล (ทักษะการเลี้ยงและเตะ) คิดเป็นร้อยละ 21.14 ลำดับสาม คือ แฮร์บอล (การยิงประตู) คิดเป็นร้อยละ 19.90

4) ด้านการวัดและการประเมินผล สภาพปัจจุบันสรุปได้ว่า ปัจจุบันวิชาพลศึกษามีการวัดและประเมินผลครบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านทักษะ ด้านความรู้ คุณธรรม สมรรถภาพทางกาย และเจตคติ โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบทดสอบในการวัดและประเมินผล และสภาพที่คาดหวัง ควรมีแบบทดสอบกลางในเนื้อหาเดียวกัน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบทดสอบที่มีเกณฑ์ Rubric Score ที่ชัดเจน และควรมีการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทดสอบก่อนและหลังเรียน เพื่อพัฒนาการของนักเรียน และจากแบบสอบถามพบว่าค่าเฉลี่ยของสภาพที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ 1) มีการวางแผนการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ล่วงหน้าตลอดปีการศึกษา 2) กำหนดวิธีการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรพลศึกษา 3) ออกแบบการเรียนรู้ให้มีการวัดและประเมินผลใน 5 ด้าน (ด้านทักษะ ด้านความรู้ คุณธรรม สมรรถภาพทางกาย และเจตคติ) 4) กำหนดขอบเขตของเนื้อหาก่อนที่จะทำแบบทดสอบ 5) ตรวจ

ความถูกต้องของแบบทดสอบที่ท่านจัดทำขึ้นก่อนนำไปใช้กับนักเรียน 6) แบบทดสอบของท่านเน้นพัฒนาการของนักเรียน และ 7) มีการสำรวจข้อมูลของแบบทดสอบในกรณีเกิดภัยพิบัติหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด

### ตอนที่ 3 สาเหตุของปัญหาสมาธิของผู้เรียน

#### ตารางที่ 1 สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็ก

รายการ	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่คาดหวัง		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
ระหว่างที่ครูพลศึกษาจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจราจร นักเรียนข้างห้องเสียงดัง	2.48	0.90	ระดับน้อย	1.12	0.35	ระดับน้อยที่สุด
นักเรียนขาดความสนใจในการเรียนรู้	2.53	0.78	ระดับปานกลาง	1.12	0.43	ระดับน้อยที่สุด

จากข้างต้นพบว่า สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็กพบว่า สภาพปัจจุบันระหว่างที่ครูพลศึกษาจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจราจร นักเรียนข้างห้องเสียงดัง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.48 (ระดับน้อย) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.90 ซึ่งสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.12 (ระดับน้อยที่สุด) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.35 นอกจากนี้สภาพปัจจุบันที่นักเรียนขาดความสนใจในการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.53 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.78 (ระดับปานกลาง) และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.12 (ระดับน้อยที่สุด) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.43

#### ตารางที่ 2 ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก

รายการ	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่คาดหวัง		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร/พฤติกรรมกรบรีโภคที่เหมาะสมกับวัย	3.67	0.43	ระดับมาก	4.41	0.84	ระดับมาก
ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน	3.43	1.11	ระดับปานกลาง	4.20	1.20	ระดับน้อยที่สุด
โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่นักเรียน	4.05	0.75	ระดับมาก	4.59	0.63	ระดับมากที่สุด
ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน	4.02	0.75	ระดับมาก	4.48	0.68	ระดับมาก
การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน	4.14	0.69	ระดับมาก	4.62	0.59	ระดับมากที่สุด

จากข้างต้นพบว่า ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก แบ่งออกเป็น 5 ข้อย่อย ดังนี้

1. นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร / พฤติกรรมกรบรีโภคที่เหมาะสมกับวัยพบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.43 (ระดับมาก) และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 (ระดับมาก)

2. ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน พบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.43 (ระดับปานกลาง) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.11 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.20 (ระดับน้อยที่สุด)

3. โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่ นักเรียนพบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.05 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.59 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63

4. ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงานพบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.02 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.48 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.68

5. การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียนพบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.14 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.69 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.62 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.59

## อภิปรายผลการวิจัย

**ประเด็นที่ 1** จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างพบว่า สภาพปัจจุบันโดยส่วนใหญ่ผู้สอนเน้นการสอนให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ แนวคิดของธอร์นไคค์สามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความพร้อม มีการฝึกทักษะต่าง ๆ ซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ มีความพึงพอใจต่อการเรียนวิชาพลศึกษา เนื่องจากพลศึกษาเป็นวิชาที่ต้องมีการฝึกพัฒนาทักษะ โดยเพิ่มเติมด้านความปลอดภัย และก่อนเริ่มเรียนควรมีใช้กิจกรรมสร้างสมาธิ เพื่อความพร้อมในการเรียนรู้ สอดคล้องกับ Sasson (2020) ได้กล่าวถึง 10 เทคนิคช่วยเพิ่มสมาธิให้แก่เด็กว่า การทำกิจกรรมเดิมซ้ำ ๆ ทุกวันในช่วงเวลาเดียวกัน ที่สุดก็จะกลายเป็นนิสัยทำให้มีจิตใจจดจ่อว่าถึงเวลาทำการบ้านแล้วและจะตั้งใจเรียนมากขึ้น

นอกจากนี้ จากแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของผู้สอนในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษานี้ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ สภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก โดยสภาพปัจจุบันการกำหนดวัตถุประสงค์ทั้งหมด 5 ด้าน โดยคำนึงถึงบริบทของสถานศึกษา และนักเรียน นอกจากนี้ยังเน้นในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรม และสภาพที่คาดหวังพบว่า ควรกำหนดวัตถุประสงค์ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านทักษะ สอดคล้องกับ สริน ประดู่ (Sarin Phadu, 2019) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ต้องมีจุดประสงค์การเรียนรู้โดยยึดตามหลักการและปรัชญาทางพลศึกษาเพื่อให้ครอบคลุมในพฤติกรรมทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านเจตคติ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านทักษะกีฬา และควรมีการเสริมสร้างสมาธิกับผู้เรียน โดยสอดแทรกผ่านกิจกรรมได้ในชั้นเรียนต่าง ๆ 2) ด้านการกำหนดเนื้อหา สภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับมาก โดยสภาพปัจจุบันเนื้อหาอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง และเน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวังพบว่า ยังคงอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง แต่ควรเพิ่มเติมการฝึกทักษะการทรงตัว การเคลื่อนไหวเบื้องต้น / พื้นฐาน เกม และการละเล่นพื้นบ้าน การเคลื่อนไหวเพลงประกอบจังหวะ สอดคล้องกับ กนกวรรณ ทองคำสิง (Kanokwan Tongtumrung, 2018) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การอนุรักษ์และพัฒนากฎมึปัญญาการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยภาคเหนือ ผลการวิจัยสรุปว่า การละเล่นพื้นบ้านของเด็กภาคเหนือมีผลดีต่อการพัฒนาเด็ก

คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ สภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับมาก โดยสภาพปัจจุบันมีการจัดกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย เช่น การเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวังพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ควรเน้นนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย โดยใช้เกมหรือกิจกรรมกลุ่ม ที่จะนำไปสู่กีฬาได้และเน้นการฝึกสมาธิให้กับนักเรียน และ 4) ด้านการวัดและการประเมินผล สภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับมาก โดยสภาพปัจจุบันวิชาพลศึกษามีการวัดและประเมินผลครบทั้ง 5 ด้านทางพลศึกษา โดยสามารถใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบทดสอบในการวัดและประเมินผล และในส่วนของสภาพที่คาดหวังพบว่า ควรมีแบบทดสอบกลางในเนื้อหาเดียวกัน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบทดสอบที่มีเกณฑ์ Rubric Score ที่ชัดเจนมีการกำหนดเวลาและเป้าหมายในการวัดและประเมินที่ชัดเจน สอดคล้องกับ นพภู พันธ์โพธิ์ (Nopphu Punpho, 2019) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง ต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ตั้งใจฟังขณะเรียน 2) ร่วมกิจกรรมในห้องเรียน 3) ส่งงานในเวลาที่กำหนด นอกจากนี้ควรมีการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทดสอบก่อนและหลังเรียน เพื่อพัฒนาการเรียนของนักเรียน

**ประเด็นที่ 2** สาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน สภาพปัจจุบันพบว่า การรับประทานอาหาร / พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับวัย โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่ นักเรียน ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน และการจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน อยู่ในระดับมาก ส่วนขณะที่ทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน อยู่ในระดับปานกลาง สภาพที่คาดหวังพบว่า โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่ นักเรียน และการจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด การรับประทานอาหาร / พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับวัย และขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน อยู่ในระดับมาก ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมทางกายให้แก่ผู้เรียน โดยผู้สอนยังมีความคาดหวังให้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาช่วยสร้างความสนุกสนานในการเรียนได้ และการมีโภชนาการที่เหมาะสม และในจัดการเรียนรู้มีการกำหนดเวลา กิจกรรมและเป้าหมายที่ช่วยส่งเสริมสมาธิของผู้เรียน เพื่อลดปัญหาอาการง่วงนอน หรือเหนื่อยในการเรียนรู้ ดังนั้นลักษณะของวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาที่ช่วยให้เด็กนักเรียนกำหนดเป้าหมายการกระทำ มีความจดจ่อในการทำงานหรือความตั้งใจในการกระทำ จากการวิจัยพบว่า สามารถดำเนินการได้ใน 2 ด้าน คือ กิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยสร้างสมาธิ และกีฬาที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า กิจกรรมทางพลศึกษาจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางพื้นฐานที่ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัวของนักเรียนสามารถใช้เกมในการดำเนินกิจกรรม เช่น เกมชาวประมงจับปลา นักเรียนจะมีใจจดจ่อระหว่างรอคำสั่งว่าครูจะกำหนดให้นักเรียนเป็นอวนจำนวนกี่คน และเป็นปลาจำนวนกี่คน กิจกรรมการเดินทรงตัวบนเส้น บนคานเดี่ยว ๆ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในระหว่างเดินทรงตัว ส่วนกีฬาส่วนใหญ่สามารถนำมาประยุกต์เพิ่มเติมกิจกรรมเพื่อสร้างสมาธิได้ เนื่องจากนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นวัยที่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งหนึ่ง ๆ ได้เป็นช่วงสั้น ๆ และไม่สามารถจดจำกติกาที่ซับซ้อนได้ กิจกรรมพลศึกษาจึงควรนำมาประยุกต์เพื่อช่วยผู้เรียนได้ หรืออย่างเช่นการใช้กีฬาแชร์บอล เพราะระหว่างการรับส่งบอล หรือโยนบอลลงตะกร้า ผู้เล่นจะต้องมีสมาธิว่าในการส่งบอล

ว่าควรจะไปในทิศทางใด และจะโยนบอลอย่างไรให้ลงเตะกร้า ซึ่งสอดคล้องกับ สิทธิพงษ์ ปานนาค (Sitthipong Pannark, 2020) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้เกมในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา จากการวิจัยสรุปได้ว่าเกม แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) เกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เช่น เกมการกระโดด เกมการวิ่งสลับ ฟันปลา เกมการก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง เกมการสไลด์เท้า 2) เกมนำไปสู่กีฬา เช่น เกมเตะลูกเทเบิลเทนนิส เกมรับและส่งลูกบอล 3) เกมผลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น เกมเคลื่อนที่แยกสี อุปกรณ์ เป็นเกมที่มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

ควรมีการจัดรูปแบบการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนระดับประถมศึกษาที่หลากหลาย และควรนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกระดับชั้น และควรมีการวิจัยหลักสูตรอบรมครูพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนระดับประถมศึกษา

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนางสาวมนัสวี แหดวง อาจารย์พิเศษวิชาพลศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนมบุรี และที่สำคัญผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ที่ให้การสนับสนุนคำปรึกษา และข้อเสนอแนะในการทำวิจัย ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

### References

- Department of Mental Health. (2018). *Invite Thai people to celebrate "Wisakha Bucha Day" meditation helps bright brain, not distracted, good memory*. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27964>
- Goerg, S. (2016). *The effects of purposeful physical activity on student concentration in a Montessori Children's House* (Master's thesis), St. Catherine University.
- Kanokwan Tongtumrung. (2018). Conservation and development of folk wisdom for Children of Northern Thailand. *Veridian E-Journal Silapakorn University*, 11(1), 1320 - 1336.
- Keaw Promkeaw. (2016). Reality group counseling for enhance goal setting in life of drug addicts. *Journal of The Police Nurses*, 8(1), 11 - 22.
- Nopphu Punpho. (2019). Effects of self - directing programs on successful work in the classroom of students who have hyperactivity grade 2. *Executive Journal*, 13(30), 267 - 278.
- Pang Chinnapong. (2020). *Teach your child to be a high LOC persom*. Retrieved from <https://mgronline.com/qol/detail/9630000073885>
- Sarin Phadu. (2019). States and problems on the measurement and evaluation of physical education at demonstration schools under the Office of the High Education Commission. *Journal of Graduate Studies Valaya Alongkorn Rajabhat University*, 14(1), 257 - 268.
- Sasson, R. (2020). *Tips to Help Increase Your Child's Concentration*. Retrieved from <https://www.successconsciousness.com/blog/concentrationmindpower/increase-child-concentration/>

Sitthipong Pannark. (2020). Application of games in the management of learning in physical education. *Journal of Education Studies Chulalongkorn University*, 47(1), 474 - 486.

---

Received: April, 27, 2021

Revised: June, 16, 2021

Accepted: June, 17, 2021



*Academic Journal of  
Thailand National Sports University*

