

ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย  
ที่มีต่อความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย  
ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา

พระครู(พิพัฒนกิตติสุนทร)



การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2553

**The Effects of Mae Mai Muay Thai Movement Activities on Preschool Children's  
Gross Motor Ability at Wat Lum Ching Preschool Children  
Training Center in Song Kla Province**

**Prakroo(piputkittisoontorn)**

An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Curriculum and Instruction

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2010

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย  
ที่มีต่อความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย  
ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา

ชื่อและนามสกุล พระครู(พิพัฒน์กิตติสุนทร)

แขนงวิชา หลักสูตรและการสอน

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัฒนา มัคคสมัน

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2553

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัฒนา มัคคสมัน)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประภาพรณ เอี่ยมสุภามิต)

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีศักดิ์ จินดาบุรุษย์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

**ชื่อการศึกษา** คันทวาริสรระ ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจ้งหะแบบแม่ไม้มวยไทย  
ที่มีต่อความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย  
ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา

**ผู้ศึกษา** พระครู(พิพัฒนกิตติสุนทร) รหัสนักศึกษ 2492100314 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณชิต  
(หลักสูตรและการสอน) **อาจารย์ที่ปรึกษา** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัฒนา มัคคสมัน  
**ปีการศึกษา** 2553

### บทคัดย่อ

การศึกษาคันทวาริสรระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจ้งหะแบบแม่ไม้มวยไทย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคครั้งนี้คือ เด็กปฐมวัยอายุ 3 – 4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 26 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ คู่มือการจัดการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจ้งหะแบบแม่ไม้มวยไทย และแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจ้งหะแบบแม่ไม้มวยไทยมีความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

**คำสำคัญ** การเคลื่อนไหว แม่ไม้มวยไทย กล้ามเนื้อใหญ่ เด็กปฐมวัย



## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัฒนา มัคคสมัน อาจารย์ที่ปรึกษา วิชาเอกปฐมวัยศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ที่ได้ให้คำปรึกษาและคำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ มาโดยตลอด ทำให้การศึกษาค้นคว้าอิสระสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณอาจารย์สมจิตร พร้อมมูล อาจารย์สถาบันการพลการศึกษา วิทยาเขตกระบี่ จังหวัดกระบี่ อาจารย์สุรัชัญญา ฐิตไพบการ อาจารย์ประจำโปรแกรมการศึกษาศาสตรมหาวิทาลัยราชภัฏสงขลา และอาจารย์นรเศรษฐ์ ศรีแก้วกุล อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา ที่ได้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณครูกนกพร แดงชัยหัวหน้าศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา ครูใจกาญจน์ ชูละเอียด ครูราตรี รอดบน ครูพี่เลี้ยงประจำศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา ที่ให้ความกรุณาในการทดลองจัดกิจกรรมในการวิจัย

ขอขอบคุณผู้ปกครองเด็กปฐมวัย คณะครู และบุคลากรของศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลตลอดจนอำนวยความสะดวกในการทดลองตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุด

ขอขอบคุณคณาจารย์ในสาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช เพื่อน ๆ นักศึกษาปริญญาโท วิชาเอกปฐมวัยศึกษา และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่กรุณาให้การช่วยเหลือจนการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้สำเร็จลุล่วงลงด้วยดี

พระครู(พิพัฒน์กิตติสุนทร)

ธันวาคม 2553

## สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....  | ง    |
| กิตติกรรมประกาศ .....  | จ    |
| สารบัญตาราง .....  | ซ    |
| บทที่ 1 บทนำ .....   | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....   | 1    |
| วัตถุประสงค์การวิจัย .....   | 3    |
| สมมติฐานการวิจัย .....   | 3    |
| ขอบเขตการวิจัย .....   | 3    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....  | 4    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....  | 4    |
| บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....  | 5    |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ .....         | 6    |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ..... | 28   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ .....  | 46   |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....   | 56   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....  | 56   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....   | 56   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....  | 59   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....   | 59   |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....   | 60   |
| บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....                           | 65   |
| สรุปการวิจัย .....   | 65   |
| อภิปรายผล .....  | 67   |
| ข้อเสนอแนะ .....   | 74   |
| บรรณานุกรม .....   | 75   |

## สารบัญ (ต่อ)

|   | หน้า |
|---|------|
| ภาคผนวก .....   | 83   |
| ก คู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย..... | 84   |
| ข แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่.....                       | 103  |
| ค รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ .....                                    | 117  |
| ประวัติผู้ศึกษา .....   | 119  |



## สารบัญตาราง

|   | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย<br>ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ<br>แบบแม่ไม้มวยไทย โดยภาพรวม .....                 | 60   |
| ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดิน<br>ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ<br>แบบแม่ไม้มวยไทย .....           | 61   |
| ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่ง<br>ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ<br>แบบแม่ไม้มวยไทย .....           | 62   |
| ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัว<br>ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ<br>แบบแม่ไม้มวยไทย .....         | 63   |
| ตารางที่ 4.5 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการโยน-รับ<br>ลูกบอล ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ<br>แบบแม่ไม้มวยไทย ..... | 64   |

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พัฒนาการของมนุษย์เริ่มมีขึ้นมาตั้งแต่ปฏิสนธิต่อเนื่องไปตลอดชีวิตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญา ซึ่งจะมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องเป็นขั้นตอนกันไปพร้อม ๆ กัน ทุกด้าน เด็กแต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตและมีลักษณะแตกต่างกันไปตามลักษณะการเลี้ยงดู การอบรมฝึกฝน ในวัยเด็กช่วงแรกเกิดจนถึง 8 ปี นับว่าเป็นระยะที่สำคัญที่สุด เป็นช่วงวัยแห่ง การเจริญงอกงามสำหรับชีวิต และพัฒนาการด้านร่างกายในช่วงวัยนี้จะมีพัฒนาการและเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ไม่หยุดยั้ง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น ขนาด รูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว มีการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็กได้อย่างคล่องแคล่ว เป็นต้น เพื่อจะออกไปเผชิญกับทุกสิ่งทุกอย่างของโลกภายนอก เด็กจึงจำเป็นต้องช่วยเหลือตนเอง เริ่มต้นจากการช่วยเหลือตนเองในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะการเคลื่อนไหวของเด็ก จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเนื้อที่ว่างและการเคลื่อนไหวของสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่งและแสดงออกด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนที่และพลังกำลัง (นิเทศา ประพฤติกิจ 2536: 86)

จากสภาพสังคมปัจจุบันนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมชนบทเข้าสู่สภาพสังคมเมือง ซึ่งทำให้ชีวิตการเป็นอยู่ในสังคมนั้นเปลี่ยนแปลงไป คนในสังคมหันไปนิยมวัตถุมากกว่าชีวิตประจำวันจึงหมดไปกับการทำมาหากินและเพื่อให้ได้มาในวัตถุที่ต้องการ การเลี้ยงดูเด็กมีการเปลี่ยนแปลงไปจากการที่เด็กได้เติบโตขึ้นมาพร้อมกับธรรมชาติที่ปลอดภัย เด็กสามารถวิ่งเล่น ออกกำลังกายได้อย่างอิสระ แต่ในปัจจุบันนี้สภาพบ้านเรือนหรือที่อยู่อาศัยมีเป็นจำนวนมาก แออัด มีถนนหนทาง ที่มีขูดยานพาหนะมากมาย รถวิ่งกันขวักไขว่ไม่ปลอดภัย หรือสถานที่ที่让孩子ได้วิ่งเล่นหรือออกกำลังกายมีจำนวนน้อยลง ถ้าเด็กออกมาวิ่งเล่นอาจทำให้เกิดอันตรายได้ บางครอบครัวจึงจัดหาสิ่งที่ทำให้เด็กไม่ต้องออกไปวิ่งเล่นไกลหูไกลตาผู้ปกครอง เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้เคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายซึ่งเป็นผลเสียทำให้การพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กมีพัฒนาการที่ด้อยลง ดังที่มาซารุ อิบุกะ (Masaru

Ibuka 2544: 114-121) กล่าวว่า อยากให้คิดให้ดีว่าการเดินมีความสำคัญเพียงไรสำหรับเด็ก เพราะ การเดินมีการเคลื่อนไหวทั้งตัว มีการใช้กล้ามเนื้อทั้ง 400 มัด ในบรรดากล้ามเนื้อทั้งหมด 639 มัด การเคลื่อนไหว ทักษะการใช้ร่างกายจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่ได้รับการฝึกหัดให้ออกกำลังกายหรือไม่ กล้ามเนื้อใหญ่นับว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก เพราะโดยธรรมชาติของเด็กชอบการเคลื่อนไหวมาตั้งแต่เกิด โดยไม่ได้รับการฝึกหัด เช่น การเดิน ไปมา การไขว่คว้า เป็นต้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวจะซับซ้อนเมื่อเจริญเติบโตขึ้น การเคลื่อนไหว ร่างกายของเด็กจะเริ่มจากศีรษะไปยังส่วนเท้า จากลำตัวไปยังแขน มือ และนิ้ว จากสะโพกไปขา จนกระทั่งถึงปลายเท้า การทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่นี้จะนำไปสู่การควบคุมการทำงานของ กล้ามเนื้อ และจะเป็นผลไปสู่พื้นฐานทางการเรียนรู้ขั้นต่อไป ในวัยเด็กนี้ไม่สามารถควบคุม ร่างกายให้อยู่นิ่งได้ เด็กจึงต้องมีการแสดงพฤติกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ฯลฯ จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กเคลื่อนไหวนั้นมักจะใช้ กล้ามเนื้อ แขน ขา และลำตัว ซึ่งความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งจำเป็นต้องอาศัย การทำงานของระบบกล้ามเนื้อใหญ่ ดังที่ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2548: 107) ได้กล่าวถึงความสำคัญ ของการส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ว่าเป็นการสร้างความปลอดภัยตัวด้วยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายให้ประสานสัมพันธ์ทั้งที่เป็นการวางท่าทางง่าย ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด รวมทั้ง การเคลื่อนไหวที่ผสมผสานกับเสียงดนตรีซึ่งเรียกว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ซึ่งเป็น การพัฒนาทักษะการควบคุมการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานของร่างกายและจิตใจ เกิดการเรียนรู้พัฒนา ทักษะกลไกของร่างกายตนเองให้มีประสิทธิภาพ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแต่ละอย่าง เด็กอายุหลัง 2 ขวบไปแล้วจะมีทักษะกลไกและประสานกล้ามเนื้อ เช่น วิ่งได้ตรง กระโดดได้คล่องตัว และ ห้อยโหนได้แล้ว ถ้าหากเด็กได้รับการพัฒนาหรือการส่งเสริมที่ถูกต้องจะทำให้เด็กเกิดทักษะ มี ความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไวและสมดุล ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดีและส่งผลดีต่อ พัฒนาการด้านอื่น ๆ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ เน้นการใช้วัยยะต่าง ๆ เช่น แขน ขา ลำตัว สะโพก ฯลฯ เป็นส่วนประกอบในการเคลื่อนไหวโดย นำท่าทางของแม่ไม้มวยไทยมาประยุกต์ใช้ให้มีความเหมาะสมกับวัยและความสามารถของเด็ก ดังที่ สุเทพ สิทธิโสภณ ( 2547 : 12 ) ได้กล่าวว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวย ไทย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่โดยตรง ทำให้เด็กมีทักษะในการใช้ กล้ามเนื้อใหญ่เคลื่อนไหวที่เป็นไปตามธรรมชาติได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวและมีประสิทธิภาพมาก ยิ่งขึ้น

จากประเด็นปัญหาของเด็กปฐมวัยที่ขาดการพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ซึ่งสืบเนื่องมาจากสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคมและการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไปดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ที่มีต่อการพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ให้เกิดขึ้นกับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

## 3. สมมติฐานการวิจัย

เด็กปฐมวัยมีความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่หลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

## 4. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

### 4.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

### 4.2 ตัวแปรที่ศึกษา

4.2.1 *ตัวแปรต้น* ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

4.2.2 *ตัวแปรตาม* ได้แก่ ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

#### 4 นิยามศัพท์เฉพาะ

4.1 **เด็กปฐมวัย** หมายถึง เด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

4.2 **การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย** หมายถึง การจัดประสบการณ์ที่让孩子ได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยใช้ท่าทางของแม่ไม้มวยไทย ประกอบด้วยท่าหมัด ท่าศอก ท่าเข่าและท่าเตะประกอบกับการเคลื่อนไหว

4.3 **ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่** หมายถึง ความสามารถในการบังคับการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทุก ๆ ส่วน สามารถวัดได้จากการเดิน การวิ่ง การทรงตัวและการรับลูกบอล

#### 5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 ได้แนวทางสำหรับครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยในการส่งเสริมความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ให้แก่เด็กปฐมวัย

5.2 ได้แนวทางในการนำศิลปะการเคลื่อนไหวของไทยมาประยุกต์ใช้ในการจัดประสบการณ์ให้กับเด็กปฐมวัย

5.3 ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวโดยใช้ภูมิปัญญาของท้องถิ่น



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและเรียบเรียงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### 1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

- 1.1 ความหมายและความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 1.4 องค์ประกอบของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 1.5 หลักการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 1.6 แนวการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

#### 2. การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

- 2.1 ความหมายของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย
- 2.2 ท่าทางของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย
- 2.3 ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย
- 2.4 กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย
- 2.5 แนวการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยสำหรับเด็กปฐมวัย
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

#### 3. ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

- 3.1 ความหมายและความสำคัญของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่
- 3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่
- 3.3 กิจกรรมการพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่
- 3.4 การประเมินความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

## 1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมหลักกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างอิสระ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่让孩子ได้พัฒนาด้านร่างกาย เพราะ เด็กวัยนี้ร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างพัฒนา การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายยังไม่ผสมผสานหรือประสานสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์

### 1.1 ความหมายและความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

#### 1.1.1 ความหมายของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

สมบูรณ์ จิระสถิตย์ (2537: 1) ให้ความหมายของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะว่าเป็นกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะ ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมที่วางรากฐานให้เด็กมีทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เด็กมีความสามารถในการแสดงออก (Self Expression) ทางการเคลื่อนไหว สามารถแปลความหมาย (Interpretation) และความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2538: 9) ได้ให้ความหมายของการเคลื่อนไหวและจังหวะว่า หมายถึง กิจกรรมที่จัดให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อย่างอิสระตามจังหวะ ซึ่งจังหวะและดนตรีที่ใช้ประกอบได้แก่ เสียงตบมือ เสียงเพลง เสียงเคาะไม้ เคาะเหล็ก รำมะนา เป็นต้น

ขวัญแก้ว คำรงค์ศิริ (2539: 43) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง กระบวนการแสดงออกและความสามารถในการควบคุมกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจโดยใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางในการแสดงออกทางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์นี้จะแสดงออกทางอารมณ์และการสื่อความหมาย

สุริย์พร ภูศิริ (2540: 3) ให้ความหมายของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะว่าเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายมีปฏิริยาตอบสนองต่อเสียงดนตรี เสียงเพลง หรือจังหวะต่าง ๆ ให้เข้ากับอัตราความช้าหรือเร็วของตัวโน้ตในรูปแบบต่าง ๆ กัน

อัจฉราภรณ์ สุดจิตต์ (2540: 28) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระตามเสียงเพลง โดยการเคลื่อนไหวนั้นจะฝึกให้เกิด

ทักษะการควบคุมกล้ามเนื้อ การมีปฏิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะ เพื่อสร้างความสามารถในการเคลื่อนไหวของตนเองและเพื่อความสุขจากการที่ได้มีโอกาสแสดงออก

อิทธิพร สายนาค (2543: 11) ได้กล่าวว่า กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานกันอย่างกลมกลืนต่อเสียงเพลงและดนตรี โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางการแสดงออกของเด็กในช่วงที่มีการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวและจังหวะ ยังเป็นกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจปฏิริยาตอบสนองต่อเสียงดนตรี และเสียงเพลง โดยการแสดงท่าทางหรือเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างอิสระ แสดงออกทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์

รังสฤษฎ์ บุญชะลอ (2545: 13) ให้ความหมายของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะว่าเป็นการแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความเร็วของตัวโน้ต

วรรณวิมล อกนิษฐ์ (2546: 12) สรุปได้ว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง กิจกรรมที่เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างอิสระ ตามเสียงเพลงตอบสนองต่อดนตรี เสียงเพลง และจังหวะ ทำให้มีความสุข สนุกสนานในการแสดงออก

ลีลาวดี ชนะมาร (2549: 7) สรุปว่า กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง การที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองต่อเสียงดนตรี โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความเร็วของดนตรี ซึ่งกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่สำคัญในการพัฒนาเด็กให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์

ดวงพร พันธุ์แสง (2551: 22) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง การแสดงท่าทางต่าง ๆ โดยมีดนตรีประกอบหรือเครื่องเคาะจังหวะ ซึ่งเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายเพื่อการเรียนรู้ให้เข้ากับจังหวะหรือนดนตรี การฝึกฝนที่ถูกต้องจะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาทักษะการฝึกเป็นผู้นำ ผู้ตาม ผู้หัดฟังคำสั่ง จินตนาการตามเนื้อเพลง และได้เล่นกับเพื่อน

จากที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ โดยมีดนตรีหรือเครื่องเคาะจังหวะประกอบ โดยใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย แสดงปฏิริยาตอบสนองต่อเสียงดนตรี เสียงเพลง และจังหวะทำให้เกิดทักษะในการควบคุมกล้ามเนื้อให้เข้ากับอัตราเร็ว ช้าของดนตรี อย่างมีความสุข สนุกสนาน เสริมสร้างความเข้มแข็ง ความคล่องตัว และความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ให้เคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### 1.1.2 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะ

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กปฐมวัยเพราะเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย และจิตใจ จึงมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะไว้ดังนี้

ชมรมศิลปวัฒนธรรมเพื่อเยาวชน “มายา” (2531: 7) ได้ให้ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะว่าช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวของร่างกายความแข็งแรงและควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ได้ดี รวมถึงพลังของความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และจินตนาการ

เขาวนา คลแม้น (2535: 24) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ตั้งแต่อายุแรกเกิดจนถึงสิ้นอายุขัย โดยเฉพาะในเด็กแรกเกิดจะมีการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องรับการฝึกหัด เช่น การดิ้นไปมาการไขว่คว้า ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ช่วยให้เด็กมีการพัฒนาทางร่างกาย และการสื่อความหมาย

อัจฉราภรณ์ สุดจิตต์ (2540: 14) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะมีความสำคัญ คือ ส่งเสริมทักษะทางกลไกของร่างกาย ซึ่งทักษะทางกลไกนี้เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ การเคลื่อนไหวและจังหวะจะช่วยสร้างประสบการณ์ในการพัฒนาศักยภาพทางกลไกแก่เด็กได้อย่างมากมาย เพราะการเคลื่อนไหวเริ่มขึ้นตั้งแต่แรกเกิด เป็นการเคลื่อนไหว เพื่อการค้นพบสิ่งแวดล้อมใหม่ การเคลื่อนไหวของเด็กแต่ละครั้งเป็นการสะสมขั้นพื้นฐานให้ได้มาซึ่งความรู้อันจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันขึ้นไป

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2541: 31) ได้อธิบายความสำคัญของการเคลื่อนไหว ไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาอวัยวะทุกส่วนให้มีความสัมพันธ์กันอย่างดีในการเคลื่อนไหว
2. เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติ ความสนใจและความพอใจของเด็ก
3. เพื่อให้เกิดความซาบซึ้ง และมีสุนทรียภาพในการเคลื่อนไหวตามจังหวะ
4. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
5. เพื่อให้ได้รับประสบการณ์ สนุกสนานรื่นเริงจากการเล่นกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบต่างๆ
6. เพื่อพัฒนาด้านสังคม การปรับตัว และความร่วมมือในกลุ่ม

7. เพื่อให้โอกาสเด็กได้แสดงออกและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์  
 เยวพา เดชะคุปต์ (2542: 32) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของ  
 ร่างกาย มีความสำคัญต่อการพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ รวมความรู้สึกรู้จักคิด กล้าแสดงออก  
 ตามความคิด อารมณ์ต่าง ๆ และพัฒนาการด้านสติปัญญาในการใช้จินตนาการของตนเองใน  
 การเคลื่อนไหวและการคิดกิจกรรมร่วมกับเพื่อนอีกด้วย

ไพเราะ พุ่มมั่น (2544: 18) กล่าวถึง ความสำคัญของการจัดกิจกรรม  
 การเคลื่อนไหวและจังหวะ ไว้ 7 ประการ คือ

1. เด็กได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่
2. ฝึกการจำและปฏิบัติตามคำสั่งได้
3. แสดงออกตามความหมายด้วยท่าทางได้
4. เด็กเกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
5. ฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัย
6. ให้เด็กเรียนรู้จังหวะและการฟัง
7. ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามแก่เด็ก การปฏิบัติตามคำสั่งและสัญญาณ  
 ซาโปราและมิเชล (Sapora and Michell, 1961 อ้างถึงใน สุทธิญา

หิโตปการ 2549: 16) กล่าวว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ (Fundamental Movements) มี  
 อิทธิพลต่อระบบการทำงานของร่างกาย เช่น ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบ  
 ขับถ่าย ระบบหายใจรวมทั้งอวัยวะอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อชีวิตและสุขภาพด้วยดังนั้น

ศิริลักษณ์ ขจรศักดิ์พันธ์ (2549: 28-29) กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรม  
 เคลื่อนไหวและจังหวะว่า นักการศึกษาที่มีความเชื่อว่า การฝึกจังหวะให้กับเด็กตั้งแต่เล็ก จะช่วยให้  
 เด็กเกิดทักษะพื้นฐานในการเรียนวิชาต่างๆต่อไป ขณะเดียวกันทำให้สามารถบังคับการเคลื่อนไหว  
 ของตัวเอง ทั้งยังเชื่อว่าจะมีผลต่อชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ คือ จะไม่กระทบกระทั่งกับผู้อื่นได้ง่าย  
 สามารถดำเนินชีวิตได้ถูกต้องตามสถานการณ์ ร่างกายและจิตใจของคนเรา มีจังหวะในระบบ  
 การทำงานของอวัยวะ ธรรมชาติรอบตัวเราก็มีจังหวะ ดังนั้นถ้าคนเราสามารถจัดจังหวะของตน  
 ให้สัมพันธ์กับจังหวะจากธรรมชาติ จะเกิดสิ่งที่สวยงาม สมดุลในเรื่องท่าทาง ความเป็นอยู่  
 ความเป็นไปในชีวิต กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ จึงจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตคนเราอย่างยิ่ง  
 การจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ในเด็กปฐมวัยนั้น ระยะเวลาของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ  
 ไว้ 25-30 นาที เวลาที่มีค่านี้นี้เด็กๆควรได้รับประสบการณ์ที่ทำให้มีพัฒนาการทุกด้าน ผ่าน  
 กระบวนการดนตรี กิจกรรมเคลื่อนไหวเสรีและเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ เพื่อให้เกิดประโยชน์เต็มที่

จึงสรุปได้ว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะมีความสำคัญต่อเด็กปฐมวัย เพราะเป็นการพัฒนาทักษะกลไกของร่างกาย รวมถึงการควบคุมอวัยวะของร่างกายในส่วนต่าง ๆ ช่วยในการทรงตัวและประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อใหญ่ และเล็กได้ดี พร้อมทั้งจะนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีชีวิตอย่างมีความสุขสมบูรณ์ในสังคม เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย และจิตใจได้ดี

## 1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะนั้น มีผู้ที่กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัดไว้ ดังนี้

ภรณี คุรุรัตน์ (2535: 21) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะไว้ว่า

1. เป็นการเสริมสร้างและพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เพราะในขณะที่เด็กมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. เป็นการเสริมสร้างการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะทำให้เป็นคนคล่องแคล่ว ว่องไว มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
3. เป็นการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ แขน ขา และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความอ่อนตัว เป็นต้น

4. เป็นการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก ในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้นิ้วมือ

นอกจากนี้ อารมณี สุวรรณपाल (2551: 25-26) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัด กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะไว้ว่า

1. เพื่อฝึกประสาทในการรับรู้ด้านต่าง ๆ ได้แก่ ประสาทตา หู จมูก ปาก และ สิวสัมผัสให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อฝึกการรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและบริเวณพื้นที่รอบตัวเด็ก และการรับรู้หน้าที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
3. เพื่อฝึกการรับรู้ในเรื่องจังหวะเวลาจากการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับการรับรู้
4. เพื่อฝึกการใช้ประสาทการรับรู้โดยการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทางสติปัญญา



สรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการเสริมสร้างและพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนให้มีความแข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว ฝึกประสาทการรับรู้ให้ทำงานสัมพันธ์กับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และเป็นพื้นฐานของพัฒนาการด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

### 1.3 แนวคิดและ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะนี้ได้นำแนวคิดและทฤษฎีทางการศึกษาและความเชื่อเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของนักการศึกษามาใช้ ดังนี้ (สุธัญญา ฐิโตปการ 2549: 29)

1.3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์น ไคค์ (Thondike's Law of Learning) เน้นกฎการเรียนรู้ 3 ประการ คือ

1) กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) อวัยวะจะมีความพร้อมที่จะตอบสนองก็จะทำให้เด็กพร้อมที่จะเรียน การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเด็กมีความพร้อมเกี่ยวกับร่างกาย (Pysical) ทั้งกายและใจเพื่อเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อและระบบประสาทให้สัมพันธ์กัน (Co-ordination) และเพื่อเป็นการฝึกทักษะเกี่ยวกับจิตใจ (Mental) เป็นความพร้อมทางด้านสมองหรือสติปัญญา เมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี

2) กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) เด็กแต่ละคนควรต้องมีโอกาสที่จะทำซ้ำซากหรือทำอย่างถูกต้องและบ่อย ๆ ถ้าหากจะเรียนสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย หรือที่เรียกว่า การฝึก ทำให้เกิดความสมบูรณ์ (Practice Make Perfect) เด็กจะเรียนรู้จากการกระทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้งนั่นเอง เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ เด็กจะเกิดทักษะในแบบต่าง ๆ ซึ่งทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานสัมพันธ์กันดี

3) กฎแห่งผล (Law of Effects) เด็กจะเรียนรู้ได้ดีต้องประกอบไปด้วยความพอใจและความยินดี ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความพยายามที่จะเรียนต่อไป เด็กจะเรียนรู้ได้ดีขึ้น ถ้าผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางบวกหรือทางที่ดี ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความสนใจเกิดทักษะทำให้เด็กมีความสุขสนุกสนานและความพอใจ

1.3.2 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ (Skinner's Operant Conditioning Theory) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออินทรีย์มีการกระทำแล้วได้รับการเสริมแรง ได้แก่ (ปิยะธิดา จจรชัยกุล 2537: 16-17)

1) เงื่อนไขการตอบสนอง (Operant Conditioning) พฤติกรรมส่วนมากของมนุษย์ประกอบด้วย การตอบสนองที่แสดงออก พฤติกรรมจะเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับอัตราการตอบสนองหรืออัตราการแสดงออกของพฤติกรรม

2) การเสริมแรง (Reinforcement) เมื่อสิ่งมีชีวิตมีการตอบสนอง ผู้ฝึกสามารถให้สิ่งเร้าใหม่ ซึ่งเป็นการให้อัตราการตอบสนองเปลี่ยนแปลงซึ่งเรียกว่า ตัวเสริมแรง (Reinforcer) สำหรับเด็ก ๆ ตัวเสริมแรงอาจเป็นคำชมเชย หรือรางวัล ตลอดไปจนการได้รับความรู้ และการรู้ผลแห่งการกระทำของตนว่าถูกต้อง ก็เป็นเสริมแรงที่ดีประการหนึ่ง

### 1.3.3 ทฤษฎีพัฒนาการและความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

กาเซลและลิก (Gasell and Lig, 1964 อ้างถึงใน เพลชิว ธีรานนท์ 2547: 9) เมื่อเด็กโตเข้าสู่ระยะปฐมวัย พัฒนาการทางด้านร่างกายจะปรากฏในรูปความสามารถใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้ชัดเจนขึ้น ทั้งทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็กและประสาทสัมผัส ความสามารถของกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ การใช้ร่างกาย แขน ขา เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดปีนป่าย การทรงตัว เป็นต้น การเจริญเติบโตของเด็กสามารถสังเกตได้จากการแสดงออก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของระบบสมองและการเคลื่อนไหวประกอบกัน ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กในขณะนี้คือ การเปลี่ยนแปลงทางการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกายบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จะเห็นการพัฒนาการเคลื่อนไหว เกิดจากเด็กมีความพร้อมด้านร่างกาย เรียนรู้ในการฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อจากการฝึกหัดและทำซ้ำบ่อย ๆ และมีความพึงพอใจในการเคลื่อนไหว โดยได้รับการเสริมแรง ทำให้เกิดประสบการณ์และทักษะในการพัฒนาความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว ได้อย่างคล่องแคล่ว

## 1.4 องค์ประกอบของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะนั้น ดุษฎี บริพัตร (2522 อ้างถึงใน ปาริฉัตร ผลเจริญ 2547: 24-26) ได้เสนอองค์ประกอบที่สำคัญประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

### 1. การรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย การเตรียมร่างกายให้พร้อมทุกส่วน

เพื่อให้มีความคล่องตัวถือว่าเป็นการปูพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญอย่างหนึ่ง เด็กต้องรู้ว่าร่างกายแต่ละส่วนเคลื่อนไหวได้อย่างไร และมากน้อยสักเพียงใด ร่างกายเป็นเครื่องมือของการเคลื่อนไหว เด็กจะต้องฝึกหัดให้เข้าใจถึงลักษณะสภาพและการใช้ร่างกายของตนเองว่าตนเองสามารถเคลื่อนไหวร่างกายแต่ละส่วนได้อย่างไร ร่างกายส่วนไหนเรียกว่าอะไรอยู่ตรงไหน มีขนาด สั้นยาว เล็กใหญ่ แคบกว้าง อย่างไร เช่น โคนงอ บิด เบี้ยว เอียง หรือขยับเขยื้อนส่วนใดได้บ้าง ให้เด็กหัดเอง ลองเอง การฝึกหัดเช่นนี้เป็นการเตรียมตัวเด็กให้พร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ



2. **บริเวณและเนื้อที่** การเคลื่อนไหวนั้นไม่ว่าจะเป็นเพียงการขยับเขยื้อนร่างกาย บางส่วนหรือการเคลื่อนตัวย่อมต้องการบริเวณและเนื้อที่ที่จะเคลื่อนไหวจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง อยู่ตลอดเวลาบริเวณเนื้อที่จึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเคลื่อนไหว

3. **ระดับของการเคลื่อนไหว** ระดับของการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวทุกชนิดหากไม่มีการเปลี่ยนระดับความสวยงาม ความสมดุล ความเหมาะสมและท่าทางที่หลากหลาย จะไม่เกิดขึ้น จะปรากฏแต่ความจำเจซ้ำซาก ความแข็งกระด้าง ไม่น่ามอง ท่าของนาฏศิลป์ต่าง ๆ ที่งดงามจะมีการเปลี่ยนระดับของการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เช่น เซ็งอิสาน หรือรำกลองยาว มีการก้ม แยก แขน โยกขึ้นลง มียืน นั่ง กระโดด เป็นต้น การเปลี่ยนระดับทำให้เกิดท่าทางและการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันออกไป การที่เด็กได้เคลื่อนตัวทั้ง 3 ระดับ คือ สูง กลาง และต่ำนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะปกติจะเคลื่อนตัวอยู่ในระดับเดียวเท่านั้น การปูพื้นฐานครูจึงต้องใช้เทคนิควิธี เช่นการสมมติ ให้เด็กเป็นสัตว์ สิ่งของ อะไรก็ได้ที่สูงที่สุดหรือต่ำที่สุด การทำตัวเป็นลูกโป่งลอยไปไม่ร่วงลงสู่พื้น เป็นต้น เป็นการทำให้เด็กเข้าใจระดับเสียก่อน แล้วพยายามกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนระดับ

4. **ทิศทางของการเคลื่อนไหว** การเคลื่อนไหวย่อมมีทิศทางไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ไปข้าง ๆ หรือเคลื่อนตัวรอบทิศ(คือหมุนตัวไปทุกทิศทาง) ถ้าไม่ได้รับการฝึกไม่ว่าเด็ก หรือผู้ใหญ่มักจะเคลื่อนตัวข้างหน้าแต่เพียงอย่างเดียวในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวสำหรับเด็ก โดยให้เด็กเปลี่ยนทิศทางต่าง ๆ ตลอดเวลาจะช่วยให้ทุกคนเคลื่อนตัวไปโดยอิสระด้วยความเชื่อมั่นและเป็นตัวของตัวเอง

5. **การฝึกจังหวะ** การทำจังหวะนั้นมิได้หมายถึง การกำกับจังหวะด้วยการตบมือ เคาะเท้า หรือใช้เครื่องให้จังหวะ อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่หมายถึงการทำจังหวะด้วยวิธีต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง การเปล่งเสียงออกจากลำคอ การทำให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ เกิดเสียงก็ได้ทั้งสิ้น การทำจังหวะแบ่งออกเป็น 4 วิธีดังนี้

#### 1) การทำจังหวะด้วยการใช้ร่างกายส่วนต่าง ๆ (Body Percussion)

เริ่มต้นด้วยการให้ขยับเขยื้อนร่างกายตามจังหวะ เช่น พักหน้า โคลงศีรษะ ขยับปลายจมูก เป่าแก้ม ขยับศอกเป็นต้น และฝึกให้ใช้ร่างกายที่ทำให้เด็กเสียงดังชัดเจน 4 แบบด้วยกันคือ ตบมือ ตบตัก ตบเท้าและตีดมือ ซึ่งการใช้ร่างกายลักษณะนี้สามารถทำเสียงประกอบจังหวะให้ดังชัดเจนกว่าส่วนอื่น นอกจากนี้ยังมีการแตะสัมผัสร่างกายล้วน ๆ หรือสลับกับทำร่างกายให้เกิดเสียงโดยให้เด็กได้คิดเอง หรือช่วยกันคิดก็ได้

2) การทำจังหวะด้วยการเปล่งเสียง (Voice Percussion) การทำจังหวะด้วยการเปล่งเสียงก็คือ การใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการทำจังหวะได้ อาจจะเป็นพยางค์ ๆ โดยที่มีความหมายและไม่มี ความหมาย เช่น อี้แอ คุ่ม ตูบปอง เป็นต้น หรือเป็นคำที่มีความหมาย อาจเป็นชื่อคนสัตว์ สิ่งของ เช่น เด็กออกเสียงคำว่ายูริ ก็เกิดเป็นจังหวะขึ้นจากการที่เด็กเปล่งเสียงพูด

3) การทำจังหวะด้วยการใช้เครื่องเคาะจังหวะ เครื่องมือทุกชนิด ซึ่งเคาะ ตี ขยับเขย่า ใช้ทำจังหวะได้ ควรให้เด็กได้สำรวจ และหาเสียงจากเครื่องให้จังหวะให้ได้เสียงมากที่สุด

4) การทำจังหวะด้วยการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีเสียงประกอบหรือการเคลื่อนไหวที่ไม่มีเสียงประกอบ เช่น การก้าวเท้าพร้อมตบมือ การย่อเข่า หรือการโยกตัวสลัดซ้ายขวา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถ้าทำซ้ำกันก็สามารถใช้เป็นจังหวะได้

ลันด์สทีนและทาร์โรว์ (Lundsteen and Tarrow, 1981 อ้างถึงใน นิตยา ประพุดติกิจ 2539: 151) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวและจังหวะของเด็กมี ดังนี้

1. ความรู้สึกและท่าทาง รู้ว่าจะเคลื่อนไหวส่วนไหน
2. เนื้อที่ รู้ว่าจะเคลื่อนไหวไปสู่ทิศทางไหน
3. ความพยายามหรือคุณภาพของการเคลื่อนไหว รู้ว่าเคลื่อนไหวอย่างไร
4. ความสัมพันธ์ รู้ว่าเคลื่อนไหวไปกับใครบ้างและใช้อวัยวะส่วนไหน

ดังนั้นการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติและสามารถใช้อวัยวะของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ควรมีการแข่งขันประเภท แบ่งเพศ เช่น การต่อสู้ระหว่างเด็กหญิงกับเด็กชายหรือแม้แต่เพศเดียวกันก็ตาม เด็ก ๆ มักอยากพิสูจน์ความสามารถ และทักษะการใช้อวัยวะของตนให้ปรากฏแก่สายตาผู้อื่น

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวและจังหวะของเด็กปฐมวัยนั้นประกอบด้วย อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย บริเวณเนื้อที่ ระดับการเคลื่อนไหว ทิศทางและจังหวะโดยเป็นการ แสดงความรู้สึกจากการใช้อวัยวะแสดงท่าทางตามระดับ ในบริเวณและเนื้อที่ได้อย่างอิสระและสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของผู้อื่น เคลื่อนที่ได้อย่างมั่นใจได้รอบทิศ และสัมพันธ์กับจังหวะที่เกิดจากการใช้ร่างกาย เสียงและภาษา เสียงเพลง หรือเครื่องเคาะจังหวะเป็นตัวกำหนดจังหวะของการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กันทุกองค์ประกอบ

## 1.5 หลักการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะนั้น มีหลักการจัด ดังนี้  
 บลาคเลย์ และบาร์บารา (Blakley and Barbara, 1989 อ้างถึงใน สุรัชัญญา  
 หิโตปการ 2549: 23-24) กล่าวว่า การให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวบ่อย ๆ เด็กจะรับรู้ความสามารถ  
 ทางร่างกายของเขาในการเคลื่อนไหวมากขึ้น และยังสามารถใช้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อถ่ายทอด  
 ความรู้สึกนึกคิดให้ผู้อื่นรับทราบถึงความคิดเขา

สมชาย อมะรักษ์ (2542: 47) กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและ  
 จังหวะสำหรับเด็กควรยึดหลักสำคัญ ดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งครูจำเป็นต้อง  
 ศึกษาพัฒนาการของเด็กทุกคนในชั้นเรียนโดยละเอียด และจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้เหมาะสม  
 กับพัฒนาการ ถ้ามีเด็กที่มีพัฒนาการที่ผิดปกติ ครูจำเป็นต้องจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อช่วยให้เด็ก  
 สามารถปฏิบัติตามได้

2. จัดกิจกรรมจากง่ายไปยาก กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ควรเริ่มต้นก่อน คือ  
 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ซึ่งเด็กสามารถทำได้เองตามธรรมชาติอยู่แล้ว เช่น ก้มตัว บิดตัว  
 โยกตัว เดิน วิ่ง กระโดด ซึ่งเด็กสามารถทำได้ จะทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานและพอใจ ซึ่งเท่ากัน  
 เป็นการเสริมแรงให้กับเด็กไปในตัว ต่อจากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มความยากขึ้นทีละน้อยตามลำดับ

3. จัดกิจกรรมทุกประเภทให้กับเด็ก เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน  
 กิจกรรมการเคลื่อนไหวเลียนแบบ การเคลื่อนไหวตามความหมายของเพลง และการเคลื่อนไหว  
 ตามแบบแผนมาตรฐาน นอกจากนั้นควรจัดกิจกรรมโดยยึดองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวเป็น  
 หลัก เพื่อฝึกทักษะต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหว เช่น การใช้แรง การใช้พื้นที่ การใช้ทิศทางและการใช้  
 ท่าทางต่าง ๆ การเคลื่อนไหวในจังหวะและระดับต่าง ๆ เพื่อให้เด็กมีประสบการณ์และมีแนวคิดใน  
 การเคลื่อนไหวที่หลากหลาย

4. ควรฝึกทักษะที่สำคัญสำหรับพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหว ได้แก่  
 ทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ ทีละอย่าง ทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ  
 หลายอย่างพร้อมกัน ทักษะในการเคลื่อนไหวเพื่อหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ทักษะในการทรงตัวที่ดี  
 และทักษะในการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่สำคัญ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น

พัชรี ผลโยธิน (2532: 127-130) ได้เสนอแนะหลักการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว  
 และจังหวะสำหรับเด็กปฐมวัย ไว้ดังนี้คือ

1. ควรเริ่มจากการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ ไม่ควรมีระเบียบและวิธีการยุ่งยาก  
 นัก เช่น ให้เด็กกระจายอยู่ภายในห้องและเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติของเด็ก

2. ให้เด็กได้แสดงออกด้วยตนเองอย่างอิสระและเป็นไปตามความนึกคิดของเด็กเอง ไม่ควรจะเป็นในลักษณะการบังคับเด็ก ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แสดงความนึกคิด ความรู้สึกต่าง ๆ

3. ครูควรเปิดโอกาส ให้เด็กคิดหาวิธีการเคลื่อนไหวเป็นรายบุคคล เป็นคู่ เป็นกลุ่ม ตามลำดับ

4. ให้เด็กได้แสดงเลียนแบบในเรื่องต่าง ๆ เช่น

- 1) กิจกรรมตามธรรมชาติ เช่น ตกปลา พายเรือ ว่ายน้ำ การยก แยกหาม ฯลฯ
- 2) ชีวิตรอบตัวเด็ก เช่น ชีวิตในบ้าน ในโรงเรียน ฯลฯ
- 3) ชีวิตสัตว์ต่าง ๆ
- 4) ปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น ลม ฝน พายุ ฯลฯ
- 5) สิ่งต่าง ๆ เช่น เรือ เครื่องบิน รถไฟ ฯลฯ
- 6) ความรู้สึกนึกคิด เช่น หัวเราะ ร้องไห้ ตกใจ รัก เกลียด
- 7) เสียงต่าง ๆ เช่น เปาะเปะ ตึกตอก เป็นต้น

กิจกรรมเหล่านี้ครูจัดให้เด็กได้แสดงออกเป็นท่าทางหรือการเคลื่อนไหวด้วยอิริยาบถต่าง ๆ

5. พยายามใช้สิ่งของที่อยู่รอบตัวเด็ก เศษวัสดุต่าง ๆ เช่น กระดาษหนังสือพิมพ์ เศษผ้า เศษเชือก ฯลฯ เข้ามาช่วยในการเคลื่อนไหว

6. ควรกำหนดจังหวะ สัญญาณนัดหมายการเคลื่อนไหวต่าง ๆ หรือเมื่อเปลี่ยนท่าหรือหยุด ให้เด็กทราบทุกครั้งที่ทำกิจกรรม

7. สร้างบรรยากาศอิสระในห้องเรียน ช่วยให้เด็กมีความรู้สึกอบอุ่น เพลิดเพลิน สบาย และสนุกสนาน

8. ไม่ควรบังคับให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรม เด็กที่อยู่นิ่งๆ ไม่ก็คนนั้นจะค่อย ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเอง

9. จัดให้มีเกมการเล่นบางครั้งซึ่งจะช่วยให้เด็กสนใจมากขึ้น

10. หลังจากเด็กได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายแล้ว ครูอาจจะเปิดเพลงจังหวะช้า ๆ ที่สร้างความรู้สึกให้เด็กสงบ และอยากพักผ่อน หรืออาจแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่มผลัดกันทำกิจกรรมเพื่อเด็กจะได้พักผ่อนไปในตัว

11. เตรียมจัดกิจกรรมทุกครั้งให้เป็นที่น่าสนใจ สนุกสนาน และทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละประมาณ 15 - 20 นาที

วโร เฟ็งสวัตี้ (2546: 128-129) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ซึ่งแบ่งการจัดกิจกรรมออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

1. กิจกรรมพื้นฐาน เป็นกิจกรรมที่ต้องฝึกฝนทุกครั้งก่อนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไปลักษณะการจัดกิจกรรมมีจุดเน้นในเรื่องจังหวะและการเคลื่อนไหวหรือท่าทางอย่างอิสระ ให้เด็กได้ทราบถึงข้อตกลงในเรื่องสัญญาณและจังหวะ ซึ่งครูจะให้จังหวะชนิดใดก็ได้ โดยครูต้องทำความเข้าใจกับเด็กก่อนว่าสัญญาณนั้นหมายถึงอะไร เช่น ให้จังหวะ 1 ครั้งสม่ำเสมอ แสดงว่าให้เด็กเดินหรือเคลื่อนไหวไปเรื่อย ๆ ตามจังหวะ ให้จังหวะ 2 ครั้งต่อกัน ให้เด็กหยุดการเคลื่อนไหว โดยเด็กจะต้องหยุดนิ่งจริง ๆ หากกำลังอยู่ในท่าใดก็ต้องหยุดนิ่งในท่านั้นจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่าไม่ได้

2. กิจกรรมสัมพันธ์กับเนื้อหา เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายโดยเน้นการทบทวนเรื่องที่ได้รับรู้จากกิจกรรมอื่นและนำมาสัมพันธ์กับเนื้อหา โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมหลายวิธีดังนี้

1) การท่าทางประกอบเพลงหรือคำคล้องจอง เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่让孩子ได้เคลื่อนไหวหรือบริหารร่างกายอย่างอิสระประกอบเพลงหรือคำคล้องจอง

2) การปฏิบัติตามคำสั่ง เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่让孩子เคลื่อนไหวร่างกายตามที่ครูบอกหรือออกคำสั่ง เช่น การจัดกลุ่มตามจำนวน การท่าทางตามคำสั่ง

3) การปฏิบัติตามข้อตกลง เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่让孩子เคลื่อนไหวร่างกายตามข้อกำหนด เช่น การฝึกความจำสถานที่สมมติ สัญญาณ ท่าทาง เกม การละเล่น

4) ความเป็นผู้นำ ผู้ตาม เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่让孩子เคลื่อนไหวร่างกายหรือท่าทางเป็นผู้นำให้เพื่อนปฏิบัติตาม หมุนเวียนสลับกันไป

5) การท่าทางตามจินตนาการ เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่让孩子ท่าทางตามความคิด จินตนาการ โดยฟังคำบรรยายเรื่องราว เพลง ทำนอง โดยท่าทางที่จินตนาการประกอบอุปกรณ์ เช่น ห่วงพลาสติก ริบบิ้น เชือก เป็นต้น

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2538: 9 – 10) ได้เสนอแนะหลักการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ได้แก่ การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของเด็ก นักการศึกษาได้แบ่งทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานออกเป็น 2 ประเภทคือ

1) การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Nonlocomotor Movement)

หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งโดยไม่เคลื่อนที่ออกจากจุดนั้นเลย ได้แก่ (ลีลาวดี ชนะมาร 2549: 12-14)

- ก. การก้มตัว (Bending) คือ การงอข้อพับต่าง ๆ ของร่างกายส่วนนั้นเข้ามาใกล้กับส่วนล่าง
- ข. การเหยียดตัว (Stretching) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัวโดยพยายามยืดหยุ่นทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ค. การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดตัวท่อนบนไปรอบแกนตั้ง
- ง. การหมุนตัว (Turning) คือ การหมุนตัวไปรอบ ๆ ร่างกายมากกว่าการบิดตัวซึ่งทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง
- จ. การโยกตัว (Rocking) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกายโดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครั้งสลับกันไป
- ฉ. การแกว่ง (Swinging) คือ การเคลื่อนส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้ง หรือรูปวงกลม เช่น การแกว่งแขน ขา ลำตัว
- ช. การเอียง (Swaying) คล้ายกับการโยกส่วนโค้งจะเป็นโค้งเข้าหาพื้น การเอียงลักษณะนี้ไม่รู้สึกล้อคลายเหมือนกับการแกว่ง
- ซ. การดัน (Pushing) คือ การเคลื่อนไหวโดยการดันมักจะเป็นการดันออกนอกร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและกดสิ่งของที่ตรงกันข้าม
- ฌ. การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการดันมักจะเป็นการดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งโดยเฉพาะ
- ฎ. การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือทุกส่วน เช่น การจับมือเขย่า การแสดงออกของการตกใจ หรือการสั่นในการเต้น
- ฏ. การตี (Striking) คือ การเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

2) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง

การเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

- ก. การเดิน (Walking) คือ การเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวเท้าสลับกันไปทิศทางใดก็ได้ เท้าที่เป็นหลักจะสัมผัสอยู่กับพื้นตลอดเวลา จนกว่าจะถ่าน้ำหนักตัวไปยังอีกเท้าหนึ่งจะเสร็จสิ้น



ข. การวิ่ง (Running) คือ การเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวเท้าสลับกันไปพร้อมกับเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง ในขณะที่มีการเปลี่ยนน้ำหนักตัวนั้นจะถีบเท้าส่งตัวขึ้นจากพื้นเท้าทั้งสองจะลอยตัวจากพื้น

ค. การกระโดด (Jumping) คือ การสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่เท้าทั้งสองพร้อมกัน

ง. การกระโดดเขย่ง (Hopping) คือ การสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียว

จ. การกระโจน (Leaping) คือ การเคลื่อนที่ด้วยการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าข้างหนึ่งไปยังเท้าอีกข้างหนึ่งด้วยการกระโดดแผ่นขึ้นจากพื้น การลงสู่พื้นปลายเท้าจะลงสู่พื้นก่อนแล้วถึงฝ่าเท้าและส้นเท้าด้วยการงอหัวเข่า

ฉ. การกระโดดสลับเท้า (Skipping) คือ การก้าวและการกระโดดเขย่งด้วยเท้าเดิม

ช. การลื่นไถล (Sliding) คือ การก้าวไปข้างหน้า ข้างหลัง หรือด้านข้างและลากเท้าข้างหนึ่งชิดตาม

ซ. การควมม้า (Galloping) คือ การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวและชิดเท้าอีกข้างหนึ่งเข้าไปชิดเท้าหน้าและกระโดดขึ้น เมื่อลงสู่พื้นให้เท้าที่ก้าวนำหน้าอยู่เสมอ

2. การเลียนแบบ ได้แก่ การเล่นที่สมมติให้เด็กเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งอาจเคลื่อนที่หรืออยู่กับที่ได้ เช่น เลียนแบบท่าสัตว์ เลียนแบบวัตถุที่เคลื่อนที่ได้ เช่น รถไฟ เครื่องบิน เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวตามบทเพลง ได้แก่ การเคลื่อนไหวท่าทางตามบทเพลง เช่น เพลงไก่ เพลงคนนาคนม เพลงสวัสดีปีใหม่ เป็นต้น

4. การทำท่ากายบริหารประกอบบทเพลง ได้แก่ การทำท่ากายบริหารตามจังหวะทำนองเพลงหรือคำคล้องจอง

5. การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การเคลื่อนไหวที่เด็กสร้างสรรค์ท่าทางขึ้นเอง อาจขึ้นำด้วยการป้อนคำถามหรือออกคำสั่งเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ประกอบการฝึกเช่น ห่วงหอย แแถบผ้าริบบิ้น ถูทราย เป็นต้น

6. การเล่นหรือการแสดงท่าทางตามคำบรรยายเรื่องราว ได้แก่ การเคลื่อนไหวหรือการแสดงท่าทางตามจินตนาการจากเรื่องราว หรือคำบรรยายที่ครูเล่า

7. การปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อตกลงได้แก่ การเคลื่อนไหวหรือทำท่าทางตามสัญญาณ หรือคำสั่งตามที่ได้ตกลงไว้ ก่อนเริ่มกิจกรรมการฝึกท่าทางเป็นผู้นำผู้ตามได้แก่ การเคลื่อนไหวหรือท่าทางตามความคิด สร้างสรรค์ของเด็กเอง แล้วให้เพื่อนปฏิบัติตามกิจกรรม

สรุปได้ว่าหลักในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะนั้นกิจกรรมที่จัดต้องสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก เน้นความเป็นอิสระไม่บังคับ โดยให้เด็กได้เคลื่อนไหวเลียนแบบธรรมชาติและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว มีการกำหนดจังหวะเพื่อใช้เป็นสัญญาณนัดหมายในการเปลี่ยนท่าทาง มีการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และไม่เคลื่อนที่ พร้อมทั้งสามารถนำวัสดุต่าง ๆ มาใช้ประกอบการเคลื่อนไหวได้ โดยเน้นความสนุกสนาน และบรรยากาศที่อบอุ่น เพลิดเพลิน

#### 1.6 แนวทางการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นการจัดกิจกรรมที่สนองตอบต่อธรรมชาติของเด็กและช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กในด้านต่าง ๆ ซึ่งได้มีผู้เสนอแนะแนวทางในการจัดไว้ดังนี้

คำรณ ล้อมในเมืองและรุ่งฟ้า ล้อมในเมือง (2549: 77-78) ได้เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ซึ่งประมวลได้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็ก ควรเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นไปตามธรรมชาติของเด็กวัยนี้ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการเคลื่อนไหวและอยากรู้อยากลอง ในความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายของตนเองตลอดเวลา ดังนั้นครูควรจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ได้แก่ การเดิน วิ่ง การกระโดด การปีนป่าย โดยครูไม่ควรบังคับให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรม ถ้าเด็กคนนั้นยังไม่พร้อมครูอาจจัดให้มีเกมการเล่นการแข่งขันกันบ้าง ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เด็กสนใจมากขึ้น

2. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับเด็ก และมีอิสระในการแสดงออก โดยเริ่มจากการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ ไม่ควรมีระเบียบและวิธีการยุ่งยากมากนัก เช่น ให้เด็กได้กระจายอยู่ภายในห้อง และเคลื่อนไหวอย่างอิสระและบรรยากาศสนุกสนานและทำท่ายตลอดเวลาการดำเนินกิจกรรม



3. ควรบอกความเป็นมาของสิ่งที่จะทำ เพื่อสร้างความเข้าใจในสิ่งที่จะทำ และมีการตกลงสัญญาณันคหมายและจังหวะในการเคลื่อนไหวต่างๆ หรือเปลี่ยนท่าหรือหยุดให้เด็กทราบเมื่อทำกิจกรรมทุกครั้ง นอกจากนี้การบอกชื่อท่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ในขั้นสูงต่อไป

4. การจัดกิจกรรมควรจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายโดยส่วนรวมเป็นสำคัญก่อน เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อแขนและขา

5. ควรส่งเสริมให้เด็กได้สำนึกในความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ตนเองสามารถที่จะทำได้เป็นสำคัญ ทั้งนี้เพื่อที่จะช่วยให้เด็กได้มีความเชื่อมั่นในตนเองให้มากที่สุด และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างความสามารถของแต่ละคนตามอัตราการเรียนรู้ของตนเอง

6. ครูต้องจัดเตรียมจัดบทรียนทุกครั้งให้เป็นที่น่าสนใจเกิดความสนุกสนานและทำกิจกรรมนี้ทุกวัน วันละประมาณ 15 - 20 นาที

7. แสดงความชื่นชมในการกระทำของเด็กด้วยสีหน้า และท่าทางในจังหวะที่เหมาะสม

8. หลังจากเด็กได้ทำกิจกรรมการออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดครูควรให้เด็กได้เรียนรู้อย่างหนึ่ง คือ การเรียนรู้การพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย ครูควรให้เด็กนอนเล่นบนพื้นภายในห้อง หรือสนามกว้างๆ โดยครูอาจเปิดเพลงจังหวะช้าๆ เพื่อสร้างความรู้สึกให้เด็กอยากพักผ่อน

ไพเราะ พุ่มม่น (2544 :19) กล่าวถึง แนวการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะว่าเป็นการจัดบรรยากาศให้เด็กเกิดความอบอุ่น สนุกสนาน ร่าเริง มั่นใจ กล้าแสดงออกและจบกิจกรรมด้วยการให้เด็กได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น นั่งในท่าสบายๆ สงบนิ่งเพื่อเตรียมพร้อมจะทำกิจกรรมอื่นต่อไป และได้เสนอแนวการดำเนินกิจกรรมซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. กิจกรรมพื้นฐาน เป็นการฝึกให้เด็กได้ฟังและเข้าใจสัญญาณที่จะใช้ในการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยการนั่ง ยืน นอน เดิน วิ่ง ย่ำเท้า โยกตัว เช่น

1.1 จังหวะ 1 ครั้ง สม่่าเสมอให้เด็กเคลื่อนไหวช้า เช่น การเดิน

1.2 จังหวะ “เร็ว” ให้เด็กเคลื่อนไหวเร็ว

1.3 จังหวะ “2 ครั้งติดกัน” ให้เด็กหยุดการเคลื่อนไหวเพื่อเปลี่ยนตำแหน่ง

หรือเปลี่ยนท่า

2. กิจกรรมสัมพันธ์เนื้อหา โดยให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างอิสระในลักษณะต่างๆ กัน โดยครูเป็นฝ่ายชี้นำด้วยการตั้งคำถามเพื่อให้เด็กใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวไปทั่วบริเวณพื้นที่อย่างมีทิศทางระดับ และจังหวะ นอกจากนี้ยังได้กำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะว่าควรจัดประมาณ 15-20 นาที และก่อนสิ้นสุดกิจกรรมทุกครั้งควรให้เด็กได้พัก เช่น นอน นั่งฟังเพลงเบา ๆ

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541: 34) ได้สรุปแนวทางไว้ว่า

1. ควรเริ่มจากการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ โดยให้เด็กได้เคลื่อนไหวกระจายภายในห้อง
2. ควรให้เด็กคิดหาวิธีเคลื่อนไหวทั้งแบบที่ต้องเคลื่อนที่และไม่ต้องเคลื่อนที่เป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม
3. ควรกำหนดสัญญาณนัดหมายในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เมื่อเปลี่ยนท่าหรือหยุด ให้เด็กทราบเมื่อทำกิจกรรมทุกครั้ง
4. ควรใช้วัสดุอุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัวเด็ก เช่น กระดาษหนังสือพิมพ์ เศษผ้า เชือก ท่อนไม้ ประกอบการเคลื่อนไหวและให้จังหวะ
5. ควรสร้างบรรยากาศอย่างอิสระ ให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น เพลิดเพลินและสนุกสนาน
6. กรณีเด็กไม่เข้าร่วมกิจกรรม ครูไม่ควรบังคับ ควรให้เวลาและโน้มน้าวให้เด็กสนใจเข้าร่วมในกิจกรรม
7. ควรจัดให้มีเกมการเล่น ที่ไม่เน้นการแข่งขันเพื่อกระตุ้นเร้าความสนใจของเด็กมากขึ้น
8. ให้เล่นเป็นเรื่องราว โดยการเล่าเรื่องให้เด็กฟัง เด็กเกิดจินตนาการและเคลื่อนไหวไปตามเรื่องนั้นๆ
9. หลังจากเด็กทำกิจกรรม ต้องให้เด็กได้พักผ่อน ครูอาจให้เด็กนอนเล่นบนพื้นภายในห้องเรียน นั่งพักหรือเล่นสมมติเป็นตุ๊กตา ครูอาจเปิดเพลงเบา ๆ ที่สร้างความรู้สึกให้ออกพักผ่อน
10. การจัดกิจกรรมควรจัดตามกำหนดกิจกรรมประจำวัน และควรจัดให้เป็นที่น่าสนใจเกิดความสนุกสนาน
12. ประเมินผลโดยการสังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การทำท่าทางตามคำสั่ง ข้อตกลง หรือท่าทางใหม่ๆ ที่ไม่ซ้ำกับเพื่อนและการแสดงออกถึงความสนุกสนาน

นอกจากนี้ ภรณี คุรุรัตน์ (2535: 18-21) ได้กล่าวถึงแนวทางในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะไว้ดังนี้

1. กิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวตลอดทั้งร่างกาย อาจได้แก่ การวิ่งไล่จับ การกระโดด หรือการเต้นรำ เป็นต้น กิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายได้แก่ การหันการใส่กระดุมเสื่อ การใช้ก้อนทุบ เป็นต้น
2. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางโครงสร้างของสิ่งของ ได้แก่ การจำแนกประเภทสิ่งของ การต่อบล็อกไม้ การวาดภาพ เป็นต้น
3. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องขอบเขต ได้แก่ การสำรวจสภาพแวดล้อม การเปรียบเทียบ และจำแนกสิ่งของ การจับต้อง การวิ่ง เป็นต้น
4. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทิศทาง ได้แก่ การชี้ การบอกทิศทางที่สิ่งของวางอยู่ การเดินทางไกล การบอกตำแหน่งที่ตั้งของสถานที่ เป็นต้น
5. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความสมดุล ได้แก่ การเดินโดยเอาสิ่งของไว้บนศีรษะ การตบลูกบอล การเดินบนไม้แผ่นเดียว การหาบของ เป็นต้น
6. กิจกรรมที่ต้องอาศัยทักษะต่างๆ รวมกัน เช่น การตีลูกบอลในขณะที่ลูกบอลกำลังเคลื่อนไหว การตอบสนองต่อสัญญาณเสียง การขี่จักรยาน เป็นต้น
7. กิจกรรมที่ต้องมีการแสดงออก เช่น การเล่นดนตรี การวาดรูป การเต้นรำ และการแสดงแบบละคร เป็นต้น

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2528 อ้างถึงใน ปารีฉัตร ผลเจริญ 2547: 28) กล่าวถึงแนวทางในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะดังนี้

1. สนับสนุนให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์
2. ครูควรสร้างบรรยากาศที่จะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในการเล่น  
กล้าแสดงออกและมีความสุขสนุกสนาน
3. ไม่ควรชี้แนะเด็กในเรื่องความคิดมากเกินไป แต่ควรพูดในเชิงเสนอแนะเมื่อเด็กบางคนยังคิดไม่ออก
4. การจัดกิจกรรมจะสิ้นสุดลง ครูควรให้เด็กพักผ่อนอยู่หนึ่ง ๆ อย่างน้อย 2 นาที โดยให้เด็กนั่ง หรือนอนลงถ้าพื้นสะอาดให้เด็กอยู่ในท่านั่ง ไม่เคลื่อนไหวสักครู่ จะเป็นการพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย
5. ควรจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ วันละไม่น้อยกว่า 15 - 20 นาที

6. ในระยะแรกควรให้เด็กออกมาทำกิจกรรมที่ละกลุ่ม ๆ ละไม่เกิน 10 คน แต่ในระยะต่อไปเมื่อเด็กเข้าใจสัญญาณกิจกรรมและอาจเพิ่มจำนวนเด็กมากขึ้นครูอาจใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะสัมพันธ์กับทักษะทางคณิตศาสตร์ เช่น เมื่อได้ยินสัญญาณ “หยุด” ครูสั่งให้เด็กจับกลุ่ม จำนวน 3 คน

สรุปว่าแนวทางในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมควรจัดเป็นไปตามธรรมชาติของเด็กวัยนี้ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการเคลื่อนไหว โดยจัดเป็นกิจกรรมประจำวันที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระทั้งเคลื่อนที่และไม่เคลื่อนที่ มีการกำหนดสัญญาณนัดหมายร่วมกัน โดยใช้กิจกรรมในการเคลื่อนไหวอย่างหลากหลายสลับหมุนเวียนเปลี่ยนไป เพื่อให้เด็กได้เกิดทักษะในการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อออกในท่าทางตามความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการภายใต้บรรยากาศที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน และควรให้เด็กได้มีการพักผ่อนหลังสิ้นสุดกิจกรรม

## 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

### 1.7.1 งานวิจัยต่างประเทศ

จีเวน (Gwen n.d. อ้างถึงใน กิตติมา เฟื่องฟู 2550: 21) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องลักษณะการใช้วัยะในการเคลื่อนไหวของเด็กอนุบาลระหว่างการเรียนพลศึกษาการเล่นทั่วไป เพื่อศึกษาการใช้วัยะในการเล่นของเด็กอนุบาลระหว่างการเล่นชั่วโมงพลศึกษากับการเล่นทั่วไป ใช้เด็กอนุบาล 12 คน เป็นตัวอย่างในการสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า เด็กมีความกระตือรือร้นในการเล่นทั่วไป (เล่นตามสบาย) มากกว่าเล่นในชั่วโมงพลศึกษา การเล่นทั่วไปนั้นเด็กอนุบาลใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมากกว่าและเป็นไปตามธรรมชาติ ใช้วัยะได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งต่างจากการเล่นในกิจกรรมพลศึกษาที่มีการใช้วัยะเฉพาะส่วน และไม่ปฏิบัติตามธรรมชาติ เด็กชายและเด็กหญิงไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่น เด็กที่ซุกซนใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นทั่วไปมากจะสามารถใช้วัยะได้เหมาะสมยิ่งกว่าเด็กที่ไม่ค่อยเล่น

เมทซ์ (Metz 1987: 3691-A อ้างถึงใน ลีลาวดี ชนะมาร 2549: 54) ได้ศึกษาการเคลื่อนไหวตอบสนองดนตรีของเด็กปฐมวัยในสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เด็กได้มีโอกาสเลือกการเคลื่อนไหวโดยวิธีธรรมชาติ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติของการเคลื่อนไหวในการเรียนการสอนดนตรีในโรงเรียนอนุบาลมาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่โรงเรียนอนุบาลอริโซนา กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กอายุ 2 3 และ 4 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีโอเทปบันทึกเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์พิจารณาเกี่ยวกับสถานการณ์ปฏิสัมพันธ์ และผลที่ได้เกี่ยวกับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตอบโต้ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งอาศัย 3 ทฤษฎี ในการสังเกต

การเคลื่อนไหวตอบสนองดนตรี ได้แก่

ทฤษฎีที่ 1 ประกอบด้วย การแสดงด้านอารมณ์ ลำดับการพัฒนาการและลักษณะการเป็นผู้นำ

ทฤษฎีที่ 2 ประกอบด้วย การแสดงเป็นตัวอย่าง การอธิบายและการแนะนำ

ทฤษฎีที่ 3 ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวต่อดนตรีและไม่มีดนตรี รวมทั้งหมด 7 ประการผลการสังเกต พบว่า การเคลื่อนไหวสนองตอบดนตรีในเด็กปฐมวัยนั้นเกี่ยวข้องกับทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้น

คาลิทซ์ (Calitz 1988: 17 อ้างถึงใน ละไม สีหาอาจ 2551: 31) ได้ศึกษาถึงศักยภาพและปัญหาของการใช้ภาษาของเด็กระหว่างการเตรียมกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการให้เด็กได้ศึกษาและสำรวจบริเวณที่ใช้ในการเคลื่อนไหว โดยขณะที่เด็กสำรวจและเคลื่อนไหวไปในบริเวณต่าง ๆ จะส่งผลต่อพัฒนาการและการเติบโตของเด็ก นอกจากนี้ คาลิทซ์ยังได้ศึกษาถึงการสื่อความหมายระหว่างครูกับเด็กในขณะจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้เด็กสามารถมีส่วนร่วมเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมการศึกษา ดังกล่าวโดยใช้วิธีการสร้างรูปแบบการสอนรูปแบบนี้เป็นลักษณะการสอนแบบไม่เป็นทางการ ซึ่งเน้นการสำรวจและค้นพบตามแนวของการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการแก้ปัญหา ซึ่งต้องอาศัยบทบาทครูในการเสนอแนะปัญหาและข้อบกพร่องที่จะต้องแก้ไขและปรับให้ดีขึ้น ในสถานการณ์ทดลองที่จัดที่โรงเรียนอนุบาล

### 1.7.2 งานวิจัยในประเทศ

ปิยะธิดา สีหะวัฒนกุล (2544: 34-39) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นเด็กก่อนวัยเรียนทั้งเด็กชายและเด็กหญิงที่มีอายุระหว่าง 3 ขวบครึ่ง ถึง 4 ขวบครึ่ง จำนวน 64 คน ในโรงเรียนอนุบาลคหกรรมศาสตร์เกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล คือแผนการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 20 แผน และแบบทดสอบทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ ด้านการเปรียบเทียบขนาด รูปร่าง ของเด็กก่อนวัยเรียนพบว่า เด็กก่อนวัยเรียนที่ได้รับประสบการณ์การสอนกิจกรรมเข้าจังหวะมีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์สูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับประสบการณ์การสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ

วรรณวิมล ออกนิษฐ์ (2546: 46-47) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวความคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก

ปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัยชายหญิงอายุระหว่าง 3-5 ปี จำนวน 15 คน ศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลคละอายุ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนอนุบาลกนิษฐ สังเกตเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 1 จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนาภรณ์ ธนิตย์ธีรพันธ์ (2547: 66) ได้ศึกษาการพัฒนาภาพของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลง การศึกษารั้วนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงของสัมพันธภาพของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงก่อนการจัดกิจกรรมและระหว่างการจัดกิจกรรมในแต่ละช่วงสัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชาย หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนอนุบาลสังสิทธิ์ ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากมา 1 ห้องเรียน จากจำนวน 2 ห้องเรียน แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีสัมพันธภาพต่ำจำนวน 12 คนจากการประเมินผลด้วยแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อจัดให้เด็กได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 15 นาที ผลการศึกษา พบว่าการจัดกิจกรรมและระหว่างการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงในแต่ละช่วงสัปดาห์มีการพัฒนาสัมพันธภาพโดยเฉลี่ยรวมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงสัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยรวมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เพิ่มขึ้นตลอดช่วงเวลา 8 สัปดาห์ เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยมีพัฒนาสัมพันธภาพของเด็กปฐมวัยจำแนกรายด้าน ได้แก่ การพูด การแสดงท่าทาง การมีส่วนร่วมกับเพื่อนพบว่าคะแนนการพัฒนาสัมพันธภาพทั้ง 3 ด้าน มีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์แบบคะแนนรวมทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เบญจมาศ หาญกล้า (2548: 62) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้อุปกรณ์ ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัยชายหญิงอายุระหว่าง 4-5 ปี ศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนอนุบาลฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า

1. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้อุปกรณ์มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. คะแนนความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยจากแบบทดสอบไม่สัมพันธ์กับคะแนนความคิดสร้างสรรค์จากการสังเกต



กิตติมา เฟื่องฟู (2550: 59) ได้ศึกษา การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิค ผลการศึกษาพบว่า

1. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิคก่อนและหลังการทดลอง มีพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยเด็กปฐมวัยหลังจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิคมีพัฒนาการด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิค

2. พัฒนาการทางด้านร่างกายในระยะเวลาที่เด็กปฐมวัยได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิคมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ในแต่ละช่วงสัปดาห์มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น

อัมพวัน ศรีหรั่งไพโรจน์ (2550: 55) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดเกษตรราชม จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กปฐมวัย อายุ 4-5 ปี จำนวน 16 คน นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนวัดเกษตรราชม จังหวัดนครปฐม จากการศึกษาพบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เด็กปฐมวัยมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ละไม สีหาอาจ (2551: 60-61) ได้ศึกษาการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 99.2 และส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายรายด้าน ทักษะการยืนร้อยละ 96.8 ทักษะการเดินร้อยละ 97.8 ทักษะการวิ่งร้อยละ 97.8 และทักษะการกระโดดร้อยละ 97.5 ตามลำดับ แสดงว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ให้เพิ่มขึ้นได้อย่างชัดเจน

ดวงพร พันธุ์แสง (2551: 47-48) ได้ทำศึกษาผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะนั้นสามารถส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านร่างกาย เป็นการส่งเสริมความสามารถของกล้ามเนื้อใหญ่ ให้มีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วและมีทักษะในการใช้กล้ามเนื้อ

ใหญ่อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปฏิบัติในขั้นตอนที่ซับซ้อนมากขึ้นได้ ยังสามารถพัฒนาไปสู่พัฒนาการด้านอื่น ๆ ได้ และเด็กสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติกิจวัตรชีวิตประจำวันของเด็กได้เป็นอย่างดี

## 2. การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

### 2.1 ความหมายของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

เชวง ผาสุก (2534: 5) ได้ให้ความหมายการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ไว้ว่า หมายถึง การออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่ใช้ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัว ในลักษณะเหยียดออก หดเข้า และเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งลักษณะการหดตัวของกล้ามเนื้อดังกล่าวเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อที่มีการเปลี่ยนแปลงความยาว (Isotonic Contraction) และไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาว (Isometric Contraction)

พยุงศักดิ์ จันทรสุนทร (2540 อ้างถึงใน บาล ชะไบรัมย์ 2545: 30) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวชนิดหนึ่งที่ใช้อวัยวะเกือบทุกส่วน เช่น สอก เข่า เท้า หมัด เป็นอาวุธในการต่อสู้ แข่งขัน ฝึกซ้อมและออกกำลังกาย เพื่อจะช่วยพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจและสติปัญญา

กรมพลศึกษา (2541: 17) ได้ให้ความหมายการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยว่า เป็นการเคลื่อนไหวที่นำศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของชนชาติไทยมาแต่สมัยโบราณ โดยใช้พลังกำลังและอวัยวะของร่างกายประกอบในการเคลื่อนไหว คือ หมัด เท้า เข่า สอก มีลักษณะที่ประกอบด้วยความทรหดอดทน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตชาวไทย และควบคู่กับความเป็นชาติไทยนับพันปี

สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร (2546: 59) ได้ให้ความหมายการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยว่า หมายถึง การฝึกทำพื้นฐานขั้นต้นของการใช้หมัด สอก เข่า และเท้า เป็นอาวุธมวยไทยขั้นพื้นฐานประจำกาย ประกอบการเคลื่อนไหว มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปตามลักษณะท่าทางการใช้

สุเทพ สิทธิโสภณ (2547: 3) กล่าวถึง ความหมายของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยว่า หมายถึง การออกกำลังกายโดยนำเอาทักษะแม่ไม้มวยไทยจาก 4 แม่ไม้มหลัก คือ การใช้หมัด การใช้เท้า การใช้สอกและการใช้เข่า มาฝึกปฏิบัติโดยใช้ดนตรีและเพลงประกอบเป็นตัวกำหนดจังหวะในการฝึก



อรอนงค์ ด้วงช่วย (2551: 7) ได้สรุปความหมายของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยว่า หมายถึง การนำอวัยวะแม่ทั้ง 4 ได้แก่ หมัด ศอก เข่าและเท้า ซึ่งเป็นอาวุธมวยไทยขั้นพื้นฐานมาใช้ในการฝึกการเคลื่อนไหว

จากที่กล่าวมาแล้วนั้นสรุปได้ว่าการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยนั้น หมายถึง การนำเอาท่าทางของศิลปะการป้องกันตัวแบบไทยขั้นพื้นฐานที่ใช้อวัยวะ หมัด เท้า เข่า ศอก มาฝึกประกอบการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้การกำหนดจังหวะ หรือสามารถนำดนตรีเพลงมาประกอบการฝึก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้กล้ามเนื้อใหญ่แข็งแรงและมีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวและยังส่งผลช่วยพัฒนาอารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้

## 2.2 ท่าทางของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540: 18) ได้สรุปท่าทางของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยว่า เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยการคัดเอามาจากท่าแม่ไม้มหลัก 4 แม่ไม้มหลักของมวยไทย คือ

1. การใช้หมัด เป็นท่ากายบริหารด้วยการใช้หมัดลักษณะการเคลื่อนไหว ใช้กล้ามเนื้อไหล่และกล้ามเนื้อแขนเป็นสำคัญ นอกจากนั้นระบบกระดูกและระบบต่าง ๆ ของร่างกายเป็นส่วนประกอบที่ช่วยประสานงานในการเคลื่อนไหวในลักษณะการเหยียด การงอและการเกร็งกล้ามเนื้อ มี 4 แบบ คือ หมัดตรง หมัดเสย หมัดควัด และหมัดเหวี่ยง
2. การใช้เท้า เป็นท่ากายบริหารด้วยการใช้เท้า ลักษณะการเคลื่อนไหวใช้กล้ามเนื้อ ตะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาเป็นส่วนสำคัญ นอกจากนั้นระบบกระดูกและระบบต่าง ๆ ของร่างกายเป็นส่วนประกอบที่ช่วยประสานงานในการเคลื่อนไหว ในลักษณะเหยียด การงอและการเกร็งกล้ามเนื้อมี 2 แบบ คือ เท้าถีบ และเท้าเตะ
3. การใช้ศอก เป็นท่ากายบริหารด้วยการใช้ศอก ลักษณะการเคลื่อนไหว ใช้กล้ามเนื้อ หัวไหล่และกล้ามเนื้อแขนเป็นสำคัญ นอกจากนั้นระบบกระดูกและระบบต่าง ๆ ของร่างกายเป็นส่วนประกอบที่ช่วยประสานงานในการเคลื่อนไหวในลักษณะการเหยียด การงอและการเกร็งกล้ามเนื้อมี 5 แบบ คือ ศอกตัด ศอกงัด ศอกกลับ ศอกถอง และศอกหลัง
4. การใช้เข่า เป็นท่ากายบริหารด้วยการใช้เข่า ลักษณะการเคลื่อนไหวใช้กล้ามเนื้อ ตะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาเป็นส่วนสำคัญ นอกจากนั้นระบบกระดูกและระบบต่าง ๆ ของร่างกายเป็นส่วนประกอบที่ช่วยประสานงานในการเคลื่อนไหว ในลักษณะเหยียด การงอ และการเกร็งกล้ามเนื้อ มี 1 แบบ คือ เข่าแทง

นอกจากนี้ คึกเดช กันตามระ (2551:14-15) ได้รวบรวมท่าทางของแม่ไม้มวยไทย โดยใช้ท่าเดียว มี 30 ท่า จัดว่าเป็นแม่ไม้มวยไทยที่สำคัญขนาดยอดเยี่ยมซึ่งเป็นการใช้หมัด สอก เชา และเท้าในการฝึก โดยจัดแบ่งเป็นแม่ไม้มวย 15 ท่า คือท่าที่ 1 – 15 และท่าลูกไม้ 15 ท่า คือท่า 16-30 ดังมีชื่อต่อไปนี้

1. สลับฟันปลา
2. ปักษาแหวกรัง
3. ขวาชัดดอก
4. อิเหนาแทงกริช
5. ยกเขาพระสุเมรุ
6. ตาเถรคำฝัก
7. มอญยันหลัก
8. ปักลูกทอย
9. จระเข้ฟาดหาง
10. หักวงไอยรา
11. บิดหางนาคา
12. วิรุพหกกลับ
13. ดับชวาลา
14. ขุนยักษ์จับลิง
15. หักคอเอราวัณ
16. เอราวัณเสงา
17. บาทาลูบพักตร์
18. ขุนยักษ์พานาง
19. พระรามน้ำวศร
20. ไกรสรข้ามห้วย
21. กวางเหลียวหลัง
22. หิรัญม้วนแผ่นดิน
23. นากามุดบาดาล
24. หนุมาณถวายแหวน
25. ขวนทอดแห
26. ทะแยค้ำเสา

27. หงส์ปีกหัก
28. สักพวงมาลัย
29. เถรกวาดลาน
30. ฟานลูกบวบ

จากที่ได้กล่าวมาแล้วจึง สรุปได้ว่าท่าทางการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยนั้นนำเอาท่าทางของ 4 แม่ไม้หลักของมวยไทยโดยการใช้หมัด เท้า สอก และเข่าเคลื่อนไหวในลักษณะการเหยียด การงอและการเกร็งกล้ามเนื้อ มาเป็นส่วนสำคัญของการเคลื่อนไหว โดยมีชื่อเรียกตามลักษณะของการเคลื่อนไหวและการแสดงท่าทางนั้น

### 2.3 ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

ฟอง เกิดแก้ว (2520 อ้างถึงใน บาล ชะไบรัมย์ 2545: 33) ได้สรุปประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยไว้ ดังนี้

1. มีความมั่นใจในตนเอง
2. ทำให้เกิดความกล้าหาญ
3. มีอำนาจบังคับจิตใจดีขึ้น
4. มีความสุขุมรอบคอบ และเยือกเย็น
5. มีความพินิจ พิเคราะห์และเยือกเย็น
6. มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
7. มีความมานะอดทน
8. มีไหว้วิน ไหวพริบดี ตัดสินใจได้ฉับพลัน
9. มีความเข้มแข็ง อดทน
10. มีความสุจริต ยุติธรรม
11. มีความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน
12. มีความสามัคคี
13. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย
14. มีวินัย ปฏิบัติตามระเบียบตามแบบแผน
15. มีความโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
16. เป็นพลเมืองดีของชาติ
17. มีรูปร่างทรวดทรงสง่างาม
18. สร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย

19. สามารถป้องกันตนและคนอื่นในยามที่มีอุปนิสัยต่าง ๆ

ศุภชัย แสวงสุทธิ (2528 อ้างถึงใน บรรทม พิมพ์ทองครบุรี 2541: 15) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ทำให้เกิดความกล้า
3. มีอำนาจบังคับจิตใจ
4. มีความสุขุมเยือกเย็น
5. มีความพินิจพิจารณา หาคะเหตุผล
6. มีความมานะอดทน
7. มีไหวพริบดีทันต่อเหตุการณ์
8. มีความเข้มแข็งอดทน ไม่ท้อแท้
9. รักความสุจริต ยุติธรรม

ปัญญา และปิติสุข ไกรทัศน์ (2529 อ้างถึงใน บรรทม พิมพ์ทองครบุรี 2541: 14) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยให้คุณประโยชน์ 3 คุณค่า คือ

1. คุณค่าที่มีต่อสภาพร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีความคล่องแคล่ว ว่องไว ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้
2. คุณค่าต่อสภาพจิตใจ มีความกล้าหาญ อดทน เชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็งต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ความเป็นระเบียบวินัย และรู้จักป้องกันตนเองในยามคับขันหรือยามจำเป็น
3. คุณค่าทางสังคม เป็นผู้สุภาพอ่อนโยน มีคุณธรรม รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน เคารพกฎหมาย จริตประเพณีและศีลธรรม

สุเทพ สิทธิโสภณ (2547: 11) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยว่า ถ้านำแม่ไม้มวยไทยไปฝึกอย่างถูกต้องตามหลักการและสามารถกำหนด ความหนัก ความนาน และความถี่ได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลต่อความสามารถทางด้านกลไกต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว และความคล่องตัว ความอดทนและระบบการไหลเวียนโลหิตและการหายใจและการประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2547 : 12-14) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยไว้ดังนี้

1. ช่วยการพัฒนาทางกาย

1) ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพในการทำงานสูง  
 2) ช่วยทำให้ทรวดทรงดี มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำ เพราะการฝึกซ้อมการแข่งขันและการต่อสู้ของแม่ไม้มวยไทยนั้น จะต้องใช้อวัยวะทุกส่วน เมื่ออวัยวะแทบทุกส่วน ได้ออกกำลังกาย ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้มีทรวดทรงสง่างาม

2. ช่วยการพัฒนาทางอารมณ์ กล่าวคือ การออกกำลังกาย การฝึกซ้อมการแข่งขันและการต่อสู้แม่ไม้มวยไทยนั้น จะพบทั้งการผิดหวังและสมหวัง รวมทั้งความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ดังนั้นผู้ฝึกแม่ไม้มวยไทยจึงจะต้องมีความอดทน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นนักกีฬาที่ดีได้ พบกับการแพ้ พบกับการชนะ และได้แข่งขันบ่อย ๆ จะมามีอารมณ์มั่นคงสูง

3. ช่วยการพัฒนาทางด้านสังคม กล่าวคือ แม่ไม้มวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยอย่างหนึ่ง ผู้ฝึกหัดและนักกีฬาเหมือนผู้รักษาทำนุบำรุงและดำรงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย ซึ่งศิลปวัฒนธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว โน้มน้าวให้ชาวไทยรัก ห่วงแหน และสามัคคีกัน ในหมู่คณะ อันเป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งเสริมให้ประเทศชาติมีความมั่นคงสืบไป และอีกประการหนึ่งคือ แม่ไม้มวยไทยช่วยในการป้องกันไม่ให้เด็กยากจนขาดความอบอุ่นไปประพฤติตนเป็นอันธพาล เป็นนักเลง เกเร และเป็นโจร รวมทั้งไม่คิดยาเสพติด โดยการฝึกหัดเด็กพวกนี้ให้ได้รับรู้จักการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะแม่ไม้มวยไทยเป็นกิจกรรมหลัก กำลังที่เหลือใช้และเวลาว่างทั้งหลายที่เด็กมีอยู่ก็จะทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อม จึงไม่มีเวลาไม่มีกำลังเหลือใช้ที่จะไปประพฤติตนในทางที่ผิด ดังนั้นแม่ไม้มวยไทยจึงเป็นเครื่องขัดเกลานิสัยใจคอให้เด็กไม่ทำชั่ว หันมาทำความดี อันเป็นทางที่จะช่วยพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

4. ช่วยการพัฒนาทางด้านจิตใจ เนื่องจากแม่ไม้มวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรม ดังนั้น ขบวนการของแม่ไม้มวยไทยจึงมีการขึ้นครู ไหว้ครู การนับถือผู้ประสิทธิ์วิทยาการทางแม่ไม้มวยไทยให้การนับถือเคารพในผู้ที่มีวุฒิภาวะสูงกว่า การรู้จักเสียสละกำลังกายกำลังใจเพื่อคนอื่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความยุติธรรม การมีมารยาท ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย การฝึกหัดศิลปะแม่ไม้มวยไทยอยู่เป็นประจำและการเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแม่ไม้มวยไทยอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้สามารถระงับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ และจะแสดงออกแต่ในสิ่งที่ดี

5. แม่ไม้มวยไทยช่วยให้เกิดสวัสดิภาพแก่บุคคลและสังคม กล่าวคือ เนื่องจากแม่ไม้มวยไทยเป็นศิลปะป้องกันตัว ให้บุคคลสามารถป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นแก่ชีวิต และทรัพย์สินได้ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้มากยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นจะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ส่งผลทำให้ผู้ที่ฝึกมีกล้ามเนื้อใหญ่แข็งแรง มีความเร็วและคล่องตัวใน

การเคลื่อนไหว ทำให้ประสานกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพและสมรรถภาพที่ดี และส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ตามมาด้วย

#### 2.4 กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยการนำเอาแม่ไม้มวยไทยซึ่งถือว่าเป็นศิลปะประจำชาติไทยและปัจจุบันนี้ยังอยู่ในความนิยมชมชอบของบรรดาคคนไทยและแพร่หลายในต่างประเทศและกิจกรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดท่าการเคลื่อนไหวซึ่งประกอบด้วยท่ามือเปล่า คือ การนำเอา หมัด เข่าและศอก มาใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีท่าทางและจังหวะที่สอดคล้องกัน

บรรทม พิมพ็ทองครบุรี (2541:13-14) กล่าวว่า กรมพลศึกษาได้จัดประชุมสัมมนาและกำหนดท่าชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐานขึ้นเพื่อส่งเสริมมรดกอันล้ำค่าของไทยไว้โดยจัดแบ่งเป็นท่าการเคลื่อนไหวและจังหวะท่ามือเปล่า ฝึกการใช้อาวุธหลักในตัว คือ การใช้หมัด ใช้เท้า ใช้เข่า และใช้ศอก รวมเป็นท่าหลัก ซึ่งเรียกว่า ท่าบริหารด้วยมือเปล่า ดังนี้

การใช้หมัด หมัดตรง หมัดจัด หมัดวัดและหมัดเสย

การใช้ศอก ศอกตี ศอกตัด ศอกจัด ศอกพุ่ง ศอกกระทุ้งและศอกกลับ

การใช้เข่า เข่าตรง เข่าเฉียง เข่าโค้ง เข่าลอย

การถีบ ถีบด้วยปลายเท้า ส้นเท้า หลังเท้า กลับหลังถีบ

การเตะ เตะตรง เตะตัด เตะเฉียง เตะก้านคอ จระเข้ฟาดหาง

การฝึกกายบริหารแบบแม่ไม้มวยไทยพื้นฐานท่าด้วยมือเปล่า ท่าเดียวให้นับเป็น 4 จังหวะและแต่ละท่าจะทำทั้งซ้ายและขวา รวมเป็น 8 จังหวะ ครูผู้สอนสามารถแยกสอนทีละส่วนได้โดยให้นับรวมกันถึง 8 แล้วนับกลับ ตัวอย่าง เช่น 1-2-3-4-5-6-7-8 และนับถอยหลัง 8-7-6-5-4-3-เตรียม-เปลี่ยน และถ้าเป็นท่าสุดท้ายคำว่า เตรียม เปลี่ยนเป็นคำว่า เตรียม-หยุด ท่าแม่ไม้มวยไทยพื้นฐานนี้ ใช้ฝึกประกอบดนตรี เช่น ประกอบจังหวะเพลงและดุริยางค์ เป็นต้น

บาล ชะใบรัมย์ (2541: 34-40) ได้สรุปกิจกรรมสำหรับการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยขั้นพื้นฐาน ไว้ดังนี้

1. ท่าหมัดตรง ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่าง 1

ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัด หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง



จังหวะที่ 2 ชกหมัดขวา (หมัดตรง) เขยียดแขนออกไปข้างหนา บิดข้อมือคว่ำ  
ลงจังหวะที่ 3 ดึงหมัดขวา กลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้าระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัด หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง  
ก้มหน้า กดปลายคางลง

จังหวะที่ 6 ชกหมัดซ้าย (หมัดตรง) เขยียดแขนออกไปข้างหนา บิดข้อมือคว่ำลง

จังหวะที่ 7 ดึงหมัดซ้าย กลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดจังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

2. ทำหมัดตัววัด(หมัดซัด) ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัด หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง  
ก้มหน้า กดปลายคางลง

จังหวะที่ 2 ชกหมัดขวา (หมัดตรง) เขยียดแขนออกไปข้างหนา บิดข้อมือคว่ำลงโดยการงอแขนท่อนล่างให้ทำมุมกับแขนท่อนบนเป็น 90 องศา

จังหวะที่ 3 ดึงหมัดขวา กลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้าระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัด หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง  
ก้มหน้า กดปลายคางลง

จังหวะที่ 6 ชกหมัดซ้าย (หมัดตรง) เขยียดแขนออกไปข้างหนา บิดข้อมือคว่ำลงโดยการงอแขนท่อนล่างให้ทำมุมกับแขนท่อนบนเป็น 90 องศา

จังหวะที่ 7 ดึงหมัดซ้าย กลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

3. ทำหมัดเสย (หมัดสอยดาว) ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัด หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง



จังหวะที่ 2 ชกด้วยหมัดขวา ชกเสยหมัด ลดแขนขวาลง งอเข้า ย่อตัวลงต่ำ  
ชก เสยหมัดขึ้นข้างหน้าเป้าหมายปลายคางคู่ต่อสู้ (หมัดหงาย)

จังหวะที่ 3 ดึงหมัดขวา กลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้าระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือ  
ทั้งสองกำหมัด หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับ  
คาง ก้มหน้า กดปลายคางลง

จังหวะที่ 6 ชกด้วยหมัดซ้าย ชกเสยหมัด ลดแขนขวาลง งอเข้า ย่อตัวลงต่ำ  
ชก เสยหมัดขึ้นข้างหน้าเป้าหมายปลายคางคู่ต่อสู้ (หมัดหงาย)

จังหวะที่ 7 ดึงหมัดซ้าย กลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

#### 4. สอกตัด ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 สอกขวาตัดไปยังเป้าหมายโดยสอกขวานานกับพื้น

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 สอกซ้ายตัดไปยังเป้าหมายโดยสอกซ้ายนานกับพื้น

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

#### 5. สอกจัด ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเท้าซ้าย สอกขวางัดขึ้นในแนวคิง ผ่าน

ลำตัวถึงหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเท้าขวา สอกขวางัดขึ้นในแนวคิง ผ่าน

## ลำดับถึงหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

6. สอกกลับ ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก หมุนตัวกลับหลังหัน ยกเท้าขวามาวาง

ขนานเท้าซ้ายพร้อมตัวคอกขวามาข้างหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ใช้เท้าขวาเป็นหลัก หมุนตัวกลับหลังหัน ยกเท้าซ้ายมาวาง

ขนานเท้าขวาพร้อมตัวคอกซ้ายมาข้างหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

7. เข้าตรง ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเข้าขวาตีขึ้นตรง ๆ เป้าหมายบริเวณหน้าท้องหรือใบหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเข้าซ้ายตีขึ้นตรง ๆ เป้าหมายบริเวณหน้าท้องหรือใบหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

8. เข้าเฉียง ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเข้าขวาตีขึ้นในลักษณะมุม 45 องศา เป้าหมายบริเวณชาย

โครงจังหวะที่ 3 กลับสู่ทำตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเข้าซ้ายตีขึ้นในลักษณะมุม 45 องศา เป้าหมายบริเวณชาย

โครงจังหวะที่ 7 กลับสู่ทำตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

9. เข่าลอย ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 เริ่มจากยกเข่าซ้ายขึ้นเล็กน้อยและในจังหวะเดียวกัน กระโดด

ขึ้นตีเข่าขวาไปข้างหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ทำตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 เริ่มจากยกเข่าขวาขึ้นเล็กน้อยและในจังหวะเดียวกัน กระโดด

ขึ้นตีเข่าซ้ายไปข้างหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ทำตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

10. เตะตรง(เตะฝ่าหมาก) ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาเตะขึ้นไปตรง ๆ ข้างหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ทำตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายเตะขึ้นไปตรง ๆ ข้างหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ทำตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

11. เตะตัด ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาเตะตัดล่างขนานกับพื้น

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายเตะตัดล่างขนานกับพื้น

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

12. เตะเฉียง ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาเตะเฉียงขึ้นไปให้ทำมุมสูง 45 องศา เป้าหมายกหนู

หรือก้านคอ

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายเตะตะเฉียงขึ้นไปให้ทำมุมสูง 45 องศา เป้าหมายกอก

หูหรือก้านคอ

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

13. ถีบด้วยปลายเท้า ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาใช้ปลายเท้าถีบไปข้างหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายใช้ปลายเท้าถีบไปข้างหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

14. ถีบด้วยสันเท้า ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาขึ้น ฝ่าเท้าเปิด ใช้สันเท้าถีบไปยังเป้าหมาย

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายขึ้น ฝ่าเท้าเปิด ใช้สันเท้าถีบไปยังเป้าหมาย

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

15. ถีบด้วยข้างเท้า ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาขึ้น ใช้ข้างเท้าถีบไปข้างหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายขึ้น ใช้ข้างเท้าถีบไปข้างหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

จากกิจกรรมที่กล่าวมาแล้วนั้นจะเห็นได้ว่ากิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยนั้น จะประกอบด้วยท่าเคลื่อนไหวด้วยท่ามือเปล่า โดยใช้การใช้หมัด ใช้ศอก ใช้เข่า ใช้เท้า การถีบและการเตะมาใช้ประกอบจังหวะท่าเดียว 4 จังหวะ แต่ละท่าต้องปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวารวม 8 จังหวะ เริ่มจากท่าเตรียม และท่าท่าต่าง ๆ สลับกันไปจนครบ หรือสามารถแยกปฏิบัติได้ นอกจากนี้สามารถนำดนตรี เพลงมาประกอบจังหวะในการเคลื่อนไหวก็ได้

## 2.5 แนวการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยสำหรับเด็กปฐมวัย

### การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น

เป็นกิจกรรมที่นำเอาศิลปะแบบแม่ไม้มวยไทยมาจัดให้เด็กได้เคลื่อนไหววัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีความสัมพันธ์กันและเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง ได้มีผู้เสนอแนะแนวการจัดกิจกรรมไว้ดังต่อไปนี้

ชาญชัย โปธิ์คลัง (2530 อ้างถึงใน บรรทม พิมพ์ทองครบุรี 2541:11) ได้สรุปแนวการจัดกิจกรรมต้องดำเนินตามหลัก ดังนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อยและง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและความยากขึ้นตามลำดับไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น

2. ต้องให้ทุกส่วนได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดีและอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง

3. ควรทำให้สม่ำเสมอ จะทำทุกวัน ทุกสองวันหรือทุกสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อยๆ ตามที่กำหนดวางไว้ หนึ่งถ้ามีเหตุขัดข้องจำเป็นต้องทำในเวลาเดียวกัน ทุกครั้ง

บาล ชะไบรัมย์ (2545: 16-17) ได้เสนอแนวการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยไว้ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ต้องให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ

2. ควรฝึกเบาๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อย ๆ ฝึกหนักขึ้นตามต้องการ

3. ปริมาณการฝึกของแต่ละคน อาจแตกต่างกันไปแล้วแต่เพศ

4. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อน นอกจากนี้ สุรสิทธิ์ มิทรารวงศ์ (2542: 34-35) ยังกล่าวถึงแนวการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยไว้ดังนี้

1. ให้คำนึงถึงเป้าหมายสำคัญในการฝึก มุ่งเพื่อสุขภาพและร่างกายให้คล่องแคล่วว่องไว อดทน ทำงานหรือเล่นได้นาน โดยไม่เบื่อง่าย ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี

2. ฝึกตามหลักทำงานให้หนักขึ้น คือค่อย ๆ เพิ่มขีดความสามารถในการฝึกค่อยเป็นค่อยไป ร่างกายจะทำงานหนักจนสามารถปรับระบบได้ดีตามไปด้วย

3. ฝึกอย่างสม่ำเสมอ ฝึกอย่างต่อเนื่องไปทุกวัน หรือสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน ครั้งละ 15-30 นาที

4. ฝึกแล้วพอใจ เกิดความสนุกสนานเบิกบานใจผ่อนคลายความเครียด



5. เปลี่ยนกิจกรรมให้หลากหลายเปลี่ยนรูปแบบการเล่นไม่ให้เบื่อหน่าย และได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน

6. คำนึงถึงความปลอดภัย สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัดและสภาวะสุขภาพ ควรอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายทุกครั้ง กิจกรรมไม่หนักมากจนรู้สึกเหนื่อยหอบ แต่ก็ไม่เบาจนรู้สึกไม่ได้ออกแรง

7. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับจุดประสงค์

8. เลือกกิจกรรมที่ฝึกได้ตามลำพังหรือกับกลุ่มได้

9. สร้างกำลังใจในการฝึก ผู้เริ่มฝึกความท้าทาย

10. ติดตามความก้าวหน้าเพื่อติดตามผล โดยการสังเกตเดือนละ 1 ครั้ง

จากที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นสรุปได้ว่า แนวการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น การจัดกิจกรรมควรให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง โดยการเคลื่อนไหวเบา ๆ เป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อก่อน แล้วจึงเคลื่อนไหวหนักขึ้นตามลำดับ เพื่อให้กล้ามเนื้อใหญ่ทุกส่วนได้ออกแรงเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว และควรเป็นการเคลื่อนไหวหลายลักษณะ ตามความสามารถและความถนัดของเด็กอย่างต่อเนื่องทุกวัน หรือ สัปดาห์ละ 3 วันอย่างน้อยวันละ 15-30 นาที เน้นความสนุกสนาน คลายเครียดและคำนึงถึงความปลอดภัย

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

รติกร อินานันท์ (2552: 91) ได้ทำการศึกษาการพัฒนากิจการจักระสบการณ์ การเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้การสอนแบบสาธิตการประยุกต์ใช้ท่ารำมวยโบราณที่มีต่อ พัฒนาการของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียน บ้านม่วงลายราชบุรุษพิชญศิลป์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต 1 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยแบบเลือกแบบการสุ่มกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ใช้วิธีการศึกษาค้นคว้า โดยการประเมินพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะระหว่างเรียน โดยใช้ท่ารำมวยโบราณจำนวน 6 ท่าและประเมินพฤติกรรมพัฒนาการทั้ง 4 ด้านก่อนและหลังเรียนในกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ผลการศึกษาพบว่าผลการเปรียบเทียบพัฒนาการของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่จัด ประสบการณ์การเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้การสอนแบบสาธิตการประยุกต์ใช้ท่ารำมวยโบราณ ที่มีต่อพัฒนาการของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

สุเทพ สิทธิโสภณ (2547: 33-34) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทย 2 แบบ ที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพกลไกของนักเรียนหญิง โรงเรียนประถมศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 โรงเรียนอนุบาลคีรีมาศ (วัดบึง) ตำบลทุ่งหลวง อำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย ปีการศึกษา 2546 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยแบบ 4 จังหวะ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยแบบ 8 จังหวะ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นท่ากายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทย และแบบทดสอบสมรรถภาพกลไกของโอเรกอน วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยให้สถิติที่ (t –test Independent ) และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพกลไกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ในรายการทดสอบบองอแขนห้อยตัว ยืนกระโดดไกล และลูก – นิ่ง มีค่าเท่ากับ 3.29 วินาที 148.86 เซนติเมตร และ 41.26 ครั้งตามลำดับ กลุ่มทดลองที่ 2 ในรายการทดสอบบองอแขนห้อยตัว ยืนกระโดดไกลและลูก – นิ่ง มีค่าเท่ากับ 9.05 วินาที 150.13 เซนติเมตร และ 39.33 ครั้งตามลำดับ

2. ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพกลไกในการทดสอบบองอแขนห้อยตัว ยืนกระโดดไกลและลูก – นิ่งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ,4 ,6 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

บรรทม พิมพทองครบุรี (2541: 54) ได้ศึกษาผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์และการกระโดดเชือกที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนบ้านห้วยหุงเกลือ จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า

1. สมรรถภาพทางกลไกก่อนและหลังการฝึก ของกลุ่มกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สมรรถภาพทางกลไกก่อนและหลังการฝึก ของกลุ่มแอโรบิคแดนซ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. สมรรถภาพทางกลไกก่อนและหลังการฝึก ของกลุ่มกระโดดเชือก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรสิทธิ์ มิทรารงค์ (2542: 76-77) ได้ศึกษา ผลของการบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนบ้านโนนนกหอ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อายุระหว่าง 10-12 ปี โรงเรียนบ้านโนนนกหอ อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 60 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า

1. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกลไกดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ฝึกกายบริหารแม่ไม้มวยไทยเป็นเวลา 8 สัปดาห์มีสมรรถภาพทางกลไกดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. สมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนในกลุ่มทดลองหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ดีวก่อนการฝึก โดยผลการทดสอบหลังการฝึก 4 สัปดาห์ดีกว่าก่อนการฝึก และทดสอบหลังการฝึก 8 สัปดาห์ดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมบุญ บุญชุ่ม (2541: 46) ได้ศึกษาผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งการวิจัยมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะศึกษาและเปรียบเทียบ ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยในระดับความหนักที่ต่างกัน ต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับประถมศึกษา จำนวน 60 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 10-11 ปี ศึกษาในภาคต้นปีการศึกษา 2540 โรงเรียนศรีมหาโพธิ์ (ประชาสรรค์) จังหวัดสุโขทัย ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้รับการทดสอบด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ญี่ปุ่น แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ เท่า ๆ กัน ให้กลุ่มที่หนึ่งฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยแบบ 4 จังหวะ ส่วนกลุ่มที่สองฝึกด้วยกิจกรรมแบบเดียวกัน แต่ฝึกแบบ 8 จังหวะ การบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยประกอบด้วยท่าฝึกจำนวน 24 ท่า ทำการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ฝึกวันละ 14 นาที เมื่อสิ้นสุดการฝึก ทุกคนได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกอีกครั้งหนึ่ง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่า “ที” ผลการวิจัยพบว่า

1. เมื่อสิ้นสุดการฝึกสมรรถภาพทางกลไกในแต่ละรายการและรวมของทั้งสองกลุ่มพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. การพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกแต่ละรายการและรวมเมื่อสิ้นสุดการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 1 และ กลุ่มที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มลักษ์ เลิศวิทย์ (2550: 47-48) ได้ศึกษา ผลการฝึกกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทย 2 รูปแบบ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 60 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง ทั้งนี้ได้ทำการแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยแบบ 4 จังหวะ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยแบบ 8 จังหวะสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองที่ 1 ด้านยืนกระโดดไกล พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 156 เซนติเมตร และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 162, 167, 171, และ 176 เซนติเมตร ด้านลุก-นั่ง 30 วินาที พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20 ครั้ง และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23, 25, 28 และ 31 ครั้ง ด้านนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -10 เซนติเมตร และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -6, -3, 0 และ 3 เซนติเมตร ด้านวิ่งเก็บของ พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.08 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.87, 11.62, 11.31 และ 11.02 วินาที และด้านวิ่ง 50 เมตร พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.35 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.16, 8.90, 8.37 และ 8.32 วินาที

2. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองที่ 2 ด้านยืนกระโดดไกล พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 155 เซนติเมตร และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 158, 163, 169 และ 174 เซนติเมตร ด้านลุก-นั่ง 30 วินาที พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22 ครั้ง และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24, 29, 33 และ 37 ครั้ง ด้านนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -4 เซนติเมตร และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0, 3, 5 และ 6 เซนติเมตร ด้านวิ่งเก็บของ พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.84 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.48, 11.01, 10.52 และ 9.99 วินาที และด้านวิ่ง 50 เมตร พบว่า ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.37วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.03, 8.44, 8.30 และ 7.93 วินาที

3. ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ด้านยืนกระโดดไกล ด้านลุก-นั่ง 30 วินาทีด้านนั่งงอตัวไปข้างหน้า ด้านวิ่งเก็บของ และด้านวิ่ง 50 เมตร ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของทั้ง 2 กลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3. การพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

#### 3.1 ความหมายและความสำคัญของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

##### 3.1.1 ความหมายของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

จากการที่ได้ศึกษาความหมายของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่พบว่า มีผู้ให้ความหมายของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ดังนี้

ฟอร์แมนและฟลีท (Forman & Fleet, 1980: 3 อ้างถึงใน ปรมพร ดอนไพรธรรม 2550: 13) กล่าวว่า เป็นความสามารถในการบังคับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแขน ขาลำตัว ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2538: 16) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ความสามารถในการบังคับควบคุมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคงคล่องแคล่ว

อารมณี สุวรรณपाल (2535: 576) กล่าวว่า ความสามารถในการใช้วัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายในส่วนของกล้ามเนื้อใหญ่ได้แก่ ความสามารถในการใช้ร่างกาย แขน ขา วิ่ง เดิน กระโดด ปีนป่าย ทรงตัว เตะ รับลูกบอล

นิรมัย อ่อนน้อมดี (2538: 4-5) ได้ให้ความหมายของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ว่า หมายถึง การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อมัดใหญ่เพื่อควบคุมทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายทั่ว ๆ ไป

อุไรวรรณ โชติชูขณะ (2547: 5) กล่าวว่า ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึง การเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายด้านกล้ามเนื้อใหญ่ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่เด็กใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งในที่นี้ได้แก่ การเดิน การยืน การกระโดดและการเล่นบอล

นภเนตร ธรรมบวร (2549: 73) ได้สรุปความหมายความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ว่า หมายถึง การพัฒนาความสามารถในการบังคับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเตะลูกบอล การปีนป่าย และการจับหรือขว้างลูกบอล

ศุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ และคณะ (2551: 7) ได้กล่าวว่า กล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึง กล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใหญ่ เช่น แขน ขา หัวไหล่ ฯลฯ ซึ่งโดยมากแล้วกล้ามเนื้อส่วนนี้จะเป็นส่วนที่เด็กใช้ในการประกอบกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีน กระโดด หันซ้ายขวา



โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึง ความสามารถในการควบคุม บังคับการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันของกล้ามเนื้อแขนขา ลำตัว โดยให้สัมพันธ์กับการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการยืน เดิน วิ่ง กระโดด การทรงตัว การเล่นบอล และช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน ได้อย่างคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพตามความถนัด

### 3.1.2 ความสำคัญของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

กล้ามเนื้อใหญ่จึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการด้านร่างกาย ซึ่งมีการศึกษาหลายท่าน ได้เห็นถึงความสำคัญของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่และได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของกล้ามเนื้อใหญ่ที่แตกต่างกันไป ดังนี้

ชัยณรงค์ เจริญพานิชย์กุล (2523: 90 – 92) โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มีความสำคัญต่อเด็กคือ เด็กที่สามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ แขน ขา ลำตัว จะทำให้สามารถเคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดี นั่นคือ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่มีความสำคัญต่อพื้นฐานในการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและการทรงตัวในขั้นต่อไป

เขาวพา เดชะคุปต์ (2528: 123) กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งต่อการเคลื่อนไหว และการทรงตัวเด็กจะสามารถเคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดีต่อเมื่อมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี ซึ่งความสามารถดังกล่าวเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ในชั้นประถมศึกษาทั้งนี้การเคลื่อนไหวมิได้หมายถึง การเคลื่อนไหวพื้นฐานธรรมดาทั่วไป แต่การที่เด็กสามารถบังคับควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในลักษณะต่างๆ ได้คือ เป็นความสามารถขั้นเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่แข็งแรงและมั่นคง

นอกจากนี้เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2535: 9) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ว่า การพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ให้แข็งแรง อดทน และปราดเปรียว และทำงานประสานสัมพันธ์กัน จะทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ดี

จึงสรุปได้ว่า กล้ามเนื้อใหญ่เป็นส่วนสำคัญในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ช่วยในการทรงตัว การใช้ร่างกาย แขน ขา ลำตัว ในการเคลื่อนไหวร่างกายควบคุมทักษะในการเดิน การยืน การวิ่ง และการโยนรับลูกบอล จะช่วยในการพัฒนานำไปสู่การเคลื่อนไหวที่แข็งแรงมั่นคง และส่งผลถึงพัฒนาการด้านอื่น



### 3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

**3.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการของกิเซล (Gesell 1947** อ้างถึงใน ประมวล ดิคคินสัน 2524: 178-179) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาพัฒนาการได้กล่าวว่า ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กสามารถแบ่งออกเป็นระยะและมีขั้นตอนพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่นั้น มีความสำคัญแก่ชีวิตเพราะเป็นรากฐานของบุคคล เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ พฤติกรรมของบุคคลจะมีอิทธิพลมาจากสภาพความพร้อมทางร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ ต่อมกระดูกและประสาทต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมเป็นเพียงส่วนประกอบของการเปลี่ยนแปลง โดยที่ กิเซลได้กล่าวเกี่ยวกับพัฒนาการ พฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหว (Motor Behavior) เป็นความสามารถของร่างกายที่ครอบคลุมถึงการบังคับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและความสัมพันธ์ทางด้านการเคลื่อนไหวทั้งหมด

ในส่วนที่เกี่ยวกับความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กิเซลได้ตั้งข้อสังเกตว่าการควบคุมปฏิบัติการแห่งกล้ามเนื้อของเรามีพัฒนาการเริ่มจากศีรษะจรดเท้า เรียกว่า Cephalo – Caudal Sequence คือ หันศีรษะได้ก่อนชันคอแล้วจึงคว่ำ คืบ นั่ง คลาน ยืน เดิน และวิ่งตามลำดับ ส่วนพัฒนาการการควบคุมปฏิบัติการกล้ามเนื้อเริ่มจากใกล้ลำตัวก่อนเรียกว่า Proximodistal Sequence เช่น ที่แขน ขา ทรอก ย่อมบังคับการเคลื่อนไหว แกว่งแขน ขาได้ก่อนมือและเท้า เด็กใช้แขนคล่องก่อนมือ และใช้มือคล่องก่อนนิ้ว ดังนั้นเด็กเล็กๆ เมื่อต้องการจับอะไรก็คว้าไปทั้งตัว ต่อมาจึงยื่นออกไปเฉพาะแขนแล้วจึงใช้มือและนิ้วได้ จะเห็นว่าทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่นั้นแสดงให้เห็นว่าเด็กจะมีพัฒนาการของความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เริ่มมาจากการเคลื่อนไหวอวัยวะในส่วนต่าง ๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ พัฒนามาไปตามวุฒิภาวะ และการเรียนรู้ของเด็ก

**3.2.2 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำหรือแบบปฏิบัติของสกินเนอร์** (Skinner) เป็นผู้คิดทฤษฎีซึ่งมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน คือ Operant Conditioning Theory หรือ Instrumental Conditioning หรือ Theory Type – R Conditioning Theory สกินเนอร์ได้เสนอแนวคิดโดยจำแนกทฤษฎีทางพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) พฤติกรรมจากการเรียนรู้แบบ Type S ( Respondent Behavior) ซึ่งมีสิ่งเร้า (Stimulus) เป็นตัวกำหนดหรือดึงออก

2) พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้แบบ Type S (Operant Behavior) พฤติกรรมหรือการตอบสนองขึ้นอยู่กับ การเสริมแรง (Reinforcement)

*การนำทฤษฎีของสกินเนอร์ไปใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก*

1) การใช้การเสริมแรง (Reinforcement) ทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรมควรให้การเสริมแรง โดยการชมเชยหรือแรงจูงใจ โดยวิธีการต่าง ๆ

2) การปลูกฝังพฤติกรรมบางอย่างและลดพฤติกรรมบางอย่าง (Shaping Behavior) หลักการสำคัญของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์คือการควบคุมการตอบสนองด้วยวิธีการเสริมแรง

**3.2.3 ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Connectionism Theory) หรือทฤษฎี S – R** ซึ่งทฤษฎีที่สร้างขึ้นโดยเอ็ดเวิร์ด แอล ธอร์นไดค์ (Edward L. Thorndike) นักจิตวิทยาและนักการศึกษาชาวอเมริกัน ธอร์นไดค์เชื่อว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากการสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือพันธะ (Band หรือ Connection) ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง โดยอาศัยการลองถูกลองผิด (Trial and Error) จนกว่าจะพบรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดจากทฤษฎีการเรียนรู้จากการฝึกของธอร์นไดค์ (Edward L. Thorndike, 1875–1949 อ้างถึงในปรมพร ดอนไพโรธรรม 2550: 17-18) ประกอบด้วย

1) กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) หมายถึง สภาพความพร้อมหรือความมีวุฒิภาวะของผู้เรียนทั้งทางร่างกาย อวัยวะต่างๆ ในการเรียนรู้และจิตใจ รวมทั้งพื้นฐานประสบการณ์เดิม สภาพความพร้อมของหู ตา ปะสาท สมอง กล้ามเนื้อ ประสบการณ์เดิมจะกับเชื่อมโยงกับความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ตลอดจนความสนใจ ความเข้าใจต่อสิ่งที่จะเรียน ถ้าผู้เรียนมีความเข้าใจตามองค์ประกอบต่างๆดังกล่าวก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้

2) กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) หมายถึง การฝึกฝน การตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ย่อมทำให้เกิดพันธะที่แน่นแฟ้นระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งเมื่อได้เรียนรู้สิ่งใดแล้ว ได้นำไปใช้บ่อยเป็นประจำ ก็จะทำให้ความรู้ยังคงทนถาวรและไม่ลืม

(1) กฎแห่งการใช้ (Law of Use) หมายถึง การฝึกฝน การตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ย่อมทำให้เกิดพันธะที่แน่นแฟ้นระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งเมื่อได้เรียนรู้สิ่งใดแล้ว ได้นำไปใช้บ่อยเป็นประจำ ก็จะทำให้ความรู้ยังคงทนถาวรและไม่ลืม

(2) กฎแห่งการไม่ใช้ (Law of Disuse) หมายถึง การไม่ได้ฝึกฝนหรือไม่ได้ใช้ ไม่ได้ทำบ่อย ๆ ย่อมทำให้ความมั่นคงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองอ่อนกำลังลงหรือความเข้มข้นลง เมื่อบุคคลได้เกิดการเรียนรู้แล้ว ไม่นำไปใช้หรือไม่เคยใช้ อาจทำให้ลืมหรือทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร

3) กฎแห่งความพอใจ (Law of Effect) กฎนี้เป็นผลทำให้เกิดความพอใจ กล่าวคือ เมื่อได้รับความพอใจจากผลของการกระทำก็จะเกิดผลดีกับการเรียนรู้ ทำให้อยากเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น และในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับผลที่ไม่น่าพอใจก็จะทำให้ไม่อยากจะเรียนรู้หรือเบื่อหน่ายและเป็นผลเสียต่อการเรียนรู้ (อารี พันธุ์มณี ม.ป.ป.: 123 – 124 อ้างถึงใน สุวคนธ์ เกิดผล 2546: 49 – 51)

**การนำทฤษฎีของธอร์นไคค์ไปใช้ในการจัดกิจกรรม** ในการจัดกิจกรรมครูหรือนักการศึกษาสามารถนำแนวคิดของธอร์นไคค์ไปใช้ ดังนี้

- 1) การจัดสิ่งเร้าที่จะกระตุ้นให้เด็กเกิดการตอบสนอง โดยการสร้างแรงจูงใจ- จัดหาอุปกรณ์ที่เร้า และน่าสนใจ
- 2) ให้เด็กได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ บ่อย ๆ
- 3) การฝึกปฏิบัติไม่ควรกระทำนาน ๆ จนเด็กรู้สึกจำเจหรือเกิดความเบื่อหน่าย

จากทฤษฎีที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น การเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเริ่มมาจากพัฒนาการของความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ จากการเคลื่อนไหววัยละในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยครูหรือผู้ฝึกควรสร้างแรงจูงใจ โดยการหาวิธีการหรือจัดหาอุปกรณ์เร้าความสนใจมาใช้ในการกระตุ้นให้เด็ก ได้ฝึกซ้ำ ๆ บ่อยๆ ย่อมทำให้เกิดพันธะที่แน่นแฟ้นระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งเมื่อได้เรียนรู้สิ่งใดแล้ว ได้นำไปใช้เป็นประจำ ก็จะทำให้ความรู้ยังคงทนถาวรและไม่ลืม ส่งผลต่อการมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

### 3.3 กิจกรรมการพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

การจัดกิจกรรมพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ได้มีผู้เสนอแนวทางไว้หลากหลาย ดังนี้

สมคิด บุญเรือง (2520 :134) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่นั้นมีหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของกล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เป็นการบริหารร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวด้วยวิธีการยืดและหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อให้มีสมรรถภาพร่างกายที่สมบูรณ์ การฝึกกล้ามเนื้อใหญ่นั้นอาจใช้วิธีการฝึกโดยการงอขา พับเข่า เขยียดขาตรง ขึ้น- ลง เขยียดขาตรงแยกขาเข้า- ออก นอนหงายชันเข่ายกกันขึ้น- ลง Sit-up

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2537 : 41) ได้กล่าวถึงแนวการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ว่าเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยมีสนามหญ้าหรือบริเวณนอกอาคารเรียนที่กว้างขวางและปลอดภัยรวมทั้งเครื่องเล่นสนามที่ปลอดภัยและมีขนาดเหมาะสมกับตัวเด็ก เช่น ชิงช้า ม้าหมุน เครื่องปีนป่าย รถจักรยาน 3 ล้อ เป็นต้น เครื่องเล่นเหล่านี้จะช่วยให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อแขน ขา ในการเคลื่อนไหวที่สำคัญๆ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดดสองขา การกระโดดขาเดียว การก้าวกระโดด การปีนป่าย การถีบจักรยาน การโยน

และรับ รวมทั้งกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามจังหวะและดนตรี การหัดกายบริหารและการเล่นที่ใช้กำลัง เป็นต้น

ไพเราะ พุ่มม่น (2544 :18-24) ได้กล่าวถึง กิจกรรมพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวด้วยตนเอง ทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมกลางแจ้งซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก และการทำงานประสานสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ การเล่นกลางแจ้งเป็นการตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กและเปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายในสนาม

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 :41) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ จะต้องเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหว และความคล่องแคล่วในการใช้อวัยวะต่างๆ จัดกิจกรรมโดยให้เด็กได้เล่นอิสระกลางแจ้ง เล่นเครื่องเล่นสนาม เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรี ซึ่งกิจกรรมที่เด็กมีอิสระเลือกเล่นเสรี เช่น การเล่นตามมุม การเล่นกลางแจ้ง ฯลฯ ใช้เวลาประมาณ 40-60 นาทีต่อวัน

สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ และคณะ (2551: 32-37) ได้กล่าวถึงกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ การเล่นกลางแจ้ง การเล่นในร่ม การออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนี้

1. การเล่นกลางแจ้ง (Outdoor Play) เป็นการเล่นนอกห้องเรียนเพื่อให้เด็กแข็งแรง ได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างอิสระเสรี เด็กมีโอกาสได้พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่เป็นหลักมีอิสระในการปีนป่าย เล่นเครื่องกีดขวาง เล่นโครงไม้/ราวโหน เล่นน้ำ/ทราย

2. การเล่นในร่ม (Indoor Play) เป็นการเล่นที่อยู่ภายในอาคารเรียนหรือใต้อาคารเรียน การเล่นในร่มมีจุดประสงค์ที่จะพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่เช่นเดียวกับการเล่นกลางแจ้ง การเล่นในร่มที่ส่งเสริมกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การเล่นบล็อก หรือบล็อกกลวง การเล่นมอญซ่อนผ้า

3. การออกกำลังกาย (Exercises) การออกกำลังกายในระดับปฐมวัย อยู่บนพื้นฐานของการเคลื่อนไหวร่างกายตามที่ครูจัด อาจเป็นการปฏิบัติตามครู ตอบสนองหรือปฏิบัติตามที่ครูสั่ง การออกกำลังกายเป็นการควบคุมกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกาย การใช้ขาทีละข้างสลับกัน น้ำหนักจะลงที่ขาแต่ละข้างเป็นการพัฒนาการทรงตัวของเด็ก เช่น กิจกรรมกระโดดขึ้น/ลง กระโดดเป็นระยะทาง กระโดดสูง กระโดดข้ามเครื่องกีดขวาง

4. การเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Movement) เป็นทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นการสร้างและพัฒนาให้เด็กตระหนักในหน้าที่ของร่างกาย สามารถควบคุมการใช้งานของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้สัมพันธ์กันอย่างถูกต้องจังหวะ

เวลา การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบด้วย การควบคุมการทรงตัว การควบคุมการใช้กล้ามเนื้อ แขน/ขา และการตระหนักในการเคลื่อนไหว ในระดับปฐมวัยกิจกรรมที่จะส่งเสริมและพัฒนา การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ/ดนตรี

จากการศึกษาสรุปได้ว่า กิจกรรมพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ เป็นกิจกรรมที่เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยฝึกทำพื้นฐานของการบริหารที่เป็น ส่วนของกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น แขน ขา ไหล่ ลำตัว ฯลฯ ทั้งกิจกรรมในร่มและกลางแจ้งที่ตอบสนอง ความต้องการตามธรรมชาติของเด็ก เพื่อพัฒนาความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่ให้มี สมรรถภาพร่างกายที่สมบูรณ์

### 3.4 การประเมินความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

การประเมินความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่หรือการประเมินพัฒนาการด้าน กล้ามเนื้อใหญ่ ได้มีผู้ให้ทัศนะในการประเมินไว้หลายท่าน ดังนี้

ไพเราะ พุ่มม่น (2544: 55-56) ได้เสนอข้อบ่งชี้ของการประเมินพัฒนาการทางด้าน ร่างกายในส่วนของกล้ามเนื้อใหญ่สรุปได้ว่า เด็กปฐมวัยจะมีอัตราการพัฒนาเป็นไปตามวัย เช่น เด็กอายุ 4 ปี จะสามารถเดินลงบันไดแบบสลับเท้าได้ดีกว่าเด็กอายุ 3 ปี และเด็กอายุ 3 ปี จะ กระโดด 2 เท้าพร้อมกัน ในขณะที่เด็กอายุ 4 ปี จะสามารถกระโดดด้วยเท้าข้างเดียว และเด็ก อายุ 5 ปี จะกระโดดสลับเท้าได้ นอกจากนี้ยังได้เสนอข้อบ่งชี้ของการประเมินพัฒนาการด้าน กล้ามเนื้อใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การโยน การรับลูกบอล และการเตะลูกบอล

นภเนตร ธรรมบวร (2549: 79-80) กล่าวว่า การประเมินพัฒนาการด้านการใช้ กล้ามเนื้อใหญ่ ครูจำเป็นต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ในการประเมินหลายๆ ชนิด และกิจกรรมก็ควร หลากหลายด้วย เช่น ในการขว้างและรับลูกบอล อาจใช้ลูกบอลหลายๆ ขนาดกับเด็ก ใน ขณะเดียวกัน กิจกรรมที่จัดขึ้นควรมีทั้งกิจกรรมในร่ม (Indoor Activities) และกิจกรรมกลางแจ้ง (Outdoor Activities)

ในการประเมินผลพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ครูควรสังเกตลักษณะ ดังต่อไปนี้ (Mcafee และ Leong, 1994: 233 อ้างถึงใน นภเนตร ธรรมบวร 2549 :79)

1. ความสมดุลของร่างกาย (Balance)
2. ความคล่องแคล่วของร่างกาย (Fluidity)
3. ความสัมพันธ์ของร่างกาย (Coordination)



สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ และคณะ (2551: 45- 46) กล่าวว่า การประเมินพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการสังเกตและบันทึกข้อมูล และสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การสังเกตและบันทึกข้อมูล ครูปฐมวัยสามารถสังเกตพัฒนาการความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กได้ และจดบันทึกข้อมูลในแต่ละครั้งเพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของเด็กว่ามีพัฒนาการมากขึ้นเพียงใด การสังเกตควรสังเกต 3 เดือนต่อครั้ง เพื่อทิ้งช่วงให้เด็กได้รับการส่งเสริมและดูแลความก้าวหน้าของเด็ก การสังเกตและบันทึกข้อมูลมีทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ดังนี้

1) การสังเกตและบันทึกเป็นรายบุคคล แบบบันทึกประเภทนี้สามารถทำได้  
2 ลักษณะ คือ การบันทึกเป็นรายบุคคลอย่างต่อเนื่อง เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วง

2) การสังเกตพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่เป็นกลุ่ม แบบสังเกตพัฒนาการความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ที่ครูใช้สังเกตเด็กเป็นกลุ่ม มักจะใช้ในขณะที่เด็กทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเก็บข้อมูลเด็กโดยรวม

2. การสัมภาษณ์ผู้ปกครอง เป็นวิธีการได้ข้อมูลของเด็กในเรื่องที่ต้องการทราบวิธีหนึ่ง เมื่อสัมภาษณ์ผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กขณะอยู่บ้านได้แล้ว ครูควรนำมาประกอบการประเมินพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็ก ทักษะการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กที่ควรสัมภาษณ์ คือทักษะการเดินขึ้น-ลงบันได การวิ่ง การกระโดดสองขา การก้าวกระโดด การถีบจักรยานสามล้อ การปีนป่าย การโยน-รับลูกบอล หรือการใช้กล้ามเนื้อใหญ่อื่นๆ ที่ครูต้องการประเมิน ในการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ครูควรมีแบบสัมภาษณ์ที่ชัดเจนอยู่ในใจว่าต้องการข้อมูลด้านอะไร การสัมภาษณ์อาจมีแบบสัมภาษณ์หรือไม่มีก็ได้ แต่ครูต้องแม่นยำในข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ในบางครั้งครูอาจจะสัมภาษณ์ในลักษณะการพูดคุยไปตามก็ได้

นันทิยา น้อยจันทร์ (2548: 204-206) ได้นำเสนอวิธีการประเมินความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ว่าควรสังเกตทักษะหรือพฤติกรรมที่เด็กสามารถแสดงออกในระดับต่าง ๆ กัน ซึ่งเด็กจะใช้ทักษะในรูปแบบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเคลื่อนไหวและระยะทาง เด็กจะสามารถเดินไปข้างหน้า เดินถอยหลัง เดินด้านข้าง ในระยะที่ไกลขึ้น เช่น เด็กสามารถเดินบนไม้กระดานได้อย่างคล่องแคล่ว เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวตามจังหวะ เช่น เด็กอาจเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีหรือรูปแบบที่กำหนดให้ เช่น กระโดดไปทางซ้าย 3 ครั้ง กระโดดไปทางขวา 1 ครั้ง เป็นต้น การเคลื่อนไหวตามรูปแบบหรือจังหวะที่กำหนดให้มีความยาวมากกว่าการกระโดดไปข้างหน้าหรือถอยหลัง



3. การนำรูปแบบของการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ มาผสมผสานกัน ทักษะนี้จะเกิดขึ้นเฉพาะในระดับพัฒนาการช่วงปลายเท่านั้น เช่น การกระโดดและรับหรือขว้างลูกบอลในขณะเดียวกัน เป็นต้น

ในการประเมินนั้นครูจำเป็นต้องทราบลำดับขั้นตอนพัฒนาการความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็ก เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ประกอบในการประเมินพัฒนาการของเด็กแต่ละคน เพื่อหาทางช่วยเหลือเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้ากว่าปกติ และส่งเสริมเด็กที่มีพัฒนาการดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่าการประเมินความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่นั้น จะใช้วิธีการสังเกตเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มอย่างต่อเนื่อง หรืออาจมีการสัมภาษณ์ผู้ปกครองร่วมด้วย เกี่ยวกับทักษะการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็ก คือ ทักษะการเดิน การวิ่ง การกระโดด การโยน-รับลูกบอล การเตะลูกบอล การทรงตัว และบันทึกข้อมูล จากกิจกรรมหลายๆ กิจกรรม ทั้งกิจกรรมในร่มและกิจกรรมกลางแจ้ง แล้วนำมาเปรียบเทียบพัฒนาการของเด็กแต่ละคน

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

### งานวิจัยในประเทศ

สุกัลกษณ์ ชัยภาณุเกียรติ์ ( 2543: 114 ) ได้ศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรง(ระดับสติปัญญา 20-34) ที่ฝึกโดยใช้เกมการฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือเด็กอายุ 5-9 ปีที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรงแต่ไม่มีความพิการซ้ำซ้อน กำลังศึกษาอยู่ในชั้นเด็กเล็ก ปีการศึกษา 2542 ของโรงพยาบาลราชานุกูล สังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรง(ระดับสติปัญญา 20-34)หลังจากได้รับการฝึกโดยใช้เกมการฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุไรวรรณ โชติชูษณะ (2547: 68-73) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบการเล่าเรื่องที่มีต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ที่มีอายุระหว่าง 1 ปี 6 เดือน - 2 ปี 2 เดือน กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนสาธิตอนุบาลละอองอุทิศ สังกัดสถาบันราชภัฏสวนดุสิต โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

จากนั้นผู้วิจัยจำแนกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน ซึ่งดำเนินการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 15 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่าเรื่องและแบบประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบการเล่าเรื่อง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและแตกต่างจากกลุ่มเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จุฑารัตน์ ทาระวรรณ (2551: 32) ได้ทำการศึกษาผลการใช้ของเล่นพื้นบ้านภาคเหนือที่มีต่อความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนบ้านแม่หลองน้อย จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างคือเด็กปฐมวัย อายุ 5-6 ปี ศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนบ้านแม่หลองน้อย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นของเล่นพื้นบ้านภาคเหนือสูงกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นของเล่นพื้นบ้านภาคเหนือ

ทวีพร วรรณ (2552: 55) ได้ทำการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์ในระดับอนุบาล โดยการใช้กิจกรรมการเล่นแบบบูรณาการและการเสริมแรงทางบวก โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เด็กกลุ่มอาการดาวน์ระดับอนุบาล ศูนย์การศึกษาพิเศษจังหวัดสุโขทัย จำนวน 6 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์ในระดับอนุบาล โดยการใช้กิจกรรมการเล่นแบบบูรณาการและการเสริมแรงทางบวก สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาค้นคว้าและงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นว่า ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เป็นสิ่งสำคัญต่อการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของเด็กปฐมวัย เพราะต้องอาศัยการทำงานของระบบกล้ามเนื้อที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น การส่งเสริมสมรรถภาพความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่นั้นสามารถใช้กิจกรรมต่าง ๆ นำมาพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญและพื้นฐานที่ดีในการนำไปสู่พัฒนาการที่สูงขึ้นในระดับต่อไป

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.1 ประชากร

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

##### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 26 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี ดังนี้

2.1 คู่มือการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ลักษณะของคู่มือการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ประกอบด้วย หลักการจัดกิจกรรม จุดมุ่งหมาย คำแนะนำสำหรับครู การจัดสภาพแวดล้อม ขั้นตอนการจัดกิจกรรม บทบาทครู บทบาทเด็ก การประเมินผลการจัดกิจกรรม และแผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย โดยมีขั้นตอนในการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ดังนี้

**2.1.1** ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย และความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดสร้างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

**2.1.2** จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยโดยมีส่วนประกอบ คือ หลักการจัดกิจกรรม คำแนะนำสำหรับครู การจัดสภาพแวดล้อม ขั้นตอนการจัดกิจกรรม บทบาทครู บทบาทเด็ก การประเมินผลการจัดกิจกรรม สื่อการสอน และแผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยจำนวน 40 แผน

**2.1.3** นำคู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เสนออาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบความถูกต้องตามหลักการ ทฤษฎี แนวคิดและรูปแบบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

**2.1.4** แก้ไขปรับปรุงคู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

**2.1.5** หากคุณภาพของคู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ดังนี้

1) นำคู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้องตามหลักการ ทฤษฎี แนวคิดและรูปแบบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย พบว่าคู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย มีคุณภาพโดยรวมในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23

2) ปรับปรุงคู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญที่มีความเห็นตรงกันอย่างน้อย 2 ใน 3 คน

3) นำคู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ไปทดลองใช้กับเด็กที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างอายุ 3-4 ปี เพื่อศึกษาความเหมาะสมในการนำไปใช้จริง และจัดทำแบบสมบูรณ์

**2.1.6** ปรับปรุงคู่มือและเสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา ก่อนนำไปใช้ในการจัดกิจกรรม

**2.2** แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ลักษณะของแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ประกอบด้วยคำแนะนำ เครื่องมือวัด เวลาที่ใช้ในการวัด อุปกรณ์ที่ใช้ในการวัด สถานที่ทำการวัด ผู้รับการวัด การตรวจให้คะแนน และวิธีพิจารณาคำตอบที่ถูกต้อง มีขั้นตอนในการจัดทำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ดังนี้

2.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย

2.2.2 สร้างแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย จำนวน 4 ชุด ดังนี้

- 1) ชุดที่ 1 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดิน
- 2) ชุดที่ 2 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่ง
- 3) ชุดที่ 3 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัว
- 4) ชุดที่ 4 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการโยน-รับ

ลูกบอล

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

- |   |       |                             |
|---|-------|-----------------------------|
| 2 | คะแนน | ปฏิบัติได้ถูกต้อง           |
| 1 | คะแนน | ปฏิบัติได้แต่ไม่ถูกต้อง     |
| 0 | คะแนน | ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ |

2.2.3 นำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ เสนออาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบความถูกต้องตามหลักการ ทฤษฎี แนวคิดและรูปแบบ

2.2.4 แก้ไขปรับปรุงแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

2.2.5 หากคุณภาพของแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ดังนี้

1) นำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ที่สร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เป็นผู้ตรวจสอบว่าสามารถวัดได้ตรงตามเนื้อหาที่ต้องการและครอบคลุมจุดประสงค์หรือไม่ พบว่าแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่มีคุณภาพโดยรวมในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57

2) นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำ

3) นำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ไปใช้ทดลองกับเด็กปฐมวัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อปรับปรุงคุณภาพและจัดทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์

2.2.6 นำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา ก่อนนำไปใช้

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง ศึกษากลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม โดยการวัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

3.1 จัดเตรียมสภาพแวดล้อม อุปกรณ์ ในสถานที่ทำการทดลองให้มีความเหมาะสม และเอื้อต่อการจัดประสบการณ์

3.2 นำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ไปวัดกับเด็กกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับการทดลองการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย บันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกผลการวัด

3.3 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยดำเนินการทดลองในช่วงกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 20 – 30 นาที และยืดหยุ่นได้ตามลักษณะกิจกรรม

3.4 นำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ฉบับเดิมไปวัดกับเด็กกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง บันทึกคะแนนการวัดลงในแบบบันทึกผลการวัด

3.5 นำผลคะแนนที่ได้จากการวัดหลังการทดลองไปเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่าง ๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสำหรับคอมพิวเตอร์ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) การทดสอบค่าที (t- test dependent)



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยซึ่งนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยโดยภาพรวม

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเป็นรายด้าน

#### ผลการวิเคราะห์

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยโดยภาพรวม

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 16.08 หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.85 เมื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยโดยภาพรวม

| ระยะเวลา     | จำนวน<br>(N) | ค่าเฉลี่ย<br>( $\bar{X}$ ) | ส่วนเบี่ยงเบน   |         |
|--------------|--------------|----------------------------|-----------------|---------|
|              |              |                            | มาตรฐาน<br>(SD) | t       |
| ก่อนการทดลอง | 26           | 16.08                      | 5.25            | 12.11** |
| หลังการทดลอง | 26           | 25.85                      | 2.26            |         |

\*\*  $P < .01$



**ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เป็นรายด้าน**

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดินของเด็กปฐมวัย ก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 5.50 หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.96 เมื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดินก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย พบว่าก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเด็กปฐมวัยมีคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดิน สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ดังแสดงในตารางที่ 4.2

**ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดินของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย**

| ระยะเวลา     | จำนวน<br>(N) | ค่าเฉลี่ย<br>( $\bar{X}$ ) | ส่วนเบี่ยงเบน   |        |
|--------------|--------------|----------------------------|-----------------|--------|
|              |              |                            | มาตรฐาน<br>(SD) | t      |
| ก่อนการทดลอง | 26           | 5.50                       | 1.45            | 6.17** |
| หลังการทดลอง | 26           | 6.96                       | 0.82            |        |

\*\* P < .01

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่งของเด็กปฐมวัย ก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.58 หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.42 เมื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่งก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย พบว่าก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเด็กปฐมวัยมีคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่ง สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่งของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

| ระยะเวลา     | จำนวน<br>(N) | ค่าเฉลี่ย<br>( $\bar{X}$ ) | ส่วนเบี่ยงเบน   |        |
|--------------|--------------|----------------------------|-----------------|--------|
|              |              |                            | มาตรฐาน<br>(SD) | t      |
| ก่อนการทดลอง | 26           | 3.58                       | 1.77            | 9.11** |
| หลังการทดลอง | 26           | 6.42                       | 0.76            |        |

\*\*  $P < .01$

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัวของเด็กปฐมวัย ก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.08 หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.96 เมื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัวก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย พบว่าก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเด็กปฐมวัยมีคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัว สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัวของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

| ระยะเวลา     | จำนวน<br>(N) | ค่าเฉลี่ย<br>( $\bar{X}$ ) | ส่วนเบี่ยงเบน   |        |
|--------------|--------------|----------------------------|-----------------|--------|
|              |              |                            | มาตรฐาน<br>(SD) | t      |
| ก่อนการทดลอง | 26           | 4.08                       | 1.52            | 8.40** |
| หลังการทดลอง | 26           | 6.96                       | 0.77            |        |

\*\* P < .01

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการโยน-รับลูกบอลของเด็กปฐมวัยก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.73 หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5.58 เมื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการโยน-รับลูกบอลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย พบว่าก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเด็กปฐมวัยมีคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการโยน-รับลูกบอล สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ดังแสดงในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการโยน-รับลูกบอล ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

| ระยะเวลา     | จำนวน<br>(N) | ค่าเฉลี่ย<br>( $\bar{X}$ ) | ส่วนเบี่ยงเบน   |        |
|--------------|--------------|----------------------------|-----------------|--------|
|              |              |                            | มาตรฐาน<br>(SD) | t      |
| ก่อนการทดลอง | 26           | 2.73                       | 1.71            | 9.41** |
| หลังการทดลอง | 26           | 5.58                       | 0.99            |        |

\*\* P < .01

## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมุ่งศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง จังหวัดสงขลา สรุปผลได้ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

##### 1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

###### 1.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1) ประชากร คือ เด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา
- 2) กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดลำซิ่ง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 26 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม

###### 1.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) คู่มือการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย
- 2) แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่

###### 1.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ไปวัดกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล
- 2) ดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการจัดกิจกรรม

การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยโดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ใช้เวลาในแต่ละวัน วันละประมาณ 20-30 นาที รวมทั้งสิ้น 40 ครั้ง โดยเริ่มทำการทดลองตั้งแต่วันที่ 14 มิถุนายน- 10 สิงหาคม 2553

3) หลังการทดลอง ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ไปวัดกลุ่มตัวอย่าง เป็นรายบุคคลอีกครั้ง

#### 1.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

- 1) นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 2) เปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที

### 1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1.3.1 เมื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ของเด็กปฐมวัยพบว่าหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยโดยภาพรวมเด็กปฐมวัยมีความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3.2 เมื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เป็นรายด้าน พบว่า

- 1) ด้านการเดิน หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เด็กปฐมวัยมีความสามารถด้านการเดินสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 2) ด้านการวิ่ง หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เด็กปฐมวัยมีความสามารถด้านการวิ่งสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 3) ด้านการทรงตัว หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เด็กปฐมวัยมีความสามารถด้านการทรงตัวสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 4) ด้านการโยน-รับลูกบอล หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เด็กปฐมวัยมีความสามารถด้านการโยน-รับลูกบอลสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



## 2. การอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่เด็กปฐมวัยอายุ 3-4 ปี ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยแล้ว มีความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย และผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการทดลองได้ ดังนี้

2.1 ผลการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลองการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยโดยภาพรวม ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมของเด็กปฐมวัยส่วนมากจะอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ซึ่งทั้งนี้ เนื่องจาก

2.1.1 ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ยังไม่แข็งแรง หรือเกิดจาก เด็กยังขาดประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว จะเห็นว่าก่อนการดำเนินการทดลองการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เด็กมีความสามารถทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่โดยภาพรวม ซึ่งประกอบด้วยทักษะในการเดิน วิ่ง การทรงตัว และการ โยน-รับลูกบอล ยังทำได้ไม่คล่องแคล่ว และมีเด็กบางคนยังทำไม่ได้ หลังจากทำการทดลองใช้การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยแล้วผลการวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้น เพราะเด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ทำให้เด็กได้รู้จักการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง ทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ในส่วนต่าง ๆ จาก ท่าหมัด ทาสอก ท่าเตะและท่าถีบที่เด็กได้แสดงออกโดยการใช้อวัยวะแขน ขา ตะโพก และลำตัวประกอบการเคลื่อนไหวอย่างสนุกสนานกับจังหวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหว พร้อมกับการได้ฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้มีผลสืบเนื่องส่งผลให้ความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ ธอร์น ไคค์ ( Thondike อ้างถึงในสุรัชัญญา ฐิโตปกรณ์ 2549: 29) ที่กล่าวถึงกฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) ว่าเด็กแต่ละคนควรต้องมีโอกาสที่จะทำซ้ำหรือทำอย่างถูกต้องและบ่อย ๆ ถ้าหากจะเรียนสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย หรือที่เรียกว่า การฝึก ทำให้เกิดความสมบูรณ์ (Practice Make Perfect) เด็กจะเรียนรู้จากการกระทำซ้ำ ๆ กัน หลาย ๆ ครั้ง เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ เด็กจะเกิดทักษะในแบบต่าง ๆ ซึ่งทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานสัมพันธ์กันดี และกฎแห่งผล (Law of Effects) เด็กจะเรียนรู้ได้ดีต้องประกอบไปด้วยความพอใจและความยินดี ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความพยายามที่จะเรียนต่อไป เด็กจะเรียนรู้ได้ดีขึ้น ถ้าผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางบวกหรือทางที่ดี ซึ่งจะ让孩子เกิดความสนใจเกิดทักษะทำให้เด็กมีความสุขสนุกสนานและความพอใจและในกฎการเรียนรู้ในข้อนี้ทำให้ผลคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

หลังการทดลองการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยสูงขึ้น และสอดคล้องเป็นไปตามที่กาเซลล์และลีก (Gasell and Lig, 1964 อ้างถึงใน เจริญ ธีรานนท์ 2547: 9) กล่าวว่าความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่มีการพัฒนาหรือมีความสามารถสูงขึ้นนั้น สามารถสังเกตได้จากการแสดงออก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของระบบสมองและการเคลื่อนไหวประกอบกัน ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กในขณะนี้คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกายบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะ เห็นว่าเด็กเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ว่องไว และมีทักษะในการเคลื่อนไหวในท่าทางต่าง ๆ ได้อย่างมีความพร้อม และมีความพึงพอใจในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ บลาคเลย์ และบาร์บารา (Blakley and Barbara, 1989 อ้างถึงใน สุรัชัญญา หิโตปการ 2549: 23-24) กล่าวว่า การให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวบ่อย ๆ เด็กจะรับรู้ความสามารถทางร่างกายของเขาในการเคลื่อนไหวมากขึ้น และยังสามารถใช้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดให้ผู้อื่นรับทราบถึงความคิด ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ว่าเด็กทำได้คล่องแคล่วและมีความระมัดระวัง ตลอดจนบังคับอวัยวะให้ลงตัวกับจังหวะที่ใช้ประกอบการเคลื่อนไหว และสอดคล้องคำกล่าวของ อัจฉราภรณ์ สดจิตต์ (2540: 14) ที่กล่าวว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะมีความสำคัญ คือ ส่งเสริมทักษะทางกลไกของร่างกาย ซึ่งทักษะทางกลไกนี้เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ การเคลื่อนไหวและจังหวะจะช่วยสร้างประสบการณ์ในการพัฒนาศักยภาพทางกลไกแก่เด็กได้อย่างมากมาย เพราะการเคลื่อนไหวเริ่มขึ้นตั้งแต่แรกเกิด เป็นการเคลื่อนไหว เพื่อการค้นพบสิ่งแวดล้อมใหม่ การเคลื่อนไหวของเด็กแต่ละครั้งเป็นการสะสมขั้นพื้นฐานให้ได้มาซึ่งความรู้อันจะนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันขึ้นไป จากในระยะแรกเด็กยังไม่รู้จักวิธีการเคลื่อนไหว ยังขาดเทคนิค ตลอดจนวิธีการแก้ปัญหาในการเคลื่อนไหวของตนเอง หลังจากที่เด็กได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยแล้ว ทำให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาในการเคลื่อนไหวของตนเอง พร้อมทั้งรู้จักนำมาปรับใช้ให้เข้ากับสภาวะร่างกายของตนเอง

2.1.2 จากกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยนั้นเด็กได้มีโอกาสผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำในการแสดงท่าทางของแม่ไม้มวยไทยตามความสมัครใจ ส่งผลให้เด็กเกิดความมั่นใจ และมีความกล้าแสดงออกในการเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ ทำให้เด็กเกิดความสนุกสนาน และไม่เครียดต่อการปฏิบัติกิจกรรม พร้อมกันนี้เด็ก ๆ ยังได้รับการชมเชยจากครูและเพื่อน ๆ ซึ่งถือว่าเป็นการยอมรับความสามารถของตนเอง ทำให้เด็กมีการตอบสนองโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สอดคล้องกับกฎแห่งความพอใจ (Law of Effect) (อารี พันธุ์ณี ม.ป.ป.: 123 – 124 อ้างถึงใน สุวคนธ์ เกิดผล 2546: 49 – 51) กฎนี้เป็นผลทำให้เกิดความพอใจ กล่าวคือ เมื่อได้รับความพอใจจากผลของการกระทำก็จะเกิดผลดีกับการเรียนรู้ ทำให้

อยากเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น และในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับผลที่ไม่น่าพอใจก็จะทำให้ไม่อยากเรียนรู้ หรือเบื่อหน่ายและเป็นผลเสียต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังเป็นไปตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบ การกระทำของสกินเนอร์ (Skinner's Operant Conditioning Theory) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น เมื่ออินทรีย์มีการกระทำแล้วได้รับการเสริมแรง (ปิยะธิดา ขจรชัยกุล 2537: 16-17) ได้แก่ โดยมี เงื่อนไขการตอบสนอง (Operant Conditioning) พฤติกรรมส่วนมากของมนุษย์ประกอบด้วย การตอบสนองที่แสดงออก พฤติกรรมจะเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับอัตราการตอบสนองหรือ อัตราการแสดงออกของพฤติกรรมและการเสริมแรง (Reinforcement) เมื่อสิ่งมีชีวิตมีการตอบสนอง โดยครูสามารถให้สิ่งเร้าใหม่ ซึ่งเป็นการให้อัตราการตอบสนองเปลี่ยนแปลงซึ่งเรียกว่า ตัวเสริมแรง (Reinforcer) สำหรับเด็ก ๆ ตัวเสริมแรงอาจเป็นคำชมเชย หรือรางวัล ตลอดไปจนการได้รับความรู้ และการรู้ผลแห่งการกระทำของตนว่าถูกต้อง ก็เป็นเสริมแรงที่ดีประการหนึ่ง หลังจากกิจกรรมนี้ แล้วเด็กจะกล้าแสดงออก และเต็มใจที่จะแสดงท่าทางของแม่ไม้มวยไทยออกมาอย่างเต็ม ความสามารถและอย่างพึงพอใจ และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องกับจังหวะ ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ของ เด็กปฐมวัยที่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่จึงเป็นผลทำให้หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ แบบแม่ไม้มวยไทย เด็กปฐมวัยจึงมีความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้น สอดคล้องกับฟอง เกิดแก้ว (2520 อ้างถึงใน บาล ชะไบรัมย์ 2545: 33) ยังได้กล่าวไว้ว่านอกเหนือจากพัฒนาการ ทางด้านร่างกายด้านกล้ามเนื้อใหญ่แล้วยังส่งผลไปยังด้านอื่น ๆ อีก เช่น ด้านอารมณ์จิตใจ ทำให้ ความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน มีความมั่นใจในตนเอง ด้านสังคมทำให้เป็นคนที่มีวินัย ปฏิบัติตาม ระเบียบตามแบบแผน มีความสามัคคี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และด้านสติปัญญา ทำให้มีเชาว์ไหว ไหวพริบคิด ตัดสินใจได้ฉับพลันและสัมพันธ์กับคำกล่าวของ ศุภชัย แสงสุทธิ (2528 อ้างถึงใน บรรทม พิมพ์ทองครบุรี 2541: 15) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและจังหวะ แบบแม่ไม้มวยไทย ว่าทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดความกล้า มีอำนาจบังคับจิตใจและ มีความสุขุมเยือกเย็น นอกจากนี้ยังผลการวิจัยของ เมทซ์ (Metz 1987: 3691-A อ้างถึงใน ลีลาวดี ชนะมาร 2549: 54) ได้ศึกษาการเคลื่อนไหวตอบสนองดนตรีของเด็กปฐมวัยในสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ที่เด็กได้มีโอกาสเลือกการเคลื่อนไหวโดยวิธีธรรมชาติ ซึ่งผู้วิจัยได้ยึดทฤษฎี เกี่ยวกับธรรมชาติของการเคลื่อนไหวในการเรียนการสอนดนตรีในโรงเรียนอนุบาลมา ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่โรงเรียนอนุบาลอิโชนา กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กอายุ 2 3 และ 4 ปี พบว่าผลที่ได้เกี่ยวกับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตอบโต้ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งอาศัย การสังเกตการเคลื่อนไหวตอบสนองดนตรี ได้แก่ ทฤษฎีที่ 1 ประกอบด้วย การแสดงด้านอารมณ์ ลำดับการพัฒนาการและลักษณะการเป็นผู้นำ ทฤษฎีที่ 2 ประกอบด้วย การแสดงเป็นตัวอย่าง

การอธิบายและการแนะนำ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเด็กจะมีความเป็นผู้นำและกล้าแสดงออกมากขึ้น จึงส่งผลให้หลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เด็กจึงมีความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นตามมาด้วย

2.2 ผลการศึกษาการเปรียบเทียบความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ที่วัดเป็นรายด้าน ดังนี้

2.2.1 ด้านการเดิน พบว่าหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเด็กปฐมวัยมีคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดิน สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เนื่องจากการปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ในท่าทางของแม่ไม้มวยไทยคือ ท่าเข้าตรง ท่าเข้าเฉียง ท่าเตะตัดและท่าถีบ ในสัปดาห์แรกเด็ก ๆ ยังปฏิบัติได้ยังไม่คล่องแคล่วแต่หลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่สองเด็ก ๆ เริ่มมีความคล่องตัวและสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องกับจังหวะมากขึ้น เด็กได้ใช้ขาและเท้าที่ถือว่าเป็นอวัยวะสำคัญที่ใช้ในการเดินนั้น รวมทั้งการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่บริเวณขา ตะโพกและลำตัวจะมีการเหยียด การงอและการเกร็งกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่บริเวณนี้เกิดการเคลื่อนไหวใน ซึ่งส่งผลให้เกิดความแข็งแรง และสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540: 18) ที่กล่าวถึง การใช้เท้า การใช้เข้า เป็นลักษณะการเคลื่อนไหวใช้ กล้ามเนื้อ ตะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาเป็นส่วนสำคัญ นอกจากนี้ระบบกระดูกและระบบต่าง ๆ ของร่างกายเป็นส่วนประกอบที่ช่วยประสานงานในการเคลื่อนไหว ในลักษณะเหยียด การงอและการเกร็งกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ ค้ำธม ล้อมในเมือง และรุ่งฟ้า ล้อมในเมือง (2549: 77-78) ได้กล่าวถึงแนวทางการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะว่า การจัดกิจกรรมควรจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกาย โดยส่วนรวมเป็นสำคัญก่อน เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อแขนและขา และสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของอุไรวรรณ โชติชูขณะ (2547: 68-73) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบการเล่าเรื่องที่มีต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะ ผลการวิจัยพบว่า พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบการเล่าเรื่อง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและแตกต่างจากกลุ่มเด็กวัยเตาะแตะที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสรุปได้ว่าหลังจากเด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเป็นเวลา 8 สัปดาห์ จากการที่เด็กได้ปฏิบัติท่าเข้าตรง เข้าเฉียง ท่าเตะตัดและท่าถีบ ทำให้ความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กบริเวณขามีความแข็งแรงมากขึ้น จึงทำให้เด็กมีทักษะการเดินได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น ทำให้หลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

มวยไทยเด็กปฐมวัยมีความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดิน สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

2.2.2 ด้านการวิ่ง พบว่าหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแม่ไม่มีมวยไทยเด็กปฐมวัยมีคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่ง สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม่มีมวยไทย เพราะหลังจากเด็กปฏิบัติท่าเข้าตรง ท่าเข้าเฉียง ท่าเตะตัดและท่าถีบ รวมทั้งการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่บริเวณขา ตะโพกและลำตัวจะมีการเหยียด การงอและการเกร็งกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่บริเวณนี้เกิดการเคลื่อนไหว ซึ่งส่งผลให้เกิดความแข็งแรง และสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้นภรณ์ คุรุรัตน์(2535: 21) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะไว้ว่า เป็นการเสริมสร้างและพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เพราะในขณะที่เด็กมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เสริมสร้างการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะทำให้เป็นคนคล่องแคล่วว่องไว มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เป็นการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ แขน ขา และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความอ่อนตัว และจากการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคยและเกิดเป็นประสบการณ์สอดคล้องกับทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคค์ (Edward L.Thorndike, 1875 – 1949 อ้างถึงในปรมพร ดอนไพรรธรรม 2550: 17-18)ที่กล่าวถึง กฎแห่งความพร้อม (Law Readiness) สภาพความพร้อมหรือความมีวุฒิภาวะของผู้เรียนทั้งทางร่างกาย อวัยวะต่างๆ ในการเรียนรู้และจิตใจ รวมทั้งพื้นฐานประสบการณ์เดิม สภาพความพร้อมของหู ตา ประสาทสมอง กล้ามเนื้อ ประสบการณ์เดิมจะกับเชื่อมโยงกับความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ตลอดจนความสนใจ ความเข้าใจต่อสิ่งที่เรียน ถ้าผู้เรียนมีความเข้าใจตามองค์ประกอบต่างๆดังกล่าวก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) หมายถึง การฝึกฝน การตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ย่อมทำให้เกิดพันธะที่แน่นแฟ้นระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งเมื่อได้เรียนรู้สิ่งใดแล้ว ได้นำไปใช้อยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้ความรู้ยังคงทนถาวรและไม่ลืม รวมทั้งกฎแห่งการใช้ (Law of Use) จากการฝึกฝน การตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ย่อมทำให้เกิดพันธะที่แน่นแฟ้นระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งเมื่อได้เรียนรู้สิ่งใดแล้ว ได้นำไปใช้อยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้ความรู้ยังคงทนถาวรและไม่ลืม และ กฎแห่งการไม่ใช้ (Law of Disuse) ที่กล่าวถึงการไม่ได้ฝึกฝนหรือไม่ได้ใช้ ไม่ได้ทำบ่อย ๆ ย่อมทำให้ความมั่นคงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองอ่อนกำลังลงหรือความเข้มข้นลง เมื่อบุคคลได้เกิดการเรียนรู้แล้ว ไม่นำไปใช้หรือไม่เคยใช้ อาจทำให้ลืมหรือทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นจึงจะเห็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม่มีมวยไทยนั้น สามารถพัฒนาความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ ทำให้มีคะแนนจากการวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นและยังสามารถฝึกประสาทการรับรู้ด้านต่าง ๆ



ได้ดีอีกด้วย ทำให้หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเด็กปฐมวัยมีความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่ง สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

2.2.3 ด้านการทรงตัว หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแม่ไม้มวยไทยเด็กปฐมวัยมีคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัว สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เพราะในขั้นตอนแรกของการฝึกท่าทางต่าง ๆ ทุกท่าทาง และในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเด็กๆ จะต้องยืนในท่าเตรียม และยืนในตำแหน่งและท่าทางที่มั่นคง มีการวางน้ำหนักตัวให้สมดุลกับการยืนเพื่อจะนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเป็นลำดับต่อไป เด็กจะต้องมีการคาดคะเนในการวางน้ำหนักตัวหรือออกแรงในการเคลื่อนไหวเพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว ในครั้งแรกๆ เด็กอาจจะประสบปัญหาภาวะเสียการทรงตัวทำให้เด็กปฏิบัติได้ยังไม่ดี แต่เมื่อเด็กได้ปฏิบัติหลายๆ ครั้งแล้ว เด็กเกิดการเรียนรู้วิธีการปฏิบัติท่าทางในการยืน การวางน้ำหนักตัวแล้ว พร้อมบังคับการเคลื่อนไหววัยต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับจังหวะการนับแล้วเด็กจึงเคลื่อนไหวส่วนต่างได้คล่องแคล่วขึ้นทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน สอดคล้องกับสุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ และคณะ (2551: 32-37) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการควบคุมกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกาย การใช้ขาที่ละข้างสลับกัน น้ำหนักจะลงที่ขาแต่ละข้างเป็นการพัฒนาการทรงตัวของเด็ก และการเคลื่อนไหวร่างกาย (physical movement) เป็นทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นการสร้างและพัฒนาให้เด็กตระหนักในหน้าที่ของร่างกาย สามารถควบคุมการใช้งานของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้สัมพันธ์กันอย่างถูกต้องจังหวะเวลา การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบด้วย การควบคุมการทรงตัว การควบคุมการใช้กล้ามเนื้อแขน/ขา และการตระหนักในการเคลื่อนไหว ในระดับปฐมวัยกิจกรรมที่จะส่งเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ/ดนตรีและอารมณ์ สุวรรณपाल (2551: 25-26) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะไว้ว่า เป็นการฝึกประสาทในการรับรู้ด้านต่าง ๆ ได้แก่ ประสาทตา หู จมูก ปาก และผิวหนังสัมผัสให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเด็กปฐมวัยมีความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ทักษะการทรงตัวสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมและเขาวพา เฉชะคุปต์ (2528: 123) กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งต่อการเคลื่อนไหว และการทรงตัวเด็กจะสามารถเคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดีต่อเมื่อมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี ซึ่งความสามารถดังกล่าวเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ในชั้นประถมศึกษาทั้งนี้การเคลื่อนไหวมิได้หมายถึง การเคลื่อนไหวพื้นฐานธรรมดาทั่วไป แต่การที่เด็กสามารถบังคับควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในลักษณะต่างๆ ได้คือ เป็นความสามารถขั้นเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่แข็งแรงและมั่นคง



2.2.4 ด้านการโยน-รับลูกบอล หลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเด็กปฐมวัยมีคะแนนความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการโยน-รับลูกบอลสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เพราะหลังจากเด็กปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยท่าหมัดตรง ท่าหมัดเสย ท่าศอกตัดและท่าศอกงัด ทำให้เด็กได้เคลื่อนไหว แขน กล้ามเนื้อไหล่ และลำตัวสอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540: 18) สรุปว่าการใช้หมัด ลักษณะการเคลื่อนไหวใช้กล้ามเนื้อไหล่และกล้ามเนื้อแขนเป็นสำคัญ นอกจากนี้ระบบกระดูกและระบบต่าง ๆ ของร่างกายเป็นส่วนประกอบที่ช่วยประสานงานในการเคลื่อนไหวในลักษณะการเหยียด การงอและการเกร็งกล้ามเนื้อ จากผลการเปรียบเทียบคะแนนที่เป็นรายด้าน ด้านการโยน-รับลูกบอล ก่อนการทดลองจะพบว่าเด็กทำคะแนนได้เป็นลำดับสุดท้าย เพราะในการโยน-รับลูกบอลเด็กจะต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ทุกส่วนของร่างกายในการเคลื่อนไหว หลังจากการทดลองแล้วจะพบว่าเด็กสามารถเคลื่อนไหวและปฏิบัติได้คล่องแคล่วทำให้คะแนนหลังการทดลองสูงขึ้น นั่นแสดงว่าเด็กสามารถบังคับและควบคุมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ในลักษณะต่าง ๆ ไปสู่การเคลื่อนไหวที่แข็งแรงและมั่นคง ดังที่ตีตกรอินานันท์ (2552: 91) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการจัดประสบการณ์การเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้การสอนแบบสาธิตการประยุกต์ใช้ท่ารำมวยโบราณที่มีต่อพัฒนาการของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่าผลการเปรียบเทียบพัฒนาการของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่จัดประสบการณ์การเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้การสอนแบบสาธิตการประยุกต์ใช้ท่ารำมวยโบราณที่มีต่อพัฒนาการของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของทวีพร วรรณ (2552: 55) ได้ทำการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์ในระดับอนุบาลโดยการใช้กิจกรรมการเล่นแบบบูรณาการและการเสริมแรงทางบวก โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เด็กกลุ่มอาการดาวน์ระดับอนุบาล ศูนย์การศึกษาพิเศษจังหวัดสุโขทัย จำนวน 6 คน ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์ในระดับอนุบาลโดยการใช้กิจกรรมการเล่นแบบบูรณาการและการเสริมแรงทางบวก สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวประกอบจังหวะอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องนั้นสามารถพัฒนาความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยจึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่ง ที่พัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ได้ เพราะหลังการจัดกิจกรรมพบว่าเด็กปฐมวัยมีทักษะด้านการโยนรับ-ลูกบอลสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากรายละเอียดในการอภิปรายผล เป็นการแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะและเคลื่อนไหวแบบแม่ไม้มวยไทยเป็นกิจกรรมหรือวิธีการอย่างหนึ่ง ที่พัฒนาความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังได้รับผลประโยชน์อย่างอื่นที่นอกเหนือจากความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่อีกด้วย และจากผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางหนึ่งของครูผู้สอนระดับปฐมวัย ได้นำไปใช้จัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยต่อไป

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

**3.1.1** ครูผู้สอนควรศึกษาทำความเข้าใจในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยให้ชัดเจน และนำมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพหรือบริบทของท้องถิ่น โดยคำนึงถึงวัยและ พัฒนาการของเด็กเป็นหลัก จึงจะเกิดผลดีกับเด็กมากที่สุด

**3.1.2** การจัดการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยควรเน้นวิธีการให้เด็กได้รับความสนุกสนานจากการเคลื่อนไหวให้มากกว่ากระบวนการ เพื่อให้เด็กปฐมวัยให้เด็กได้เคลื่อนไหวพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่จากการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองให้มากที่สุด

**3.1.3** ครูควรฝึกให้เด็กกล้าแสดงออกและมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหว โดยการให้คำชมเชย หรือให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ

**3.1.4** ครูควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย เช่น การปฏิบัติตามข้อตกลง ความอดทน การมีความรับผิดชอบ การกล้าแสดงออก การเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

#### 3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

**3.2.1** ควรมีการศึกษาถึงวิธีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะในรูปแบบอื่น เช่น การแสดงศิลปะของท้องถิ่น เช่น การรำเซิ้ง การรำวง การรำโนราห์ การเต้นลีลาประกอบเพลง ฯลฯ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

**3.2.2** ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านอื่น ๆ อีก เช่น ด้านการคิด ความมีระเบียบวินัย การแก้ปัญหา เป็นต้น

**3.2.3** ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยกับกิจกรรมแบบอื่นเพื่อพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ (2547) *คู่มือดำเนินการประเมินพัฒนาการนักเรียนที่จบหลักสูตร การศึกษาปฐมวัย ปีการศึกษา 2547* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2535) *เรียนๆ เล่นๆ ที่อนุบาลอมาตยกุล* กรุงเทพมหานคร โขติสุขการพิมพ์
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2537) *จากแผนพัฒนาคนสู่แผนพัฒนาครู* กรุงเทพมหานคร คุรุสภาลาดพร้าว
- คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2539) *คู่มือประเมินพัฒนาการเด็กระดับก่อน ประถมศึกษา* กรุงเทพมหานคร คุรุสภาลาดพร้าว
- คึกเดช กันตามระ (2541) *แม่ไม่ม้วยไทยคิดปกป้องกันตัว* กรุงเทพมหานคร แอคทีฟ พรินท์
- คำรณ ล้อมในเมือง และรุ่งฟ้า ล้อมในเมือง (2549) *นวัตกรรมปฐมวัย* กาฬสินธุ์ ประสานการพิมพ์
- จิตตินันท์ เฉชะคุปต์ (2537) "พัฒนาการและการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัย" ใน *ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษา* หน่วยที่ 5 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- จุฑารัตน์ ทาระวรรณ (2551) "ผลการใช้ของเล่นที่บ้านภาคเหนือที่มีต่อความสามารถ ด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนบ้านแม่หลองน้อย จังหวัดเชียงใหม่" การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชิราช
- ชมรมศิลปวัฒนธรรมเพื่อเยาวชน (2531) *มายา* กรุงเทพมหานคร
- ทวีพร วรรณ (2552) "ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์ในระดับอนุบาล โดยการใช้กิจกรรมการเล่นแบบบูรณาการและการเสริมแรงทางบวก" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ชนาภรณ์ ธนิตยธีรพันธ์ (2547) "การพัฒนาสัมพันธภาพของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรม เคลื่อนไหวประกอบเพลง" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก การศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- คุณุฎี บริพัตร ณ อุษรยา (2522) *หนังสืออุเทศวิธีการสอนดนตรี นาฏศิลป์เบื้องต้น* กรุงเทพมหานคร กรมวิชาการ

- นภเนตร ชรรณบวร (2549) *การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นันทิยา น้อยจันทร์ (2548) *การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย* นครปฐม นิตินัย  
นิตยา ประพุดติกิจ (2539) *การพัฒนาเด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์
- นิภาภรณ์ พรหมเสน (2530) *ดนตรี-นาฏศิลป์สำหรับเด็กปฐมวัย* เอกสารการสอนวิชาดนตรี  
นาฏศิลป์สำหรับเด็กปฐมวัย วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม พิษณุโลก
- นิรมัย อ่อนนุ่มดี (2538) "ผลของกิจกรรมดนตรีที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อ  
มัดใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับปฐมวัย" ปรินญาณิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นิรัตน์ กรองสะอาด (2535) "การศึกษาการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นเทคนิค  
ในการสื่อความหมายที่มีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย" ปรินญาณิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- บรรทม พิมพ์ทองครบุรี (2541) "ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์  
และการกระโดดเชือกที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา"  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- บาล ชะใบรัมย์ (2545) "ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับความพึงพอใจกิจกรรม  
บริหารชุดแม่ไม้มวยไทยขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์"  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- เบญจมาศ หาญกล้า (2548) "ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์ที่มี  
ต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลฤทธิยะวรรณาลัย  
กรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตร  
และการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ปรมพร ดอนไพเราะธรรม (2550) "การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่ม  
อาการดาวน์ โดยใช้กิจกรรมโยคะ" วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา  
การศึกษาพิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประมวล ดิฉินสัน (2524) *จิตวิทยา : จิตวิทยาเบื้องต้น* กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช

- ปาริฉัตร ผลเจริญ (2547) "การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์โดยผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่มีผลต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย" วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ปิยะธิดา ขจรชัยกุล (2537) "ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่มีต่อการพัฒนา จลนวิสัยด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย 2 ถึง 3 ปี ที่มีพัฒนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานในชุมชนแออัดกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล (2544) "ผลการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กก่อนวัยเรียน" วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- พรรณิณี ช.เจนจิต (2528) *จิตวิทยาการเรียนการสอน* พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร อัมรินทร์การพิมพ์
- พัชรี ผลโยธิน (2532) *กายบริหารและจังหวะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เข้าใจเด็กก่อนวัยเรียน* ม.ป.ท.
- พัชรี สวนแก้ว (2545) *จิตวิทยาพัฒนาการและการดูแลเด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร ดวงกลมพิชิต ภูมิจันทร์ (2533) *วิทยาศาสตร์การกีฬา* กรุงเทพมหานคร แสงศิลป์การพิมพ์
- พิชิต ภูติจันทร์ และรัชชัช มาศสุพงษ์ (2523) *กิจกรรมเข้าจังหวะ* กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์
- พวงทอง ไสยวรรณ (2530) "กิจกรรมพลศึกษากับเด็กปฐมวัย" ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2547) *พื้นฐานมวยไทย* กรุงเทพมหานคร ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ไพเราะ พุ่มม่น (2544) *การพัฒนาคุณภาพนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาผู้ผลงานทางวิชาการ* กรุงเทพมหานคร ไร่ไทยเพรสจำกัด
- ภรณี คุรุรัตน์ (2535) *การเล่นของเด็ก* กรุงเทพมหานคร ภาควิชาหลักสูตรและคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- มาซารุ อิบูกะ *รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว* แปลจาก Yochian Dewa Osogiru โดย ชีระ สุมิตร และพรอนงค์ นิยมคำ (2544) กรุงเทพมหานคร หมอชาวบ้าน
- เขาวนา คลแม่น (2535) "การศึกษาผลการจัดประสบการณ์แบบบูรณาการการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะกับกิจกรรมวงกลมที่มีผลต่อความคิดสร้างสรรค์"



- ของเด็กปฐมวัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เยาวพา เคชะคุปต์ (2528) *กิจกรรมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน* กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์  
\_\_\_\_\_. (2542) *กิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร เจ้าพระยาระบบการพิมพ์  
รังสฤษฎ์ บุญชะลอ (2545) *กิจกรรมเข้าจังหวะ พิมพ์ครั้งที่ 3* กรุงเทพมหานคร สกายบุ๊กส์
- ลีลาวดี ชนะมาร (2549) "กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำใน  
เด็กปฐมวัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ปฐมวัยศึกษา)  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2538) *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 5*  
กรุงเทพมหานคร สุวีริยาสาส์น  
\_\_\_\_\_. (2540) *สถิติวิทยาทางการวิจัย พิมพ์ครั้งที่ 3* กรุงเทพมหานคร สุวีริยาสาส์น
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2527) *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา* กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- วรรณวิมล อภินิษฐ์ (2546) "ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอ  
ฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษา  
ศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- วาโร เพ็งสวัสดิ์ (2546) *การวิจัยทางการศึกษาปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร สุวีริยาสาส์น
- สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ (2545) *การวัดผลและประเมินแนวใหม่เด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร  
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ และคณะ (2551) "การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านร่างกาย" ใน  
*ประมวลสาระชุดวิชาการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย* หน่วยที่ 7 นนทบุรี  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- สุเทพ สิทธิโสภณ (2547) *ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทย 2 แบบ ที่มีต่อการพัฒนา  
สมรรถภาพกลไกของนักเรียนหญิง โรงเรียนประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร*  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุชัยญา หิโตปการ (2549) "การพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ด้านตำแหน่งของเด็ก  
ก่อนวัยเรียนอายุ 3-4 ปี ด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ" วิทยานิพนธ์ปริญญา  
คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขา คหกรรมศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- สุภลักษณ์ ชัยภาณุเกียรติ์ (2543) "การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาาระดับรุนแรง (ระดับสติปัญญา 20-34) โดยใช้เกมการฝึกกล้ามเนื้อใหญ่" ปรินญาณินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุวคนธ์ เกิดผล (ม.ป.ป.) "การศึกษาความสามารถด้านการอ่านภาษาอังกฤษนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้โดยการประยุกต์ใช้วิธี Modelleb Reading" ปรินญาณินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต(การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพมหานคร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- สุรสิทธิ์ มิทรวงค์ (2542) "ผลของการบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนบ้านโนนนกหอ" วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สุริย์พร ภูศรี (2540) *กิจกรรมเข้าจังหวะสำหรับชั้นประถมศึกษา* พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช.
- สมคิด บุญเรือง (2520) *การวัดผลในวิชาพลศึกษา* กรุงเทพมหานคร แผนกการพิมพ์ โรงเรียนสตรีเนติศึกษา
- สมชาย อมระรักษ์ (2542) *ดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย* กาญจนบุรี คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี
- สมบูรณ์ จิระสถิต (2537) *กิจกรรมเข้าจังหวะ* กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สมบูรณ์ บุญชุ่ม (2541) "ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนระดับประถมศึกษา" วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา กรุงเทพมหานคร บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541) *คู่มือการจัดกิจกรรมที่เน้นเด็กเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ระดับก่อนประถมศึกษา* กรุงเทพมหานคร ครูสภาลาดพร้าว \_\_\_\_\_ (2538) *แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาลปีที่ 2 เล่ม 1* กรุงเทพมหานคร ครูสภาลาดพร้าว
- สำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร (2546) *ศิลปะมวยไทยพื้นฐาน* กรุงเทพมหานคร ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540) *ศิลปะมวยไทย* กรุงเทพมหานคร ครูสภาลาดพร้าว
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545) *ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิด*

พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร วัฒนาพานิช

สำเร็จ มณีเนตร (2520) *กิจกรรมเข้าจังหวะ* กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
พลศึกษา

ศิริมาศ ไทยวัฒนา (2536) *ปฐมวัยศึกษารวมบทความการจัดกิจกรรมและสื่อการสอนเพื่อ  
พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย

ศิริลักษณ์ ขจรศักดิ์พันธ์ (2549) "ความคิดสร้างสรรค์เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา  
ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โรงเรียนน่านปัญญานุกูล"  
การศึกษาค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การศึกษาพิเศษ)  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ศรีสุดา คัมภีร์ภัทร์ (2534) "ทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และความเชื่อมั่นในตนเอง  
ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นองค์ประกอบ  
พื้นฐาน" วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ศุภสี ศรีสุคนธ์ (2539) "การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรม  
การเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้ดนตรีไทย" วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร

อธิภัทร สายนาถ (2543) "การศึกษาเจตคติต่อการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะของครูที่ใช้  
คู่มือการประเมินการปฏิบัติการสอน" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
วิชาเอกการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อัญรารณ สุจิตต์ (2540) "การเปรียบเทียบพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับ  
การจัดกิจกรรมดนตรี-นาฏศิลป์กับกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ" วิทยานิพนธ์  
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อัมพวัน ศรีหรั่งไพโรจน์ (2550) "ผลกาจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่มีต่อความฉลาด  
ทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดเกษราราม จังหวัดนครปฐม" วิทยานิพนธ์  
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

- อารมณ สุวรรณपाल (2551) "การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านร่างกาย" ใน  
ประมวลสาระชุดวิชาการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 7 หน้า 21- 83  
นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- อุไรวรรณ โชติชูษณะ (2547) "ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบการเล่นเรื่องที่มีต่อ  
พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะ" ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
การศึกษาปฐมวัย กรุงเทพมหานคร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

คู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย



**คู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว  
และจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย  
สำหรับเด็กปฐมวัย (3-4 ปี)**



## คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยฉบับนี้ เป็นคู่มือที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดและหลักการของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยของนักการศึกษาหลายท่าน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยสำหรับเด็กปฐมวัย (3-4) ปี โดยใช้กิจกรรมแบบแม่ไม้มวยไทยมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ คู่มือฉบับนี้ประกอบไปด้วยหลักการจัดกิจกรรม จุดมุ่งหมาย คำแนะนำสำหรับครู การจัดสภาพแวดล้อม ขั้นตอนการจัดกิจกรรม บทบาทของครูและเด็ก การประเมินผล และแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยที่ผู้วิจัยได้สอดแทรกกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์และแนวทางสำหรับผู้ที่กำลังศึกษาหรือสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ต่อไป

พระครูพิพัฒนกิตติสุนทร



## คู่มือการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

### บทนำ

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามจังหวะ ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง ช่วยพัฒนาอวัยวะทุกส่วนให้มีความสัมพันธ์กันในการเคลื่อนไหว ทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ฝึกให้เกิดทักษะในการเคลื่อนไหวตามจังหวะต่าง ๆ ฝึกฟังคำสั่ง ข้อตกลง ฝึกความจำ เสริมสร้างประสบการณ์ ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเป็นการนำเอาท่าทางของแม่ไม้มวยไทยมาใช้เป็นท่าทางประกอบการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้มีการพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่โดยการนำท่าทางของแม่ไม้มวยไทยมาดัดแปลงให้มีความเหมาะสมกับวัยของเด็ก ยังเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์แม่ไม้มวยไทยซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ของไทยที่ทรงคุณค่าที่กำลังจะสูญหายไปจากสังคมไทยให้คงอยู่ และสร้างเจตคติที่ดีให้เด็กมีความรัก เห็นคุณค่าของวัฒนธรรมไทย ตลอดจนเป็นการสร้างแนวทางสำหรับครูผู้สอนที่จะนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะให้กับเด็กปฐมวัยอีกทางหนึ่ง

### หลักการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยควรมีหลักในการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. ควรเริ่มจากการเคลื่อนไหวที่เป็น กิจกรรมพื้นฐาน โดยอิสระ ไม่ควรมีระเบียบและวิธีการยุ่งยากนัก เช่น ให้เด็กกระจายอยู่ภายในห้องและเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติของเด็ก และเป็นการอบอุ่นร่างกายเพื่อที่จะเคลื่อนไหวในกิจกรรมที่สัมพันธ์กับเนื้อหา
2. ให้เด็กรู้จักจังหวะ 1-2-3-4-5-6-7-8 จังหวะ หยุค – เตรียมเพื่อเป็นการทำจังหวะให้สอดคล้องกับท่าทางของกิจกรรม
3. การจัดกิจกรรมควรเริ่มจากท่าทางที่ง่ายไปหาท่าทางที่ยากและสลับซับซ้อนขึ้นเป็นลำดับ โดยเน้นให้เด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายโดยรวมเป็นสำคัญก่อน เช่น ใช้กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อแขนและขา
4. ควรให้เด็กมีความเข้าใจตระหนักในความแตกต่างระหว่างความสามารถของแต่ละคน เด็กแต่ละคนจะมีอัตราการเรียนรู้หรือการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวของส่วน

ต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านี้แตกต่างกัน ฉะนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านี้ แต่ละคนจะเป็นไปตามอัตราการเรียนของตนเอง

5. เด็กควรจะได้รู้จักชื่อการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ในขั้นสูงต่อไป

6. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กควรจะเป็นไปในบรรยากาศที่มีความสนุกสนานและทำทหายตลอดเวลาดำเนินกิจกรรม

7. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายควรจะเป็นไปตามความสามารถของเด็กเอง ไม่บังคับเด็ก

8. ครูควรเปิดโอกาส ให้เด็กได้ปฏิบัติการเคลื่อนไหวเป็นรายบุคคล เป็นคู่ เป็นกลุ่มตามลำดับ

9. หลังจากเด็กได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายแล้ว ครูอาจจะเปิดเพลงจังหวะช้า ๆ ที่สร้างความรู้สึกรักให้เด็กสงบ และอยากพักผ่อน หรืออาจแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่มผลัดกันทำกิจกรรมเพื่อเด็กจะได้พักผ่อนไปในตัว หรือให้เด็กได้นั่งพัก

10. การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยของเด็กนั้นไม่เน้นความถูกต้องในการปฏิบัติทำทางแต่เน้นให้เด็กได้มีความสนุกสนานจากการปฏิบัติกิจกรรม

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกความสามารถในการใช้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ แขน ขา และลำตัว
2. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนให้มีความแข็งแรงในการเดิน การวิ่ง การทรงตัว และการโยน-รับลูกบอล
3. เพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนและการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่

### คำแนะนำสำหรับครู

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยนั้นครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการดำเนินกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ ต้องคอยเป็นผู้กำหนดจังหวะและสัญญาณนัดหมายเมื่อเปลี่ยนท่าหรือหยุด ตลอดจนการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนหรือสถานที่จัดกิจกรรม เพื่อช่วยให้เด็กมีความรู้สึกอบอุ่น เพลิดเพลินสบาย สนุกสนานและกล้าแสดงออก ดังนั้น ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย ครูควรทำความเข้าใจในหลักการและขั้นตอนของกิจกรรมต่าง ๆ อย่างละเอียด ซึ่งในการจัดกิจกรรมนั้นจะไม่เน้นการฝึกที่เกินความสามารถเกินวัยของเด็กและท่าทางที่ใช้ในการฝึกนั้นให้ยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม และก่อนการฝึกทุกครั้งครูควรสร้างข้อตกลงร่วมกันกับเด็กในการปฏิบัติ ซึ่งท่าของแม่ไม้มวยไทยที่

คัดเลือกนำมาจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะนั้นได้คัดเลือกทำที่เหมาะสมกับเด็ก มีจำนวน 8 ท่า ดังนี้

1. ท่าหมัดตรง
2. ท่าหมัดเสย
3. ท่าศอกตัด
4. ท่าศอกงัด
5. ท่าเข้าตรง
6. ท่าเข้าเฉียง
7. ท่าเตะตัด
8. ท่าถีบ

นอกจากนี้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยยังสามารถบูรณาการร่วมกับการจัดกิจกรรมอื่นๆ ได้ เช่น กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมวงกลมหรือกิจกรรมเสริมประสบการณ์ กิจกรรมสร้างสรรค์และเสรีได้ โดยครูต้องให้การดูแลและแนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กนำไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม

### การจัดสภาพแวดล้อม

การจัดสภาพแวดล้อมนั้นครูผู้สอนจะต้องคำนึงถึงบริเวณและเนื้อที่ ที่เด็กจะใช้ในการเคลื่อนไหวเพื่อรองรับการขยับเขยื้อน การเคลื่อนตัวจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง การจัดบริเวณและเนื้อที่ควรเป็นที่โล่งกว้างไม่มีสิ่งกีดขวางและต้องมีเนื้อที่เพียงพอกับเด็ก เป็นพื้นราบเรียบและไม่ลื่น อาจใช้ห้องเรียน หรือสนามกลางแจ้ง และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น เครื่องเล่นเทพ ม้วนเทพ เพลง เครื่องเคาะจังหวะ เพื่อใช้ประกอบในการปฏิบัติกิจกรรม

### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย มีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. สร้างข้อตกลงหรือกำหนดสัญญาณนัดหมายในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เมื่อเปลี่ยนท่าหรือหยุด ให้เด็กทราบเมื่อทำกิจกรรมทุกครั้ง
2. เริ่มจากการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เป็นอิสระ โดยให้เด็กได้เคลื่อนไหวกระจายภายในห้องก่อนที่จะเริ่มการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยทุกครั้ง เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย
3. เคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีจังหวะ โดยฟังจากสัญญาณหรือให้เด็กทำจังหวะ โดยการนับ

1-2-3-4-5-6-7-8 และนับถอยหลัง 8-7-6-5-4-3-เตรียม-เปลี่ยน และถ้าเป็นท่าสุดท้ายคำว่าเตรียม เปลี่ยนเป็นคำว่า เตรียม-หยุด จนคล่อง

4. เริ่มจากการฝึกจากกิจกรรมการทรงตัว โดยฝึกการก้าวเท้าขวานำและซ้ายนำ จนคล่อง แล้วจึงเริ่มท่าเริ่มต้นที่ง่ายแล้วค่อยเพิ่มที่ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ

5. เริ่มจากท่าหมัดตรง โดยให้นับ 8 จังหวะเป็น 1 ครั้ง ในแต่ละท่าให้ทำ 4-5 ครั้ง เช่น หมัดตรงขวา 1-2-3-4-5-6-7-8 วันละ 20 นาที และทำทุกวัน

6. หลังจากเด็กทำได้คล่องแล้วจึงค่อยเคลื่อนไหวประกอบเพลงเป็นขั้นตอนต่อไป

### บทบาทครู

ในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยนั้น ครูน่าจะเป็นผู้ที่มิบทบาท ความสำคัญมากที่สุด โดยต้องปฏิบัติดังนี้

1. ครูต้องเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการตามวัยของเด็ก
2. สนับสนุนให้เด็กกล้าแสดงออก
3. สร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน
4. เป็นผู้กำหนดสัญญาณจังหวะร่วมกับเด็กตั้งแต่ต้นจนจบ
5. ขณะดำเนินกิจกรรมครูควรเอาใจใส่ สนใจ สังเกตและศึกษาพฤติกรรมของเด็กทุกคน ถ้าพบเด็กที่อายหรือไม่สามารถแสดงออก ไม่ควรบังคับแต่ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
6. ให้เด็กรู้พักนิ่ง ๆ หลังสิ้นสุดกิจกรรม 2 นาที
7. ชมเชยเด็กทุกครั้งหลังจากสิ้นสุดกิจกรรม

### บทบาทของเด็ก

1. ร่วมสร้างข้อตกลงในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ปฏิบัติตามสัญญาณจังหวะตั้งแต่ต้นจนจบ
3. เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความสนุกสนาน

### การประเมินผล

ใช้วิธีการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของการเปลี่ยนแปลงของความพร้อม ดังนี้

1. การทรงตัว
2. ความแข็งแรง
3. ความอ่อนตัว
4. ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ
5. ความคล่องแคล่วว่องไว



## แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

### แผนที่ 1 การเตรียมความพร้อม เวลา 20 นาที

#### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยเป็นการบริหารกล้ามเนื้อใหญ่ให้แข็งแรงและสามารถควบคุมการเคลื่อนไหว ต้องรู้จักจังหวะในการเคลื่อนไหวให้สอดคล้องให้สัมพันธ์กับอวัยวะส่วนอื่น เช่น แขน ขา ลำตัว

#### จุดประสงค์

1. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขน
2. เพื่อฝึกการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหว
3. เพื่อให้เด็กสามารถเคลื่อนไหวแบบ 4 และ 8 จังหวะได้ถูกต้อง

#### อุปกรณ์

1. เครื่องเคาะจังหวะ
2. ดรัมเทปเพลง
3. เครื่องเล่นเทป

#### วิธีฝึก

##### ขั้นนำ

1. ให้เด็กยืนกระจายในห้องเรียน โดยให้เด็กกางแขนทั้งสองข้าง แล้วเอามือลง เพื่อให้มีที่ว่างสำหรับเคลื่อนไหว
2. ให้เด็กอบอุ่นร่างกาย โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยตามอย่างเสรีตามเสียงเพลงหรือจากการเคาะจังหวะ
3. แนะนำให้เด็กรู้จักจังหวะ 4 และ 8 โดยใช้การนับจังหวะ 12-3-4 จนคล่องแล้วจึงเพิ่มจังหวะเป็น 1-2-3-4-5-6-7-8 ตามลำดับ

##### ขั้นอธิบาย

1. ครูอธิบายการนำจังหวะมาประกอบการเคลื่อนไหว เช่น การย่อเท้าอยู่กับที่ การหมุนเอว การสไลด์ไปทางซ้าย-ขวา ตามคำสั่งของครู การกระโดดขาเดียวอยู่กับที่ โดยใช้การนับ
2. ครูเปลี่ยนจากการนับมาใช้เครื่องเคาะจังหวะแทน

##### ขั้นฝึก

1. ให้เด็กสมัครเป็นตัวแทนมาเป็นผู้นำในการเคลื่อนไหว
2. ครูชมเชยเด็กที่เป็นตัวแทนผู้นำ

3. ต่อจากนั้นให้เด็กยืนเคลื่อนไหวดำตามจังหวะที่ครูเคาะและช่วยกันนับ เช่น ชูมือซ้ายขวา สลับกัน ย่ำเท้าสลับกัน

4. ครูให้อาสาสมัครมาเป็นผู้นำในการปฏิบัติ

#### ขั้นสรุป

1. ให้ทำซ้ำ ๆ 4 - 5 รอบ
2. หลังจากเสร็จกิจกรรมให้เด็กนั่งเหยียดขาลง บนพื้นเพื่อพักประมาณ 2 นาที

#### วัดผล โดยการสังเกต ดังนี้

1. ความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ความสนใจในการฝึกกิจกรรมการบริหารกายท่าแม่ไม้มวยไทย

#### การประเมิน

เด็กสามารถปฏิบัติทำกิจกรรมการบริหารกายท่าแม่ไม้มวยไทยได้ด้วยตนเองและถูกต้อง

#### ข้อเสนอแนะ

เด็กได้รับความสนุกสนานจากการทำกิจกรรม รู้จักจังหวะ จำนวนของจังหวะ และรู้จักการปฏิบัติกิจกรรมการปฏิบัติร่วมกับเพื่อน นอกเหนือจากการได้เคลื่อนไหว

#### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ .....ครูผู้สอน

**แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย**  
**แผนที่ 2 ท่าที่ 1 ท่าหมัดตรง ชำยนำ-ขวาตาม** **เวลา 20 นาที**

**สาระสำคัญ**

การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยท่าหมัดตรงเป็นการบริหารกล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขนให้แข็งแรงและสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวโดยการใช้แขนให้สัมพันธ์กับอวัยวะส่วนอื่นได้

**จุดประสงค์**

1. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขน
2. เพื่อฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหว

**อุปกรณ์**

เครื่องเคาะจังหวะ

**วิธีฝึก**

**ขั้นนำ**

1. ให้เด็กยืนกระจายในห้องเรียน โดยให้เด็กกางแขนทั้งสองข้าง แล้วเอามือลง เพื่อให้มีที่ว่างสำหรับเคลื่อนไหว
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้การนับจังหวะหรือใช้การเคาะจังหวะ 1-2-3-4-5-6-7-8 เช่น สะบัดมือ , แขน , ขา กระโดดขาเดียว เป็นต้น

**ขั้นอธิบาย**

ครูอธิบายและสาธิตการฝึกท่าหมัดตรง แบบชำยนำ- ขวาตาม

**ขั้นฝึก**

1. ให้เด็กยืนตรงในท่าเตรียม
2. ให้เด็กตั้งการ์ดซ้าย โดยให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง นับ 1
  3. นับ 2 พร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
  4. นับ 3 ดึงหมัดซ้ายกลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
  5. นับ 4 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
  6. ให้เด็กตั้งการ์ดขวา โดยให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมัด

ซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง นับ 5

7. นับ 6 พร้อมกับชกหมัดตรงขวา โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
8. นับ 7 ดึงหมัดขวากลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
9. นับ 8 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
10. ครูให้อาสาสมัครมาเป็นผู้ดำเนินการปฏิบัติ

### ขั้นสรุป

1. ให้ทำซ้ำ ๆ 4 - 5 รอบ
2. หลังจากเสร็จกิจกรรมให้เด็กนั่งเหยียดขาลงบนพื้นเพื่อพักประมาณ 2 นาที

### วัดผล โดยการสังเกต ดังนี้

1. ความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ความสนใจในการฝึกการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

### การประเมิน

เด็กสามารถปฏิบัติทำกิจกรรมการบริหารกายท่าแม่ไม้มวยไทยท่าหมัดตรงซ้ายนำ- ขวาตามได้ด้วยตนเองและถูกต้อง

### ข้อเสนอแนะ

เด็กได้รับความสนุกสนานจากการทำกิจกรรม รู้จักจังหวะ จำนวนของจังหวะ และรู้จักการปฏิบัติกิจกรรมการปฏิบัติร่วมกับเพื่อน นอกเหนือจากการได้เคลื่อนไหว

### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ .....ครูผู้สอน

**แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย**  
**แผนที่ 3 ทำที่ 1 ทำหมัดตรง ขวาน้ำ-ซ้ายตาม** **เวลา 20 นาที**

**สาระสำคัญ**

การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยทำหมัดตรงเป็นการบริหารกล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขนให้แข็งแรงและสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวโดยการใช้นิ้วสัมผัสกับอวัยวะส่วนอื่นได้

**จุดประสงค์**

1. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขน
2. เพื่อฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหว

**อุปกรณ์**

เครื่องเคาะจังหวะ

**วิธีฝึก**

**ขั้นนำ**

1. ให้เด็กยืนกระจายในห้องเรียน โดยให้เด็กกางแขนทั้งสองข้าง แล้วเอามือลง เพื่อให้มีที่ว่างสำหรับเคลื่อนไหว
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้การนับจังหวะหรือใช้การเคาะจังหวะ 1-2-3-4-5-6-7-8 เช่น กระโดดอยู่กับที่ หมุนแขน หมุนไหล่

**ขั้นอธิบาย**

ครูอธิบายและสาธิตการฝึกทำหมัดตรงขวาน้ำ-ซ้ายตาม

**ขั้นฝึก**

1. ให้เด็กยืนตรงในท่าเตรียม
2. ให้เด็กตั้งการ์ดขวา โดยให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง นับ 1
3. นับ 2 พร้อมกับชกหมัดตรงขวา โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
4. นับ 3 ดึงหมัดขวากลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
5. นับ 4 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
6. ให้เด็กตั้งการ์ดซ้าย โดยให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง นับ 5

7. นับ 6 พร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
8. นับ 7 ดึงหมัดซ้ายกลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
9. นับ 8 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
10. ครูให้อาสาสมัครมาเป็นผู้นำในการปฏิบัติ

### ขั้นสรุป

1. ให้ทำซ้ำ ๆ 4 - 5 รอบ
2. หลังจากเสร็จกิจกรรม ให้เด็กนั่งเหยียดขาบนพื้นเพื่อพักประมาณ 2 นาที

### วัดผล โดยการสังเกต ดังนี้

1. ความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ความสนใจในการฝึกการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

### การประเมิน

เด็กสามารถปฏิบัติทำกิจการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยท่าหมัดตรงขวานำซ้ายตามได้ด้วยตนเองและถูกต้อง

### ข้อเสนอแนะ

เด็กได้รับความสนุกสนานจากการทำกิจกรรม รู้จักจังหวะ จำนวนของจังหวะ และรู้จักการปฏิบัติกิจกรรมการปฏิบัติร่วมกับเพื่อน นอกเหนือจากการได้เคลื่อนไหว

### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ .....ครูผู้สอน



## แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

แผนที่ 4 ท่าที่ 1 ท่าหมัดตรง ชำยนำ-ขวาตาม และขวานำ-ซ้ายตาม

เวลา 20 นาที

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยท่าหมัดตรงเป็นการบริหารกล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขนให้แข็งแรงและสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวโดยการใช้น้ำหนักให้สัมพันธ์กับอวัยวะส่วนอื่นได้

### จุดประสงค์

1. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขน
2. เพื่อฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหว

### อุปกรณ์

1. เครื่องเคาะจังหวะ
2. ตลับเทปเพลง
3. เครื่องเล่นเทป
4. นกหวีด

### วิธีฝึก

#### ขั้นนำ

1. ให้เด็กยืนกระจายในห้องเรียน โดยให้เด็กกางแขนทั้งสองข้าง แล้วเอามือลง เพื่อให้มีที่วางสำหรับเคลื่อนไหว
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้การนับจังหวะหรือใช้การเคาะจังหวะ 1-2-3-4-5-6-7-8 เช่น เคลื่อนตัวไปรอบๆห้องโดยการสไลด์ไปทางซ้าย – ขวา ถอยหลัง ก้าวชิดก้าว

#### ขั้นอธิบาย

ครูอธิบายและทบทวนการฝึกท่าหมัดตรงซ้ายนำ-ขวาตามและ ขวานำ-ซ้ายตาม

#### ขั้นฝึก

1. ให้เด็กยืนตรงในท่าเตรียม
2. ให้เด็กตั้งการ์ดซ้าย โดยให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง นับ 1
3. นับ 2 พร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
4. นับ 3 ดึงหมัดซ้ายกลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม

5. นับ 4 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
6. ให้เด็กตั้งการ์ดขวา โดยให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง นับ 5
7. นับ 6 พร้อมกับชกหมัดตรงขวา โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
8. นับ 7 ดึงหมัดขวากลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
9. นับ 8 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
10. ให้เด็กตั้งการ์ดขวา โดยให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง นับ 1
11. นับ 2 พร้อมกับชกหมัดตรงขวา โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
12. นับ 3 ดึงหมัดขวากลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
13. นับ 4 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
14. ให้เด็กตั้งการ์ดซ้าย โดยให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง นับ 5
15. นับ 6 พร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
16. นับ 7 ดึงหมัดซ้ายกลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
17. นับ 8 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
18. ให้เด็กปฏิบัติท่าท่าหมัดตรงซ้ายนำ-ขวาตาม และท่าหมัดตรงขวานำ-ซ้ายตาม ตามลำดับจนคล่องโดยครูนับจังหวะ เคาะจังหวะ หรือโดยการใช้นกหวีด หรือถ้าเด็กทำได้คล่องแล้วอาจใช้เพลงประกอบจังหวะ 1-2-3-4-5-6-7-8 ก็ได้
19. ครูให้อาสาสมัครมาเป็นผู้นำในการปฏิบัติ และชมเชยเด็กๆทุกคน

### ขั้นสรุป

1. ให้ทำซ้ำ ๆ 4 - 5 รอบ
2. หลังจากเสร็จกิจกรรมให้เด็กนั่งเหยียดขา บนพื้นเพื่อพักประมาณ 2 นาที

### วัดผล โดยการสังเกต ดังนี้

1. ความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ความสนใจในการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

ท่าหมัดตรง

**การประเมิน**

เด็กสามารถปฏิบัติทำการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยท่าหมัดตรงได้ด้วยตนเองและถูกต้อง

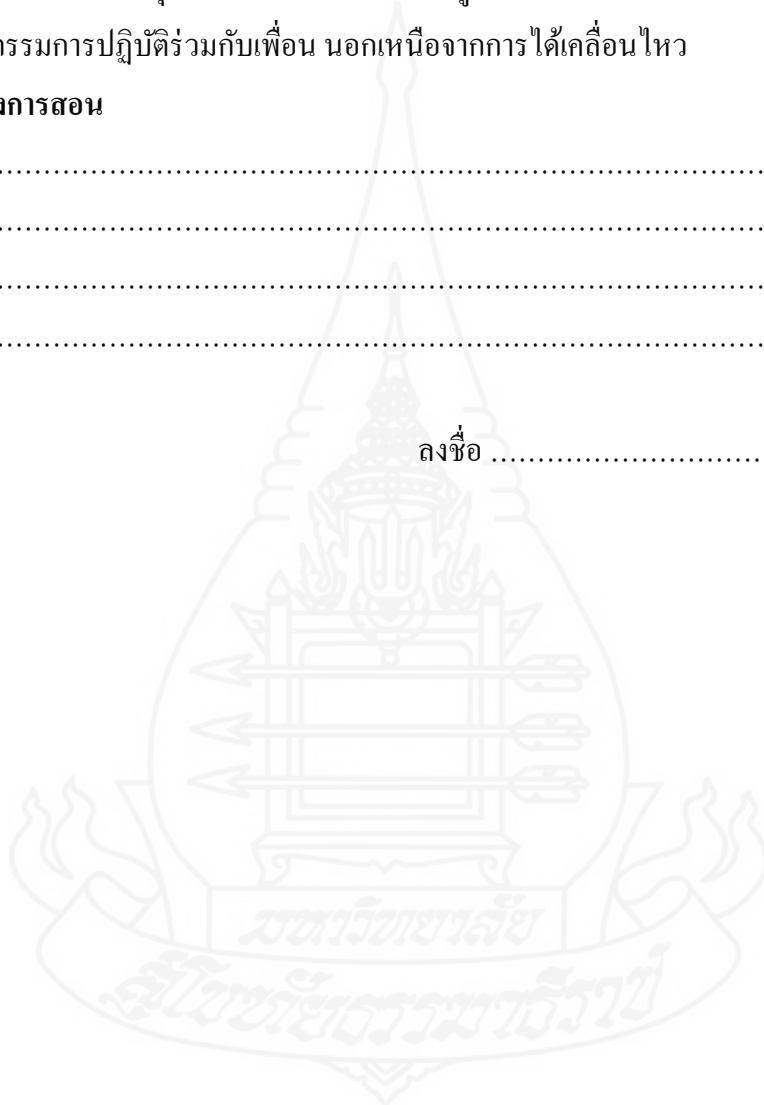
**ข้อเสนอแนะ**

เด็กได้รับความสนุกสนานจากการทำกิจกรรม รู้จักจังหวะ จำนวนของจังหวะ และรู้จักการปฏิบัติกิจกรรมการปฏิบัติร่วมกับเพื่อน นอกเหนือจากการได้เคลื่อนไหว

**บันทึกหลังการสอน**

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

ลงชื่อ .....ครูผู้สอน



## แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทย

แผนที่ 5 ทาที 1 ทำหมัดตรง ชำยนำ-ขวาตาม และขวานำ-ซ้ายตาม

เวลา 20 นาที

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยทำหมัดตรงเป็นการบริหารกล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขนให้แข็งแรงและสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวโดยการใช้นแขนให้สัมพันธ์กับอวัยวะส่วนอื่นได้

### จุดประสงค์

1. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขน
2. เพื่อฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหว

### อุปกรณ์

เครื่องเคาะจังหวะ

### วิธีฝึก

#### ขั้นนำ

1. ให้เด็กยืนกระจายในห้องเรียน โดยให้เด็กกางแขนทั้งสองข้าง แล้วเอามือลง เพื่อให้มีที่ว่างสำหรับเคลื่อนไหว
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้การนับจังหวะหรือใช้การเคาะจังหวะ 1-2-3-4-5-6-7-8 เช่น เคลื่อนตัวไปรอบๆห้องโดยการสไลด์ไปทางซ้าย – ขวา ถอยหลัง ก้าวชิดก้าว

#### ขั้นอธิบาย

ครูอธิบายและทบทวนการฝึกทำหมัดตรงชำยนำ-ขวาตามและ ขวานำ-ซ้ายตาม

#### ขั้นฝึก

1. ให้เด็กยืนตรงในท่าเตรียม
2. ให้เด็กตั้งการ์ดซ้าย โดยให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง นับ 1
  3. นับ 2 พร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
  4. นับ 3 ดึงหมัดซ้ายกลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
  3. นับ 4 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
  4. ให้เด็กตั้งการ์ดขวา โดยให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่

หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับกาง ก้มหน้า กด  
ปลายคางลง นับ 5

5. นับ 6 พร้อมกับชกหมัดตรงขวา โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
6. นับ 7 ดึงหมัดขวากลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
7. นับ 8 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
8. ให้เด็กตั้งการ์ดขวา โดยให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่

หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับกาง ก้มหน้า กด  
ปลายคางลง นับ 1

9. นับ 2 พร้อมกับชกหมัดตรงขวา โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
10. นับ 3 ดึงหมัดขวากลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
11. นับ 4 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
12. ให้เด็กตั้งการ์ดซ้าย โดยให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่

หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับกาง ก้มหน้า กด  
ปลายคางลง นับ 5

13. นับ 6 พร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย โดยเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดมือคว่ำลง
14. นับ 7 ดึงหมัดซ้ายกลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ดตามเดิม
15. นับ 8 ยืนตรงกลับมาท่าเตรียม
16. ให้เด็กปฏิบัติท่าท่าหมัดตรงซ้ายนำ-ขวาตาม และท่าหมัดตรงขวานำ-ซ้ายตาม

ตามลำดับจนคล่องโดยครูนับจังหวะ เคาะจังหวะ หรือถ้าเด็กทำได้คล่องแล้วอาจใช้เพลงประกอบ  
จังหวะ 1-2-3-4-5-6-7-8 ก็ได้

17. ครูให้อาสาสมัครมาเป็นผู้นำในการปฏิบัติ และชมเชยเด็กๆทุกคน

### ขั้นสรุป

ให้ทำซ้ำ ๆ 4 - 5 รอบ

หลังจากเสร็จกิจกรรมให้เด็กนั่งเหยียดขา บนพื้นเพื่อพักประมาณ 2 นาที

วัดผล โดยการสังเกต ดังนี้

1. ความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ความสนใจในการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยท่าหมัดตรง

### การประเมิน

เด็กสามารถปฏิบัติท่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะแบบแม่ไม้มวยไทยท่าหมัดตรง  
ได้ด้วยตนเองและถูกต้อง

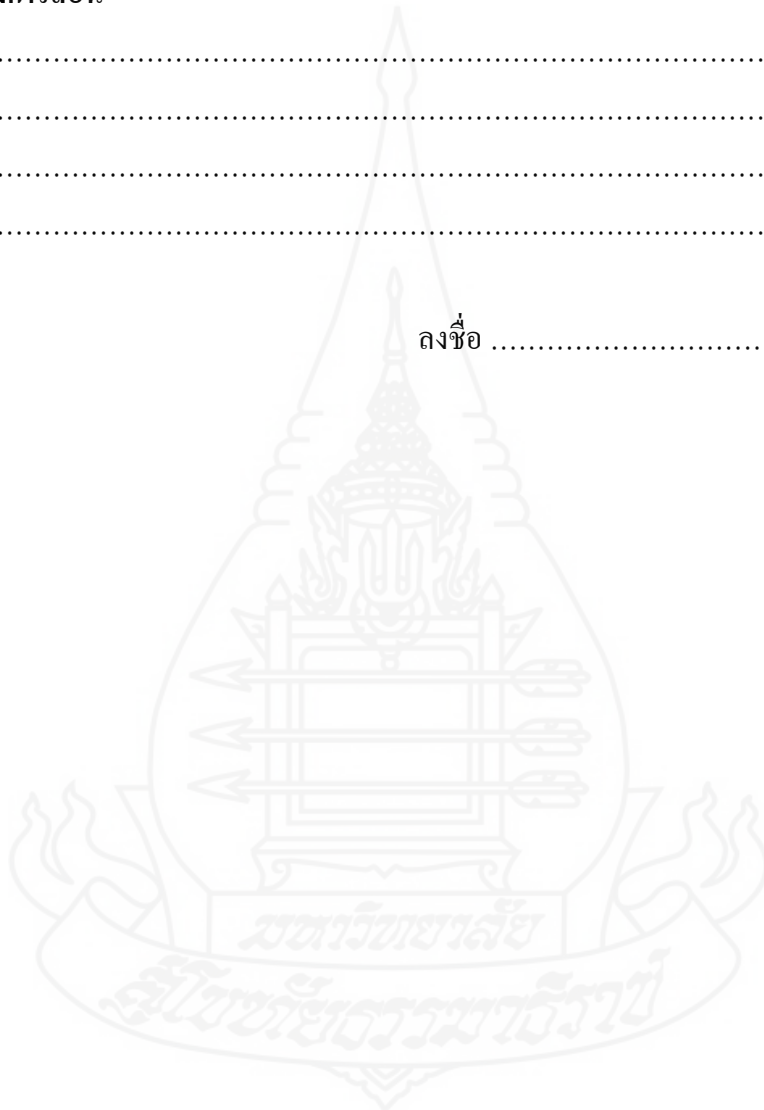
**ข้อเสนอแนะ**

เด็กได้รับความสนุกสนานจากการทำกิจกรรม รู้จักจังหวัด จำนวนของจังหวัด และรู้จัก  
การปฏิบัติกิจกรรมการปฏิบัติร่วมกับเพื่อน นอกเหนือจากการได้เคลื่อนไหว

**บันทึกหลังการสอน**

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

ลงชื่อ .....ครูผู้สอน





ภาคผนวก ข

แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี



แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เด็กปฐมวัย อายุ 3- 4 ปี



## คำนำ

แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยอายุ 3-4 ปี ฉบับนี้ เป็นคู่มือที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาความสามารถกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดและหลักการของการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของนักการศึกษาหลายท่าน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เด็กปฐมวัยอายุ 3-4 ปี โดยคัดเลือกกิจกรรมที่ใช้วัดให้มีความเหมาะสมกับวัยของเด็กและตามพัฒนาการของเด็กในช่วงวัยนี้ แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยอายุ 3-4 ปี ฉบับนี้ประกอบไปด้วย คำชี้แจง เครื่องมือวัด เกณฑ์การให้คะแนน เวลาที่ใช้ในการทดสอบ สถานที่ที่ใช้ในการวัด ผู้รับการวัดและการดำเนินการวัด

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เด็กปฐมวัยอายุ 3-4 ปี ฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์และแนวทางสำหรับผู้ที่กำลังศึกษาหรือสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ต่อไป

พระครูพิพัฒนังกิตติสุนทร



## แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี

### คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี
2. ก่อนใช้แบบวัดนี้ผู้ดำเนินการวัดควรทำความเข้าใจวิธีการขั้นตอนและการใช้อุปกรณ์ในการวัดล่วงหน้าให้เข้าใจก่อน
3. แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่จำนวน 4 ด้านซึ่งแบบวัดนี้มีจำนวน 4 ชุดด้วยกัน คือ ชุดที่ 1 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดิน ชุดที่ 2 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่ง ชุดที่ 3 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัว และชุดที่ 4 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการโยน-รับลูกบอล
4. การดำเนินการวัดผู้วัดดำเนินการวัดด้วยตนเอง โดยอธิบายวิธีการปฏิบัติให้ผู้วัดและอำนวยความสะดวกให้ผู้รับการวัดได้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามคำสั่ง  
เครื่องมือวัดแบบบันทึกความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่เท่ากับจำนวนเด็ก

1. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

2. อุปกรณ์ที่กำหนดไว้ในแบบวัด ได้แก่ ลูกบอลเบอร์ 3 จำนวน 1 ลูก กระจาด 0.15×3 เมตร จำนวน 1 แผ่น บันไดบ้านหรือโรงเรียนที่มีราวจับ กระจาดขาว แก้ว

### เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนมี 3 ระดับ คือ

ปฏิบัติได้ถูกต้อง ให้ 2 คะแนน

ปฏิบัติได้แต่ไม่ถูกต้อง ให้ 1 คะแนน

ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติ ให้ 0 คะแนน

### เวลาที่ใช้ในการทดสอบ

ใช้เวลาวัดจริงครั้งละ 1 นาที/ครั้ง ให้เด็กปฏิบัติ 2 ครั้งโดยเลือกคะแนนในครั้งที่เด็กปฏิบัติได้ดีที่สุด

### สถานที่ที่ใช้ในการวัด

สถานที่ใช้ควรเป็นสถานที่โล่งมีบริเวณกว้างพอสมควร ไม่มีเสียงรบกวนปราศจากอันตราย ส่วนสถานที่ที่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบเช่น บันได ควรเลือกบันไดที่แข็งแรงมีราวจับขึ้นบันไดจะต้องทึบไม่มีช่องที่เด็กจะสามารถลอดทำได้ พื้นบันไดควรแห้งสนิทและไม่ลื่น

**ผู้รับการวัด**

ผู้รับการวัดเป็นเด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 3-4 ปี ทำการวัดครั้งละ 1 คน โดยใช้ผู้วัด 1 คน ในการวัดควรสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง และคุ้นเคยกับผู้รับการวัด เพื่อทำให้เกิดอารมณ์แจ่มใส ไม่กังวลใจหรือตื่นเครียด ควรให้ผู้รับการวัดทำธุระส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อน เช่น การดื่มน้ำ การเข้าห้องน้ำ เป็นต้น และให้เด็กแต่งกายด้วยชุดพลศึกษา

**การดำเนินการวัด**

ให้ผู้วัดชี้แจงคำสั่ง โดยให้ผู้รับการวัดฟังอย่างช้า ๆ และชัดเจน โดยทำการวัดครั้งละ 1 ข้อ จนครบทุกคนแล้วจึงดำเนินการในข้อต่อไปจนครบทุกข้อทุกคน



## ชุดที่ 1 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการเดิน

### 1. การเดินไปกลับตามแนวเส้นตรง

**วิธีการ** ผู้วัดใช้กระดาษวางเป็นแนวเส้นตรงระยะ 5 เมตร ให้เด็กยืนตรงเท้าชิดกัน มือแนบลำตัว เมื่อได้ยินสัญญาณให้เด็กก้าวเดินไปข้างหน้าด้วยตนเองและกลับตัวเดินกลับมาโดยไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 5 เมตร

#### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถเดินไปและกลับด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 5 เมตร โดยไม่หกล้ม ได้
2. คะแนน
2. สามารถเดินไปและกลับด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 5 เมตร โดยหกล้ม หรือเดินได้ในระยะทางน้อยกว่า 5 เมตร ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

### 2. การเดินต่อเท้าถอยหลังเป็นเส้นตรง

**วิธีการ** ครูใช้กระดาษวางเป็นแนวเส้นตรงระยะ 5 เมตร ให้เด็กยืนตรงเท้าชิดกัน มือแนบลำตัว เมื่อได้ยินสัญญาณให้เด็กต่อเท้าถอยหลังด้วยตนเองโดยไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 5 เมตร

#### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถเดินต่อเท้าถอยหลังด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 5 เมตร โดยไม่หกล้ม ได้ 2 คะแนน
2. สามารถเดินต่อเท้าถอยหลังด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 5 เมตร โดยหกล้มหรือเดินได้ระยะทางน้อยกว่า 5 เมตร ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

### 3. การเดินไปด้านข้าง

**วิธีการ** ให้เด็กยืนตรงเท้าชิดกัน มือแนบลำตัว เมื่อได้ยินสัญญาณให้เด็กก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างและลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย แบบก้าวชิดก้าวตามระยะทางที่กำหนด ต่อจากนั้นเปลี่ยนเป็นก้าวเท้าขวาแล้วลากเท้าซ้ายมาชิดตามระยะทางที่กำหนดด้วยตนเองโดยไม่มีอุปกรณ์ 5 เมตร

#### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถเดินไปด้านข้างแบบก้าวชิดก้าวไปทางซ้ายและทางขวาดด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 5 เมตร โดยไม่หกล้ม ได้ 2 คะแนน

2. สามารถเดินไปด้านข้างแบบก้าวซิดก้าวไปทางซ้ายและทางขวาด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วย ในระยะทาง 5 เมตร โดยหกล้ม หรือเดินได้ระยะทางน้อยกว่า 5 เมตร

ได้ 1 คะแนน

3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

#### 4. การเดินขึ้น- ลงบันได

วิธีการ ให้เด็กยืนตรงเชิงบันได ให้ก้าวเท้าด้านที่ถนัดขึ้นบนบันไดก่อนแล้วสลับเท้าข้างที่ เหลือบนขั้นถัดไปโดยใช้มือเกาะราวบันไดเป็นจำนวน 5 ขั้น แล้วเดินลงบันไดโดยให้เดินสลับเท้า ลงมาที่เชิงบันได

##### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถเดินขึ้น- ลงบันไดแบบสลับเท้าจำนวน 5 ขั้นได้ด้วยตนเองโดยไม่หยุดพัก ได้ 2 คะแนน

2. สามารถเดินขึ้น- ลงบันไดแบบสลับเท้าจำนวน 5 ขั้นได้ด้วยตนเองโดยหยุดพัก/ หรือ เดินขึ้น- ลง ได้น้อยกว่า 5 ขั้น ได้ 1 คะแนน

3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

## ชุดที่ 2 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการวิ่ง

### 1. การวิ่งไปกลับ

วิธีการ ผู้วัดให้เด็กยืนในท่าเตรียมวิ่งเมื่อได้ยินสัญญาณให้เด็กเริ่มวิ่งไป - กลับในระยะทาง 10 เมตร ด้วยตนเอง

##### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถวิ่งไปและกลับด้วยตนเอง ไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 10 เมตรโดยไม่หกล้ม ได้ 2 คะแนน

2. . สามารถวิ่งไปและกลับด้วยตนเอง ไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 10 เมตร โดยมีการหกล้ม บ้าง หรือวิ่งได้ระยะทางน้อยกว่า 10 เมตร ได้ 1 คะแนน

3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

### 2. การวิ่งแบบควมบ้า

วิธีการ ผู้วัดให้เด็กยืนในท่าเตรียมวิ่งเมื่อได้ยินสัญญาณให้เด็กก้าวเท้าไปข้างหน้าด้วย

การก้าวเท้าแล้วลากอีกเท้ามาชิดเท้าหน้าแล้วกระโดดขึ้นและลงสู่พื้นด้วยเท้าที่ก้าวนำ ระยะทาง 10 เมตร

#### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถวิ่งแบบควมม้าด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 10 เมตร โดยไม่หกล้ม ได้ 2 คะแนน
2. สามารถวิ่งแบบควมม้าด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 10 เมตร โดยมีการหกล้มบ้าง หรือวิ่งได้ระยะทางน้อยกว่า 10 เมตร ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

#### 3. การวิ่งไปด้านข้างหรือการวิ่งสไลด์

**วิธีการ** ให้เด็กยืนท่าเตรียมวิ่ง เมื่อได้ยินสัญญาณให้เด็กก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างและลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย แบบก้าวชิดก้าวโดยให้เร็วกว่าการเดินไปด้านข้างตามระยะทางที่กำหนด ต่อจากนั้นเปลี่ยนเป็นก้าวเท้าขวาแล้วลากเท้าซ้ายมาชิดตามระยะทางที่กำหนดด้วยตนเอง โดยไม่มีอุปกรณ์ในระยะทาง 5 เมตร

#### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถวิ่งไปด้านข้างแบบก้าวชิดก้าวไปทางซ้ายและทางขวาดด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 5 เมตร โดยไม่หกล้ม ได้ 2 คะแนน
2. สามารถวิ่งไปด้านข้างแบบก้าวชิดก้าวไปทางซ้ายและทางขวาดด้วยตนเองไม่มีอุปกรณ์ช่วยในระยะทาง 5 เมตร โดยมีการหกล้มบ้าง หรือได้ระยะทางน้อยกว่า 5 เมตร ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

#### 4. การวิ่งอ้อมสิ่งกีดขวาง

**วิธีการ** ผู้วัดวางเก้าอี้ให้ห่างกัน 1 เมตร จำนวน 5 ตัวให้เด็กยืนในท่าเตรียมวิ่ง ให้เด็กวิ่งอ้อมเก้าอี้ที่วางไว้ไปและกลับจำนวน 1 รอบ

#### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถวิ่งอ้อมสิ่งกีดขวางได้ด้วยตนเองโดยไม่ชนเก้าอี้และไม่หกล้ม ภายใน 1 นาที ได้ 2 คะแนน
2. สามารถวิ่งอ้อมสิ่งกีดขวางได้ด้วยตนเองโดยมีการชนเก้าอี้ หรือ มีการหกล้มหรือใช้เวลาเกิน 1 นาที ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน



### ชุดที่ 3 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัว

#### 1. การนั่งยองๆ

วิธีการ ผู้วัดให้เด็กนั่งชันเข่า แยกเท้าเล็กน้อย เล่นของเล่นเป็นเวลา 1 นาที

เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถนั่งยองๆ เล่นของเล่นได้นาน 1 นาที โดยไม่ล้ม ได้ 2 คะแนน
2. สามารถนั่งยองๆ เล่นของเล่นได้น้อยกว่า 1 นาที หรือล้ม ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

#### 2. การทรงตัวด้วยขาข้างเดียว

วิธีการ ผู้วัดให้เด็กยืนในท่าตรง มือเท้าสะเอวใช้ขาข้างที่ถนัดยืนทรงตัว ยกขาข้างที่ไม่ถนัดขึ้น เป็นระยะเวลา 10 วินาที

เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว เป็นเวลา 10วินาที โดยไม่หกล้ม ได้ 2 คะแนน
2. สามารถยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว ได้น้อยกว่า 10วินาที หรือหกล้ม ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

#### 3. การเขย่งปลายเท้าหิบบอง

วิธีการ ให้เด็กยืนตรง แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ผู้วัดชูลูกบอลอยู่เหนือศีรษะเด็ก ให้เด็กเขย่งปลายเท้าทั้งสองขึ้นแล้วเอื้อมมือไปหยิบลูกบอลจากมือผู้วัด เป็นระยะเวลา 4- 5 วินาที

เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถยืนเขย่งปลายเท้า เอื้อมมือหยิบลูกบอลได้ ภายในระยะเวลา 4-5 วินาที โดยไม่ล้ม ได้ 2 คะแนน
2. สามารถยืนเขย่งปลายเท้า เอื้อมมือหยิบลูกบอลได้ โดยใช้เวลามากกว่า 5 วินาที หรือมีการล้ม ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

#### 4. การทรงตัวบนกระดาน

วิธีการ ให้เด็กยืนตรงแล้วก้าวเท้าเดินสลับเท้าบนกระดาน โดยไม่หล่นจากกระดานระยะ 3 เมตร

### เกณฑ์การตัดสิน

1. เด็กสามารถเดินทรงตัวบนกระดาน โดยไม่หล่นจากกระดานและไม่มีอุปกรณ์ช่วยเป็นระยะทาง 3 เมตร ได้ 2 คะแนน
2. เด็กสามารถเดินทรงตัวบนกระดาน โดยมีหล่นจากกระดาน และไม่มีอุปกรณ์ช่วย หรือได้ระยะทางน้อยกว่า 3 เมตร ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

## ชุดที่ 4 แบบวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ด้านการโยน-รับลูกบอล

### 1. การโยนลูกบอลไปข้างหน้า

วิธีการ ผู้วัดให้เด็กยืนก้าวเท้าที่ถนัดมาข้างหน้าและโยนลูกบอลไปข้างหน้าด้วยมือทั้งสองข้างด้วยตนเอง

#### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถโยนลูกบอลไปข้างหน้าด้วยมือทั้งสองข้างได้ด้วยตนเอง และไม่หล่น ได้ 2 คะแนน
2. สามารถโยนลูกบอลไปข้างหน้าด้วยมือทั้งสองข้างได้ด้วยตนเอง และมีการหล่น ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

### 2. การโยนลูกบอลให้ตรงเป้า

วิธีการ ผู้วัดขีดวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 เซนติเมตรให้เด็กยืนห่างจากวงกลมที่ขีดประมาณ 3 เมตร ให้เด็กโยนลูกบอลให้ลงในวงกลมที่เขียนไว้ด้วยตนเอง จำนวน 5 ครั้ง

#### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถโยนลูกบอลลงในวงกลมได้ 3 - 5 ครั้ง จากจำนวน 5 ครั้ง ได้ 2 คะแนน
2. สามารถโยนลูกบอลลงในวงกลมได้ 1-2 ครั้ง จากจำนวน 5 ครั้ง ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

### 3. การรับลูกบอล

วิธีการ ให้เด็กยืนห่างจากผู้วัด 1.5 เมตร ผู้วัดโยนลูกบอลให้เด็กรับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างจำนวน 5 ครั้ง

#### เกณฑ์การตัดสิน

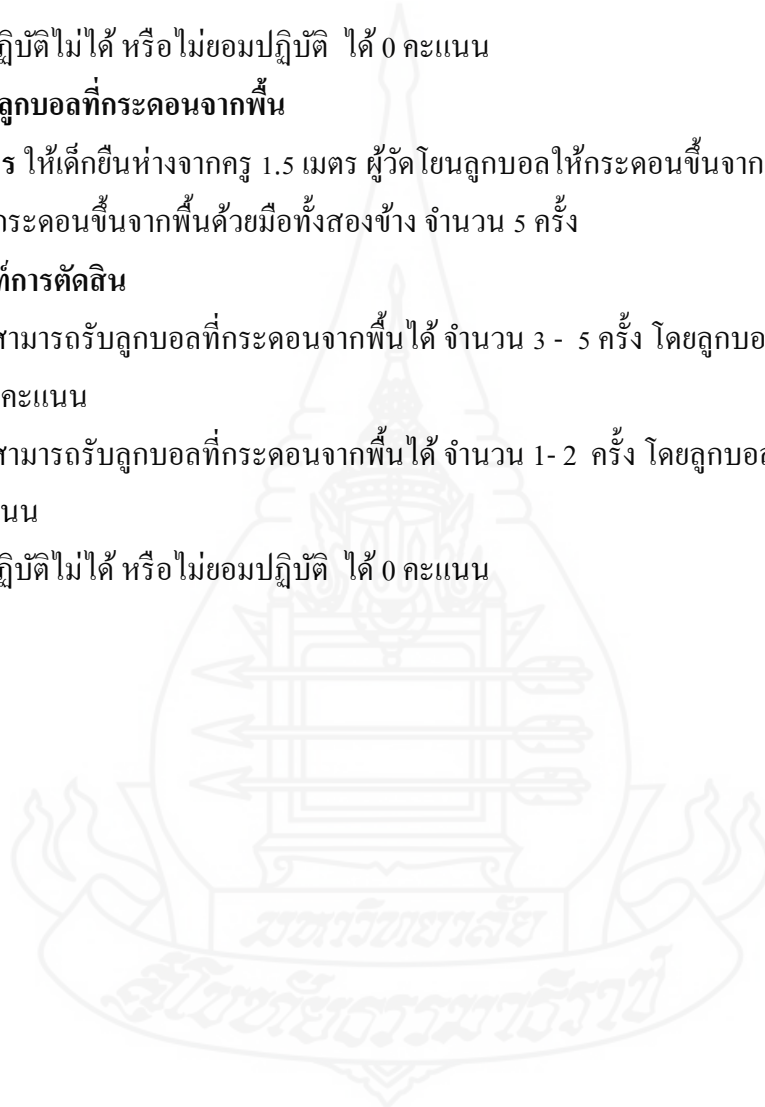
1. สามารถรับลูกบอลได้โดยใช้มือทั้งสองข้างจำนวน 3 - 5 ครั้ง โดยลูกบอลไม่หล่นจากมือ ได้ 2 คะแนน
2. สามารถรับลูกบอลได้โดยใช้มือทั้งสองข้างจำนวน 1 - 2 ครั้ง โดยลูกบอลไม่หล่นจากมือ ได้ 2 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน

#### 4. การรับลูกบอลที่กระดอนจากพื้น

วิธีการ ให้เด็กยืนห่างจากครู 1.5 เมตร ผู้วัดโยนลูกบอลให้กระดอนขึ้นจากพื้นเด็กรับลูกบอลที่กระดอนขึ้นจากพื้นด้วยมือทั้งสองข้าง จำนวน 5 ครั้ง

#### เกณฑ์การตัดสิน

1. สามารถรับลูกบอลที่กระดอนจากพื้นได้ จำนวน 3 - 5 ครั้ง โดยลูกบอลไม่หล่นจากมือ ได้ 2 คะแนน
2. สามารถรับลูกบอลที่กระดอนจากพื้นได้ จำนวน 1-2 ครั้ง โดยลูกบอลไม่หล่นจากมือ ได้ 1 คะแนน
3. ปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ยอมปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน



**แบบบันทึกคะแนนการวัดความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่**

ชื่อ.....ชั้น.....อายุ.....ปี.....เดือน

วันเดือนปีที่วัด.....

| รายการ                               | คะแนน                    |                                |                                 |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                                      | ปฏิบัติได้ถูกต้อง<br>(2) | ปฏิบัติได้แต่ไม่ถูกต้อง<br>(1) | ปฏิบัติไม่ได้/ไม่ปฏิบัติ<br>(0) |
| <b>ชุดที่ 1 การเดิน</b>              |                          |                                |                                 |
| 1. การเดินไป-กลับตามแนวเส้นตรง       |                          |                                |                                 |
| 2. การเดินต่อเท้าถอยหลังเป็นเส้นตรง  |                          |                                |                                 |
| 3. การเดินไปด้านข้าง                 |                          |                                |                                 |
| 4. การเดินขึ้น-ลงบันได               |                          |                                |                                 |
| รวมคะแนน                             |                          |                                |                                 |
| <b>ชุดที่ 2 การวิ่ง</b>              |                          |                                |                                 |
| 1. การวิ่งไปกลับ                     |                          |                                |                                 |
| 2. การวิ่งแบบควมมำ                   |                          |                                |                                 |
| 3. การวิ่งไปด้านข้างหรือการวิ่งสไลด์ |                          |                                |                                 |
| 4. การวิ่งอ้อมสิ่งกีดขวาง            |                          |                                |                                 |
| รวมคะแนน                             |                          |                                |                                 |
| <b>ชุดที่ 3 การทรงตัว</b>            |                          |                                |                                 |
| 1. การนั่งของ ๆ                      |                          |                                |                                 |
| 2. การทรงตัวด้วยขาข้างเดียว          |                          |                                |                                 |
| 3. การเขย่งปลายเท้าหีบของ            |                          |                                |                                 |
| 4. การทรงตัวบนกระดาน                 |                          |                                |                                 |
| รวมคะแนน                             |                          |                                |                                 |
| <b>ชุดที่ 4 การโยน-รับลูกบอล</b>     |                          |                                |                                 |
| 1. การโยนลูกบอลไปข้างหน้า            |                          |                                |                                 |
| 2. การปาลูกบอลให้ตรงเป้า             |                          |                                |                                 |
| 3. การรับลูกบอล                      |                          |                                |                                 |
| 4. การรับลูกบอลที่กระดอนจากพื้น      |                          |                                |                                 |
| รวมคะแนน                             |                          |                                |                                 |



## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ (2546) *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546* กรุงเทพมหานคร: คุรุสภา  
ลาดพร้าว
- นิรัตน์ กรองสะอาด (2535) “การศึกษาการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นเทคนิคใน  
การสื่อความหมายที่มีผลต่อความสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย” ปรินญาณีพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- พัชรี ผลโยธิน (2532) *กายบริหารและจังหวะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เข้าใจเด็กก่อนวัยเรียน*  
ม.ป.ท.
- พรรณี ช.เจนจิต (2528) *จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 3* กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์  
การพิมพ์
- เยาวพา เดชะคุปต์ (2528) *กิจกรรมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์
- ศิริมาศ ไทยวัฒนา (2536) *ปฐมวัยศึกษารวมบทความการจัดกิจกรรมและสื่อการสอนเพื่อ  
พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ





### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์สมจิตร พร้อมมูล อาจารย์ประจำโปรแกรมพลศึกษา สถาบันการพลการศึกษา  
วิทยาเขตกระบี่ จังหวัดกระบี่
2. อาจารย์สุรัชัญญา ฐิโตปการ อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3. อาจารย์นรเศรษฐ์ ศรีแก้วกุล อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ



## ประวัติผู้ศึกษา

|                  |  |
|------------------|--|
| ชื่อ             | พระครูพิพัฒนกิตติสุนทร   |
| วัน เดือน ปีเกิด | 25 พฤษภาคม 2497  |
| สถานที่เกิด      | อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช                               |
| ประวัติการศึกษา  | พุทธศาสตรบัณฑิต<br>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2546 |
| สถานที่ทำงาน     | วัดลำซิ่ง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา                              |
| ตำแหน่ง          | เจ้าอาวาส  |

