



การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย  
เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT  
ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1


พัชรียา จันทรดา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

มีนาคม 2565



การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย  
เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT  
ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



พัชรียา จันทรดา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์  
มีนาคม 2565  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

Improvement of Students' Learning Achievement and Physical  
Fitness on Movement and Exercises Through TGT Teaching  
Method in Conjunction with Folk Plays for Mattayomsuksa 1  
Students



Patchareeya Janda

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements  
for Master of Education Program (Curriculum and Instruction)  
faculty of Education Uttaradit Rajabhat University

March 2022

Copyright of Uttaradit Rajabhat University

วิทยานิพนธ์ เรื่อง  
การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย  
เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรม  
การละเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ของ

พัชรียา จันทร์ดา

ได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการที่ปรึกษาและคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์  
ให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ แก้วนุช )

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพานิชย์)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำขาด )

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์และเลขานุการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำขาด)

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษาประจำหลักสูตร

(อาจารย์ ดร.เชาวฤทธิ์ จันจัน)

คณบดีคณะครุศาสตร์

(อาจารย์ ดร.เชาวฤทธิ์ จันจัน)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาวณี สัตยาภรณ์)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์



## บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ผู้วิจัย	พัชรียา จันทร์ดา
ปริญญา	หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน)
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำขาด
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ศึกษาสมรรถภาพทางกาย และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุตรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ทั้งหมด 12 ห้อง จำนวน 465 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/9 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 12 แผน ใช้การเรียน 12 ชั่วโมง แต่ละแผนมีขั้นตอนการสอน 5 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียม ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 4 นำไปใช้ และขั้นที่ 5 สรุป โดยมีค่าความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย ร้อยละ 81.92 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ร้อยละ 70 นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับต่ำมากถึงระดับดี และนักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, สมรรถภาพทางกาย, การสอนแบบTGT, การเล่นพื้นบ้าน





## Abstract

Title	Improvement of Students' Learning Achievement and Physical Fitness on Movement and Exercises Through TGT Teaching Method in Conjunction with Folk Plays for Mattayomsuksa 1 Students
Author	Patchareeya Janda
Degree	Master of Education Program (Curriculum and Instruction)
Advisor	Assistant Professor Dr. Udom Khamkhad
Co-Advisor	Assistant Professor Dr. Bhakbhum Choktaweepanich

This research study aimed to develop learning activities, examine learning achievement, determine physical fitness, and investigate students' satisfaction towards the instruction on Movement and Exercises through TGT method together with folk plays for Mattayomsuksa 1 students. The population was 465 Mattayomsuksa 1 students in 12 classes of Uttaradit School in Muang District, Uttaradit Province in the academic year 2020. The study sample consisted of 49 students in Class 1/9, selected through a simple random sampling technique. The instruments used in the study were lesson plans, a learning achievement test, a physical fitness test, and a satisfaction questionnaire. The statistical devices employed for data analysis were percentage, mean, and standard deviation.

The results showed that there were 12 lesson plans for a total of 12 hours of instruction, each of which included 5 teaching steps, namely Step 1 preparation, Step 2 explanation and demonstration, Step 3 practice, Step 4 application, and Step 5 conclusion. The lesson plans were found suitable at a high level. The average achievement after instruction was at 81.92 per cent, which was higher than the criteria set at 70 per cent. The students' physical fitness ranged between very low to high. The students were satisfied with the lessons at the highest

level.

Keyword : Learning Achievement, Physical Fitness, TGT Teaching Method, Folk Plays



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาชี้แนะและช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.อุดม คำขาด อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในการวิจัยตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ มาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณพ่อ แม่ ปู่ย่า ตายาย และญาติพี่น้อง ที่ได้ให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

ขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ที่เป็นกำลังใจ และนางสาวกฤษณ์ชรัสมิ์ วิชญเมธานนท์ ที่ช่วยให้คำแนะนำดี ๆ เกี่ยวกับวิทยานิพนธ์นี้

สุดท้ายขอขอบใจเด็ก ๆ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุตรดิตถ์ ที่ให้ความร่วมมือในการเรียนและการเก็บข้อมูล จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

พัชรียา จันทร์ดา

## สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
สาระสำคัญกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	8
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	12
สมรรถภาพทางกาย.....	15
เทคนิคการสอนแบบ TGT (Team Games Tournament).....	19
การละเล่นพื้นบ้าน.....	22

การจัดกิจกรรมแบบ TGT (Team Games Tournament) ร่วมกับการเล่นพื้นบ้าน .....	29
ความพึงพอใจในการเรียนรู้.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	35
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการดำเนินวิจัย .....	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	47
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	49
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	66
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผล.....	67
ข้อเสนอแนะ .....	71
บรรณานุกรม.....	73
ภาคผนวก.....	76
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	77
ภาคผนวก ข สำเนาหนังสือราชการ .....	79
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	84
ประวัติย่อผู้วิจัย .....	127

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 สารที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา.....	10
ตารางที่ 2 สารที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.2 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา.....	11
ตารางที่ 3 การสังเคราะห์การจัดการเรียนรู้แบบแบบ TGT (Team - Games – Tournament) ร่วมกับการเล่นที่บ้านที่สอดคล้องการสมรรถภาพ .....	30
ตารางที่ 4 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นที่บ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รวมทั้งหมด 12 กิจกรรม .....	49
ตารางที่ 5 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 วิ่งเปี้ยว.....	50
ตารางที่ 6 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 มอญซ่อนผ้า .....	51
ตารางที่ 7 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 กระโดดเชือก.....	52
ตารางที่ 8 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ลิงชิงหลัก .....	53
ตารางที่ 9 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ชักคะเย่อ .....	54
ตารางที่ 10 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ตีจับ .....	55
ตารางที่ 11 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 กระต่ายขาเดียว .....	56
ตารางที่ 12 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เตย .....	57
ตารางที่ 13 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ขี่ม้าส่งเมือง.....	58
ตารางที่ 14 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เสือกินวัว .....	59
ตารางที่ 15 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 งูกินหาง .....	60
ตารางที่ 16 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 แก้อัดดนตรี .....	61

- ตารางที่ 17 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิค  
การสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 1..... 62
- ตารางที่ 18 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรม  
การเล่นพื้นบ้าน..... 62
- ตารางที่ 19 ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและ  
การออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่น  
พื้นบ้าน..... 63



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7





# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความทันสมัยของสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ทำให้ได้รับความสบายมากขึ้น อีกทั้งมีเกมคอมพิวเตอร์ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ที่ทำให้เด็กประสบภาวะติดเกม ทำให้กิจวัตรประจำวันที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกายในส่วนต่างๆ ทั้งกล้ามเนื้อแขน ขา หัวใจ และสมองถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยี ส่งผลให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในการทำงานด้านต่าง ๆ น้อยลง (อรชูลี นิราศรพ, 2550, น.3) จึงเป็นหน้าที่ของบุคลากรทางด้านพลศึกษาที่จะต้องช่วยกัน ส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ให้มีความตื่นตัวที่จะหันมาสนใจปรับปรุงในเรื่องของสุขภาพมากขึ้น ที่จะนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

ธรรมชาติของมนุษย์เกิดมามีการเคลื่อนไหว จะอยู่หนึ่งไม่ได้ยิ่งเป็นเด็กแล้ว จะต้องมีการเคลื่อนไหวบ่อย ๆ ทั้งนี้เพื่อบริหารร่างกายให้มีการเจริญเติบโต การเคลื่อนไหวหรือ ออกกำลังกาย นับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ตลอดถึงผู้สูงอายุและมนุษย์ มีนิสัยชอบสังคม คือ ชอบอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม จึงต้องมีการคบหาสมาคมกัน และมีการระบายออกทางจิตใจ เพื่อให้มีความสบายทั้งกายและใจด้วย การละเล่นจึงเป็นการแสดงออกของการเชื่อม ความสามัคคีของคน ทำให้คนคบหากันได้อย่างสนิทสนม จึงนับเป็นนันทนาการอย่างหนึ่งนอกจากนี้ การละเล่นเมื่อมีการจัดเป็นระบบหรือแบบแผน มีกติกาให้คนในกลุ่มปฏิบัติย่อมเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงามของคนในกลุ่มนั้น และเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งด้วยอันแสดงถึงความเป็นผู้มี วัฒนธรรมของคนกลุ่มนั้นด้วย การละเล่นจึงเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนา ทั้งกายและจิตใจ ของคน ทำให้คนได้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความสามัคคีกลมเกลียวก้าวหน้า นับเป็นวัฒนธรรม ได้อย่างหนึ่ง ดังนั้นหากได้มีการฟื้นฟู แก้ไขเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมการละเล่นของคนในกลุ่ม ในแต่ละหมู่บ้านให้คงมีอยู่ ผลที่ตามมาก็คือนอกจากประชาชนได้ออกกำลังกายและทำให้จิตใจสบาย แล้ว ยังทำให้คนในกลุ่มอยู่ ด้วยกันด้วยความรักใคร่กลมเกลียวกันและมีความสุขด้วย การละเล่น พื้นบ้านจึงนับมีความสำคัญ ซึ่งเราควรจะได้มีการอนุรักษ์ให้คงมีอยู่และหาทางส่งเสริมหรือพัฒนาให้ เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น (วารุณีย์ พันธุ์ศรี, 2551, น.45-46)

สุขศึกษาและพลศึกษาจึงเป็นสาระการเรียนรู้ที่สำคัญในการพัฒนาประชากร โดยมุ่งเน้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกัน ส่งเสริมพัฒนาและการบริหารจัดการชีวิต เพื่อดำรง

สุขภาพที่ดีอันเป็นรากฐานสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตชีวิตที่สมดุล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะ ทางสุขภาพที่สมบูรณ์ (กรมวิชาการ, 2550, น.1)

โรงเรียนอุดรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 39 จัดการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น-ตอนปลาย นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็ก วัยรุ่นจนเป็นวัยผู้ใหญ่ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การเปลี่ยนแปลงของสรีระเหล่านี้ถือว่าการเปลี่ยนแปลงที่มีความสำคัญ ต่อชีวิตของเด็ก การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลง ว่าในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ร่างกายของเด็กจะไม่ได้สัดส่วน เด็กรู้สึกอึดอัด กังก้าง รู้สึกอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของเด็กยังไม่เข้ารูปเข้ารอย เด็กจึงเล่น กีฬาหรือทำงานที่ต้องใช้ความสามารถทางกล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัส และการประสานงาน ของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสไม่เท่าใดนัก ดังนั้นจึงควรมีการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมความอ่อนตัวของนักเรียนเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวและเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะอิทธิพลกระบวนการศึกษาในโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมสุขนิสัย และทักษะนิสัย ในการออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย และจิตใจ เพราะสุขภาพที่ สมบูรณ์เป็นจุดมุ่งหมายขั้นพื้นฐานของการศึกษา จากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนพบว่านักเรียน หลายคนติดเกมคอมพิวเตอร์ ติดโทรศัพท์และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเรื่อง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540, น.331)

ในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาให้ดีขึ้น ครูควรค้นหาวิธีการ จัดการเรียนการสอนที่ทำให้นักเรียนเรียนด้วยความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อต่อการเรียนและมีการทำงาน ร่วมกันเป็นกลุ่ม ในการศึกษาวิเคราะห์หน่วยวัดกรรมการจัดการเรียนรู้พบว่า การจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ช่วยให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น มีการพัฒนาทักษะการคิด การสื่อสารที่ดีขึ้น มีทักษะความสัมพันธ์กับบุคคล ยอมรับและช่วยเหลือ ผู้อื่น (ชนาธิป พรกุล, 2554, น.102-103) ซึ่งการจัดการเรียนรู้แบบทีมแข่งขัน (Team Games Tournament: TGT) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้รวมกลุ่ม เพื่อทำงานร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกในแต่ละทีมจะประกอบด้วยสมาชิกที่มีความสามารถแตกต่างกัน คือ ความสามารถสูง ปานกลาง และต่ำ มารวมกลุ่มกันในอัตราส่วน 1:2:1 ซึ่งสมาชิกของทีม จะได้แข่งขันกันในเกมเชิงวิชาการ โดยความสำเร็จของทีมจะขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์และพบว่าการละเล่นพื้นบ้านเป็นเกมอย่างหนึ่งที่จัด กิจกรรมส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางพลศึกษาของนักเรียนในทางที่ดีขึ้นเพราะขณะที่นักเรียนเล่นนั้น นักเรียนเกิดความรู้ เจตคติที่ดี ทักษะในการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกายและพัฒนาสังคม

ได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ตอบสนองความรักใคร่ เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้การเล่นยังทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นอิสระสนุกสนานเพลิดเพลินและพร้อมที่จะกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ดังนั้น เพื่อให้การสอนของครูเป็นที่สนใจและเกิดคุณค่าทางการศึกษายิ่งขึ้นจึงได้นำการจัดประสบการณ์การเล่นที่บ้านของไทยซึ่งจะช่วยให้ครูจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้านตลอดจนนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดประสบการณ์และส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญาของนักเรียนในระดับอุดมศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ (ซัชชัย โกมารทัต, 2549, น.98) การเล่นที่มีในกลุ่มสังคมท้องถิ่น ในอดีตมีกีฬาพื้นบ้านต่างๆให้เล่นมากมายตั้งแต่รุ่นก่อน ๆ จนกระทั่งถึงรุ่นปัจจุบันก็ยังมีให้เห็นอยู่ซึ่งแต่ก็น้อยกว่าในสมัยก่อนมากเพราะสมัยปัจจุบันมีเทคโนโลยีเข้ามามากจึงทำให้คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยได้เล่นกันนัก กิจกรรมการเล่นของสังคมเป็นกิจกรรมนันทนาการหนึ่งซึ่งได้รับการยอมรับร่วมกันในสังคม

จากปัญหาของความเป็นมาที่ได้กล่าวไปข้างต้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นที่บ้าน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยครั้งนี้ คาดว่าจะส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นในการเรียนเรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย และจะส่งผลให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น

### คำถามของการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นที่บ้านมีลักษณะ เป็นอย่างไร
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นที่บ้าน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย เป็นอย่างไร
3. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่เรียนเรื่องการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นที่บ้าน เป็นอย่างไร
4. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นที่บ้าน อยู่ในระดับใด

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
3. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

## ขอบเขตของการวิจัย

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. กิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. สมรรถภาพทางกาย
4. ความพึงพอใจของนักเรียน

### ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุตรดิตถ์ อำเภอมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 465 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุตรดิตถ์ อำเภอมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 ห้อง จำนวน 40 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

### ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

3. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายหลังจากใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ร้อยละ 70 ขึ้นไป
2. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกาย หลังจากการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน หลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ เมื่อเทียบตามเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี)
3. นักเรียนมีความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน อยู่ในระดับมาก

### นิยามศัพท์เฉพาะ

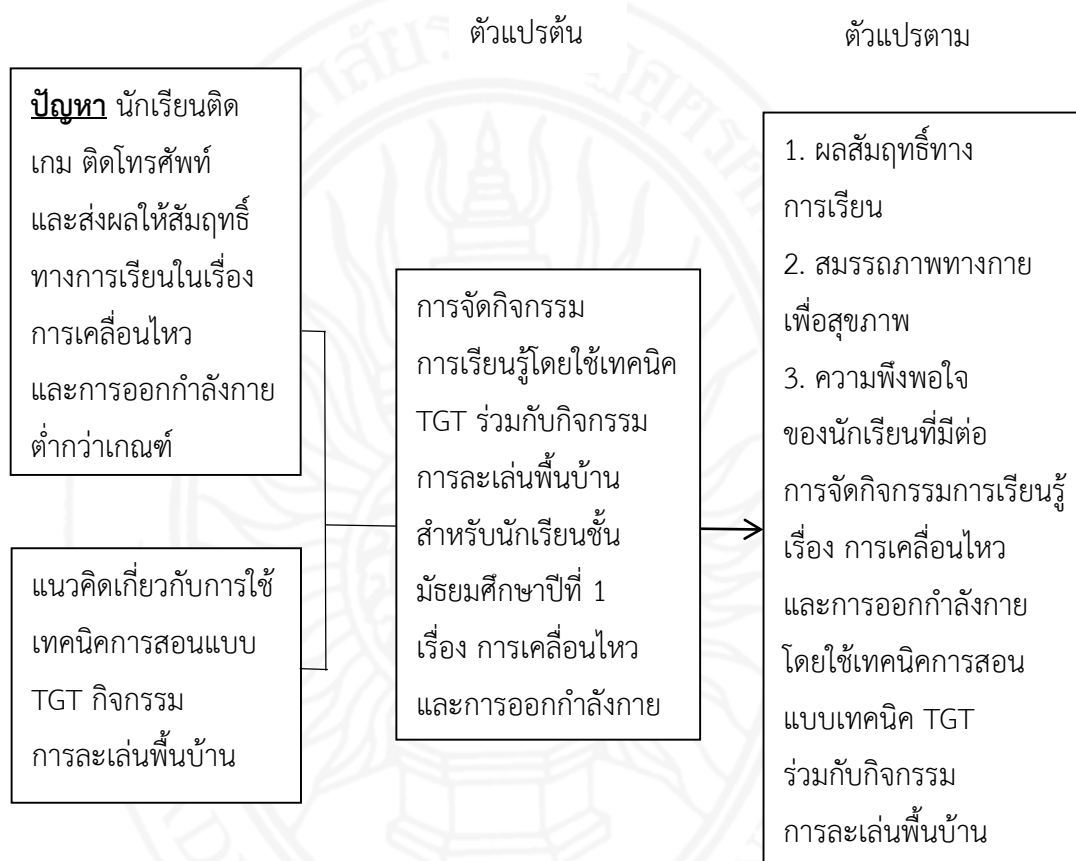
1. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเทคนิค TGT (Team Games Tournament) ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่แบ่งผู้เรียนที่มีความสามารถแตกต่างกันออกเป็นกลุ่มเพื่อทำงานร่วมกัน เล่นทั้งในร่มและกลางแจ้งมีกฎกติกาในการเล่นไม่ซับซ้อน กลุ่มละประมาณ 4-5 คน โดยมีขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียม ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 4 นำไปใช้ และขั้นที่ 5 สรุป
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้ความสามารถของนักเรียนจากการเรียน ที่วัดจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบปรนัยแบบเลือกตอบ
3. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรมเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือเป็นลักษณะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงอดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี) ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562
4. ความพึงพอใจของนักเรียน หมายถึง ความรู้สึกชื่นชอบ หรือ พอใจของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย ซึ่งได้มาจากการใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสอบถามผู้เรียน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางให้ครูผู้สอนได้จัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย แบบเทคนิคการสอน TGT (Team Games Tournament ) ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน
2. ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้นหลังจากการพัฒนาการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน
3. ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น
4. เป็นแนวทางให้ครูผู้สอนพลศึกษาและผู้สนใจการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้นหลังจากการพัฒนาการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษา ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับต่อไปนี้

1. สาระสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. สมรรถภาพทางกาย
4. เทคนิคการสอนแบบ TGT
5. การละเล่นพื้นบ้าน
6. การจัดการเรียนรู้แบบ TGT (Team Games Tournament)

ร่วมกับการละเล่นพื้นบ้าน

7. แนวคิดความพึงพอใจในการเรียนรู้
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### สาระสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำหรับกลุ่มสาระกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นสาระหนึ่งใน 8 กลุ่มสาระของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ., 2551) มีองค์ประกอบของหลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์



มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์  
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะ  
ในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม

และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ  
อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน  
และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ  
การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ  
การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ  
ที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ

2. เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์  
ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจ  
แก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

3. เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

4. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อ  
เจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ  
การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว  
และชุมชน

6. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริม  
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน  
และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ

7. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา กับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

8. สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง

9. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจ นักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

ตารางที่ 1 สารที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ., 2551)

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	พัฒนาทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีม ตามทักษะพื้นฐานของชนิดกีฬาที่เล่น	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน เทนนิสกระป๋ ว่ายน้ำ ตามทักษะพื้นฐานที่มี
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	ความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการสามารถเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และนำความรู้และหลักการที่ได้รับไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตารางที่ 2 สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
มาตรฐาน พ 3.2 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ชอบ
2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	การออกกำลังกายและการเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามความถนัด ความสนใจ	ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นและแข่งขันกีฬา	ปฏิบัติตาม กฎ กติกาและข้อตกลงของเกมและชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก	วางแผนและปฏิบัติตามโดยนำวิธีการรุกและป้องกันไปใช้ในการเล่นกีฬาอย่างเป็นระบบ
5. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

จากสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าสาระและมาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยมากที่สุดคือสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เนื่องจากงานวิจัยเน้นเรื่องการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

## ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นความสามารถของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากนักเรียนได้รับประสบการณ์จากกระบวนการเรียนการสอนของครู โดยครูต้องศึกษาแนวทางในการวัดและประเมินผลผลสัมฤทธิ์ (Achievement) เป็นผลการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ล่วงหน้า อันเกิดจากกระบวนการเรียนการสอนในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งที่ผ่านมีนักรการศึกษาให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ดังนี้

วัลลี บัวตา (2550, น.42) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ ซึ่งเป็นแบบประเมินผลตามสภาพจริงวิชาภาษาอังกฤษที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กรนิษา มีรัตน์ (2552, น.62) ให้ความหมายของ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คือความสำเร็จในการเรียนรู้หรือ ความสามารถที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ทั้งทางด้านภาคความรู้และภาคทักษะต่าง ๆ

อรทัย จันโต (2553, น.18) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึงความรู้ความสามารถในการที่จะพยายามเข้าถึงความรู้หรือทักษะซึ่งเกิดจากการกระทำที่ประสานกันต้องอาศัยความพยายามอย่างมาก ทั้งองค์ประกอบทางด้านที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา และองค์ประกอบที่ใช้สติปัญญา แสดงออกในรูปของความสำเร็จ ซึ่งสามารถสังเกตและวัดได้ด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยาหรือแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทั่วไป

ภาณุมาส เศรษฐจันทร (2556, น.19) ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นการวัดความสามารถทางสติปัญญาในการเรียนรู้คณิตศาสตร์ซึ่งวัดจากความรู้ ความจำ ความเข้าใจการนำไปใช้และการวิเคราะห์โดยใช้แบบทดสอบที่กำหนดคะแนนหรืองานที่ผู้สอนได้มอบหมายให้หรือทั้งสองอย่าง

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้ความสามารถของผู้เรียน ที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ทางด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย ทักษะพิสัย

### ประเภทของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สมนึก ภัททิยธนี (2556, น.73-97) กล่าวว่า แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ประเภทที่ครูสร้างมีหลายแบบ แต่ที่นิยมใช้มี 6 แบบ ดังนี้

#### 1. ข้อสอบแบบอัตนัยหรือความเรียง (Subjective or Essay Test)

ลักษณะทั่วไป เป็นข้อสอบที่มีเฉพาะคำถาม แล้วให้นักเรียนเขียนตอบอย่างเสรี เขียนบรรยายตามความรู้ และข้อคิดเห็นของแต่ละคน

## 2. ข้อสอบแบบกาถูก-ผิด (True-False Test)

ลักษณะทั่วไป ถือได้ว่าข้อสอบแบบกาถูก-ผิด คือข้อสอบเลือกตอบที่มี 2 ตัวเลือก แต่ตัวเลือกดังกล่าวเป็นแบบคงที่และมีความหมายตรงกันข้าม เช่น ถูก-ผิด, ใช่-ไม่ใช่, จริง-ไม่จริง, เหมือนกัน-ต่างกัน เป็นต้น

## 3. ข้อสอบแบบเติมคำ (Completion Test)

ลักษณะทั่วไป เป็นข้อสอบที่ประกอบด้วยประโยคหรือข้อความที่ยังไม่สมบูรณ์แล้วให้ผู้ตอบเติมคำ หรือประโยค หรือข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้นั้น เพื่อให้มีใจความสมบูรณ์และถูกต้อง

## 4. ข้อสอบแบบตอบสั้น ๆ (Short Answer Test)

ลักษณะทั่วไป ข้อสอบประเภทนี้คล้ายกับข้อสอบแบบเติมคำ แต่แตกต่างกันที่ข้อสอบแบบตอบสั้น ๆ เขียนเป็นประโยคคำถามสมบูรณ์ (ข้อสอบแบบเติมคำเป็นประโยคหรือข้อความที่ยังไม่สมบูรณ์) แล้วให้ผู้ตอบเป็นคนเขียนตอบ คำตอบที่ต้องการจะสั้นและกะทัดรัดได้ใจความสมบูรณ์ไม่ใช่เป็นการบรรยายข้อสอบอัตโนมัติหรือความเรียง

## 5. ข้อสอบแบบจับคู่ (Matching Test)

ลักษณะทั่วไป เป็นข้อสอบเลือกตอบชนิดหนึ่ง โดยมีคำหรือข้อความแยกออกจากกันเป็น 2 ชุด แล้วให้ผู้ตอบเลือกจับคู่ว่า แต่ละข้อความในชุดหนึ่ง (ตัวยืน) จะคู่กับคำ หรือข้อความใดในอีกชุดหนึ่ง (ตัวเลือก) ซึ่งมีความสัมพันธ์กันบางอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ผู้ออกข้อสอบกำหนดไว้

## 6. ข้อสอบแบบเลือกตอบ (Multiple Choice Test)

ลักษณะทั่วไป คำถามแบบเลือกตอบโดยทั่วไปจะประกอบด้วย 2 ตอน คือ ตอนนำหรือคำถาม (Stem) กับตอนเลือก (Choice) ในตอนเลือกนี้จะประกอบด้วยตัวเลือกที่เป็นคำตอบถูก และตัวเลือกที่เป็นตัวลวง ปกติจะมีจำนวนที่กำหนดให้นักเรียนพิจารณา แล้วหาตัวเลือกที่ใกล้เคียงกันดูเผิน ๆ จะเห็นว่าทุกตัวเลือกถูกหมด แต่ความจริงมีน้ำหนักถูกมากน้อยต่างกัน

การสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้การทดลองนั้นเป็นจริงได้มากที่สุด ซึ่งได้มีผู้กล่าวถึงวิธีการสร้างได้ดังนี้

วนิดา เดชตานนท์ (2539, น.26-28) กล่าวถึงแบบทดสอบที่ดีนั้นมิใช่จะทำหน้าที่ประเมินผลอย่างเดียว แต่จะทำหน้าที่ส่งเสริมการเรียนรู้อีกด้วย ดังนั้นการสร้างจะต้องยึดหลักลักษณะของแบบทดสอบที่ดี 10 ประการ คือ

1. มีความเที่ยงตรง หมายถึงความสามารถของแบบทดสอบที่สามารถวัดได้ในสิ่งที่ต้องการจะวัด หรือคะแนนจากแบบทดสอบนั้น ให้ความหมายตรงตามที่ต้องการ ซึ่งความเที่ยงตรงของแบบทดสอบ แบ่งได้ 4 ชนิด คือ

1.1 ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา หมายถึง แบบทดสอบนั้นมีความสอดคล้องและครอบคลุมเนื้อหาวิชาที่ระบุไว้ในหลักสูตรและได้สัดส่วนที่ถูกต้องตรงตามความจริงซึ่งสามารถตรวจสอบได้ จากการนำไปเปรียบเทียบกับตารางวิเคราะห์หลักสูตร ที่ทำไว้ในด้านเนื้อหาวิชา ถ้าพิจารณาจากจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม คือ ดูจากส่วนที่เป็นสถานการณ์และเกณฑ์

1.2 ความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง หมายถึงความสามารถของแบบทดสอบที่จะวัดพฤติกรรมทางสมอง หรือพฤติกรรมด้านต่างๆ ของผู้เรียนได้ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในหลักสูตร ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ จากการนำไปเปรียบเทียบกับตารางวิเคราะห์หลักสูตร ที่ทำไว้ในด้านพฤติกรรม ถ้าพิจารณาจากจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม คือ ดูจากส่วนที่เป็นพฤติกรรมและเกณฑ์

1.3 ความเที่ยงตรงตามสภาพ หมายถึง ความสามารถของแบบทดสอบที่สามารถทำให้ผู้เรียนตอบสนองออกมาตรงตามสภาพความเป็นจริงของเขา ซึ่งดูได้จากการสังเกตหรือการสอบภาคปฏิบัติ เกณฑ์ที่ใช้เทียบก็ คือสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของนักเรียน

1.4 ความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ หมายถึงความสามารถของแบบทดสอบที่สามารถพยากรณ์ผลการเรียนในอนาคตของผู้เรียนได้อย่างถูกต้องตามความจริง เกณฑ์ที่ใช้เทียบก็คือสภาพความสำเร็จในอนาคตของผู้เรียน

2. มีความเชื่อมั่นได้ หมายถึงแบบทดสอบนั้นสามารถให้ผลการวัดที่ไม่กลับไปกลับมาว่าจะนำไปวัดกี่ครั้งกับผู้เรียนกลุ่มเดิมก็ตาม เช่น เด็กเก่งได้คะแนนมาก เด็กอ่อน ได้คะแนนน้อย ถ้าทำการสอบอีกครั้งโดยใช้ข้อสอบชุดเดิมกับกลุ่มเดิม เด็กเก่งก็ยังเก่งอยู่และเด็กอ่อนก็ยังอยู่เหมือนเดิม แสดงว่าแบบทดสอบนั้นมีความเชื่อมั่นสูง การสร้างแบบทดสอบให้มีความเชื่อมั่นก็คือข้อคำถามของแบบทดสอบจะต้องถามพฤติกรรมในระดับสูง ไม่ควรถามแต่ความจริงและมีจำนวนข้อมากพอที่จะครอบคลุมเนื้อหาในวิชานั้น

3. มีความยุติธรรม หมายถึง ข้อคำถามในแบบทดสอบนั้นต้องไม่แนะแนวทางให้นักเรียนเดาคำตอบได้ถูก ไม่ลำเอียงต่อเด็กกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ การที่ข้อสอบจะให้ความเสมอภาคเช่นนี้ได้ ก็ต้องอาศัยการสร้างข้อสอบให้ครอบคลุมเนื้อหาในหลักสูตรนั่นเอง

4. งามลึก หมายถึง แบบทดสอบที่มีคำถามวัดพฤติกรรมหลายด้าน ไม่เน้นเฉพาะด้านความจำเพียงด้านเดียว ควรใช้คำถามที่ให้นักเรียนได้ใช้สติปัญญา ในการคิดหาคำตอบให้มากกว่าการจำ นั่นคือควรถาม ความเข้าใจการนำไปใช้ การวิเคราะห์การสังเคราะห์และการประเมินค่า มีความยากง่ายพอเหมาะ หมายถึง ข้อสอบแต่ละข้อควรมีคนตอบถูกและผิดอย่างละครึ่งของจำนวนคนที่เข้าสอบ ข้อสอบที่ง่ายคือ จำนวนคนตอบถูกมาก และข้อสอบที่ยากเกินไปคือมีจำนวนคนตอบถูกน้อย ซึ่งจัดได้ว่าไม่มีประโยชน์อะไร เพราะไม่สามารถจำแนกผู้เรียนได้ได้ว่าใครเก่ง-อ่อนกว่ากัน

5. มีความยากง่ายพอเหมาะ หมายถึง ข้อสอบแต่ละข้อควรมีคนตอบถูกและผิดอย่างละครึ่งของจำนวนคนที่เข้าสอบ ข้อสอบที่ง่ายคือ จำนวนคนตอบถูกมาก และข้อสอบ

ที่ยากเกินไป คือ มีจำนวนคนตอบถูกน้อย ซึ่งจัดได้ว่าไม่มีประโยชน์อะไร เพราะไม่สามารถจำแนกผู้เรียนได้ได้ว่าใครเก่ง-อ่อนกว่ากัน

6. มีอำนาจจำแนก หมายถึง แบบทดสอบนั้นสามารถแยกนักเรียนออกเป็นประเภท ๆ ได้ทุกชั้นทุกระดับ ตั้งแต่อ่อนสุด ถึงเก่งสุด คือถ้าแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยที่กลุ่มหนึ่งได้คะแนนมากอีกกลุ่มหนึ่งได้คะแนนน้อย ถ้ากลุ่มที่ได้คะแนนมาก ตอบถูกมากกว่ากลุ่มที่ได้คะแนนน้อยในแต่ละข้อแสดงว่าข้อสอบนั้น ๆ มีอำนาจจำแนกดี แต่ถ้าหากแต่ละกลุ่มได้คะแนนมากตอบได้คะแนนได้ถูกพอ ๆ กับกลุ่มที่ได้คะแนนน้อย ก็แสดงว่าข้อสอบนั้น ๆ ไม่มีอำนาจจำแนก

7. มีความเป็นปรนัย ความเป็นปรนัยของแบบทดสอบ หมายถึงคุณสมบัติของแบบทดสอบ 3 ประการ คือ

7.1 มีความชัดเจนในตัวคำถาม

7.2 มีความชัดเจนในวิธีการตรวจให้คะแนน ทำให้ผู้ตรวจไม่ว่าใครก็ตามตรวจแล้วคะแนนตรงกัน

7.3 มีความชัดเจนในการแปลความหมายของคะแนน คือ คะแนนที่บอกสถานภาพของผู้เรียนให้ตรงกัน

8. ต้องยั่วยุ หมายถึง แบบทดสอบนั้นจะต้องมีลักษณะ ทำทนายชวนให้นักเรียนคิดค้นหาคำตอบ เช่น การเรียงลำดับคำถามจากข้อง่ายไปหาข้อยาก การใช้รูปภาพประกอบคำถาม หรือเป็นข้อสอบที่มีลักษณะยั่วยุเป็นเยี่ยงอย่างที่ดีให้กับผู้สอบ โดยไม่ถามสิ่งที่เป็นตัวอย่างที่ไม่เหมาะสม ไม่ควรปฏิบัติ

9. จำเพาะเจาะจง หมายถึง มีความชัดเจนในคำถาม ไม่ถามหลายแง่หลายมุมหรือใช้คำคลุมเครือ ซึ่งจะให้นักเรียนงงได้ คำถามที่จำเพาะเจาะจง คือ ทุกคนที่อ่านแล้วต้องเข้าใจคำถามตรงกัน

10. มีประสิทธิภาพ หมายถึง แบบทดสอบนั้นสามารถวัดความรู้ได้มากที่สุดในเวลาที่กำหนดให้สอบ และการตรวจให้คะแนนทำได้รวดเร็วถูกต้อง สะดวกในการคุมสอบและดำเนินการสอบ ต้นทุนหรือค่าใช้จ่ายในการจัดทำแบบทดสอบน้อย พิมพ์ได้ชัดเจน อ่านง่ายและถูกต้อง เป็นต้น

## สมรรถภาพทางกาย

กรมพลศึกษา เล็งเห็นถึงความสำคัญของการ ทดสอบสมรรถภาพทางกายและการประเมินสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยจึงได้จัดทำแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กที่กำลังศึกษาในอยู่ระดับมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 13-18 ปี เพื่อเผยแพร่ให้กับโรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ประโยชน์เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่อยู่ในช่วงการพัฒนาด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคม และสติปัญญาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นการช่วยกระตุ้น

และพัฒนาระบบต่างในร่างกาย ที่จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีตั้งนั้น การเริ่มต้นจากการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยแบบการทดสอบ สมรรถภาพทางกายที่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานและเหมาะสมตามวัย จะทำให้ทราบข้อมูล พื้นฐานด้านสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตและกิจกรรมตามวัยของเด็ก (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562, น.1)

#### **ความหมายของสมรรถภาพทางกาย**

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ให้มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของหัวใจ หลอดเลือด ปอด และกล้ามเนื้อ ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานและประกอบกิจกรรมนั้นหนาการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555, น.86) และนอกจากนี้ มีผู้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

สุพิตร สมานิต (2556, น.8) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกาย ดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไข สถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

Caspersen (1985, p.1) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงและตื่นตัว โดยไม่อ่อนล้า และยังมีพลังงานเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในเวลาว่าง และเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขัน

สมรรถภาพทางกายยังมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการออกกำลังกายและเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการปฏิบัติทักษะกลไกในการออกกำลังกายหรือการทำกิจวัตรประจำวันได้อีกทางหนึ่ง ดังนี้ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2552, น.5)

1. สมรรถภาพทางกายจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี
2. สมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะงานหรือกิจกรรมที่ทำและฝึกเพื่อพัฒนาหรือคงสภาพระดับสมรรถภาพทางกายไว้
3. ระดับสมรรถภาพที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ลักษณะรูปร่าง และข้อจำกัดทางร่างกาย
4. สมรรถภาพทางกายมีผลกระทบต่อระดับสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์สุขภาพร่างกาย และระดับความเครียด
5. สมรรถภาพทางกายไม่สามารถสะสมหรือเก็บไว้ได้ ถ้าไม่ได้ใช้หรือไม่ฝึกฝนทุกวัน ระดับของสมรรถภาพก็จะลดลงตามเดิม



จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ในการประกอบภารกิจประจำวันหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพติดต่อกัน เป็นเวลานาน

### ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

กรมอนามัย (2544, น.1) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายไว้ ดังนี้ สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผลของการเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี คือ

1. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
2. เพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ
3. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
4. ช่วยควบคุมมิให้น้ำหนักเกินหรือควบคุมไขมันในร่ายกาย
5. ช่วยลดไขมันในเลือด
6. ช่วยลดความดันโลหิตสูง
7. เพิ่มความคล่องตัว เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การมีสมรรถภาพที่ดี ทำให้สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ อย่างแข็งแรง กระฉับกระเฉงลดการเสี่ยงเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากขาดการออกกำลังกาย

### ประเภทของสมรรถภาพทางกาย

ประเภทของสมรรถภาพทางกายแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกลไก หมายถึง สมรรถภาพที่ประกอบด้วยความทนทานของระบบ หายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อหรือ ความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย

2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ที่เป็นความสามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบที่จะช่วยป้องกันบุคคลจากโรคต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุจากภาวะ ของการขาดการออกกำลังกาย และถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพที่ดี

### องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

สุพิตร สมานิติ (2541, น.1-3) กล่าวถึงองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่ได้รับ การพิจารณาให้บรรจุไว้ในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเยาวชนของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้แก่ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อความอ่อนตัวความอดทน ของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด องค์ประกอบของร่างกายและความคล่องแคล่วว่องไว โดยองค์ประกอบต่าง ๆ มีความหมายดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่าง ๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้หรือที่เรียกว่า เป็นความแข็งแรงเพื่อรักษาทรงตัว ซึ่งจะเป็ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงศูนย์ถ่วงของโลกอยู่ได้ โดยไม่ล้ม เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่าความแข็งแรงเพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขนและขา ในมุมต่าง ๆ เพื่อเล่นเกม กีฬา หรือใช้ในการขว้าง การปา การเตะ การตี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็ง เป็นความสามารถของร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านทานต่อแรงที่จะมากระทำจากภายนอกโดยไม่ล้ม หรือสูญเสียการทรงตัวไป

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อ ในการออกแรงให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกันได้ ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้น โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรมซึ่งจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกลไกของเด็ก และชนิดของการออกกำลังกาย

3. ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึงความสามารถของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดในการที่จะลำเลียงออกซิเจน และสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงและขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้น ภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ในการพัฒนาหรือเสริมสร้าง ความอดทนของระบบไหลเวียนและการหายใจนั้น เด็กจะต้องมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด โดยใช้ระยะเวลาติดต่อกัน ครั้งละประมาณ 10-15 นาที

4. ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถของการเคลื่อนไหวส่วนแขน ส่วนขา หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เต็มขีดจำกัดของการเคลื่อนไหวนั้น ๆ การพัฒนาทางด้านความอ่อนตัว ทำได้โดยการเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนที่ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรใช้การเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่นั่นก็คืออวัยวะส่วนแขนหรือขา หรือลำตัว จะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและจะต้องอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ ประมาณ 10-15 นาที

5. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) จะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาคำตอบที่เป็น สัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูกกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ การรักษาร่างกายให้อยู่ในระดับ

ที่เหมาะสมจะช่วยทำให้นักเรียนไม่เป็นโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายอีกมากมาย เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวายและโรคเบาหวาน

สำหรับการหาค่าประกอบของร่างกายนั้น จะกระทำได้โดยการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold thickness) โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า เครื่องมือวัดความหนาไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Caliper) หรืออาจจะคำนวณได้โดยใช้สูตรดัชนีมวลกายของร่างกาย (Body Mass Index)

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วยความอดทนของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นหรืออ่อนตัวที่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และองค์ประกอบของร่างกายที่มีสัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายเหมาะสมกับมวลกาย ดังนั้นถ้าคนเรามีสมรรถภาพทางกายที่ดี หรือร่างกายมีความแข็งแรงเขาก็จะใช้ความรู้และความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### คุณค่าการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีคุณค่าและประโยชน์ดังนี้

1. ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี
2. ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย คล่องแคล่ว

กระฉับกระเฉง

3. ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีการทำงานประสานกันระหว่างระบบต่างๆ
4. ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงน้อยกว่า เหนื่อยน้อยกว่า ทำให้

ร่างกายสามารถนำกำลังไปใช้ในงานอื่นได้ต่อไป

การทดสอบสมรรถภาพ หมายถึง การวัดและประเมินผล ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย หรือสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardio Respiratory Endurance) ฯลฯ เป็นต้น

### เทคนิคการสอนแบบ TGT (Team Games Tournament)

เทคนิคการจัดกิจกรรม TGT เป็นเทคนิครูปแบบหนึ่งในการสอนแบบร่วมมือและมีลักษณะของกิจกรรมคล้ายกันกับ STAD แต่เพิ่มเกมและการแข่งขันเข้ามาด้วย เหมาะสำหรับการจัดการเรียนการสอนในจุดประสงค์ที่มีคำตอบถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

องค์ประกอบ 4 ประการ ของ TGT

1. การสอน เป็นการนำเสนอความคิดรวบยอดใหม่หรือบทเรียนใหม่ อาจเป็นการสอนตรงหรือจัดในรูปแบบของการอภิปราย หรือกลุ่มศึกษา
  2. การจัดทีม เป็นขั้นตอนการจัดกลุ่ม หรือจัดทีมของนักเรียน โดยจัดให้แตกต่างกันทั้งเพศและความสามารถและทีมจะต้องช่วยกันและกัน ในการเตรียมความพร้อมและความเข้มแข็งให้สมาชิกทุกคน
  3. การแข่งขัน การแข่งขันมักจัดในช่วงท้ายสัปดาห์หรือท้ายบทเรียน ซึ่งจะใช้คำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนมาในข้อ 1 และผ่านการเตรียมความพร้อมของทีมมาแล้วการจัดโต๊ะแข่งขันจะมีหลายโต๊ะ แต่ละโต๊ะจะมีตัวแทนของกลุ่ม/ทีม แต่ละทีมมาร่วมแข่งขัน ทุกโต๊ะการแข่งขันควรเริ่มดำเนินการเพื่อนำไปเทียบหาค่าคะแนนโบนัส
  4. การยอมรับความสำเร็จของทีม ให้นำคะแนนโบนัสของแต่ละคนในทีมมารวมกันเป็นคะแนนของทีม และหาค่าเฉลี่ยทีมที่มีค่าสูงสุด จะได้รับการยอมรับให้เป็นทีมชนะเลิศ โดยอาจเรียกชื่อทีมที่ได้ชนะเลิศ ก็รับรองลงมา โดยใช้ชื่อเก๋ ๆ ก็ได้ หรืออาจให้นักเรียนตั้งชื่อเอง และควรประกาศผลการแข่งขันในที่สาธารณะด้วย
- ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
1. ครูสอนความคิดรวบยอดใหม่ หรือบทเรียนใหม่ โดยอาจใช้ใบความรู้ให้นักเรียนได้ศึกษา หรือใช้กิจกรรมการศึกษาหาความรู้รูปแบบอื่นตามที่ครูเห็นว่าเหมาะสม
  2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4-5 คน เพื่อปฏิบัติตามใบงาน
  3. นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกในกลุ่มทุกคน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในบทเรียนและพร้อมที่จะเข้าสู่สนามแข่งขัน
  4. แต่ละกลุ่มประเมินความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของสมาชิกในกลุ่ม โดยอาจตั้งคำถามขึ้นมาเองและให้สมาชิกกลุ่มทดลองตอบคำถาม
  5. สมาชิกกลุ่มช่วยกันอธิบายเพิ่มเติมในจุดที่บางคนยังไม่เข้าใจ
  6. ครูจัดให้มีการแข่งขัน โดยใช้คำถามตามเนื้อหาในบทเรียน
  7. จัดการแข่งขันเป็นกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะมีตัวแทนของกลุ่มต่าง ๆ ร่วมแข่งขัน อาจให้แต่ละกลุ่มส่งชื่อผู้แข่งขัน แต่ละกลุ่มมาก่อนและเป็นความลับ
  8. ทุกโต๊ะแข่งขันจะเริ่มดำเนินการแข่งขันพร้อม ๆ กันโดยกำหนดเวลาให้
  9. เมื่อการแข่งขันจบลง ให้แต่ละกลุ่มจัดลำดับผลการแข่งขัน และให้หาค่าคะแนนโบนัส
  10. ผู้เข้าร่วมแข่งขันกลับไปเข้ากลุ่มเดิมของตนพร้อมด้วยนำคะแนนโบนัสไปด้วย
  11. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำคะแนนโบนัสของแต่ละคนมารวมกันเป็นคะแนนของทีมหาค่าเฉลี่ย ที่ได้ค่าเฉลี่ย (อาจใช้คะแนนโบนัสรวมกันก็ได้) สูงสุด จะได้รับการยอมรับเป็นทีมชนะเลิศและรองลงไป

12. ให้ตั้งชื่อทีมชนะเลิศ และรองลงมา

13. ครูประกาศผลการแข่งขันในที่สาธารณะ เช่น ปิดประกาศที่บอร์ด ลงข่าวหนังสือพิมพ์ หรือประกาศหน้าเสาธง

### การสร้างแรงจูงใจในการสอนแบบ TGT

การเรียนการสอนแบบ TGT นั้นเป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสนใจมากขึ้น มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ทีม (Teams) แบ่งนักเรียนออกเป็น 4-5 ทีม แต่ละทีมจะมีนักเรียนหลากหลาย คือ จะมีนักเรียนที่มีทั้งผลสัมฤทธิ์สูง ปานกลาง ต่ำ และเพศคละกัน สมาชิกจะอยู่ในทีม อย่างถาวร แต่ละทีมจะได้รับการฝึกฝนเหมือนกัน และในทีมจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการทบทวนสิ่งที่ครูสอน

2. เกม (Games) เกมที่ใช้เป็นการฝึกทักษะ ซึ่งเน้นที่เนื้อหาหลักสูตร นักเรียนจะได้ ตอบปัญหา เกมบัตรคำ ซึ่งเน้นกฎเกณฑ์พื้นฐานลำดับก่อน-หลัง การแข่งขันที่ยึดเนื้อหาวิชา เป็นหลัก

3. การแข่งขัน (Tournaments) การฝึกในทีมจะมีการแข่งขัน อาจมีอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง โดยดูจากผลงาน นักเรียนจะได้เปรียบเทียบคะแนนของแต่ละทีม ว่าทีมใดคะแนนสูงสุด ปานกลาง ต่ำ คะแนนนี้จะแยกเป็นคะแนนสมาชิกแต่ละคนด้วย

ประเภทของเกม

1. เกมพัฒนาการ เป็นเกมแนะนำให้ผู้เล่นได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

2. เกมยุทธวิธี เป็นเกมที่ต้องแก้ปัญหาให้ผู้เล่นสร้างแผนการขึ้นเพื่อจะได้บรรลุ

จุดประสงค์

3. เกมเสริมแรง เป็นเกมที่ช่วยให้ผู้เล่นได้เรียนรู้ความรู้ต่าง ๆ และเพิ่มพูนทักษะ

ให้สามารถนำความคิดรวบยอดไปใช้ประโยชน์ได้

หลักการนำมาใช้

หลักในการนำเกมมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ จะใช้เกมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครูควรมีหลักดังนี้

1. เกมที่นำมาสอน ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้ใช้เครื่องมือบ่อย ไม่ต้องเตรียมอะไรมาก

ควรเป็นการเล่นที่ส่งเสริมทักษะที่สอนนักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมการเล่นควรเหมาะสมกับวัยของเด็ก

2 ผู้สอนต้องสนุกสนานกับการเล่นด้วย

3. การเล่นแต่ละครั้งต้องคำนึงถึง การปฏิบัติตามกฎกติกา การมีน้ำใจนักกีฬา มารยาท

และความยุติธรรม

4. ใช้เวลาในการอธิบายน้อยที่สุดแต่เข้าใจ เช่น วิธีเล่นเกม หน้าที่ของแต่ละคนพอสังเขป

5. ควรให้นักเรียนกลุ่มหนึ่งมาแสดงให้เพื่อน ๆ ดูก่อนเพื่อความเข้าใจ
6. การเล่นแต่ละครั้งอย่าใช้เวลานานเกินไป ประมาณ 10–15 นาที
7. การเล่น ถ้านักเรียนมากเกินไป ควรแบ่งกลุ่ม
8. เกมที่เล่นต้องดึงดูดความสนใจ สนุกสนาน และท้าทายความสามารถของผู้เล่น
9. เกมนั้นจะต้องสามารถทำให้การเรียนการสอนไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้

### ข้อดีและข้อจำกัดของการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิค TGT

#### ข้อดี

1. ผู้เรียนมีความเอาใจใส่รับผิดชอบตัวเองและกลุ่มร่วมกับสมาชิกอื่น
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนที่มีความสามารถต่างกันได้เรียนรู้ร่วมกัน
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำ
4. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกและเรียนรู้ทักษะทางสังคม
5. ผู้เรียนมีความตื่นตัว สนุกสนานกับการเรียนรู้

#### ข้อจำกัด

1. ถ้าผู้เรียนขาดความเอาใจใส่และความรับผิดชอบจะส่งผลให้ผลงานของกลุ่มและการเรียนรู้ไม่ประสบความสำเร็จ
2. เป็นวิธีการที่ผู้สอนจะต้องเตรียมการดูแลเอาใจใส่ในกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างใกล้ชิดจึงจะได้ผลดี
3. ผู้สอนมีภาระงานมากขึ้น

### การละเล่นพื้นบ้าน

#### ความหมายของการละเล่นพื้นบ้าน

การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม ที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน ได้มีนักวิชาการได้ให้ความหมาย ดังนี้

รัชฎววรรณ ประพาน (2541, น.31-32) ได้ให้ความหมายของคำว่า การละเล่นพื้นบ้านว่า หมายถึง กิจกรรมการละเล่นของสังคมที่ไม่ทราบที่มา แต่ได้ยอมรับและถ่ายทอดการเล่นต่อ ๆ กันมาโดยไม่ขาดสาย เป็นกิจกรรม การละเล่นที่เป็นการละเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และเป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะเป็น การเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่ม การละเล่นจึงเป็นบทบาทต่อการพัฒนา ทั้ง 4 ด้าน (ร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา) ของเด็ก และเป็น เครื่องหมายแสดงออกของการละเล่นพื้นบ้านว่าเป็นกิจกรรมที่เด็กเล่น ด้วยความสมัครใจเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในขณะที่เด็กได้เล่น เด็กจะเกิดการเรียนรู้

ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญา และสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง

จากรุวรรณ ธรรมวัตร (2550 น.198-199) ได้กล่าวถึง การละเล่นของเด็กไทย ว่าการเล่นทุกชนิดนอกจากจะเกิดความเพลินเพลินแก่เด็กแล้ว ยังมีคุณค่าอื่นแฝงอยู่ เช่น เสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และเล่นหลายชนิดฝึกให้เด็กได้รู้จักสังเกต ให้ไหวพริบในการเล่นทายปริศนาสอนให้เด็กเข้ากับเพื่อนได้ โดยเพื่อนยอมรับอย่างเต็มใจ การเล่นของเด็กแบ่งได้หลายประเภท คือ การเล่นและการเล่นในร่ม ถ้าแบ่งเอาบทร้องเป็นหลัก ก็จะมีสองประเภท คือ การเล่นมีบทร้องและการเล่นที่ไม่มีบทร้อง

การละเล่นพื้นบ้าน หมายถึงกิจกรรมการละเล่นที่มีการถ่ายทอด จากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง เป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานไม่เน้นการแพ้ ชนะ จึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญ ในการหล่อหลอมพฤติกรรม โดยเฉพาะกับเด็กเล็ก ทั้งเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก

ความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านไทย

การเล่นของไทยมีมาตั้งแต่ในสมัยโบราณ ที่ไม่มีทราบชัดเจนว่าเมื่อไหร่ มีแต่การสันนิษฐานกันตามประวัติศาสตร์และหลักฐานที่ปรากฏตามที่มี การจารึกกันไว้เท่านั้น ซึ่งปรากฏหลักฐานว่ามีมาแต่สมัยกรุงสุโขทัย จากข้อความในหลักศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหง และหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือ วรรณคดีและภาพจิตรกรรมฝาผนัง ซึ่งมีการสืบทอดวิธีเล่น กันมาอย่างต่อเนื่อง และปรับให้เข้ากับแต่ละยุคสมัย โดยการละเล่นของไทย ได้สอดแทรกไปกับประเพณีและวัฒนธรรมไทยในสมัยก่อน เพื่อให้เกิด ความสนุกสนานบันเทิงควบคู่กันไปกับการทำงาน ทั้งในชีวิตประจำวัน และเทศกาลงานบุญ ตามระยะเวลาแห่งฤดูกาล

### สมัยสุโขทัย

การละเล่นของเด็กไทยนั้นมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ก่อนประวัติศาสตร์แล้ว กล่าวคือ เมื่อมนุษย์รู้จักเอาดินมาปั้นเป็นภาชนะ สิ่งของเครื่องใช้ในครั้งแรกแล้วจึงพัฒนา มาเป็นลำดับ เด็ก ๆ เห็นผู้ใหญ่ทำก็เลียนแบบนำดินมาปั้นเล่นบ้าง ประวัติศาสตร์ได้มีการบันทึกว่าคนไทยมีการละเล่นมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย จากข้อความในศิลาจารึกของ พ่อขุนรามคำแหง สมัยสุโขทัย หลักที่ 1 กล่าวว่า “...ใครใคร่จักมักเล่น เล่น ใครจักมักหัว หัว ใครจักมักเลื้อน เลื้อน...” แต่ไม่มีรายละเอียดกล่าวไว้ว่าคน สมัยนั้นมีการละเล่นอะไรบ้าง ในตำรับทำวศรีจุฬาลักษณ์ มีการกล่าวถึง การละเล่นของคนสมัยนั้นว่า “...เดือนยี่ถึงการพระราชพิธีบุษยาภิเษก เถลิงพระโค กินเลี้ยงเป็นนักษัตร ฤกษ์ หมูนางในก็ได้ดูชูดซึกว่าวหง่าวฟ่งสำเนียง เสียงว่าว ร้องเสนาะลั่นฟ้าไปทั้งที่วาราตรี...”

### สมัยกรุงศรีอยุธยา

ในสมัยอยุธยา ก็ได้กล่าวถึงการแสดงเรื่อง มโนห์รา ไว้ในบทละคร ครั้งกรุงเก่า ซึ่งเรื่องนี้ สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงรับสั่งให้แต่งก่อนสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ การละเล่นที่ปรากฏในบทละคร เรื่องนี้คือ ลิงชิงหลักและการเล่นปลาลงอวน ซึ่งประเพณี และวัฒนธรรม สมัยก่อน มักสอดแทรกความสนุกสนานบันเทิงควบคู่กันไปกับการทำงาน ทั้งในชีวิตประจำวัน และเทศกาลงานบุญ ตามระยะเวลาแห่งฤดูกาล

### ในสมัยอยุธยา

บทละครกรุงเก่าได้กล่าวถึงการละเล่นบางอย่าง ที่คุณคงจะคุ้นเคยดีเมื่อสมัยยังเด็ก คือลิงชิงหลักและปลาลงอวน ในบทที่ว่า “เมื่อนั้น โฉมนวลพระพิศริจุลา ว่าเจ้าโฉมตรูมโนห์รา มาเราจะเล่นอะไรดี เล่นให้สบายคลายทุกข์ เล่นให้สนุกในวันนี้ จะเล่นให้ซนกันสักทีเล่นให้สนุกกันจริง ๆ มาเราจะวิ่งลิงชิงเสา ช้างโน้นนะเจ้าเป็นแดนพี่ ช้างนี้เป็นแดนเจ้านี้ เล่นลิงชิงเสาเหมือนกัน ถ้าใครวิ่งเร็วไปข้างหน้า ถ้าใครวิ่งช้าอยู่ข้างหลัง เอาบัวเป็นเสาเข้าชิงกัน ขยิกไล่ผายผ่นกันไปมา เมื่อนั้น โฉมนวลพระพิศริจุลา บอกเจ้าโฉมตรู มโนห์รา มาเราจะเล่นปลาลงอวน บัวผุดสุดท้องน้องเป็นปลา ลอยล่องท่องมาเจ้าหน้านวลจะชิงมือกันไว้เป็นสายอวน ดักทำหน้านวลเจ้าล่องมา ออกหน้าทีใครจับตัวได้ คุณตัวเอาไว้ว่าได้ปลา”

### สมัยรัตนโกสินทร์

ในเรื่อง “อิเหนา” วรรณคดีสมัยรัตนโกสินทร์ก็ปรากฏการละเล่นหลายอย่าง เช่น ตะกร้อ จ้องเต ชี่ม้าส่งเมือง ดังว่า

“...บ้างตั้งวงตะตะกร้อเล่น เพลาเย็นแดดร่มลมสงบ  
ปะตะได้คู่กันเป็นสันทัด บ้างถนัดเข้าเตเป็นนำดู  
ที่หนุ่มหนุ่มคะนองเล่นจ้องเต สรวลเสเฮฮาขึ้นชี่คู่  
บ้างร่าอย่างขวามลาย เป็นเหล่าเหล่าเล่นอยู่บนคิริ”  
หรือในขุนช้างขุนแผนก็กล่าวถึงการละเล่นไม้หึ่งไว้ว่า  
“...เมื่อกลางวันยังเห็นเล่นไม้หึ่ง กับอ้ายอึ้งอิตุกอุกอิมี  
แล้วว่าเจ้าเลากี่ช่างนั่งมีนมมิ ว่าแล้วซออย่าให้ลงไปดิน”

พระยาอนุমানราชชน ได้กล่าวถึง การละเล่นของเด็กไทยสมัยท่านไว้ใน “พื้นความหลัง” ว่า “การละเล่นของเด็กปุ่นนี้ไม่ใช่มีปีน มีรถยนต์เล็ก ๆ อย่างที่เด็กเล่นกันเกร่ออยู่ในเวลานี้ลูกหนึ่งสำหรับเล่น แม้วามีแล้วราคาแพง และยังไม่แพร่หลายตุ๊กตาที่มีตีน คือตุ๊กตาล้มลุกและตุ๊กตาพราหมณ์นั่งทำวแซน สำหรับเด็กผู้หญิงเล่น ตุ๊กตาเหล่านี้เด็ก ๆ ชาวบ้านไม่มีเล่น เพราะต้องซื้อ จะมีแต่ผู้ใหญ่ทำให้หรือไม่กี่เด็กทำกันเองตามแบบอย่างที่สืบต่อจามา ตั้งแต่ไหนก็ไม่ทราบ เช่น ม้าก้านกล้วย ตะกร้อสานด้วยทางมะพร้าวสำหรับโยนเตะเล่น หรือตุ๊กตาวัว ควาย



ปั้นด้วยดินเหนียว ของเด็กเล่นที่สมัยนั้นนิยมเล่นกันคือ “กลองหม้อตาล” ในสมัยนั้น ขายน้ำตาล เมื่อใช้หมดแล้ว เด็ก ๆ ก็นำ มาทำ เป็นกลอง มีวิธีทำคือ ใช้ผ้าซีริว หุ้มปากหม้อเอาเชือกผูกมัด คอหม้อให้แน่นแล้วเอาดินเหนียวเหลวๆละเลงทา ให้ทั่ว หาไม้เล็ก ๆ มาตีผ้าที่ซึ่งข้าง ๆ หม้อโดยรอบ เพื่อขั่นแรงให้ผ้าตึง ก็เป็นอันเสร็จ ตีได้ มีเสียงดัง กลองหม้อตาลของใครตีดังกว่ากันเป็นแก่ง ถ้าตีกระหน่ำจนผ้าขาดก็ทำใหม่

เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่ชอบเล่น “หม้อข้าวหม้อแกง” หรือเล่นขายของหุงต้มแกง ไปตามเรื่อง เอาเปลือกส้มโอเปลือกมังคุด หรือใบกันบิตผสมด้วยปูนแดงเล็กน้อย คั้นเอาน้ำขุ่น ๆ รองภาชนะอะไร ไข่ไม้อ่างจะแข็งตัวเอามาทำเป็นวัน

คนไทยในอดีตมองการเล่นของเด็กไปในแง่ของจิตวิทยาโดยตีความหมายของการ แสดงออกของเด็กไปในเชิงทำ นายอนาคตหรือบุพนิมิตต่าง ๆ ความเชื่อเช่นนี้ปรากฏในวรรณคดีไทย หลายเรื่อง เช่น ขุนช้างขุนแผน

### ปัจจุบัน

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557, น.17) การเล่นของเด็กไทย ในปัจจุบัน เด็กผู้หญิงเล่นตุ๊กตาทองกระดาษชุดขายของพลาสติกเลียนแบบของจริง วิดีโอเกม เด็กผู้ชาย ก็เล่นปืน จรวด เกมกด และเครื่องเล่นต่าง ๆ ซึ่งมีขายมากมายและมีการเล่นหลายชนิดที่นิยมเล่น ทั้งในเด็กชายและเด็กหญิง นอกจากนั้นยังเล่นตามฐานะและเศรษฐกิจ ของครอบครัว ดังนั้นการเล่นของเด็กไทยสมัยก่อนจึงค่อย ๆ เลือนหาย ไปทีละน้อย ๆ จนเกือบจะสูญหายไป หมดแล้ว เช่น กาฬกไข่ เข่งแก๊งกอย ชี่ม้าส่งเมืองซู้ดกลางนา เตย งูกินหาง ช่วงซัย ชักเย่อ ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ไอ้โม่ง ตี รีรีข้าวสาร ตั้งแต่ ฯลฯ

จากความเป็นมาของการเล่นพื้นบ้านในปัจจุบันพบว่า การเล่นพื้นบ้านไทยมีมาตั้งแต่ สมัยโบราณ มีการสืบทอดกันมาตามยุคตามสมัย ตั้งแต่สมัยสุโขทัย สมัยกรุงศรีอยุธยา สมัยรัตนโกสินทร์ และสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันก็ยังคงมีการเล่นพื้นบ้านไทยคงอยู่

ความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านไทย

การเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นที่สืบทอดกันมาแต่โบราณโดยเฉพาะเด็ก ๆ จะนิยม เล่นกันมาก เด็กสมัยก่อนจะเรียนรู้การเล่นโดยไม่มีการเรียน การสอน การเล่นพื้นบ้านไม่ว่า ของภาคใด ล้วนเป็นประโยชน์ เพราะการเล่นทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวได้ออกกำลังกายเกิดความ คล่องแคล่ว ว่องไว ฝึกความอดทน ฝึกการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีฝึกการสังเกต มีปฏิภาณไหวพริบ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ พร้อมทั้งเกิดความสนุกสนาน การเล่นจึงถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของ เด็ก ในปัจจุบันโรงเรียน ควรที่จะนำเอาการเล่นพื้นบ้านมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อเป็น การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเชื่อมโยงสู่การเรียนรู้โดยเฉพาะ การเล่นพื้นบ้านควรให้เยาวชน รุ่นหลังได้เรียนรู้และอนุรักษ์ไว้ซึ่งการเล่น พื้นบ้านเป็นกิจกรรมรู้จักความยุติธรรม

รู้จักการให้การรับและช่วยพัฒนาการเล่นในส่วนต่าง ๆ ให้เจริญเติบโต ผ่อนคลายความตึงเครียด  
ประเภทของการละเล่นพื้นบ้าน

ชาญชัย จันทร์สุวรรณ (2552 น.33-35) ได้กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านสามารถแบ่งออกได้  
หลายประเภท ขึ้นอยู่กับรูปแบบ วิธีการและกติกาในการเล่น ซึ่งได้แบ่งกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน  
ออกเป็น 4 ประเภท ประกอบด้วย

1. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเฉพาะบุคคล
  2. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ให้แต่ละคนออกมาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการละเล่น
  3. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีเนื้อเพลงประกอบกิจกรรม
  4. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีกติกาที่ซับซ้อน และมีการแข่งขัน
- ชนิดของการละเล่นพื้นบ้าน

การละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้เรียบเรียงจะนำเสนอต่อไปนี้ได้รวบรวม และคัดเลือกจาก  
โครงการนันทนาการการละเล่นพื้นบ้านไทย กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยสานใจสานรัก  
ซึ่งกรมพลศึกษาได้จัดโครงการ ดังกล่าวเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรม ภูมิปัญญานันทนาการการละเล่น  
พื้นบ้านของไทย เผยแพร่และปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ วัฒนธรรม ประเพณีการละเล่น  
พื้นบ้านไทยให้แก่เด็ก เยาวชน และประชาชน ส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ให้เติบโต  
อย่างมีศักยภาพ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการการละเล่นพื้นบ้านไทย และนำมาจากหนังสือกีฬา  
พื้นบ้าน ซึ่งกรมพลศึกษาได้จัดทำขึ้น 1. วิ่งเปรี๊ยะ 2. มอญซ่อนผ้า 3. กระโดดเชือก 4. ลิงชิงหลัก  
5. ชักคะเย่อ 6. ตีจับ 7. กระต่ายขาเดียว 8. เตย 9. ขี่ม้าส่งเมือง 10. เสือกินวัว 11. งูกินหาง  
12. แก้อีตนต์รี

การละเล่นพื้นบ้านที่กล่าวข้างต้นแต่ละชนิด มีวิธีสอนที่แตกต่างกับไป ดังนี้

1. วิ่งเปรี๊ยะ วิธีเล่นแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละอย่างน้อย 4 คน จุดเริ่มต้นของ  
ทั้งสองฝ่ายจะมองเห็นได้ชัดเจน แต่ละฝ่ายถือผ้าหรือไม้ เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มการแข่งขัน  
ให้แต่ละฝ่ายวิ่งไปทางด้านขวาของตนเอง พยายามวิ่งอ้อมหลักทั้ง 2 หลักไล่ฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด  
เมื่อวิ่งครบรอบหนึ่งคน ให้ส่งผ้าหรือไม้ให้คนต่อไป คนที่เพิ่งวิ่งเสร็จไปต่อหลังแถว และเวียนรอบไป  
เรื่อย ๆ เมื่อถึงระยะให้ใช้ผ้าหรือไม้ตีที่หลังคนหน้า หากทำได้สำเร็จ ก็เป็นฝ่ายชนะไป
2. มอญซ่อนผ้า วิธีเล่นหาคนที่เป็นมอญ 1 คน คนอื่นที่ไม่ได้เป็นมอญ นั่งล้อมเป็นวงกลม  
หันหน้าเข้าข้างในวงแล้วร้องเพลงมอญซ่อนผ้า ดังนี้ มอญซ่อนผ้า ตุ๊กตาอยู่ข้างหลัง ไวโน่นไวนี้  
ฉันจะตีกันเธอ ในขณะที่ผู้ที่นั่งร้องเพลงมอญจะถือผ้าแอบไว้เดินไปรอบวงระหว่างเดินก็จะวางผ้าลง  
ที่พื้นข้างหลังผู้เล่นคนใดคนหนึ่งในระยะที่ผู้นั่งจะเอื้อมมือมาถึง แล้วเดินทำท่าว่ายังมีผ้าอยู่ในมือ  
เพื่อไม่ให้เพื่อนผิดสังเกต เมื่อเดินมาถึงที่วางผ้าไว้ก็หยิบผ้าขึ้นมาตีผู้ที่นั่งอยู่ข้างหน้าผ้าผู้ที่ถูกไล่ตี  
ต้องวิ่งให้รอบวงและเมื่อมาถึงที่นั่งของตนก็จะนั่งลงที่เดิม มอญก็จะหาที่ซ่อนต่อไป ในขณะที่มอญ

กำลังหาที่ซ่อนผ้า ผู้ที่นั่งอยู่ใช้มือคลำไปข้างหลัง เพื่อจะได้พบผ้าที่มอมดูอาจจะมาวางไว้ข้างหลังตน ถ้าหยิบผ้าได้ก่อนมอมดูจะมาถึงก็ต้องหยิบผ้าขึ้นและลุกขึ้นวิ่งไล่ใช้ผ้าตีมอมดู มอมดูจะวิ่งหนีไปรอบวง แล้วมานั่งแทนที่ ผู้นั้นก็จะมอมดูแทนและหาที่ซ่อนผ้าไว้ข้างหลังคนอื่นต่อไป

3. กระโดดเชือก วิธีเล่นคือ เลือกผู้เล่น 2 คนมาจับปลายเชือกคนละข้าง แล้วแกว่งไปด้านข้างทางเดียวกัน ผู้เล่นที่เหลือเข้าไปกระโดดข้ามเชือกที่กำลังแกว่ง จะกระโดดทีละคนหรือพร้อมกันหลาย ๆ คนก็ได้ ถ้าใครกระโดดสะดุดเชือก หรือกระโดดคร่อมเชือก ถือว่าตายต้องไปถือเชือกแกว่ง และให้คนที่ถือเชือกอยู่เดิมมากระโดดแทน

4. ลิงชิงหลัก วิธีเล่นคือ ผู้เล่นคน หนึ่ง สมมติว่าเป็น “ลิงหลักลอย” ไม่มีหลักจับ ส่วนคนที่เหลือ เป็นลิงจับหลัก ผู้เป็นลิงหลักลอย ต้องพยายามแย่งหลัก ในขณะที่ผู้เล่นทั้งหมดเปลี่ยนที่กัน ส่วนมากมักจะใช้สี่หลัก ผู้ที่เป็นลิงชิงหลักต้องคอย สังเกตดูว่าตนจะชิงหลักไหนได้สะดวก ก็รีบวิ่งไปชิงหลักนั้นไว้ ถ้าจับหลักได้ก่อน ผู้ที่มาซำก็เป็นลิงหลักลอย คอยชิงหลักของคนอื่น บางคนทำท่าเปลี่ยนแล้วไม่เปลี่ยนเป็นการล่อหลอก ถือว่าเท้ายังยึดหลักอยู่ ผู้อื่นจะชิงไม่ได้

5. ซักคะเย่อ วิธีเล่นคือ หาเชือกขนาดใหญ่เหนียว 1 เส้น ยาวประมาณ 10-20 เมตร หากึ่งกลางของความยาวเชือก ใช้กระดาษสีหรือผ้าสีสดผูก จากนั้นแบ่งคนเล่นเป็นสองพวก จำนวนเท่ากัน แต่ละพวกให้ยึดปลายเชือกไว้คนละข้าง กรรมการขีดเส้นตรงลงบนพื้น 1 เส้น นำส่วนที่ผูกด้วยกระดาษสี ผ้าสีวางทับเส้นตรงที่ขีดให้มีลักษณะเป็นกากบาท เมื่อผู้เล่นพร้อมจึงให้สัญญาณ (ใช้การตีธงหรือให้สัญญาณเสียงนกหวีดก็ได้) ทั้งสองฝ่ายจะออกกำลังดึงเชือกอย่างเต็มความสามารถ

6. ตีจับ วิธีเล่นคือ แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองพวก พวกละเท่า ๆ กัน พวกหนึ่งไม่ควรเกิน 10 คน ที่พื้นขีดเส้นกลางเป็นเขต พวกหนึ่งเป็นผู้ตีข้ามเส้นเขตไปก่อน แล้วพวกที่สอง ตีบ้างเปลี่ยนกันเรื่อยไป พร้อมกันต้องคอยระวังถ้าข้างใดเพลอในเวลาตีก็จับและยึดไว้กระทั่งขาดเสียงตี ผู้ที่ยึดทุกคนต้องตายหมดถ้าหากผู้ตีไปถูกตัวผู้ใดเข้าก็คนที่ตามโดยยังไม่ขาดเสียงตีแล้วกลับมายังแดนของตนได้ ผู้ที่ถูกผู้ตีถูกตัวได้ต้องตายหมด

7. กระต่ายขาเดียว วิธีเล่นคือ ขีดเส้นแบ่งเขตบนพื้น และมีเขตจำกัดเส้นออกไว้ด้วย แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน ตกลงกันว่าใครจะเป็นกระต่ายก่อน กลุ่มที่เป็นกระต่ายจะคิดคำขึ้นหนึ่งคำ ให้มีพยางค์เท่ากับจำนวนคนในหมู่และจำต้องกำหนดพยางค์ให้แต่ละคนด้วย เมื่อคิดคำได้แล้วหมู่ที่เป็นฝ่ายเล่นทั้งหมดก็จะเป็นผู้เลือกว่า จะเอาพยางค์ใด ฝ่ายกระต่ายคนที่มีพยางค์ตรงกับที่โดนเลือกก็จะวิ่งกระโดดขาเดียวให้เร็วที่สุด และไล่จับแต่ละคนในฝ่ายเล่น ถ้าคนใดโดนจับหรือถูกตัวกระต่ายก็ต้องออกจากการเล่น แต่ถ้ากระต่ายเปลี่ยนขาหรือขาแตะพื้นจะต้องเปลี่ยนเป็นกระต่ายตัวใหม่ที่ฝ่ายเล่นจะเลือก เมื่อฝ่ายเล่นถูกไล่ตีจนหมดแล้วก็ถือว่าแพ้ ต้องมาเป็นฝ่ายกระต่ายบ้าง

8. เตะ วิธีเล่นคือ แบ่งกลุ่มผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกัน ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรับ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก สนามเป็นล๊อค เริ่มเล่นด้วยการเสีง ใครชนะการเสีงเป็นฝ่ายรุกก่อน ฝ่ายรับจะยืนในล๊อคต่าง ๆ ฝ่ายรับจะเริ่มเล่นด้วยการบอกรุกว่า “เปิด” เมื่อเปิดฝ่ายรุก ก็จะพยายามวิ่งผ่านล๊อคแต่ละล๊อคจนถึงล๊อคสุดท้าย ในเที่ยวไปและกลับ พยายามอย่าให้ฝ่ายรับแตะตัวได้เป็นอันขาด โดยฝ่ายรุก อาจจะใช้ความคิดความฉลาดไหวพริบล่อหลอกต่าง ๆ ถ้าคนใดคนหนึ่งสามารถวิ่งผ่านไปได้โดยไม่มีใครแตะต้องตัวได้จนถึงเส้นเริ่มให้ร้องว่า “เตะ” ดัง ๆ ก็จะเป็นฝ่ายชนะและให้เริ่ม รุกใหม่อีก แต่ถ้าฝ่ายรุกฝ่ายใดคนหนึ่งโดนแตะตัวได้ไม่ว่าจะที่ล๊อคใดหรือเส้นใด จะต้องเปลี่ยนข้างเล่นทันที ฝ่ายรุกก็จะกลายเป็นฝ่ายรับ

9. ชีม้าส่งเมือง วิธีเล่นคือ ให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายโยนหัวโยนก้อยหรือจับไม้สั้นไม้ยาว เพื่อหาฝ่ายชนะ ในการเริ่มเล่นคือ เป็นผู้กระซิบก่อน แต่ต้องตกลงกันว่ากระซิบเรื่องอะไร เช่น ชื่อประเทศ ชื่อจังหวัดในประเทศไทย ชื่อดอกไม้ ชื่อขนม หรือชื่อของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เป็นต้น สมมติว่ากระซิบบอกชื่อผู้เล่นของฝ่ายตรงข้าม เมื่อผู้เล่นคนแรกของฝ่ายกระซิบก่อนออกมา กระซิบบอกชื่อผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามให้เจ้าเมืองทราบ ต่อไปให้ฝ่ายตรงข้ามออกมากระซิบชื่อผู้เล่นของฝ่ายที่ได้กระซิบทีแรก แต่ถ้าผู้เล่นที่ออกมาเป็นผู้ที่ถูกอีกฝ่ายหนึ่งบอกชื่อไว้กับเจ้าเมือง เจ้าเมืองจะกล่าวคำว่า “โป้ง” ฝ่ายแพ่จะถูกปรับให้เป็นม้าโดยให้ฝ่ายที่ชนะขึ้นขี่หลังแล้วพากลับไปส่งยังที่เดิม หรือบางครั้งผู้เล่นอาจตกลงกันว่า ให้ผู้เล่นที่ถูกโป้งเป็นชเลยและฝ่ายที่ทายถูกได้ทายอีกครั้งจนกว่าผู้เล่นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะหมด ฝ่ายที่มีผู้เล่นเหลืออยู่จะเป็นฝ่ายชนะได้ขี่หลังผู้เล่นฝ่ายแพ่ ไปส่งยังเมือง

10. เสือกินวัว วิธีเล่นคือ ให้ผู้เล่นคนหนึ่งสมมติว่าเป็นเสื่อ อีกคนหนึ่งสมมติว่าเป็นวัว ผู้เล่นคนอื่น ๆ นอกนั้นสมมติให้เป็นคอก ให้ผู้เล่นที่เป็นคอกจับมือกันเป็นวงกลมวงเดียว ล้อมรอบผู้เป็นวัวโดยผู้เป็นวัวอยู่กลางวง ส่วนผู้เป็นเสื่อให้อยู่นอกวง เริ่มเล่นโดยให้ผู้เป็นเสื่อที่อยู่นอกคอก พยายามวิ่งไล่แตะตัววัวให้ได้ โดยเสื่อจะต้องพยายามวิ่งไล่ไปรอบ ๆ คอกหรือแหกคอกเข้าจับวัวให้ได้ ผู้เป็นวัวก็ต้องพยายามวิ่งหนีเสื่อ เมื่อเสื่อเข้าในคอกได้ วัวก็สามารถวิ่งหนีออกนอกคอกได้เช่นกัน ขณะเดียวกันผู้เป็นคอกที่ยืนจับมือเป็นวงกลมอยู่นั้นต้องพยายามปกป้องคุ่มครองวัว โดยกันมิให้เสื่อเข้าในคอกได้ง่าย หรือเมื่อเสื่อเข้าในคอกได้ ก็ต้องพยายามกันไม่ให้ออกนอกคอกได้ง่าย ส่วนวันนั้นคอกจะปล่อยให้เข้าออกคอกได้โดยสะดวก ถ้าเสื่อไล่แตะถูกตัววัวได้ จะเปลี่ยนหน้าที่กันโดยผู้เป็นเสื่อจะต้องเป็นวัว และผู้เป็นวัวจะต้องเป็นเสื่อบ้าง เมื่อสลับหน้าที่กันแล้ว ก็จะเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เป็นคอกออกมาเล่นเป็นเสื่อและวัวบ้าง โดยเสื่อและวัวคู่เดิมจะกลับเป็นคอกแทน

11. งูกินหาง วิธีเล่นคือ การเล่นเกมกินหางไม่มีอุปกรณ์การเล่นใด ๆ สามารถเล่นได้ทุกโอกาสจะมีเล่นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ส่วนมากผู้ใหญ่จะเล่นในเทศกาลสำคัญ เช่น สงกรานต์ ส่วนเด็ก ๆ จะเล่นทุกโอกาสที่เด็ก ๆ รวมกันซึ่งมีวิธีการเล่นดังนี้ เริ่มเล่นเมื่อผู้เล่นพร้อมกันแล้วจะเริ่มด้วยการเสีงถ้าใครแพ่คนนั้น ก็จะออกเป็นพองู ส่วนผู้ชนะก็จะได้เล่นเป็นแมงูและลูกงูส่วนมากในกลุ่มผู้เล่น

จะเลือกเอาคนที่มึนร่างกายแข็งแรงหรือรูปร่างใหญ่ในทีม เป็นแม่ง เพื่อเอาไว้ป้องกันลูกงู เมื่อได้ผู้เล่นแล้วพ่องูและแม่งจะยืนหันหน้าเข้าหากัน ส่วนแม่งจะมีลูกงูกอดเอวต่อแถวไปข้างหลังแล้วพ่องูจะเริ่มถามแม่งว่า

พ่องู "แม่งเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่ง "กินน้ำบ่อโสโกโยกไปโยกมา" พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา

พ่องู "แม่งเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่ง "กินน้ำบ่อหินบินไปบินมา" พร้อมแสดงอาการบินไปบินมา

พ่องู "แม่งเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่ง "กินน้ำบ่อทรายย้ายไปย้ายมา" พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา

พ่องู "กินหัวกินหางกินกลางตลอดตัว"

เมื่อพ่องูกำลังเสร็จพ่องูจะเริ่มไล่จับลูกงูที่กอดเอวแม่งอยู่ส่วนแม่งก็จะพยายามป้องกันไม่ให้พ่องูไปแย่งลูกงูได้ เมื่อพ่องูจับลูกงูคนใดได้ลูกงูก็จะออกมายืนอยู่ต่างหากเพื่อรอเล่นรอบต่อไป ส่วนพ่องูจะพยายามแย่งลูกงูให้ได้หมดทุกตัวจึงจะถือว่าจบการเล่นรอบหนึ่ง เมื่อพ่องูจับลูกงูได้ทุกตัวแล้วก็จะเริ่มเล่นใหม่ โดยพ่องูคนเดิมจะกลับไปเป็นแม่งในรอบต่อไป

12. เก้าอี้ดนตรี วิธีเล่นคือ ตั้งเก้าอี้เรียงเป็นวงกลมให้เก้าอี้มีจำนวนน้อยกว่าผู้เล่น 1 ตัว แล้วให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลมล้อมเก้าอี้ เมื่อเพลงขึ้นให้ผู้เล่นเดินไปรอบวงพร้อมกับรำไปด้วยให้เข้าจังหวะเพลง พอเพลงหยุดผู้เล่นต้องรีบนั่งลงบนเก้าอี้ ผู้ใดที่ไม่มีที่นั่งต้องออกจากการแข่งขันไป แล้วดึงเก้าอี้ออกไป 1 ตัว จากนั้นก็เริ่มเล่นต่อไปจนกระทั่งเหลือผู้เล่น 2 คนสุดท้าย และเหลือเก้าอี้ 1 ตัว ผู้ใดที่นั่งได้ก่อนเป็นผู้ชนะ (กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและการกีฬา, 2557, น.33-76)

จากการศึกษาประเภทและชนิดของการเล่นพื้นบ้านจะเห็นได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยมีให้เล่นหลากหลายประเภท แต่ละประเภทก็มีการละเล่นหลากหลายชนิดย่อยออกไป วิจัยจึงเลือกกิจกรรมการละเล่น 12 ชนิด เพราะแต่ละกิจกรรมมีความสอดคล้องกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

## การจัดกิจกรรมแบบ TGT (Team Games Tournament) ร่วมกับการละเล่นพื้นบ้าน

จากการศึกษาวิธีการเรียนแบบ TGT (Team Games Tournament) ร่วมกับการละเล่นพื้นบ้าน ที่ผู้วิจัยได้ให้รายละเอียดในเบื้องต้น จะเห็นได้ว่าการสอนแบบ TGT (Team Games Tournament) เป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้คละกันทั้งเพศ

และความสามารถและทีมจะต้องช่วยกันและกัน กลุ่มละ 4-5 คน สามารถทำงานร่วมกัน  
แบบการจัดทีมของนักเรียน

ตารางที่ 3 ความสอดคล้องสัมพันธ์กันของเทคนิคการสอนแบบ TGT (Team Games  
Tournament) ร่วมกับการเล่นพื้นบ้านกับการสมรรถภาพทางกาย

TGT (Team - Games – Tournament)	การเล่นพื้นบ้าน	สมรรถภาพที่สอดคล้อง
1. ทีม (Teams) แบ่งนักเรียนออกเป็น 4-5 ทีม แต่ละทีมจะมีนักเรียนหลากหลายคือ จะมีนักเรียนที่มีทั้งผลสัมฤทธิ์สูง ปานกลาง ต่ำ และเพศคละกัน สมาชิกจะอยู่ในทีมอย่างถาวร แต่ละทีมจะได้รับการฝึกฝนเหมือนกัน และในทีมจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทบทวนสิ่งที่ครูสอน	1. วิ่งเปี้ยว 2. มอญซ่อนผ้า 3. กระโดดเชือก 4. ลิงชิงหลัก 5. ตีจับ 6. กระต่ายขาเดียว 7. เตย	มีความสอดคล้องกับการทดสอบยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down) เพื่อความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดและมีการใช้พลังของกล้ามเนื้อขาเป็นส่วนมาก
2. เกม (Games) เกมที่ใช้เป็นการฝึกทักษะซึ่งเน้นที่เนื้อหา หลักสูตร นักเรียนจะได้ตอบปัญหา เกมบัตรคำ ซึ่งเน้นกฎเกณฑ์พื้นฐานลำดับก่อน-หลัง การแข่งขันที่ยึดเนื้อหาวิชาเป็นหลัก	1. แก้วอีตันตรี 2. งูกินหาง 3. ชีมาส่งเมือง 4. เสือกินวัว	มีความสอดคล้องกับต้นพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups) เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย
3. การแข่งขัน (Tournaments) การฝึกในทีมจะมีการแข่งขัน อาจมีอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง โดยดูจากผลงาน นักเรียนจะได้เปรียบเทียบคะแนนของแต่ละทีม ว่าทีมใดคะแนนสูงสุด ปานกลาง ต่ำ คะแนนนี้จะแยกเป็นคะแนนสมาชิกแต่ละคนด้วย	1. กระโดดเชือก 2. ชักคะเยอ 3. ลิงชิงหลัก	มีความสอดคล้องกับการทดสอบลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups) และนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เพื่อประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

จากตารางที่ 3 ความสอดคล้องสัมพันธ์กันของเทคนิคการสอนแบบ TGT (Team Games Tournament) ร่วมกับการเล่นเกมพื้นบ้านกับการสมรรถภาพทางกายเป็นการนำวิธีการสอน มาจัดลำดับขั้นตอนใหม่ ช่วยให้เกิดรูปแบบการสอนที่เป็นการสอนอีกรูปแบบจากการศึกษารูปแบบ การจัดการเรียนการสอนแบบ TGT (Team Games Tournament) ร่วมกับการเล่นเกมพื้นบ้าน

ขั้นที่ 1 ครูนำเสนอบทเรียนหรือข้อความใหม่แก่ผู้เรียน โดยอาจจะนำเสนอด้วยสื่อ การเรียนการสอนที่น่าสนใจ หรือใช้การอภิปรายทั้งห้องเรียน โดยครูเป็นผู้ดำเนินการ

ขั้นที่ 2 แบ่งกลุ่มนักเรียนโดยจัดให้ละความสามารถและเพศ แต่ละกลุ่ม ประกอบด้วย สมาชิก 4-5 คน

ขั้นที่ 3 จัดการแข่งขันโดยจัดโต๊ะแข่งขันและทีมแข่งขันที่มีตัวแทนของกลุ่ม ที่มีความสามารถใกล้เคียงมาร่วมแข่งขันตามรูปแบบและกติกาที่กำหนดข้อคำถามที่ใช้ในการแข่งขัน จะเป็นคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนมาแล้วและมีการฝึกฝนเตรียมพร้อมในกลุ่มมาแล้ว ควรให้ทุกโต๊ะ แข่งขันเริ่มแข่งขันพร้อมกัน

ขั้นที่ 4 ให้ค่าคะแนนการแข่งขัน โดยให้จัดลำดับคะแนนผลการแข่งขันในแต่ละโต๊ะ และผู้เล่นจะกลับเข้ากลุ่มเดิม

ขั้นที่ 5 นำคะแนนการแข่งขันของแต่ละคนมารวมกันเป็นคะแนนทีม ทีมที่ได้คะแนนรวม หรือค่าเฉลี่ยสูงสุดจะได้รับรางวัล

### ความพึงพอใจในการเรียนรู้

การปฏิบัติงานใด ๆ ก็ตาม การที่ผู้ปฏิบัติงานจะเกิดความพึงพอใจต่อการทำงานนั้นมาก หรือน้อย ขึ้นอยู่กับสิ่งจูงใจในงานที่มีอยู่ การสร้างสิ่งจูงใจหรือแรงกระตุ้นให้เกิดกับผู้ปฏิบัติงาน จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้การปฏิบัติงานนั้น ๆ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ มีนักการศึกษา ในสาขาต่าง ๆ ได้ศึกษาค้นคว้าและตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจในการทำงานไว้ดังนี้

ภนิตา ชัยปัญญา (2541, น.11) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความพึงพอใจนั้น สามารถทำได้หลาย วิธีดังต่อไปนี้

1. การใช้แบบสอบถาม โดยผู้ออกแบบสอบถาม ต้องการทราบความคิดเห็นซึ่งสามารถ กระทำได้ในลักษณะกำหนดคำตอบให้เลือก หรือตอบคำถามอิสระ คำถามดังกล่าว อาจถาม ความพอใจในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ตอบทุกคนมาเป็นแบบแผนเดียวกัน มักใช้ในกรณีที่ต้องการข้อมูล กลุ่มตัวอย่างมาก ๆ วิธีนี้นับเป็นวิธีที่นิยมใช้กันมากที่สุดในการวัดทัศนคติ รูปแบบของแบบสอบถาม จะใช้มาตราวัดทัศนคติ ซึ่งที่นิยมใช้ในปัจจุบันวิธีหนึ่ง คือ มาตราส่วนแบบลิเคิร์ต ประกอบด้วย

ข้อความที่แสดงถึงทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งที่มีค่าตอบที่แสดงถึงระดับความรู้สึก 5 คำตอบ เช่น มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

2. การสัมภาษณ์ เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยจะต้องออกไปสอบถามโดยการพูดคุย โดยมีการเตรียมแผนงานล่วงหน้า เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงมากที่สุด
3. การสังเกต เป็นวิธีวัดความพึงพอใจ โดยการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลเป้าหมาย ไม่ว่าจะแสดงออกจากการพูดจา กริยา ท่าทาง วิธีนี้ต้องอาศัยการกระทำอย่างจริงจัง และสังเกตอย่างมีระเบียบแบบแผน วิธีนี้เป็นวิธีการศึกษาที่เก่าแก่ และยังเป็นที่ยอมรับใช้อย่างแพร่หลาย จนถึงปัจจุบัน

กชกร เป้าสุวรรณและคณะ (2550, น.134) ได้กล่าวถึง ความหมายของความพึงพอใจ ว่า สิ่งที่จะควรจะเป็นไปตามความต้องการ ความพึงพอใจเป็นผลของการแสดงออกของทัศนคติ ของบุคคลอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจที่มีประสบการณ์ที่มนุษย์เราได้รับอาจ จะมากหรือน้อยก็ได้ และเป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ แต่เมื่อได้สิ่งนั้น สามารถตอบสนองความต้องการ หรือทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ ก็จะเกิดความรู้สึก บวกเป็นความรู้สึกที่พึงพอใจ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าสิ่งนั้นสร้างความรู้สึกผิดหวัง ก็จะทำให้เกิด ความรู้สึกทางลบ เป็นความรู้สึกไม่พึงพอใจ

Maslow (1954, pp.35-46) ได้ตั้งทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับการจูงใจ โดยมีสมมติฐานว่ามนุษย์ มีความต้องการอยู่เสมอและไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้วความต้องการ อย่างอื่นก็จะเข้ามาแทนที่ ความต้องการของคนเราอาจจะซ้ำซ้อนกัน ความต้องการอย่างหนึ่ง อาจจะยังไม่ทันหมดไป ความต้องการอีกอย่างหนึ่งก็จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งความต้องการจะเป็นไป ตามลำดับดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระ (Physiological Need) เป็นความต้องการขั้นมูลฐาน ของมนุษย์และเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Need) เป็นความรู้สึกที่ต้องการความมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งรวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging) เมื่อความต้องการทางร่างกายและความต้องการความปลอดภัย ได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของก็จะเริ่มเป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล ความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของ หมายถึง ความต้องการที่จะเข้าร่วมและได้รับการยอมรับ ได้รับความเป็นมิตร และความรักจากเพื่อนร่วมงาน



4. ความต้องการการเห็นตนเองมีคุณค่า (Esteem Need) ความต้องการด้านนี้ เป็นความต้องการระดับสูงที่เกี่ยวกับ ความอยากเด่นในสังคม ต้องการให้บุคคลอื่น รวมถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้ ความสามารถ ความเป็นอิสระ และเสรีภาพ

5. ความต้องการที่จะทำความเข้าใจตนเอง (Need For Self Actualization) เป็นความต้องการที่จะเข้าใจตนเองตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจ ความต้องการของตนเอง ยอมรับได้ในส่วนที่เป็นจุดอ่อนของตนเอง

#### การวัดความพึงพอใจ

Herzberg. (1959, pp.113-115) ได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎีที่เป็นมูลเหตุที่ทำให้เกิด ความพึงพอใจ เรียกว่า The Motivation Hygiene Theory ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้ พึงพอใจในการทำงาน 2 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยกระตุ้น (Motivation Factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับการงานซึ่งมีผลก่อให้เกิด ความพึงพอใจในการทำงาน เช่น ความสำเร็จของงาน การได้รับการยอมรับนับถือลักษณะ ของงาน ความรับผิดชอบ ความก้าวหน้าในตำแหน่งการงาน
2. ปัจจัยค้ำจุน (Hygiene Factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน และมีหน้าที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในการทำงาน เช่น เงินเดือน โอกาสที่จะก้าวหน้าในอนาคต สถานะของอาชีพ สภาพการทำงาน เป็นต้น

ในการดำเนินกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ความพึงพอใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียน ทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือต้องการปฏิบัติให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ ครูผู้สอนซึ่งในสภาพปัจจุบัน เป็นเพียงผู้อำนวยการควบคุมหรือให้คำแนะนำปรึกษา จึงต้องคำนึงถึงความพึงพอใจในการเรียนรู้ การทำให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจในการเรียนรู้หรือการปฏิบัติงานนั้นมีแนวคิดพื้นฐาน 2 ลักษณะ คือ

1. ความพึงพอใจนำไปสู่การปฏิบัติงาน การตอบสนองความต้องการของผู้ปฏิบัติงาน จนเกิดความพึงพอใจ จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้สูงกว่าผู้ไม่ได้รับการตอบสนอง
2. ผลของการปฏิบัติงานนำไปสู่ความพึงพอใจ ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจ และผลของการปฏิบัติงานจะถูกเชื่อมโยงด้วยปัจจัยอื่น ๆ ผลของการปฏิบัติงานที่ดีจะนำไปสู่ ผลตอบแทนที่เหมาะสม ซึ่งในที่สุดจะนำไปสู่การตอบสนองความพึงพอใจ ผลการปฏิบัติงานย่อม ได้รับการตอบสนองในรูปของรางวัลหรือผลตอบแทน ซึ่งแบ่งออกเป็นผลตอบแทนภายใน (Intrinsic Rewards) และผลตอบแทนภายนอก (Extrinsic Rewards) โดยผ่านการรับรู้เกี่ยวกับความยุติธรรม ของผลตอบแทน ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปริมาณของผลตอบแทนที่ผู้ปฏิบัติงานได้รับ นั่นคือความพึงพอใจใน

งานของผู้ปฏิบัติงานจะถูกกำหนด โดยความแตกต่างระหว่างผลตอบแทนที่เกิดขึ้นจริงและการรับรู้ เรื่องเกี่ยวกับความยุติธรรมของผลตอบแทนที่รับรู้แล้วความพึงพอใจย่อมเกิดขึ้น

McGregor (1960, pp.33-48) กล่าวว่าโอกาสที่ครูจะได้รับการตอบสนองสิ่งจูงใจมาก หรือน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับผู้บริหารโรงเรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นจึงเป็นการสมควรที่จะได้รับทราบ ถึงข้อสมมติฐานที่เกี่ยวกับตัวคนในทัศนะของผู้บริหาร ทั้งนี้เพราะการที่ผู้บริหารโรงเรียนจะเปิด โอกาสให้ครูมีโอกาสตอบสนองสิ่งจูงใจมากน้อยเพียงใดนั้น

Applewhite (1965, p.6) ได้กล่าวถึง ความพึงพอใจ เป็นความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลในการ ปฏิบัติงาน ซึ่งรวมไปถึงความพึงพอใจเป็นความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลในการปฏิบัติงาน ซึ่งรวมไป ถึงความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมทางกายภาพด้วย การมีความสุขที่ทำงานร่วมกับคนอื่น ที่เข้ากัน ได้มีทัศนคติที่ดีต่องานด้วย

Maslow, (1970, pp. 69-80) ได้เสนอทฤษฎีลำดับขั้นตอนความต้องการ (Hierarchy of Needs) นับว่าเป็นทฤษฎีหนึ่งที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ซึ่งตั้งอยู่บนสมมติฐาน ที่ว่า “มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองหรือพึงพอใจ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ความต้องการสิ่งอื่น ๆ ก็จะเกิดขึ้นมาอีก ความต้องการของคนเรา อาจจะซ้ำซ้อนกันความต้องการอย่างหนึ่งอาจยังไม่ทันหมดไป ความต้องการอีกอย่างหนึ่ง อาจเกิดขึ้นได้” ความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐาน ของมนุษย์ เน้นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการพักผ่อน ความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ความมั่นคงในชีวิต ทั้งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน และอนาคต ความเจริญก้าวหน้า ความอบอุ่น
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรม ต้องการให้สังคมยอมรับตนเองเข้าเป็นสมาชิก ต้องการความเป็นมิตร ความรักจากเพื่อนร่วมงาน
4. ความต้องการมีฐานะ (Esteem Needs) มีความอยากเด่นในสังคม มีชื่อเสียง อยากให้บุคคลยกย่องสรรเสริญตนเอง อยากมีความเป็นอิสระเสรีภาพ
5. ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการในระดับสูง อยากให้ตนเองประสบความสำเร็จทุกอย่างในชีวิต ซึ่งเป็นไปได้ยาก

Scott, (1970, p.124) ได้นำเสนอแนวคิดในเรื่อง การจูงใจให้เกิดความพึงพอใจ ต่อการทำงานที่จะให้เกิดผลเชิงปฏิบัติ มีลักษณะดังนี้

1. งานควรมีส่วนสัมพันธ์กับความปรารถนาส่วนตัว งานนั้นจะมีความหมาย

2. งานนั้นต้องมีการวางแผนและวัดความสำเร็จได้ โดยใช้ระบบการทำงานและการควบคุมที่มีประสิทธิภาพ

3. เพื่อให้ได้ผลในการสร้างสิ่งจูงใจภายในเป้าหมายของงาน จะต้องมึลักษณะดังนี้

3.1 คนทำงานมีส่วนในการตั้งเป้าหมาย

3.2 ผู้ปฏิบัติได้รับทราบผลสำเร็จในการทำงานโดยตรง

3.3 งานนั้นสามารถทำให้สำเร็จได้

จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าว เมื่อนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ผลตอบแทนภายในหรือรางวัลภายในเป็นผลด้านความรู้สึกของผู้เรียนที่เกิดแก่ตัวผู้เรียนเอง เช่น ความรู้สึกต่อความสำเร็จที่เกิดขึ้นเมื่อสามารถเอาชนะความยุ่งยากต่าง ๆ และสามารถดำเนินงานภายใต้ความยุ่งยากทั้งหลายได้สำเร็จทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ ตลอดจนได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ส่วนผลตอบแทนภายนอกนั้น เป็นรางวัลที่ผู้อื่นจัดทำให้มากกว่าที่ตนเองให้ตนเอง เช่น การได้รับคำยกย่องชมเชยจากครูผู้สอน พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือแม้แต่การได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับที่น่าพอใจ

Good (1973, p.112) ได้กล่าวถึง ความพึงพอใจ หมายถึงสภาพหรือระดับความพึงพอใจที่เป็นผลมาจากความสนใจ และเจตคติของบุคคลที่มีต่องาน

จากการศึกษาผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความหมายของความพึงพอใจ คือความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งสามารถเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี หรือในด้านบวกและด้านลบ ซึ่งจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสิ่งนั้น สามารถตอบสนองความต้องการแก่บุคคลนั้นทฤษฎีความพึงพอใจการวัดความพึงพอใจสามารถทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ผู้วิจัยคิดว่าดีที่สุด วัดได้ชัดเจนที่สุดคือการวัดความพึงพอใจโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งจะได้คำถามอิสระในด้านต่าง ๆ ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเทคนิค TGT

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน มีผู้วิจัยไว้หลายท่านดังนี้

เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 2. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกม การละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เสริมศักดิ์ ศรีโพธิ์กลาง (2554) ได้ทำการวิจัยการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย พบว่า ผลการวิจัย มีดังนี้

1. แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ คือ 80/80 2. ผลการทดสอบ และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายนักเรียนระหว่างก่อนฝึกกับ หลังฝึก คาดว่า จะมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น 3. สมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนวิชาพลศึกษา โดยใช้ แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีการพัฒนาสูงขึ้นอย่างน้อย ร้อยละ 50 4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อการเรียนหลังจากเรียนโดยใช้ แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

สาคร นาจำปา (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง คลื่นกล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่าง กลุ่มเกม (TGT) กับเทคนิคการแบ่งกลุ่มแบบกลุ่มสัมฤทธิ์ (STAD) ผลการวิจัย พบว่า 1. ประสิทธิภาพ ของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วยเกม มีประสิทธิภาพ 77.62/78.07 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่ตั้งไว้ และแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการแบ่งกลุ่ม แบบกลุ่มสัมฤทธิ์ มีประสิทธิภาพ 77.02/77.78 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่ตั้งไว้ 2. ดัชนีประสิทธิผล ของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วยเกม มีค่าดัชนีประสิทธิผล ในการเรียนรู้เท่ากับ 0.68 และแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการแบ่งกลุ่มแบบสัมฤทธิ์ มีค่าดัชนี ประสิทธิภาพในการเรียนรู้เท่ากับ 0.67 3.ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์ เรื่อง คลื่นกลชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของกลุ่มที่เรียนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้เทคนิค การแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วยเกม 4.ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์เรื่องคลื่นกลชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วย เกม และเทคนิคการแบ่งกลุ่มแบบกลุ่มสัมฤทธิ์ โดยรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ครองศักดิ์ ยาสาไชย (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ ช่วยสอน ทักษะการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ทักษะการพูดภาษาอังกฤษ โดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือ เทคนิค TGT สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีประสิทธิภาพ

เท่ากับ 77.88/80.95 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 75/75 2. นักเรียนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนที่เรียนด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 3. ค่าดัชนีประสิทธิผลการเรียนที่เรียนด้วยบทเรียนทักษะการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือ เทคนิค TGT สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เท่ากับ 0.6798 แสดงว่านักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น 0.6798 หรือคิดเป็นร้อยละ 67.98 4. ความพึงพอใจของนักเรียนต่อการเรียนบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

จุฑารัตน์ แดงพรม (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า 1. ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีประสิทธิภาพ ( E1 / E2 ) เท่ากับ 81.20 / 80.47 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80 / 80 2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3. ดัชนีประสิทธิผลของการเรียนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เท่ากับ 0.5469 แสดงว่านักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น 0.5469 หรือคิดเป็นร้อยละ 54.69 4. ความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด 5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ก่อนเรียนและหลังเรียน 2 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน แสดงว่านักเรียนมีความคงทนในการเรียนรู้

ณัฐชา เพ็งที (2559) ได้ทำการวิจัยการศึกษาผลการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้สารในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้แบบโครงการการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาอาเซียนศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5ES) โดยให้มีจำนวนนักเรียนจำนวนร้อยละ 70 มีคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป 2. เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนรายวิชาอาเซียนศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5ES) โดยให้มีจำนวนนักเรียนร้อยละ 70 มีคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป 3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนรายวิชาอาเซียนศึกษา โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5ES) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 3/1 ที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาอาเซียนศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5ES) จำนวน 11 แผน จำนวน 18 คาบ แบบทดสอบท้ายวงจร 3. แบบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และแบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาอาเซียนศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้นตอน (5ES) ให้มีคะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่า ร้อยละ 70 และมีจำนวนนักเรียนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 70 ขึ้นไป พบว่า (1.1) การทดสอบ หลังเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายวิชาอาเซียนศึกษา โดยจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5ES) รวมทั้ง 2 วงจร คะแนนเฉลี่ยหลังเรียน เท่ากับ 7.26 คิดเป็นร้อยละ 72.60 และมีคะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.67 ของนักเรียนที่เรียนทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ นักเรียนร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์ คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป (1.2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (5ES) มีจำนวนนักเรียนผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 ได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ย 30.13 คิดเป็นร้อยละ 77.25 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ นักเรียนร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป 2. ผลการวัดความสามารถในการคิด วิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 ที่เรียนรายวิชาอาเซียนศึกษา ได้รับการสอน แบบสืบเสาะหาความรู้ (5ES) พบว่า มีจำนวนนักเรียนผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ได้คะแนนผลการวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์เฉลี่ย 22.03 คิดเป็นร้อยละ 73.43 ซึ่งสูงกว่า เกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ นักเรียนร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป 3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนรายวิชาอาเซียนศึกษา โดยใช้ การจัดการเรียนรู้แบบการสืบเสาะหาความรู้ (5ES) พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการ เรียนรู้รายวิชาอาเซียนศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5ES) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ธีระพงศ์ ธิดาปูน (2559) ได้ทำการวิจัยการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนไผ่ทออุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 จุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนไผ่ทออุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการเลือกนักเรียนที่มีอยู่ เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนไผ่ทออุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 โดยแบ่งเป็นชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นนักเรียนชายชั้นปีละ 100 คน นักเรียนหญิงชั้นปีละ 100 คน รวมทั้งหมดกลุ่มตัวอย่าง 600 คน จากข้อมูลทั้งหมด การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนของกรมพลศึกษา ประกอบด้วยแบบทดสอบ 6 รายการ

วิ่งเร็ว 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แร่งปีบมือ ลูก-นั่ง วิ่งเก็บของ และนั่งงอตัว/งอตัวไปข้างหน้า ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนในเขตอุดมศึกษา ปีการศึกษา. เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนในเขตอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 และค่าคะแนนมาตรฐาน (ที) ของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ นักเรียนชายมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ นักเรียนชายมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ นักเรียนชายมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

รัตนาพร ทำไหม (2560) ได้ทำการวิจัยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายมัธยมศึกษา (ศึกษาศาสตร์) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 117 คน และ นักเรียนหญิง 117 คน รวมทั้งสิ้น 234 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 8 รายการ คือ แร่งปีบมือ ยืนกระโดดไกล ดึงข้อ นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งเก็บของ ลูก-นั่ง วิ่ง 50 เมตร และ เดิน-วิ่ง ระยะไกล สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 1 รายการที่ทำได้ค่าเฉลี่ยดีที่สุดคือ วิ่งเก็บของ ค่าเฉลี่ย 11.29-13.12 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วน นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาปีที่ 1 รายการที่ทำได้ค่าเฉลี่ยดีที่สุดคือ เดินวิ่ง 800 เมตร ค่าเฉลี่ย 4.23-5.36 อยู่ในระดับปานกลาง 2. นักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 2 รายการที่ทำได้ค่าเฉลี่ยดีที่สุดคือ ดึงข้อ ค่าเฉลี่ย 2.63-8.48 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วน นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาปีที่ 2 รายการที่ทำได้ค่าเฉลี่ยดีที่สุดคือ วิ่งเก็บของ ค่าเฉลี่ย 13.19-16.31 อยู่ในระดับปานกลาง 3. นักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายการที่ทำได้ค่าเฉลี่ยดีที่สุดคือ ลูก-นั่ง ค่าเฉลี่ย 19.76-28.49 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายการที่ทำได้ค่าเฉลี่ยดีที่สุดคือ วิ่งเก็บของ ค่าเฉลี่ย 11.12-13.48 อยู่ในระดับปานกลาง เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อได้เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

เจษฎา อยู่ทิม (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา

แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้านในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เครือข่ายกลุ่มโรงเรียนฝักขงอำเภอดงหลวง จังหวัดอุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 158 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปางวุ่น จำนวน 35 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ และแบบทดสอบสมรรถภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน 13 แผน ได้แก่ เตย เก้าอี้ดนตรี มอญซ่อนผ้า งูกินหาง เติงกะลา ตีจับ เสือกินวัว ลิงชิงหลัก วิ่งเปี้ยว ชักคะเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง กระต่ายขาเดียว และกระโดดยาง ใช้เวลา 13 ชั่วโมง ผลประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.32 และผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย พบว่า นักเรียนชาย ก่อนเรียนและหลังเรียนมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนหญิง ก่อนเรียนและหลังเรียนมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Hakimeh Akbari et al.(2009). ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมพื้นบ้านของเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมพื้นบ้านของเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้ชายอายุ 7-9 ปีจำนวน 40 คน จากการตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลหลังทำแบบทดสอบก่อน โดยใช้แบบทดสอบ Test of Gross Motor Development ฉบับที่ 2 (TGMD-2) เพื่อทดสอบทักษะของกล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวควบคุมวัตถุกลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่ม หลังจากนั้นให้กลุ่มที่ 1 เล่นการกระโดดพื้นบ้าน จำนวน 24 รอบ ส่วนกลุ่มที่ 2 ให้ทำกิจกรรมประจำวัน หลังจากรอบที่ 12 และ 24 ให้กลุ่มที่ทำการเล่นพื้นบ้านและทำกิจกรรมประจำวันทำแบบทดสอบระหว่างและหลังการทดลอง แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ทำการเล่นพื้นบ้านมีค่าเฉลี่ยแตกต่างของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวเท่ากับ 17.12 ( $P < 0.001$ ) ค่าเฉลี่ยแตกต่างของการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งเท่ากับ 2.23 ( $P = 0.002$ ) และ 44 ค่าเฉลี่ยแตกต่างของทักษะกลไกการเคลื่อนไหวควบคุมวัตถุเท่ากับ 2.27 ( $P = 0.002$ ) ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมประจำวันตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Fateme Pasand et al (2014) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การส่งผลกระทบต่อผลของการเคลื่อนไหวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาหญิง” การวิจัยนี้เป็น



การศึกษาทั้งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งผลกระทบของเกมส์พื้นบ้านต่อการรับรู้ด้านพัฒนาการของการเคลื่อนไหวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2-4 โรงเรียนประถมศึกษาซาโบกซา ประเทศอิหร่าน จำนวน 51 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการฝึกเกมส์พื้นบ้าน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งใช้เวลา 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ แบบทดสอบ Bruininks- Oseretsky test of Motorproficiency (BOTMP) ถูกนำมาใช้เพื่อวัดค่าเฉลี่ยความสามารถในการทรงตัว โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ถูกวัดและวิเคราะห์สมมุติฐานการวิจัย ผลการวิจัยพบว่าเกมส์พื้นบ้านมีความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการทรงตัวในขณะอยู่หนึ่ง ( $F=3.790$ ,  $P=0.03$ ) และการกระโดดในแนวราบเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ( $F=4.671$ ,  $P=0.014$ ) โดยการสังเกต จากการทดลองการออกกำลังกายแบบพื้นบ้าน ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหวของกลุ่มตัวอย่างและทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวดีขึ้น การออกกำลังกายแบบพื้นบ้านสามารถนำมาใช้ในการวางแผนเพื่อปรับปรุงการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวเพื่อใช้ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาได้

จากการศึกษาผลงานวิจัยนี้มีการจัดการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบพื้นบ้านสามารถนำมาใช้ในการวางแผนเพื่อปรับปรุงการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวได้ดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำวิธีการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน โดยการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยพัฒนาให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนมี 5 ขั้น ขั้นที่ 1 เตรียม ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 4 นำไปใช้ และขั้นที่ 5 สรุป

## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุดรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 465 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/9 โรงเรียนอุดรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 ห้อง จำนวน 40 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย จำนวน 1 ฉบับ เป็นแบบทดสอบปรนัยชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ
3. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี) ประกอบด้วยรายการทดสอบดังนี้
  - 3.1 ชั่งน้ำหนัก (Weight)
  - 3.2 วัดส่วนสูง (Height)

3.3 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เพื่อทดสอบความสมดุลระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูง

3.4 นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เพื่อวัดความอ่อนตัว

3.5 ดันพื้นประยুক্ত30 วินาที(30 Seconds Modified Push Ups)

เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

3.6 ลูก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups) เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

3.7 ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down) เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและ ไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)

4. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

#### การสร้างเครื่องมือและคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาและทำความเข้าใจหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โดยศึกษาตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง มาตรฐานการเรียนรู้สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หนังสือเรียน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1.2 สร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ฉบับร่างเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1.3 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสม

1.4 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตรวจสอบเหมาะสมของแผนการเรียนรู้

จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรเนื้อหา ด้านการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้และด้านการวัดและประเมินผล ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนอยู่ในระดับมาก

1.5 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วปรับปรุงแก้ไข

1.6 นำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

## 2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาพลศึกษา เรื่อง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย เป็นแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามจุดประสงค์และเนื้อหา โดยมีขั้นตอนในการสร้างและพัฒนา ดังนี้

2.1 ศึกษาหลักสูตร คู่มือครู และหนังสือเรียนเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างตารางวิเคราะห์เนื้อหาและพฤติกรรมการเรียนรู้ โดยออกข้อสอบให้ครอบคลุมทั้งด้าน ความรู้ความจำ ความเข้าใจ และการวิเคราะห์

2.2 ดำเนินการสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแบบทดสอบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ

2.3 นำแบบทดสอบไปให้ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาและปรับปรุงแก้ไข

2.4 เสนอแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความชัดเจนของคำถาม แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับผลการเรียนรู้ (IOC) โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบนั้นวัดตามจุดประสงค์นั้นจริง

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อสอบนั้นจะวัดตามจุดประสงค์นั้นหรือไม่

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบนั้นวัดจุดประสงค์นั้น

2.5 นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มาทำการคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบกับผลการเรียนรู้ (IOC) ตั้งแต่ 0.67-1.00 ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ข้อสอบทั้ง 40 ข้อ มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67-1.00 จากนั้นปรับปรุงแก้ไขข้อสอบตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.6 นำแบบทดสอบที่ได้ปรับปรุงแก้ไขจำนวน 40 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 โรงเรียนอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ ที่ผ่านการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายมาแล้ว จำนวน 40 คน

2.7 นำคะแนนที่ได้จากการไปทดลองใช้ (Try Out) มาวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) โดยพิจารณาความยากง่าย (p) ควรมีค่าระหว่าง 0.20 - 0.80 และค่าอำนาจจำแนก (r) ที่มีค่า 0.20 ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อสอบที่มีค่าความยากระหว่าง 0.25 - 0.55 และมีค่าอำนาจเท่ากับ 0.23-0.85

2.8 นำคะแนนมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน ได้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีค่าความเชื่อมั่น 0.75

2.9 จัดทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาฉบับจริง เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย จำนวน 30 ข้อ และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

3. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 - 18 ปี) ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562 ประกอบด้วยรายการทดสอบดังนี้

3.1 ชั่งน้ำหนัก (Weight)

3.2 วัดส่วนสูง (Height)

3.3 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูง

3.4 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เพื่อวัดความอ่อนตัว

3.5 ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups) เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

3.6 ลูก - นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups) เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

3.7 ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down) เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)

4. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 ดำเนินการสร้างแบบวัดความพึงพอใจต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยให้ครอบคลุมองค์ประกอบ ด้านผู้สอน ด้านเนื้อหา ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 20 ข้อ โดยเป็นข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ของ Likert มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

พึงพอใจมากที่สุด	ให้ คะแนน	5	คะแนน
พึงพอใจมาก	ให้ คะแนน	4	คะแนน
พึงพอใจปานกลาง	ให้ คะแนน	3	คะแนน
พึงพอใจน้อย	ให้ คะแนน	2	คะแนน
พึงพอใจน้อยที่สุด	ให้ คะแนน	1	คะแนน

4.2 นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาความถูกต้อง และความเหมาะสมของรูปแบบและข้อความแล้วปรับปรุงแก้ไข

4.3 นำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้จำนวน 25 ข้อให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาที่ต้องการวัด โดยการคัดเลือกข้อความที่คำนวณได้ค่าความตรงตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4.4 นำแบบสอบถามไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง หลังจากทีนักเรียนได้เรียนเรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ถึงโรงเรียนที่ผู้วิจัยต้องการเก็บรวบรวมข้อมูล และถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อเกิดความเหมาะสมเมื่อนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้และหาค่าประสิทธิภาพ
2. ผู้วิจัยดำเนินการสอนกับกลุ่ม Try Out โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อหาข้อปรับปรุงและพัฒนา ก่อนนำมาใช้กับกลุ่มทดลองจริง
3. เมื่อพัฒนาแล้วผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อีก่อนทำการจัดการเรียนรู้ เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. จัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กับกลุ่มทดลองจริงคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/9 โรงเรียนอุดรดิตถ์ โดยใช้เวลาทั้งหมด 12 ชั่วโมง
5. หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว ทำการสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้ผู้เรียนตอบแบบสอบถามความพึงพอใจในการเรียนเพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์หาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกายหลังการจัดการเรียนรู้ เทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70
2. วิเคราะห์หาข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรง
3. วิเคราะห์หาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย รายวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/9 โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน โดยใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 4 ตอน ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตอนที่ 2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน



## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีนักเรียนแบ่งกลุ่มเก่ง กลุ่มปานกลาง กลุ่มอ่อน อยู่กลุ่มด้วยกันจนจบการแข่งขันกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียม ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 4 นำไปใช้ และขั้นที่ 5 สรุป ได้แผนการจัดการเรียนรู้ 12 แผน จำนวน 12 กิจกรรม ใช้เวลาสอน 12 ชั่วโมง กิจกรรมการละเล่นที่นำมาใช้ 12 กิจกรรม ได้แก่ 1. วิ่งเปรี้ยว 2. มอญซ่อนผ้า 3. กระโดดเชือก 4. ลิงชิงหลัก 5. ชักคะเย่อ 6. ตีจับ 7. กระท่ายขาเดียว 8. เตย 9. ชีม้าส่งเมือง 10. เสือกินวัว 11. งูกินหาง 12. แก้อัดดนตรี ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รวมทั้งหมด 12 กิจกรรม

แผนการจัดการเรียนรู้	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1. วิ่งเปรี้ยว	4.53	0.40	มากที่สุด
2. มอญซ่อนผ้า	4.47	0.46	มาก
3. กระโดดเชือก	4.57	0.29	มากที่สุด
4. ลิงชิงหลัก	4.47	0.58	มาก
5. ชักคะเย่อ	4.37	0.46	มาก
6. ตีจับ	4.40	0.46	มาก
7. กระท่ายขาเดียว	4.53	0.46	มากที่สุด
8. เตย	4.43	0.52	มาก
9. ชีม้าส่งเมือง	4.27	0.40	มาก
10. เสือกินวัว	4.33	0.40	มาก
11. งูกินหาง	4.47	0.52	มาก
12. แก้อัดดนตรี	4.43	0.46	มาก
รวม	4.44	0.07	มาก

จากตารางที่ 4 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีกิจกรรมการเล่นโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.44$ , S.D.= 0.07) และพบว่าแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยกระโดดเชือก ( $\bar{X}=4.57$ , S.D.= 0.29) หน่วยวิ่งเปรี๊ยะ ( $\bar{X}=4.53$ , S.D.= 0.40) หน่วยกระต่ายขาเดียว ( $\bar{X}=4.53$ , S.D.= 0.46) มีความเหมาะสมมากที่สุด และมีหน่วยมอญซ่อนผ้า หน่วยลิงชิงหลัก หน่วยงูกินหาง หน่วยชั๊กเคะเยอ หน่วยเตย หน่วยขี่ม้าส่งเมือง หน่วยเสือกินวัว หน่วยเก้าอี้ดนตรี ทุกกิจกรรมอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 5 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 วิ่งเปรี๊ยะ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.67	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุมตามเป้าหมาย	4.33	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุมเนื้อหาสาระ	5.00	0.00
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.67	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.67	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.00	0.00
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.00	0.00
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ	4.67	0.58
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.67	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.67	0.58
รวม	4.53	0.40

จากตารางที่ 5 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการเล่นพื้นบ้าน วิ่งเปรี๊ยะ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT

ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 1 ว่างเปล่า อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.53$ , S.D.= 0.40)

ตารางที่ 6 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 มอญซ่อนผ้า

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.67	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุมตามเป้าหมาย	4.33	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุมเนื้อหาสาระ	4.33	0.58
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.33	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5.00	0.00
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.33	0.58
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.00	0.00
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและเนื้อหาสาระ	4.33	0.58
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.67	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.67	0.58
รวม	4.47	0.46

จากตารางที่ 6 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการการเล่นพื้นบ้าน มอญซ่อนผ้า เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 2 มอญซ่อนผ้า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.47$ , S.D.= 0.46)

ตารางที่ 7 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 กระโดดเชือก

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.67	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	5.00	0.00
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	4.67	0.58
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	5.00	0.00
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5.00	0.00
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.33	0.58
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.00	0.00
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ	4.00	0.00
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.67	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.33	0.58
รวม	4.57	0.29

จากตารางที่ 7 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการละเล่นพื้นบ้าน กระโดดเชือก เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 3 กระโดดเชือก อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.57, S.D. = 0.29)

ตารางที่ 8 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ลิงชิงหลัก

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.67	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4.67	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	4.67	0.58
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.67	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.67	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.33	0.58
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.33	0.58
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ	4.00	0.00
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.33	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.33	0.58
รวม	4.47	0.58

จากตารางที่ 8 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการละเล่นพื้นบ้าน ลิงชิงหลัก เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 4 การละเล่นลิงชิงหลัก อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ = 4.47, S.D.= 0.58)

ตารางที่ 9 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ชักคะเย่

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.33	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4.33	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	4.67	0.58
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.33	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.67	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.00	0.00
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.67	0.58
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ	4.00	0.00
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.33	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	4.33	0.58
รวม	4.37	0.46

จากตารางที่ 9 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการละเล่นพื้นบ้าน ชักคะเย่ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 5 ชักคะเย่ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}= 4.37$ , S.D.= 0.46)

ตารางที่ 10 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ตีจับ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.33	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4.33	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	4.67	0.58
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.67	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.67	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.00	0.00
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.67	0.58
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ	4.00	0.00
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.33	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.33	0.58
รวม	4.40	0.46

จากตารางที่ 10 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการละเล่นพื้นบ้าน ตีจับ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 6 ตีจับ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}= 4.40$ , S.D.= 0.46)

ตารางที่ 11 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 กระจายชาเดียว

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.33	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4.67	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	5.00	0.00
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.33	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.33	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.33	0.58
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.67	0.58
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ	4.33	0.58
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	5.00	0.00
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.33	0.58
รวม	4.53	0.46

จากตารางที่ 11 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการละเล่นพื้นบ้าน กระจายชาเดียว เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 7 กระจายชาเดียว อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ = 4.53, S.D.= 0.46)



ตารางที่ 12 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เเตย

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.33	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4.67	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	4.67	0.58
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.67	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.33	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.33	0.58
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.67	0.58
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ	4.33	0.58
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.33	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	4.00	0.00
รวม	4.43	0.52

จากตารางที่ 12 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการเล่น พื้นบ้าน เเตย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับ กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสม ของแผนการเรียนรู้ที่ 8 เเตย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ = 4.43, S.D.= 0.52)

ตารางที่ 13 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ชี้นำส่งเมือง

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.00	0.00
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4.33	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	4.00	0.00
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.33	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.33	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.33	0.58
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.67	0.58
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	4.33	0.58
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.33	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	4.00	0.00
รวม	4.27	0.40

จากตารางที่ 13 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการเล่น พื้นบ้าน ชี้นำส่งเมือง เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมิน ความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 9 ชี้นำส่งเมือง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}= 4.27$ , S.D.= 0.40)

ตารางที่ 14 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เสือกินวัว

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.00	0.00
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4.67	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	4.00	0.00
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.33	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.33	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.67	0.58
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.67	0.58
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	4.33	0.58
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.33	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	4.00	0.00
รวม	4.33	0.40

จากตารางที่ 14 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการเล่นพื้นบ้าน เสือกินวัว เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 10 การเล่นเสือกินวัว อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ = 4.33, S.D.= 0.40)

ตารางที่ 15 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 งูกินหาง

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.33	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4.67	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	4.33	0.58
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.67	0.58
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.33	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.00	0.00
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.67	0.58
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ	4.33	0.58
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.67	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	4.67	0.58
รวม	4.47	0.52

จากตารางที่ 15 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการเล่นพื้นบ้าน งูกินหาง เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 11 งูกินหาง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ = 4.47, S.D.= 0.52)

ตารางที่ 16 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 แก้อัปเดตตรี

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4.67	0.58
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4.67	0.58
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุม เนื้อสาระ	4.33	0.58
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด	4.00	0.00
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4.33	0.58
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.67	0.58
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.67	0.58
8. มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ	4.67	0.58
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4.33	0.58
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	4.00	0.00
รวม	4.43	0.46

จากตารางที่ 16 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยการละเล่นที่บ้านแก้อัปเดตตรี เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นที่บ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ที่ 12 แก้อัปเดตตรี อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.43, S.D. = 0.46)

ตอนที่ 2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตารางที่ 17 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

n	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ
40	24.58	1.98	81.92

จากตารางที่ 17 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังเรียนคะแนน ( $\bar{X} = 24.58$ , S.D. = 1.98) คิดเป็นร้อยละ 81.92 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

ตารางที่ 18 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

รายการทดสอบ	ก่อนใช้เทคนิค TGT			หลังใช้เทคนิค TGT		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ชั่งน้ำหนัก (กิโลกรัม)	44.60	5.12		42.13	5.65	
2. วัดส่วนสูง (เซนติเมตร)	148.40	5.87		145.57	6.26	
3. ดัดข้อมือ (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> )	20.06	4.52	สมส่วน	20.93	4.06	สมส่วน
4. นั่งย่อตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-0.19	7.05	ต่ำมาก	-0.21	7.12	ต่ำมาก
5. ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที (ครั้ง/นาที)	11.79	4.26	ต่ำมาก	17.64	6.94	ต่ำ
6. ลูก - นั่ง 60 วินาที (ครั้ง/นาที)	27.48	5.86	ต่ำ	37.72	8.42	ปานกลาง
7. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (นาที)	150.27	13.29	ปานกลาง	161.27	15.20	ดี

จากตารางที่ 18 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน พบว่า ดัชนี้มีมวลกาย อยู่ในระดับสมส่วน ( $\bar{X}$  = 20.93, S.D. = 4.06) นั่งอตัวไปข้างหน้า อยู่ในระดับต่ำมาก ( $\bar{X}$  = -0.21, S.D. = 7.12) ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที อยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X}$  = 17.64, S.D. = 6.94) ลูก - นั่ง 60 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 37.72, S.D. = 8.42) ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 161.27, S.D. = 15.20) ซึ่งจะเห็นว่า กลุ่มตัวอย่าง มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในภาพรวมที่ระดับปานกลาง

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

ตารางที่ 19 ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

ประเด็นความพึงพอใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพ
<b>1. ด้านผู้สอน</b>			
1.1 ผู้สอนมีการเตรียมการสอนล่วงหน้า	4.60	0.49	มากที่สุด
1.2 ผู้สอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชา	4.40	0.49	มาก
1.3 ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาที่สอน เป็นอย่างดี	5.00	0.0	มากที่สุด
1.4 ผู้สอนอธิบายเนื้อหาที่จะสอนในแบบที่เข้าใจได้ง่าย	4.60	0.49	มากที่สุด
1.5 ผู้สอนแจ้ง เกณฑ์และวิธีประเมินผลและล่วงหน้าชัดเจน	5.00	0.0	มากที่สุด
<b>2. ด้านเนื้อหา</b>			
2.1 เนื้อหาการสอนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	4.20	0.99	มาก
2.2 เนื้อหาที่เรียนมีความเหมาะสม	4.60	0.49	มากที่สุด
2.3 เนื้อหาเริ่มจากง่ายไปสู่ยาก	4.20	0.40	มาก
2.4 จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาเรียน	4.20	0.40	มาก
2.5 ความสามารถของผู้เรียนเหมาะสมกับเนื้อหา	4.60	0.49	มากที่สุด
<b>3. ด้านการจัดการเรียนการสอน</b>			
3.1 มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้นักเรียนในเรื่องการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย	4.80	0.40	มากที่สุด

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ประเด็นความพึงพอใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพ
3.2 มีการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และมีของการจัดการศึกษา	4.80	0.40	มากที่สุด
3.3 มีการสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมในกิจกรรมการเรียนการสอน	4.60	0.49	มากที่สุด
3.4 ผู้สอนระบุวิธีสอน เวลาที่ใช้สอน วัสดุอุปกรณ์ไว้อย่างชัดเจนในแต่ละหัวข้อที่สอน	4.60	0.49	มากที่สุด
3.5 ผู้สอนใช้กิจกรรมการเล่นที่บ้านประกอบการสอน	4.40	0.49	มาก
<b>4. ด้านการวัดและประเมินผล</b>			
4.1 การประเมินผลการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียน	4.20	0.99	มาก
4.2 การเฉลยหรือแนะแนวทางของคำตอบเพื่อให้ทราบผลการเรียนรู้	4.80	0.40	มากที่สุด
4.3 เปิดเผยคะแนนที่ได้จากการวัดผล	4.00	0.0	มาก
4.4 การวัดและประเมินผลการเรียนมีความชัดเจนและยุติธรรม	4.60	0.49	มากที่สุด
4.5 มีการแจ้งให้นักเรียนทราบก่อนจะมีการทดสอบ	4.20	0.99	มาก
รวม	4.52	0.47	มากที่สุด

จากตารางที่ 19 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นที่บ้าน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}= 4.52, S.D.= 0.47$ )

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1. ด้านผู้สอน ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาที่สอน เป็นอย่างดี ( $\bar{X}= 5.00, S.D.= 0.00$ ) และผู้สอนแจ้ง เกณฑ์และวิธีประเมินผลและล่วงหน้าชัดเจน อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ผู้สอนมีการเตรียมการสอนล่วงหน้า ผู้สอนอธิบายเนื้อหาที่จะสอนในแบบที่เข้าใจได้ง่ายอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}= 4.60, S.D.= 0.49$ ) ผู้สอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ในเนื้อหาวิชา อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}= 4.52, S.D.= 0.47$ )

2. ด้านเนื้อหา เนื้อหาที่เรียนมีความเหมาะสม ความสามารถของผู้เรียนเหมาะสมกับเนื้อหา อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}= 4.60, S.D.= 0.49$ ) รองลงมาเป็นเนื้อหาการสอนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ( $\bar{X}= 4.20, S.D.= 0.99$ ) เนื้อหาเริ่มจากง่ายไปสู่ยาก ( $\bar{X}= 4.20, S.D.= 0.40$ ) และจัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาเรียน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}= 4.20, S.D.= 0.40$ )



3. ด้านการจัดการเรียนการสอน มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้นักเรียนในเรื่องการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย มีการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และมีของการจัดการศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.80, S.D. = 0.40) รองลงมา มีการสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมในกิจกรรมการเรียนการสอน ( $\bar{X}$  = 4.60, S.D. = 0.49) ผู้สอนระบุวิธีสอน เวลาที่ใช้สอน วัสดุอุปกรณ์ไว้อย่างชัดเจนในแต่ละหัวข้อที่สอน ระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.46, S.D. = 0.49) น้อยที่สุดผู้สอนใช้วิธีสอนที่เหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.40, S.D. = 0.49)

4. ด้านการวัดและประเมินผล การเฉลยหรือแนะแนวทางของคำตอบเพื่อให้ทราบผลการเรียนรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.80, S.D. = 0.40) รองลงมา การวัดและประเมินผล การเรียนมีความชัดเจนและยุติธรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.60, S.D. = 0.49) การประเมินผล การเรียนการสอนที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียน มีการแจ้งให้นักเรียนทราบก่อนจะมีการทดสอบ ( $\bar{X}$  = 4.20, S.D. = 0.99) และเปิดเผยคะแนนที่ได้จากการวัดผล ( $\bar{X}$  = 4.00, S.D. = 0.00)

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายโดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุตรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 465 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/9 โรงเรียนอุตรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 ห้อง จำนวน 40 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย และแบบสอบถามความพึงพอใจ

### สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนากิจกรรมการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่าในการจัดกิจกรรมมีการแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่ม ประกอบด้วย นักเรียนเก่ง นักเรียนปานกลาง และนักเรียนอ่อน ได้แผนจัดการเรียนรู้ 12 แผน ตามประเภทของการละเล่นพื้นบ้านใช้เวลา 12 ชั่วโมง แต่ละแผนมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียม ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 4 นำไปใช้ และขั้นที่ 5 สรุป มีกิจกรรมการละเล่น โดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.44 และพบว่าแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยกระโดดเชือก ( $\bar{X}$  = 4.57, S.D. = 0.29) หน่วยวิ่งเปรี๊ยะ ( $\bar{X}$  = 4.53, S.D. = 0.40) หน่วยกระต่ายขาเดียว ( $\bar{X}$  = 4.53, S.D. = 0.46) มีความเหมาะสมมากที่สุด และมีหน่วยมอญซ่อนผ้า หน่วยลิงชิงหลัก หน่วยงูกินหาง หน่วยชกคะเย่อ หน่วยเตย หน่วยขี่ม้าส่งเมือง หน่วยเสือกินวัว หน่วยเก้าอี้ดนตรี ทุกกิจกรรม อยู่ในระดับมาก

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า หลังเรียนนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย 24.58 คิดเป็นร้อยละ 81.92 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70

3. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน พบว่า ดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับสมส่วน ( $\bar{X}$  = 20.93, S.D. = 4.06) นั่งอตัวไปข้างหน้า อยู่ในระดับต่ำมาก ( $\bar{X}$  = -0.21, S.D. = 7.12) ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที อยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X}$  = 17.64, S.D. = 6.94) ลูก - นั่ง 60 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 37.72, S.D. = 8.42) ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 161.27, S.D. = 15.20) ซึ่งจะเห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในภาพรวมที่ระดับปานกลาง

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.52, S.D. = 0.47)

## อภิปรายผล

จากการศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนากิจกรรมการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่าในการจัดกิจกรรมมีการแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่ม ประกอบด้วย นักเรียนเก่ง นักเรียนปานกลาง และนักเรียนอ่อน ได้แผนจัดการเรียนรู้ 12 แผน ตามประเภทของการเล่นพื้นบ้านใช้เวลา 12 ชั่วโมง แต่ละแผนมีขั้นตอนการจัดการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียม ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 4 นำไปใช้ และขั้นที่ 5 สรุป มีกิจกรรมการเล่นโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.44 และพบว่าแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยกระโดดเชือก หน่วยวิ่งเปรี๊ยะ หน่วยกระต่ายขาเดียว มีความเหมาะสมมากที่สุด และมีหน่วยมอลูซอนผ้า หน่วยลิงชิงหลัก หน่วยงูกินหาง หน่วยชัคคะเย่อ หน่วยเตย หน่วยขี่ม้าส่งเมือง หน่วยเสือกินวัว หน่วยเก้าอี้ดนตรี ทุกกิจกรรม อยู่ในระดับมาก มีผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ โดยรวมมีค่าความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก เป็นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงเนื้อหา ด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ หรือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ เข้าด้วยกัน โดยการใช้รูปแบบการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนแสดง

ความสามารถได้อย่างเต็มที่ มีการใช้จิตวิทยาการพยายามกระตุ้นให้นักเรียนได้พบความสำเร็จด้วยตนเองมากที่สุด กระตุ้นด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับทันที เช่น การให้รางวัล การกล่าวชมเชย การปรบมือ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการจัดการเรียนการสอนเรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์การจัดการเรียนการสอนเรื่องการละเล่นพื้นบ้านร่วมกับ TGT ทำให้ได้แนวทางใหม่ๆในการจัดกิจกรรมจากเดิม ๆ ทำให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมของแผนอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับรัชฎววรรณ ประพาน (2541, น.31-32). ได้ให้ความหมายของคำว่า การละเล่นพื้นบ้านว่า หมายถึง กิจกรรมการละเล่นของสังคมที่ไม่ทราบที่มา แต่ได้ยอมรับและถ่ายทอดการเล่นต่อ ๆ กันมาโดยไม่ขาดสาย เป็นกิจกรรม การละเล่นที่เป็นการละเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และเป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะเป็น การเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่ม การละเล่นจึงเป็นบทบาทต่อการพัฒนา ทั้ง 4 ด้าน (ร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญา) ของเด็ก และเป็น เครื่องหมายแสดงออกของการละเล่นพื้นบ้านว่าเป็นกิจกรรมที่เด็กเล่น ด้วยความสมัครใจเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในขณะที่เด็กได้เล่น เด็กจะเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญา และสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ว่าสอดคล้องกับงานวิจัย ของเจษฎา อยู่ทิม (2562, น.1) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เครือข่ายกลุ่มโรงเรียนฝักขาง อำเภอทองแสนขัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2560 ผลการวิจัยพบว่าแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน 13 แผน ได้แก่ เตย แก้อืดนตรี มอญซ่อนผ้า งูกินหาง เคนกะลา ตีจับ เสือกินวัว ลิงชิงหลัก วิ่งเปรี้ยว ชักคะเย่อ ซี่ม้าส่งเมือง กระต่ายขาเดียว และกระโดดยาง ใช้เวลา 13 ชั่วโมง ผลประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่อยู่ในระดับมาก สาคร นาจำปา (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง คลื่นกล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มเกม (TGT) กับเทคนิคการแบ่งกลุ่มแบบกลุ่มสัมฤทธิ์ (STAD) ผลการวิจัย พบว่า

1. ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วยเกม มีประสิทธิภาพ 77.62/78.07 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่ตั้งไว้ และแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการแบ่งกลุ่มแบบกลุ่มสัมฤทธิ์ มีประสิทธิภาพ 77.02/77.78 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่ตั้งไว้
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า

หลังเรียนนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย 24.58 คิดเป็นร้อยละ 81.92 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้เรียนมีความตื่นตัว สนุกสนานกับการเรียนรู้ การนำวิธีการสอนมาจัดลำดับขั้นตอนใหม่ ช่วยให้เกิดรูปแบบการสอนที่เป็นการสอนอีกรูปแบบจากการศึกษารูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบ TGT (Team Games Tournament) ร่วมกับการละเล่นพื้นบ้าน จารุวรรณ ธรรมวัตร (2550 น.198-199) ได้กล่าวถึง การละเล่นของเด็กไทย ว่าการเล่นทุกชนิดนอกจากจะเกิดความเพลินเพลินแก่เด็กแล้ว ยังมีคุณค่าอื่นแฝงอยู่ เช่น เสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และเล่นหลายชนิดฝึกให้เด็กได้รู้จักสังเกต ให้ไหวพริบในการเล่นทายปริศนาสอนให้เด็กเข้ากับเพื่อนได้ โดยเพื่อนยอมรับอย่างเต็มใจ การเล่นของเด็กแบ่งได้หลายประเภท คือ การเล่นและการเล่นในร่ม ถ้าแบ่งเอาบทร้องเป็นหลัก ก็จะมีสองประเภท คือ การเล่นมีบทร้องและการเล่นที่ไม่มีบทร้อง จึงทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น ซึ่งเกิดจากนักเรียนได้รับประสบการณ์จากกระบวนการเรียนการสอนของครู โดยครูต้องศึกษาแนวทางในการวัดและประเมินผลผลสัมฤทธิ์เป็นผลการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าอันเกิดจากกระบวนการเรียนการสอนโดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ร้อยละ 70 เป็นไปตามสมมุติฐานตั้งไว้ สอดคล้องกับ สุพิตร สมานิติ (2556, น.8) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกาย ที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกาย ดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการแก้ไข สถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับณัฐชา เฟิงที (2559, น.639-640) ได้ทำการวิจัยการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (5ES) มีจำนวนนักเรียนผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 ได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ย 30.13 คิดเป็นร้อยละ 77.25 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ นักเรียนร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป และสาคร นาจำปา (2556, น.71-73) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง คลื่นกล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มเกม (TGT) กับเทคนิคการแบ่งกลุ่มแบบกลุ่มสัมฤทธิ์ (STAD) ผลการวิจัย พบว่า 1.ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วยเกม มีประสิทธิภาพ 77.62/78.07 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่ตั้งไว้

3. จากผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ซึ่งจะเห็นว่า ดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับสมส่วน นั่งงอตัวไปข้างหน้า อยู่ในระดับต่ำมาก ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที อยู่ในระดับต่ำ ลูก – นั่ง 60 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที อยู่ในระดับดี สมรรถภาพทางกายยังมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการออกกำลังกายและเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสมบูรณ์ของการปฏิบัติทักษะกลไก

ในการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมประจำวันได้อีกทางหนึ่ง ดังกล่าวมีผลมาจากกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการเรียนการสอนแต่การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัวไปข้างไม่มี ความแตกต่างจากเดิม อาจเป็นเพราะว่ากิจกรรมการเล่นพื้นไม่ไปพัฒนากล้ามเนื้อบริเวณ ต้นขาด้านหลัง เลยไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องรัตนพร ทำใหม่ (2560, น.207) ได้ทำการวิจัยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 8 รายการ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในระดับปานกลาง เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อได้เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และธีระพงศ์ ธิธาปูน (2559, น.4-5) ได้ทำการวิจัยการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนไพฑูริย์ศึกษา ปีการศึกษา 2558 ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ นักเรียนชายมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ นักเรียนชายมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ นักเรียนชายมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลางและเฉลี่ยม อยู่ทีม (2562, น.1) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย พบว่า นักเรียนชาย ก่อนเรียนและหลังเรียนมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนหญิงก่อนเรียนและหลังเรียนมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกายโดยใช้เทคนิคการสอนแบบเทคนิค TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจาก ผู้เรียนสามารถที่จะเรียนรู้ด้วยตัวเอง จากกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่หลากหลาย ทำให้ผู้เรียนเกิดความน่าสนใจ และกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นจิตใจของผู้เรียนให้มีความตื่นตัวที่จะร่วมกิจกรรม และเพื่อลดความกลัวในตัวผู้เรียนให้ ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย มีการเชื่อมโยงของสิ่งที่เรียนรู้กับ ความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้เรียน จำได้และสนุกที่จะเรียน ความสามารถของผู้เรียนเหมาะสมกับเนื้อหาและมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เน้นให้ผู้เรียนในเรื่องการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย ระดับความพึงพอใจที่เป็นผลมาจาก ความสนใจ และเจตคติของบุคคลที่มีต่อกิจกรรม การที่ผู้เรียนจะเกิดความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้น มาก ขึ้นอยู่กับสิ่งจูงใจในเนื้อหาที่มี การสร้างสิ่งจูงใจหรือแรงกระตุ้นให้เกิดกับผู้เรียนเกิดความ ต้องการโดยมีสมมติฐานว่ามนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอและไม่มีที่สิ้นสุด สอดคล้องกับ Applewhite

(1965, p.6) ได้กล่าวถึง ความพึงพอใจ เป็นความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลในการ ปฏิบัติงาน ซึ่งรวมไปถึงความพึงพอใจเป็นความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลในการปฏิบัติงาน ซึ่งรวมไปถึงความพึงพอใจสภาพแวดล้อมทางกายภาพด้วย การมีความสุขที่ทำงานร่วมกับคนอื่น ที่เข้ากันได้มีทัศนคติที่ดีต่องานด้วยสอดคล้องเสริมศักดิ์ ศรีโพธิ์กลาง (2554, น.121-125) ได้ทำการวิจัย การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย พบว่า ผลการวิจัยผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนหลังจากเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และครองศักดิ์ ยาสาไชย (2558, น.1) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ผลการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ทักษะการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อการเรียน บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยการใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ดังนั้น ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสามารถนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้
2. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าเกณฑ์และมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีและปานกลาง ดังนั้นครูสามารถนำเทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านมาจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนให้กับนักเรียนได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยโดยการศึกษาและนำกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านอื่น ๆ นอกจาก 12 กิจกรรม นี้มาทดลองใช้จัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนเน้นกระบวนการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านในเนื้อหาอื่นทั้งรายวิชาพลศึกษาหรือในรายวิชาอื่น ๆ เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจของนักเรียน



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กชกร เป้าสุวรรณและคณะ. (2550). *ความคาดหวังและความพึงพอใจต่อการศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. ศูนย์สุขุทัย.
- กรนิษา มีรัตน์. (2552). *ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนาฏศิลป์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้โมเดลซิปปา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2557). *การละเล่นพื้นบ้านไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชั้น เกจจิ่ง.
- กรมวิชาการ. (2550). *วิจัยเพื่อการพัฒนาการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- กรมอนามัย. (2544). *แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การค้ำของสสค.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์.
- ครองศักดิ์ ยาสาไชย. (2558). *ผลการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ทักษะการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือ เทคนิค TGT สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรรัมย์.
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. (2550). *การศึกษาข้อมูลวัฒนธรรมเพื่อการคุ้มครองมรดกทางวัฒนธรรมไทยภาคอีสาน : มหรสพและการละเล่น*.
- จุฑารัตน์ แต่งพร. (2559). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรรัมย์.
- เจษฎา อยู่ทิม. (2562). *การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิษฐ์.
- ชนาธิป พรกุล. (2554). *การสอนกระบวนการคิด : ทฤษฎีและการนำไปใช้*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัชชัย โกมารทัต. (2549). *กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ*. สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์: กรุงเทพฯ.

- ชาญชัย จันทร์สุวรรณ. (2552). ผลของการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย  
ด้านความคล่องตัวของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัฐชา เพ็งที. (2559). การศึกษาผลการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้สารในชีวิตประจำวันของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้แบบโครงงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มี  
ต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีระพงศ์ ธิดาปุ่น. (2559). สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนไมโท  
อุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ  
โรฒ.
- ภนิดา ชัยปัญญา. (2541). การวัดความพึงพอใจ. กรุงเทพฯ: แสงอักษร.
- ภาณุมาศ เศรษฐจันทร์. (2556). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์เรื่อง  
การวัดความยาวและการชั่ง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้เกมประกอบการจัดการ  
เรียนรู้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชฎววรรณ ประพาน. (2541). การศึกษาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่อง  
ทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการฝึกโดยใช้กิจกรรมการละเล่น  
พื้นบ้าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัตนพร ทำไหม. (2560). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย  
มหาวิทาลัยขอนแก่น.
- วนิดา เดชตานนท์. (2539). การสร้างแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ สถาบันราช  
ภัฏนครราชสีมา.
- วัลลี บัวตา. (2550). ผลสัมฤทธิ์และความอดทนทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนตามสภาพจริง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
พระนครศรีอยุธยา.
- วารุณีย์ พันธุ์ศรี. (2551). ผลของการใช้เพลงประกอบการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของ  
เด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9 ). กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สมนึก ภัททิยธนี. (2556). *การวัดผลการศึกษา*. กภาพสินธุ์: ประสานการพิมพ์.
- สาคร นาจำปา. (2556). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง คลื่นกล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มเกม (TGT) กับเทคนิคการแบ่งกลุ่มแบบกลุ่มสัมฤทธิ์ (STAD)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุพิตร สมานิต. (2556). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนไทย อายุ 19-59 ปี*. กรุงเทพฯ: สัมปชัญญะ.
- เสริมศักดิ์ ศรีโพธิ์กลาง. (2554). *การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะการเล่นแบบไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- อรชูลี นิราศพร. (2550). *สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 2 ของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรรถัย จันใด. (2553). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษ นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลนคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Applewhite, P. B. (1965). *Organization Behavior Englewood Cliffs*. New York: Prentice Hall.
- Caspersen, C. J. P., Kenneth E Christenson, & M, G,. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2).
- Fatemeh Pasand et al. (2014). *Impact of Traditional Exercises on Perceptual- Motor Development in Elementary School Girl Students*. 4 (S3), 1297-1302.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Hakimeh Akbari et al. (2009). *The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 7-9 Year-Old Boys*. 19 (2) 123-129.
- Herzberg, F. (1959). *Federick; Mausner, Bernard; and Synderman, Block the Motivation to Work*. New York: John Willey.
- Maslow. (1970). *Motivation and Personality*. In. New York: Harper and Row.
- McGregor. (1960). *The Human Side of Enterprise*. New York McGraw–Hill Book Company.
- Scott, P. (1970). *The Process of Conceptual Change in Science*. New York Cornell University.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย ผู้ช่วยอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
2. นางสุธารัตน์ จุลญาติ ครูชำนาญการ  
โรงเรียนอุตรดิตถ์ตรุณี
3. นางอัมฤทัย สาหร่าย ครูชำนาญการพิเศษ  
โรงเรียนอุตรดิตถ์





ภาคผนวก ข  
สำเนาหนังสือราชการ





ที่ อว ๐๖๑๔.๑๐/๑๙๗

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์  
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ ๕๓๐๐๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอุตรดิตถ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. แผนการจัดการเรียนรู้	จำนวน ๑๒ แผน
	๒. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	จำนวน ๔๐ ชุด
	๓. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย	จำนวน ๔๐ ชุด
	๔. แบบสอบถามความพึงพอใจ	จำนวน ๔๐ ชุด

ด้วย นางสาวพัชรียา จันทรดา นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
หลักสูตรและการสอน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิค  
การสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑” ซึ่งมี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำขาด เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในการควบคุมการจัดทำ  
วิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน  
อนุญาตให้ นางสาวพัชรียา จันทรดา เข้าดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ ๑ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วยที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ของ  
นักศึกษาในชั้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.เชาวฤทธิ์ จันจัน)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐ ๕๕๔๑ ๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

โทรสาร ๐ ๕๕๔๑ ๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘

นางสาวพัชรียา จันทรดา ๐ ๘๔๔๙ ๒๒๕๕ ๘



ที่ อว ๐๖๑๔.๑๐/ว๑๙๑

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์  
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ ๕๓๐๐๐

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. เนื้อหาบทที่ ๑-๓	จำนวน ๑ ชุด
	๒. ร่างแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์	จำนวน ๑ ชุด
	๓. แบบประเมินความถูกต้องของแบบสอบถาม	จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวพัชรียา จันทร์ดา นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑” ซึ่งมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำชาติ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในการควบคุมการจัดทำวิทยานิพนธ์

เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์เชิงวิชาการของวิทยานิพนธ์ดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.เชาวฤทธิ์ จันจัน)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐ ๕๕๕๑ ๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

โทรสาร ๐ ๕๕๕๑ ๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘

นางสาวพัชรียา จันทร์ดา ๐ ๘๔๔๙ ๒๒๕๕ ๘



ที่ อว ๐๖๑๔.๑๐/ว๑๔๑

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์  
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ ๕๓๐๐๐

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน นางอิมฤทัย สاهر่าย

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. เนื้อหาบทที่ ๑-๓	จำนวน ๑ ชุด
	๒. ร่างแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์	จำนวน ๑ ชุด
	๓. แบบประเมินความถูกต้องของแบบสอบถาม	จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวพัชรียา จันทร์ดา นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑” ซึ่งมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุตม คำชาติ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในการควบคุมการจัดทำวิทยานิพนธ์

เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์เชิงวิชาการของวิทยานิพนธ์ดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.เชาวฤทธิ์ จันจิ้น)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย \*  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐ ๕๕๔๑ ๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

โทรสาร ๐ ๕๕๔๑ ๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘

นางสาวพัชรียา จันทร์ดา ๐ ๘๔๔๙ ๒๒๕๕ ๘



ที่ อว ๐๖๑๔.๑๐/ว๑๙๑

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์  
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ ๕๓๐๐๐

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน นางสาวรัตน์ จุลญาตี

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. เนื้อหาบทที่ ๑-๓	จำนวน ๑ ชุด
	๒. ร่างแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์	จำนวน ๑ ชุด
	๓. แบบประเมินความถูกต้องของแบบสอบถาม	จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวพัชรียา จันทร์ดา นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑” ซึ่งมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำชาติ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในการควบคุมการจัดทำวิทยานิพนธ์

เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์เชิงวิชาการของวิทยานิพนธ์ดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.เชาวฤทธิ์ จันจัน)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐ ๕๕๕๑ ๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

โทรสาร ๐ ๕๕๕๑ ๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘

นางสาวพัชรียา จันทร์ดา ๐ ๘๔๔๙ ๒๒๕๕ ๘



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1/2563

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การละเล่นพื้นบ้าน

เวลา 1 ชั่วโมง

เรื่อง วิ่งเปรี๊ยะ

รหัสวิชา พ 32202 วิชาพลศึกษา

ผู้สอน นางสาวพัชรียา จันทร์ตา

### มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

### ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/3 เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด

พ 3.2 ม.1/1 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น

พ 3.2 ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไป

เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

### สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้าน เป็นการละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่างๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่มีบทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (วิ่งเปรี๊ยะ)

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนบอกกฎ กติกาและข้อตกลงของการละเล่น “วิ่งเปรี้ยว” ได้ (K)
2. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “วิ่งเปรี้ยว” ได้ (K)
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “วิ่งเปรี้ยว” ได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย (P)
4. นักเรียนมีวินัยในตนเอง (A)

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นเตรียม

1. หัวหน้าห้องในแต่ละกลุ่มดูแลการจัดแถวและสำรวจเพื่อนที่ขาดเรียน
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน ทำความเคารพ
3. สำรวจการแต่งกายของผู้เรียน ถ้าเห็นผู้เรียนปฏิบัติให้ชมเชยทันที หากเห็นข้อบกพร่องให้แนะนำและชี้ให้เห็นถึงโทษในแง่ต่างๆ

#### ขั้นอธิบายและสาธิต

4. นักเรียนทำกายบริหารอบอุ่นร่างกายโดยสลับกันออกมาเป็นผู้นำ เช่น วิ่ง 1 รอบสนามฟุตบอล บริหารร่างกาย ตั้งแต่ทำยืน นั่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่น

#### ขั้นฝึกปฏิบัติ

6. นักเรียนเริ่มวิ่งเปรี้ยวตามกติกา ดังนี้  
แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละอย่างน้อย 5 คน จุดเริ่มต้นของทั้งสองฝ่ายจะมองเห็นได้ชัดเจน แต่ละฝ่ายจะต้องถือไม้ผลัด เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มต้นการแข่งขัน ให้แต่ละฝ่ายวิ่งไปทางด้านขวาของตนเอง พยายามวิ่งอ้อมหลักทั้ง 2 หลัก ไล่ฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด เมื่อวิ่งครบรอบหนึ่งคน ให้ส่งไม้ผลัดให้คนต่อไป คนที่เพิ่งวิ่งเสร็จไปต่อท้ายแถว และเวียนรอบไปเรื่อย ๆ เมื่อถึงระยะให้ใช้ไม้ผลัดตีที่หลังคนหน้า หากทำได้สำเร็จ ก็เป็นฝ่ายชนะไป

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม

#### ขั้นนำไปใช้

8. นักเรียนยืดเหยียดร่างกาย (Cool Down) หลังการออกกำลังกาย
  9. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งเปรี้ยว
- #### ขั้นสรุป
10. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในชั่วโมงนี้ เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “วิ่งเปรี้ยว” เพื่อสร้างความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเนื้อหาในแต่ละ
  11. นักเรียนบอกทำความเคารพและเลิกแถว

## สื่ออุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้

สื่ออุปกรณ์

ไม้ผลัด

นกหวีด

แหล่งเรียนรู้

สนามฟุตบอล

### การวัดและการประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ความเข้าใจ (K) 1. นักเรียนบอกกฎ กติกาและ ข้อตกลงของการละเล่น “วิ่งเปรี๊ยะ” ได้ (K)	ทดสอบ	แบบทดสอบ	คะแนน 60% ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ ของการละเล่นพื้นบ้าน “วิ่งเปรี๊ยะ” ได้ (K)	ทดสอบ	แบบทดสอบ	คะแนน 60% ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) 3. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะ การละเล่นพื้นบ้าน “วิ่งเปรี๊ยะ” ได้ อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)	ประเมินการ ปฏิบัติทักษะ การละเล่น พื้นบ้าน	แบบประเมิน การปฏิบัติทักษะ การละเล่น พื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 4. นักเรียนมีวินัยในตนเอง (A)	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป



## การวัดและการประเมินผล

จุดประสงค์	เกณฑ์การประเมิน	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน
ด้านความรู้ความเข้าใจ (K) 1. บอกกฎ กติกาและข้อตกลงของ การเล่น “วิ่งเปรี๊ยะ” ได้ (K)	ได้คะแนน 60% ขึ้นไป	ได้คะแนนต่ำกว่า 60%
2. สามารถบอกประโยชน์ของ การเล่นที่บ้าน “วิ่งเปรี๊ยะ” ได้ (K)	ได้คะแนน 60% ขึ้นไป	ได้คะแนนต่ำกว่า 60%
ด้านทักษะกระบวนการ (P) 3. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะ การเล่นที่บ้าน “วิ่งเปรี๊ยะ” ได้ อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)	ได้คะแนนต่ำกว่า 60% ขึ้นไป	ได้คะแนนต่ำกว่า 60%
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 4. มีวินัยในตนเอง (A)	นักเรียนมีวินัย	นักเรียนที่ไม่มีวินัย

**บันทึกหลังการสอน**

## 1. ด้านความรู้

.....

.....

.....

## 2. ด้านทักษะ

.....

.....

.....

## 3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

## 4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวพัชรียา จันทร์ดา)

ผู้สอน

ข้อเสนอแนะ / แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายสุพจน์ ปานทอง)

ครูพี่เลี้ยง

ลงชื่อ.....

(นายมะเนศร์ อ่อนทอง)

หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา







ผลค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT  
ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

ชื่อ	คะแนนการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1. วิ่งเปรี๊ยะ					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. มอญซ่อนผ้า					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. กระโดดเชือก					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					

ข้อ	คะแนนการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ชั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ลิงชิงหลัก					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ชั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5. ชักคะเย่อ					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ชั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6. ตีจับ					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	คะแนนการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ชั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
7. กระจายขาเดียว					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ชั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8. เตย					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ชั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ชั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้



ชื่อ	คะแนนการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
9. ซึ่ม้าส่งเมือง					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการ เรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
10. เสือกินวัว					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการ เรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
11. งูกินหาง					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการ เรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ชื่อ	คะแนนการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
12. แก้อัปเดต					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการ เรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

**แบบประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นโดยใช้เทคนิค TGT ร่วมกับการเล่นพื้นบ้าน**  
**12 กิจกรรมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**  
**(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

**คำชี้แจง** ข้อความที่เสนอต่อไปนี้ เป็นเกณฑ์พื้นฐานในการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ โปรดทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นลงในแบบประเมิน และหากท่านมีข้อเสนอแนะ กรุณาระบุละเอียดให้เป็นแนวทางในการปรับปรุงต่อไป โดยกำหนดให้ความหมายเกณฑ์ประเมินดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด  
 ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก  
 ระดับ 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง  
 ระดับ 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย  
 ระดับ 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน					หมายเหตุ
		5	4	3	2	1	
1	หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสมและมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน						
2	การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุมตามเป้าหมาย						
3	จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้องครอบคลุมเนื้อหาสาระ						
4	เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลาที่กำหนด						
5	เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ						
6	กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย/เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง						
7	กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด						
8	มีการใช้สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและเนื้อหาสาระ						
9	มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย						
10	มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้						

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....  
.....  
.....

ลง.....ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

วัน/เดือน/ปี.....



**แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์**  
**แบบวัดผลสัมฤทธิ์ออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่น**  
**พื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

**คำชี้แจง** แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความรู้ของนักเรียนที่เรียนพลศึกษา เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อจะนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงบทเรียนให้ดีขึ้น และมีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

จุดประสงค์	1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
1. เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา 1. กีฬาชนิดใดที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้น้ำแรง และการรับแรง ก. กระโดดค้ำถ่อ                      ข. วอลเลย์บอล ค. ว่ายน้ำ                                      ง. กรีฑา				
2. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวโดยการใช้แรงทั้งหมด ก. การดึง การถูกระแทก การยืนกระต่ายขาเดียว ข. การดัน การกระโดด การรับลูกบอล ค. การขว้าง การตี การเดินรำ ง. การทุ่ม การตบ การเตะ				
3. ข้อใดไม่ใช่หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย ก. แรงและการเคลื่อนที่                      ข. ความสมดุล ค. การรับแรง                                      ง. การใช้แรง				

จุดประสงค์	1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
<p>4. ใครปฏิบัติตามหลักในการอบอุ่นร่างกายไม่ถูกต้อง</p> <p>ก. ใจอบอุ่นร่างกายจากกิจกรรมที่เคลื่อนไหวช้าก่อน</p> <p>ข. เจี๊ยบอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนเล่นกีฬา</p> <p><b>ค. ฟ่ำใช้เวลาประมาณ 10 นาที</b></p> <p>ง. นุ่นปฏิบัติกิจกรรมที่ชอบ</p>				
<p>5. เพราะเหตุใด จึงต้องอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย</p> <p>ก. แสดงความสามัคคี</p> <p>ข. ชุ่มขวัญฝ่ายตรงข้าม</p> <p>ค. ทำให้ออกกำลังกายได้นาน</p> <p><b>ง. ทำให้ร่างกายเตรียมความพร้อม</b></p>				
<p>6. การกระทำของใครไม่ใช่การออกกำลังกาย</p> <p>ก. ทิพย์วิ่งไล่จับกับเพื่อนหลังเลิกเรียน</p> <p>ข. รุ่งวิ่งเหยาะๆ ในสวนสาธารณะ</p> <p><b>ค. เอกชกกับเพื่อนที่ล้อเลียนเขา</b></p> <p>ง. เกตไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์</p>				
<p>7. การเล่นเกมกีฬาเทเบิลเทนนิส แบดมินตัน กระบี่ กระบอง เป็นการเคลื่อนไหวแบบใด</p> <p>ก. แบบอยู่กับที่                      ข. แบบเคลื่อนที่</p> <p><b>ค. แบบประกอบอุปกรณ์</b>    ง. แบบสากลแบะแบบพื้นบ้าน</p>				
<p>8. ใครออกกำลังกายได้ถูกต้อง</p> <p><b>ก. นื่องออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที</b></p> <p>ข. โอวิ้งเหยาะๆ ขณะกำลังเรียน</p> <p>ค. ออมเล่นน้ำขณะน้ำท่วมบ้าน</p> <p>ง. สัมวิ่งไล่เตะสุนัข</p>				

จุดประสงค์	1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
9. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์อย่างไร ก. ทำให้เป็นที่รักของครู ข. ทำให้เพื่อน ๆ ยกย่อง ค. ทำให้มีบุคลิกภาพดี ง. ทำให้ครอบครัวอุ่น				
10. ข้อใดไม่ใช่การตัดสินแพ้ชนะของการวิ่งเปี้ยว ก. ผู้เล่นฝ่ายใดนั่งลงหมดทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ ข. ผู้เล่นถือไม้ไปแตะร่างกายผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ค. ผู้ชนะ 2 ใน 3 เกม ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ ง. ผู้เล่นนำไม้ไปแตะไม้ของฝ่ายตรงข้ามที่หล่นอยู่ที่พื้น				
2. บอกรกฎ กติกาและข้อตกลงของการละเล่น 11. เกมขี่ม้าส่งเมือง ควรจัดผู้เล่นแบบใดให้เหมาะสม ก. ม้าต้องตัวเล็ก ข. ม้าต้องตัวใหญ่ ค. ม้าและคนต้องสมดุลกัน ง. ถูกทุกข้อ				
12. มอญซ่อนผ้านอกจากเป็นเกมที่ฝึกให้นักเรียนได้เล่นแล้วยังสอนให้นักเรียนรู้จักอะไร ก. อนุรักษ์การละเล่นสากล ข. อนุรักษ์การละเล่นพื้นเมือง ค. การใช้สติปัญญา ง. การใช้ความพยายาม				
13. การเล่นเกมวิ่งเปี้ยวฝึกความแข็งแรงด้านใด ก. การเคลื่อนไหวของร่างกาย ข. กล้ามเนื้อ ค. สติปัญญา การแก้ปัญหา ง. ถูกทุกข้อ				
14. . การวิ่งเปี้ยว จะต้องใช้อุปกรณ์อะไรสำคัญที่สุด ก. ผ้าเช็ดหน้า ข. ลู่วิ่ง ค. เส้นชัย ง. ธงชัย				

จุดประสงค์	1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
15. . ข้อใดหมายถึงกีฬาพื้นบ้าน ก. กีฬาที่เล่นกับครอบครัว ข. กีฬาที่เล่นในที่กลางแจ้ง <b>ค. กีฬาที่เล่นในท้องถิ่น</b> ง. กีฬาที่เล่นในบ้าน				
16. การเล่นเป็นลูกงูในการเล่นพื้นเมืองงูกินหางควรร ปฏิบัติตามข้อใด ก. วิ่งหนีพองให้เร็วที่สุด ข. ร้องพูดโต้ตอบกับพองคนอื่นให้แน่น <b>ค. จับเอาแมงหรือลูกงูคนอื่นให้แน่น</b> ง. พยายามถอยหนีให้ห่างจากแมงมากที่สุด				
<b>3. บอกละเอียดของการละเล่นพื้นบ้าน</b> 17. การเล่นชักเย่อนอกจากฝึกความแข็งแรงแล้วยัง สอนอะไรให้กับนักเรียน <b>ก. ความสามัคคี</b> ข. การเสียสละ ค. การเอาเปรียบ ง. ความอดทน				
18. การกระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกายเพื่อ เสริมสร้างสมรรถภาพในด้านใด ก. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่เพื่อความเร็ว <b>ข. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่เพื่อความ</b> <b>แข็งแรง</b> ค. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์เพื่อความ อดทน ง. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และประกอบ อุปกรณ์ เพื่อสมรรถภาพทางกายทุกด้าน				



จุดประสงค์	1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
<p>19. การเล่นเกมกีฬาเทเบิลเทนนิส แบดมินตัน กระบี่ กระบอง เป็นการเคลื่อนไหวแบบใด</p> <p>ก. แบบอยู่กับที่ ข. แบบเคลื่อนที่</p> <p><b>ค. แบบประกอบอุปกรณ์ ง. แบบสากลแบบแบบพื้นบ้าน</b></p>				
<p>20. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>ก. ทำให้รูปร่างดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง</p> <p>ข. ทำให้มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างาม คล่องแคล่ว</p> <p>ค. ทำให้มีพลังงานสำรองเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมนันทนาการ หรือใช้กรณีฉุกเฉิน</p> <p><b>ง. ทำให้ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง</b></p>				
<p>21. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องในการเล่นเกมนันตนาการ</p> <p>ก. ไม่เล่นตามกติกาเพื่อให้ชนะ</p> <p><b>ข. ให้อภัยเพื่อนเมื่อกระทบกระทั่งกัน</b></p> <p>ค. ต่อกว่าเพื่อนเมื่อทำผิดพลาด</p> <p>ง. เยาะเหยียดฝ่ายตรงข้ามเมื่อฝ่ายตนชนะ</p>				
<p>22. การเล่นเกมให้ปลอดภัยควรปฏิบัติตามข้อใด</p> <p>ก. เลือกเล่นเกมที่ต้องออกแรงและกำลังมาก</p> <p><b>ข. เล่นเกมตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัด</b></p> <p>ค. เล่นเกมขณะที่เจ็บป่วยอยู่</p> <p>ง. เล่นเกมในที่คับแคบ</p>				
<p>23. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ</p> <p>ก. ทำให้เพื่อนๆ รัก</p> <p><b>ข. ครอบครัวยั่งยืน</b></p> <p>ค. ทำให้เป็นผู้มีชื่อเสียง ง. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์</p>				

จุดประสงค์	1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
24.คุณธรรมข้อใดควรนำมาใช้ในการเล่นกีฬาประเภททีม ก. ความซื่อสัตย์ ข. ความเสียสละ <b>ค. ความสามัคคี</b> ง. ความเมตตากรุณา				
25.ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการสร้างสมรรถภาพทางกาย ก. มีสุขภาพจิตที่ดี อารมณ์สดชื่นแจ่มใส ข. ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ทำกิจกรรมได้เป็นเวลานาน ๆ ค. ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ <b>ง. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ</b>				
26.ข้อใดคือประโยชน์ของการเล่นกีฬายืดหยุ่นพื้นฐาน ก. ทำให้เดินได้คล่องแคล่วไม่สะดุด <b>ข. เมื่อประสบอุบัติเหตุจะไม่เจ็บมาก</b> ค. ทำให้วิ่งได้ระยะไกลๆ ง. ตีลังกาข้ามสิ่งกีดขวางได้				
4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด 27. กีฬาในข้อใดต่อไปนี้ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวมากที่สุด ก. กรีฑา      ข. วอลเลย์บอล ค. ฟุตบอล      ง. กระโดดน้ำ				
28.การเล่นเกมนำไปสู่กีฬาควรมีความพร้อมในเรื่องใดมากที่สุด ก. มีทักษะ      ข. มีความรู้ กฎ กติกา <b>ค. มีมารยาทในการเล่น</b> ง. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา				
29. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ก. การร้องเพลง <b>ข. การแปรขบวน</b> ค. การวิ่งสามขา      ง. การเล่นดนตรี				

จุดประสงค์	1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
30. การวิงเปลี่ยนทิศทางช่วยเพิ่มทักษะทางด้านใด ก. ความอ่อนตัว ข. ความแข็งแรง ค. ความมีไหวพริบ <b>ง. ความคล่องแคล่ว</b>				
31. กีฬาชนิดใดเป็นกิจกรรมเข้าจังหวะ ก. ลีลาศ ข. ฟุตบอล ค. เทควันโด ง. ยกน้ำหนัก				
32. การวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาใด ก. กรีฑา                      ข. ตะกร้อ ค. แสนด์บอล                ง. วอลเลย์บอล				
33. ข้อใดเป็นวิธีการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ก. ดื่มน้ำมากๆ ข. กินอาหารมากๆ ค. นอนให้เพียงพอ <b>ง. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ</b>				
34. กีฬาตะกร้อใช้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสลูกมากที่สุด ก. แขน                      ข. ไหล่ <b>ค. เท้า</b> ง. ลำตัว				
35. กิจกรรมใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ก. เล่นเทนนิส <b>ข. เต้นแอโรบิก</b> ค. ฟุตบอล                      ง. ยืดหยุ่น				

จุดประสงค์	1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
36. การเล่นเกมให้ปลอดภัย ควรยึดหลักการใด ก. เล่นเกมที่ง่าย ๆ ข. เล่นเกมตามที่ครูสั่ง <b>ค. เล่นเกมตามกฎ กติกา</b> ง. เล่นเกมกับผู้มีขนาดตัวไล่เลี่ยกัน				
37. กีฬาฟุตบอลอาศัยทักษะใดมากที่สุด ก. การวิ่งเร็ว ข. การทุ่มลูก ค. การเตะลูก ง. การเคาะลูก				
38. การลุกนั่งใน 30 วินาที เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางด้านใด ก. ความเร็ว ข. ความอ่อนตัว <b>ค. ความแข็งแรง</b> ง. ความอดทน				
39. ข้อใดเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังกล้ามเนื้อขา ก. วิ่งเก็บของ ข. ลุกนั่งใน 30 วินาที ค. วิ่ง 50 เมตร <b>ง. ยืนกระโดดไกล</b>				
40. กีฬาแฮนด์บอลฝึกด้านใดมากที่สุด ก. ความอดทน ข. ความอ่อนตัว <b>ค. ความแม่นยำ</b> ง. ความแข็งแรง				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ



ผลการวิเคราะห์ค่ายากง่าย (P) ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น  
ของแบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการ  
สอนแบบ TGT ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ข้อที่	ค่ายากง่าย (P)	แปลผลคุณภาพ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	แปลผลคุณภาพ
1	0.45	ดีมาก	0.31	พอใช้
2	0.55	ดีมาก	0.41	ดี
3	0.35	ดีพอใช้	0.25	พอใช้
4	0.50	ดีมาก	0.26	พอใช้
5	0.27	ดีพอใช้	0.51	ดี
6	0.45	ดีมาก	0.46	ดี
7	0.37	ดีพอใช้	0.33	พอใช้
8	0.50	ดีมาก	0.33	พอใช้
9	0.35	ดีพอใช้	0.53	ดี
10	0.47	ดีมาก	0.31	พอใช้
11	0.40	ดีมาก	0.16	ปรับปรุง
12	0.30	ดีพอใช้	0.31	พอใช้
13	0.32	ดีพอใช้	0.16	ปรับปรุง
14	0.22	ดีพอใช้	0.43	ดี
15	0.35	ดีพอใช้	0.46	ดี
16	0.27	ดีพอใช้	0.45	ดี
17	0.32	ดีพอใช้	0.46	ดี
18	0.35	ดีพอใช้	0.75	ดีมาก
19	0.37	ดีพอใช้	0.46	ดี
20	0.32	ดีพอใช้	0.23	พอใช้
21	0.52	ดีมาก	-0.10	ตัดทิ้ง
22	0.52	ดีมาก	0.43	ดี
23	0.50	ดีมาก	0.18	ปรับปรุง
24	0.42	ดีมาก	0.31	พอใช้
25	0.40	ดีมาก	0.61	ดีมาก

ข้อที่	ค่ายากง่าย (P)	แปลผลคุณภาพ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	แปลผลคุณภาพ
26	0.40	ดีมาก	0.61	ดีมาก
27	0.27	ดีพอใช้	0.60	ดีมาก
28	0.37	ดีพอใช้	0.46	ดี
29	0.35	ดีพอใช้	0.46	ดี
30	0.25	ดีพอใช้	0.45	ดี
31	0.47	ดีมาก	0.33	พอใช้
32	0.30	ดีพอใช้	0.53	ดี
33	0.42	ดีมาก	0.35	พอใช้
34	0.32	ดีพอใช้	0.68	ดีมาก
35	0.40	ดีมาก	0.31	พอใช้
36	0.42	ดีมาก	0.33	พอใช้
37	0.35	ดีพอใช้	0.31	พอใช้
38	0.35	ดีพอใช้	0.68	ดีมาก
39	0.32	ดีพอใช้	0.68	ดีมาก
40	0.47	ดีมาก	0.85	ดีมาก
	ค่า Reliability (KR-20)	0.88		

**แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน****ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 - 18 ปี)****กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา****พ.ศ. 2562****1. ชั่งน้ำหนัก (Weight)****วัตถุประสงค์**

เพื่อประเมินน้ำหนักของร่างกายสำหรับนำไปคำนวณสัดส่วนร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย(Body Mass Index: BMI)

**อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ**

เครื่องชั่งน้ำหนัก

**วิธีการทดสอบ**

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า และสวมเสื้อผ้าที่เบาที่สุดและนำสิ่งของต่าง ๆ ที่อาจจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นออกจากกระเป๋าเสื้อและกางเกง
2. ทำการชั่งน้ำหนักของผู้รับการทดสอบเปรียบเทียบการทดสอบไม่ทำการชั่งน้ำหนักหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ

**การบันทึกผลการทดสอบ**

บันทึกหน่วยของน้ำหนักเป็นกิโลกรัม



## 2. วัดส่วนสูง (Height)

### วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินส่วนสูงของร่างกายสำหรับนำไปคำนวณสัดส่วนร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย(Body Mass Index: BMI)

### อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

เครื่องวัดส่วนสูง

### วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า
2. ทำการวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ ในท่ายืนตรง

### การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของส่วนสูงเป็นเมตร



### 3.ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

#### วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในด้านความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

#### คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น	0.96
ค่าความเที่ยงตรง	0.89

#### อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก
2. เครื่องวัดส่วนสูง
3. เครื่องคิดเลข

#### วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ทำการชั่งน้ำหนักของผู้รับการทดสอบเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบเป็นเมตร

2. นำน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โดยนำค่าน้ำหนักที่ชั่งได้เป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงที่วัดได้เป็นเมตรยกกำลังสอง (เมตร<sup>2</sup>)

#### ระเบียบการทดสอบ

ในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า และสวมชุดที่เบาที่สุด

#### การบันทึกผลการทดสอบ

ค่าดัชนีมวลกายมีหน่วยเป็น กิโลกรัม/ตารางเมตรได้มาจากการชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ แล้วนำค่าน้ำหนักตัวที่บันทึกค่าเป็นกิโลกรัม หารส่วนสูงที่บันทึกค่าเป็นเมตรมาแปลงเป็นค่าดัชนีมวลกายจากสมการต่อไปนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ตัวอย่าง เช่น

$$\begin{aligned} \text{ผู้รับการทดสอบมีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม มีส่วนสูง 1.50 เมตร} \\ \text{ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)} &= 50/1.50^2 \\ &= 50/2.25 \\ &= 22.22 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร} \end{aligned}$$

#### 4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

##### วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

##### คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น 0.95

ค่าความเที่ยงตรง 1.00

##### อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตร

มีสเกลของระยะทางตั้งแต่ค่าลบ ถึง ค่าบวก เป็นเซนติเมตร

##### วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยึดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขาและหลัง(ก่อนทดสอบให้ถอดรองเท้า)
2. ผู้รับการทดสอบนั่งตัวตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้าให้เข้าตึงฝ่าเท้าทั้งสองข้างตั้งขึ้น

ในแนวตรงและให้ฝ่าเท้าวางราบชิดติดกับผนังกล่องวัดความอ่อนตัวฝ่าเท้าวางห่างกันเท่ากับ ความกว้างของช่วงสะโพกของผู้รับการทดสอบ

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นในท่าข้อศอกเหยียดตรงและคว่ำมือให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำซ้อนทับกันพอดีแล้วยื่นแขนตรงไปข้างหน้า แล้วให้ผู้รับการทดสอบค่อย ๆ ก้มลำตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหยียดแขนที่มือคว่ำซ้อนทับกันไป วางไว้บนกล่องวัดความอ่อนตัวให้ได้ไกลที่สุดจนไม่สามารถก้มลำตัวลงไปได้อีกให้ก้มตัวค้างไว้ 3 วินาทีแล้วกลับมาสู่ท่านั่งตัวตรง ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้งติดต่อกัน

##### ระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะต้องถอดรองเท้า ทั้งนี้การทดสอบจะไม่สมบูรณ์และต้องทำการทดสอบใหม่ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้

1. มีการงอขาในขณะที่ก้มลำตัวเพื่อยื่นแขนไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุด
2. มีการโยกตัวตัวช่วยขณะที่ก้มลำตัวลง

##### การบันทึกคะแนน

บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

## 5. ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)

### วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

### คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น	0.95
ค่าความเที่ยงตรง	1.00

### อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

- เบาะพองน้ำ หรือโฟมรองพื้น
- นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

### วิธีการปฏิบัติ

- ให้ผู้รับการทดสอบนอนคว่ำลำตัวเหยียดตรงบนเบาะพองน้ำหรือเบาะรองอื่น ๆ ไขว้ขา  
 เกี่ยวกันแล้วงอขึ้นประมาณ 90 องศา
- ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำราบกับพื้นในระดับเดียวกับหัวไหล่ให้ปลายนิ้วชี้ตรงไปข้างหน้า  
 โดยให้ฝ่ามือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ข้อศอกงอแนบอยู่ข้างลำตัว
- ในขณะที่เตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติให้ผู้รับการทดสอบออกแรงดันพื้นยกลำตัวขึ้น  
 โดยหัวเข่าติดพื้น และให้แขนทั้งสองเหยียดตั้ง ตั้งตรงกับพื้น ลำตัวเหยียดตรงเป็นแนวเดียว  
 กับสะโพกและต้นขาเข่าทั้งสองข้างชิดติดกันใช้เป็นจุดหมุนของการเคลื่อนไหวขณะทำการทดสอบ  
 เคลื่อนไหวสะโพกและต้นขาให้ยกขึ้นทำมุมประมาณ 45 องศากับพื้น โดยให้เป็นแนวเส้นตรง  
 กับลำตัว
- เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยุบข้อศอกลงให้ข้อศอกทั้งสองข้างงอทำ  
 มุม 90 องศาในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น แล้วให้เหยียดศอกและดันลำตัวกลับขึ้นไปเหยียดตรง  
 อยู่ในท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบ 30 วินาทีโดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้  
 ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

### ระเบียบการทดสอบ

- ผู้ทดสอบจะต้องสังเกตลำตัวของผู้เข้ารับการทดสอบ ต้องให้เหยียดตรงเป็นแนว  
 เดียวกับสะโพกและต้นขาแขนทั้งสองอยู่ในท่าเหยียดขึ้นให้ตึงก่อนจะยุบข้อศอกให้งอเพื่อการดันพื้น  
 ขึ้น - ลง
- เข่าทั้งสองข้างของผู้รับการทดสอบจะต้องชิดติดกัน (หน้าขาส่วนบนต้องไม่สัมผัสพื้น  
 และลำตัวต้องไม่แอ่น) และงอเข่า ยกปลายเท้าขึ้นให้ลอยพ้นพื้นและไขว้กันอยู่ตลอดเวลา
- ในขณะที่ยุบข้อศอกลงดันพื้น บริเวณหน้าอกของผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องลดต่ำ  
 จนต้นแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น และลำตัวจะต้องตรงตลอดเวลา

4. ผู้รับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและสามารถปฏิบัติต่อได้ตามเวลาที่เหลือ

**การบันทึกคะแนน**

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องภายในเวลา 30 วินาทีโดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



## 6. ลูก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)

### วัตถุประสงค์การทดสอบ

ทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

### คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น	0.89
ค่าความเที่ยงตรง	0.92

### อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

- เบาะพองน้ำ หรือโฟมรองพื้น
- นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

### วิธีการปฏิบัติ

- ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายชันเข่าขึ้นให้เข่าทั้งสองงอเป็นมุมประมาณ 90 องศาฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้นโดยวางชิดกัน ให้สันเท้าทั้งสองข้างวางเป็นเส้นตรงในแนวระดับเดียวกัน แขนทั้งสองเหยียดตรงในท่าคว่ำมือวางแนบไว้ข้างลำตัว
- ให้ผู้ช่วยทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ และใช้เข่าทั้งสองวางแนบชิดกับเท้าทั้งสองของผู้รับทดสอบ ใช้มือทั้งสองจับยึดไว้ที่บริเวณใต้ข้อพับเข่าของผู้รับการทดสอบป้องกันไม่ให้ลำตัว ขา และเท้าเคลื่อนที่
- เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกลำตัวขึ้นเคลื่อนไปสู่ท่านั่งก้มลำตัวพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วมือไปแตะที่เส้นตรงที่อยู่แนวระดับเดียวกับสันเท้าทั้งสองข้างแล้วนอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้นให้สะบักทั้งสองข้างแตะพื้น นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบเวลา 60 วินาทีโดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
- ผู้รับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและสามารถปฏิบัติต่อได้ตามเวลาที่เหลือผลการทดสอบให้นับจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องต่อเนื่อง

### ระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

- มือทั้งสองไม่ได้วางแตะที่พื้นข้างลำตัว เหมือนกับท่าเริ่มต้น
- ในขณะที่กลับลงไปสู่ท่าเริ่มต้น สะบักทั้งสองข้างไม่แตะพื้น
- ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างยื่นไปแตะไม่ถึงเส้นที่อยู่แนวระดับเดียวกับระดับสันเท้าได้
- ผู้รับการทดสอบใช้มือในการช่วยยกตัวขึ้น เช่น ใช้มือดึงหรือเกี่ยวส่วนต่างๆ ของร่างกายหรือกางเกงที่สวมใส่หรือใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของแขนดันพื้น เพื่อช่วยในการยกลำตัวขึ้น

**การบันทึกคะแนน**

บันทึกจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องในเวลา60วินาทีโดยให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



## 7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

### วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

### คุณภาพของแบบทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น 0.89

ค่าความเที่ยงตรง 0.88

### อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

- นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
- ยางหรือเชือกยาว สำหรับกำหนดระยะความสูงของการยกเข่า

### วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบเตรียมพร้อมในท่ายืนตรง เท้าสองข้างห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงสะโพกของผู้รับการทดสอบ ให้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่เอว

2. กำหนดความสูงสำหรับการยกเข่าของผู้รับการทดสอบแต่ละคน โดยกำหนดให้ผู้รับการทดสอบยกเข่าขึ้นสูงให้ต้นขาขนานกับระดับพื้น (เข่างอทำมุมกับสะโพก 90 องศา)

ให้ใช้ยางเส้นหรือเชือกขึงไว้เพื่อเป็นจุดอ้างอิงระดับความสูงสำหรับการยกเข่าในแต่ละครั้ง

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกเข่าขึ้นสูงจนแตะกับยางที่ขึงไว้(ต้นขาขนานกับระดับพื้น) กึ่งกลางต้นขาสัมผัสกับแนวยางเส้นหรือเชือกที่ขึงไว้ แล้ววางลงสลับกับการยกขาอีกข้างขึ้น ปฏิบัติเช่นเดียวกัน นับเป็น 1 ครั้ง ให้ยกเข่าขึ้น -ลงสลับขวา-ซ้ายอยู่กับที่ (ห้ามวิ่ง) ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปจนครบ 3 นาทีโดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามยกให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

### ระเบียบการทดสอบ

การทดสอบจะไม่สมบูรณ์ในกรณีดังต่อไปนี้

- ผู้รับการทดสอบยกเข่าแต่ละข้างสูงไม่ถึงระดับแนวยางเส้นหรือเชือกที่ขึงที่กำหนดไว้
- ผู้เข้ารับการทดสอบใช้การวิ่งยกเข่าสูงแทน

### การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่สามารถยกเข่าถึงระดับความสูงที่กำหนดให้ภายในเวลา 3 นาที โดยนับจำนวนครั้งจากขาที่ยกทีหลังสัมผัสพื้น ให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติ



**แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน**  
**เรื่อง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย**  
**กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

**คำชี้แจง** แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ

**คำสั่ง** × ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. กีฬานชนิดใดที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้น้ำแรงและการรับแรง
 

ก. กระโดดค้ำถ่อ	ข. วอลเลย์บอล
ค. วายน้ำ	ง. กรีฑา
2. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวโดยการใช้น้ำแรงทั้งหมด
 

ก. การดึง การถูกระแทก การยืนกระต่ายขาเดียว
ข. การดัน การกระโดด การรับลูกบอล
ค. การขว้าง การตี การเดินรำ
ง. การทุ่ม การตบ การเตะ
3. ข้อใดไม่ใช่หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย
 

ก. แรงและการเคลื่อนที่	ข. ความสมดุล
ค. การรับแรง	ง. การใช้น้ำแรง
4. ใครปฏิบัติตามหลักในการอบอุ่นร่างกายไม่ถูกต้อง
 

ก. อบอุ่นร่างกายจากกิจกรรมที่เคลื่อนไหวช้าก่อน
ข. เจียบบอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนเล่นกีฬา
ค. ฟ้าใช้เวลาประมาณ 10 นาที
ง. นุ่นปฏิบัติกิจกรรมที่ชอบ
5. เพราะเหตุใด จึงต้องอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
 

ก. แสดงความสามัคคี	ข. ชมขวัญฝ่ายตรงข้าม
ค. ให้ออกกำลังกายได้นาน	ง. ให้อ่างกายเตรียมความพร้อม
6. การกระทำของใครไม่ใช่การออกกำลังกาย
 

ก. ทิพย์วิ่งไล่จับกับเพื่อนหลังเลิกเรียน	ข. รุ่งวิ่งเหยาะๆ ในสวนสาธารณะ
ค. เอกชกกับเพื่อนที่ล้อเลียนเขา	ง. เกดไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
7. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส แบดมินตัน กระบี่กระบอง เป็นการเคลื่อนไหวแบบใด
 

ก. แบบอยู่กับที่	ข. แบบเคลื่อนที่
ค. แบบประกอบอุปกรณ์	ง. แบบสากลแบบบ้าน

8. ใครออกกำลังกายได้ถูกต้อง
- ก. นี้ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที
- ข. โอ้วิ่งเหยาๆ ขณะกำลังเรียน
- ค. ออมเล่นน้ำขณะน้ำท่วมบ้าน
- ง. สัมวิ่งไล่เตะสุนัข
9. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์อย่างไร
- ก. ทำให้เป็นที่รักของครู
- ข. ทำให้เพื่อนๆ ยกย่อง
- ค. ทำให้มีบุคลิกภาพดี
- ง. ทำให้ครอบครัวอุ่น
10. ข้อใดไม่ใช่การตัดสินใจแพ้ชนะของการวิ่งเปี้ยว
- ก. ผู้เล่นฝ่ายใดนั่งลงหมดทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ
- ข. ผู้เล่นถือไม้ไปแตะร่างกายผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
- ค. ผู้ชนะ 2 ใน 3 เกม ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ
- ง. ผู้เล่นนำไม้ไปแตะไม้ของฝ่ายตรงข้ามที่หล่นอยู่ที่พื้น
11. เกมขี่ม้าส่งเมือง ควรจัดผู้เล่นแบบใดให้เหมาะสม
- ก. ม้าต้องตัวเล็ก
- ข. ม้าต้องตัวใหญ่
- ค. ม้าและคนต้องสมดุลกัน
- ง. ถูกทุกข้อ
12. มอญซ่อนผ้านอกจากเป็นเกมที่ฝึกให้นักเรียนได้เล่นแล้วยังสอนให้นักเรียนรู้จักอะไร
- ก. อนุรักษ์การละเล่นสากล
- ข. อนุรักษ์การละเล่นพื้นเมือง
- ค. การใช้สติปัญญา
- ง. การใช้ความพยายาม
13. การเล่นเกมวิ่งเปี้ยวฝึกความแข็งแรงด้านใด
- ก. การเคลื่อนไหวของร่างกาย
- ข. กล้ามเนื้อ
- ค. สติปัญญา การแก้ปัญหา
- ง. ถูกทุกข้อ
14. . การวิ่งเปี้ยว จะต้องใช้อุปกรณ์อะไรสำคัญที่สุด
- ก. ผ้าเช็ดหน้า
- ข. ลูกวิ่ง
- ค. เส้นชัย
- ง. ธงชัย
15. ข้อใดหมายถึงกีฬาพื้นบ้าน
- ก. กีฬาที่เล่นกับครอบครัว
- ข. กีฬาที่เล่นในที่กลางแจ้ง
- ค. กีฬาที่เล่นในท้องถิ่น
- ง. กีฬาที่เล่นในบ้าน
16. การเล่นเป็นลูกงูในการเล่นพื้นเมืองงูกินหางควรปฏิบัติตามข้อใด
- ก. วิ่งหนีพองูให้เร็วที่สุด
- ข. ร้องพูดโต้ตอบกับพองูคนอื่นให้แน่น
- ค. จับเอวแมงงูหรือลูกงูคนอื่นให้แน่น
- ง. พยายามถอยหนีให้ห่างจากแมงงูมากที่สุด





**แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
เรื่องการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย โดยใช้เทคนิคการสอนแบบ TGT  
ร่วมกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

พึงพอใจมากที่สุด	ให้	คะแนน	5	คะแนน
พึงพอใจมาก	ให้	คะแนน	4	คะแนน
พึงพอใจปานกลาง	ให้	คะแนน	3	คะแนน
พึงพอใจน้อย	ให้	คะแนน	2	คะแนน
พึงพอใจน้อยที่สุด	ให้	คะแนน	1	คะแนน

๓ประเด็นความพึงพอใจ	ระดับคุณภาพ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>1.ด้านผู้สอน</b>					
1.1 ผู้สอนมีการเตรียมการสอนล่วงหน้า					
1.2 ผู้สอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ในเนื้อหาวิชา					
1.3 ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาที่สอน เป็นอย่างดี					
1.4 ผู้สอนอธิบายเนื้อหาที่จะสอนในแบบที่เข้าใจได้ง่าย					
1.5 ผู้สอนแจ้ง เกณฑ์และวิธีประเมินผลและล่วงหน้าชัดเจน					
<b>2. ด้านเนื้อหา</b>					
2.1 เนื้อหาการสอนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง					
2.2 เนื้อหาที่เรียนมีความเหมาะสม					
2.3 เนื้อหาเริ่มจากง่ายไปสู่ยาก					
2.4 จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาเรียน					
2.5 ความสามารถของผู้เรียนเหมาะสมกับเนื้อหา					
<b>3. ด้านการจัดการเรียนการสอน</b>					
3.1 มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้นักเรียนในเรื่องการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย					
3.2 มีการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และมีของการจัดการศึกษา					
3.3 มีการสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมในกิจกรรมการเรียนการสอน					

ตาราง (ต่อ)

๓ประเด็นความพึงพอใจ	ระดับคุณภาพ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3.5 ผู้สอนใช้วิธีสอนที่เหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา					
<b>4. ด้านการวัดและประเมินผล</b>					
4.1 การประเมินผลการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียน					
4.2 การเฉลยหรือแนะแนวทางของคำตอบเพื่อให้ทราบผลการเรียนรู้					
4.3 เปิดเผยคะแนนที่ได้จากการวัดผล					
4.4 การวัดและประเมินผลการเรียนมีความชัดเจนและยุติธรรม					
4.5 มีการแจ้งให้นักเรียนทราบก่อนจะมีการทดสอบ					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....



ประวัติย่อผู้วิจัย

