

Effects of Recreational Activities through Fundamental Movement Skills on Physical Skill Development of Lower Primary School Students

Yada Boonkong ^{1*}, Arayah Tosiri ², Worachet Singhlo ³, Siriset Sandusit ⁴
Suriya Chantanakool ⁵, and Chulaluk Sukakorn ⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6} North Bangkok University.

* Corresponding author. E-mail: yada.bo@northbkk.ac.th

ABSTRACT

This research aimed to investigate the impact of recreational activities based on fundamental movement skills on the physical development of lower primary school students. The study focused on 17 first-grade students during the second semester of the 2024 academic year at Wihan Daeng Kindergarten School, under the jurisdiction of Saraburi Primary Educational Service Area Office 2. The research tools comprised a detailed recreational activity plan and a physical skills assessment tailored for lower primary students. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, including means and standard deviations, while qualitative data were examined through content analysis and descriptive narration. The results indicated that the students who engaged in recreational activities involving key fundamental motor skills—such as striking, catching and passing objects, throwing, and running—showed marked improvement in their physical abilities after the intervention compared to prior to participation. These findings suggest that well-structured recreational activities focusing on basic motor movements can effectively foster physical skill development and contribute positively to the overall well-being and enjoyment of young learners.

Keywords: Recreational activities, Fundamental movement skills, Early primary school students.

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางร่างกายของ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น

ญาดา บุญคง ^{1*}, อารยะ โตศิริ ², วรเชษฐ์ สิงห์ลอ ³, สิริเสฐ สันดุสิต ⁴

สุรียา จันทนกุล ⁵, และ จุฬาลักษณ์ สุขกรณ์ ⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6} มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

* Corresponding author. E-mail: yada.bo@northbkk.ac.th

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนอนุบาลวิหารแดง สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สระบุรีเขต 2 จำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แผนการจัดกิจกรรมนันทนาการ และแบบประเมินทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ข้อมูลทางสถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา และบรรยายเชิงพรรณนาผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางร่างกาย ซึ่งประกอบไปด้วย การตีเชิ๊ต รับ-ส่งสิ่งของ การขว้าง และการวิ่งก่อนและหลังเรียนด้วยจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีผลการเปรียบเทียบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน หลังเรียนด้วยกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานสูงกว่าก่อนเรียน

คำสำคัญ: กิจกรรมนันทนาการ, การเคลื่อนไหวพื้นฐาน, นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น

© 2026 JISSD: Journal of Integration Social Sciences and Development

บทนำ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศเข้าสู่สังคมโลกในศตวรรษที่ 21 และเป็นประเด็นหลักตามยุทธศาสตร์ชาติและนโยบายประเทศไทย 4.0 ซึ่งมุ่งเตรียมความพร้อมกำลังคนให้มีความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่จำเป็นต่อการปรับตัวในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและการแข่งขันอย่างไร้พรมแดน เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (Kummuang & Wongwattanapong, 2022; Techarit & Kamdech, 2023) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของสังคมดิจิทัลและเศรษฐกิจฐานความรู้ที่ต้องการบุคคลที่มีทักษะหลากหลายทั้งด้านสติปัญญา ร่างกาย และสังคม

การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคน โดยเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผ่านการถ่ายทอดความรู้ การฝึกอบรม และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570) ที่กำหนดให้การพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา โดยมุ่งยกระดับคุณภาพชีวิต ส่งเสริมให้คนไทยมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีทักษะในศตวรรษที่ 21 และมีคุณธรรมจริยธรรม (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566; OECD, 2025) ทั้งนี้ การพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ในทุกมิติจำเป็นต้องอาศัยการจัดการศึกษาที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย ความรู้ และคุณธรรม สามารถดำรงชีวิต ศึกษาต่อ และประกอบอาชีพได้อย่างมีคุณภาพ โดยกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ผ่านการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาที่หลากหลาย ซึ่งช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเคลื่อนไหว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อีกทั้งยังส่งเสริมการมีวินัยการทำงานเป็นทีม และการมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2565)

การเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นทักษะจำเป็นในชีวิตประจำวัน และเป็นรากฐานของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน เช่น การวิ่ง การกระโดด และการทรงตัว การพัฒนาทักษะดังกล่าวตั้งแต่วัยเด็กจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (World Health Organization, 2022) นอกจากนี้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมยังมีส่วนช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) และส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของเด็กในระยะยาว ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นพื้นฐานสำคัญของการเคลื่อนไหวทุกประเภท โดยเกี่ยวข้องกับการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายร่วมกัน เช่น การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การรับ และการทรงตัว ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นสูง เช่น การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ (Logan et al., 2022) หากผู้เรียนได้รับการพัฒนาทักษะเหล่านี้อย่างเหมาะสมตั้งแต่วัยต้น จะช่วยเพิ่มความมั่นใจในการเคลื่อนไหว และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม จากสภาพการณ์ในปัจจุบันพบว่า เด็กในระดับประถมศึกษาจำนวนหนึ่งยังมีข้อจำกัดด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การทรงตัว การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา และความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเรียนรู้ในรายวิชาพลศึกษา รวมทั้งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านร่างกายในระยะยาว สอดคล้องกับรายงานที่ชี้ให้เห็นว่าเด็กจำนวนไม่น้อยยังมีกิจกรรมทางกายในระดับที่ไม่เพียงพอและขาดทักษะการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม (World Health Organization, 2022)

จากการสังเกตและประเมินเบื้องต้นของผู้วิจัยในบริบทของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุบาลวิหารแดง พบว่า ผู้เรียนบางส่วนยังขาดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในด้านต่าง ๆ เช่น การทรงตัวไม่มั่นคง การเคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่ว และการประสานงานของร่างกายยังไม่สัมพันธ์กัน ส่งผลให้การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเรียนรู้ยังไม่เต็มศักยภาพ ปัญหาดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของผู้เรียน ดังนั้น การจัดกิจกรรมนันทนาการที่เน้นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาพัฒนาการทางร่างกายของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง มีความสนุกสนาน และสอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพจากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นที่ต้องมีการพัฒนาทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น การทำกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ช่วยพัฒนาทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น กิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และการประสานงานระหว่างมือและตา จึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ การจัดกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการเคลื่อนไหวสามารถปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกายที่ดีให้กับนักเรียน ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพในระยะยาว ทำให้นักเรียนรู้สึกตื่นตัวและสนุกกับการเรียนรู้ใหม่ๆ ได้ลงมือปฏิบัติ เล่นกีฬา ส่งเสริมในด้านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เพราะนักเรียนไม่มีการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ดี อาจจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ไม่ดีทางด้านกายภาพในอนาคต และสามารถนำไปต่อยอดสู่การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ ได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการทดลอง ก่อน-หลัง การจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัย ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยด้วย วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนอนุบาลวิหารแดง สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สระบุรีเขต 2

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนอนุบาลวิหารแดง สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สระบุรีเขต 2 จำนวน 17 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ประเภท ได้แก่

2.1 แผนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ผู้วิจัยได้พัฒนาแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จำนวน 8 แผน โดยศึกษาทฤษฎี แนวคิด และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการและการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมุ่งเน้นทักษะทางร่างกาย 4 ด้าน ได้แก่ (1) ทักษะด้านการตีเหยียด (2) ทักษะด้านการรับ-ส่งสิ่งของ (3) ทักษะการขว้าง และ (4) ทักษะด้านการวิ่ง โดยนำแผนกิจกรรมไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 17 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 แผน แผนละ 40 นาที

2.2 แบบประเมินทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินทักษะทางร่างกาย จำนวน 1 ฉบับ ครอบคลุมทักษะ 4 ด้าน ได้แก่ (1) ทักษะด้านการตีเหยียด (2) ทักษะด้านการรับ-ส่งสิ่งของ (3) ทักษะการขว้าง และ (4) ทักษะด้านการวิ่ง โดยแต่ละด้านประกอบด้วยตัวชี้วัดจำนวน 2 รายการ รวมทั้งสิ้น 8 รายการ ลักษณะของแบบประเมินเป็นแบบประเมินเชิงพฤติกรรม (Performance-based assessment) ใช้สำหรับสังเกตและให้คะแนนความสามารถของนักเรียนระหว่างการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item-Objective Congruence) พบว่า มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67–1.00 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ และสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างเหมาะสม

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีทักษะทางร่างกายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

3.2 กิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถพัฒนาทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นในแต่ละด้าน ได้แก่ ทักษะด้านการตีเหยียด ทักษะด้านการรับ-ส่งสิ่งของ ทักษะการขว้าง และทักษะด้านการวิ่ง ให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยขออนุญาตผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลวิหารแดง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 2 เพื่อดำเนินการวิจัย และชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรม วิธีการปฏิบัติ และเกณฑ์การประเมิน

4.3 ดำเนินการทดลองโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จำนวน 8 แผน กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 17 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที (เวลา 09.30–10.10 น.)

4.4 ระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยใช้แบบประเมินทักษะทางร่างกายในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนใน 4 ด้าน ได้แก่ (1) ทักษะด้านการตีเหยียด (2) ทักษะด้านการรับ-ส่งสิ่งของ (3) ทักษะการขว้าง และ (4) ทักษะด้านการวิ่ง โดยทำการประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment)

4.5 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินทักษะทางร่างกาย เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

4.6 นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดไปตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อสรุปผลการวิจัยต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

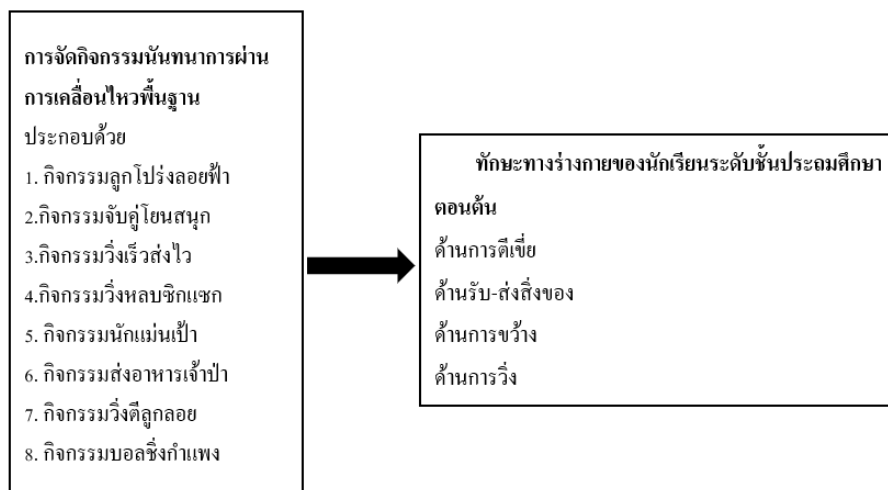
5.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

5.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.3 วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นของทักษะทางร่างกายทั้ง 4 ด้าน และสรุปเป็นความเรียงเชิงพรรณนา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยนำแนวคิดของ 1) บุญเลี้ยง ทูมทอง (2559) ทิศนา ขัมมณี (2561) และ Joyce (2015) และ ศึกษาทักษะทางร่างกาย จาก สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ (2551) และ จีรนนท์ เจริญชัยภินันท์ (2560) มาสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย แสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นโดยภาพรวมก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นโดยภาพรวม

กลุ่มเป้าหมาย	คะแนนเต็ม	μ	σ
ก่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	48	22.41	2.67
หลังการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	48	41.58	1.12

จากตาราง 1 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น โดยภาพรวม ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.41 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ

2.67 และค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น หลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.58 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.12 เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น โดยภาพรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มาเปรียบเทียบกับพบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และจากการสังเกตค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพบว่าค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนก่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีค่าเท่ากับ 19.17 มีการกระจายตัวของคะแนนการทดสอบก่อนเรียนอยู่มาก และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการจัดกิจกรรม มีค่าเท่ากับ 1.55 มีค่าลดลง คะแนนหลังการจัดกิจกรรมที่ใกล้เคียงกันมากขึ้น

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น โดยภาพรวมก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น โดยภาพรวมก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

คนที่	คะแนนก่อนการจัดกิจกรรม	คะแนนหลังการจัดกิจกรรม	ผลต่างของคะแนน
1	25	43	15
2	24	42	18
3	21	41	20
4	19	41	22
5	19	40	21
6	21	41	20
7	23	39	16
8	23	42	19
9	27	42	15
10	23	42	19
11	19	41	22
12	22	41	19
13	23	43	20
14	27	42	15
15	24	41	17
16	18	43	25
17	23	43	20
รวม	381	707	326

จากตาราง 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ในภาพรวม การจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน 4 องค์ประกอบ คือ ด้านการตีเชิ๊ต ด้านการรับ-ส่งสิ่งของ ด้านการขว้าง และด้านการวิ่ง มีผลต่างของคะแนนภาพรวมก่อน และหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ดังนี้ ผลต่างของคะแนนน้อยที่สุด คือ 15 คะแนน และมากที่สุด คือ 25 คะแนน

ผลแบบประเมินทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นในขณะทำจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน พบว่า หลังจากทีนักเรียนได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานแล้ว ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่า

สูงขึ้น ซึ่งอาจมีผลมาจากประเมินของนักเรียนที่ค่อนข้างมีความแตกต่างกัน จัดได้ 3 กลุ่มคือ นักเรียนที่มีพัฒนาการสูง มีความสามารถโดดเด่น นักเรียนที่มีพัฒนาการสมวัยตามเกณฑ์ และนักเรียนที่ต้องการการส่งเสริม ดังนั้นความแตกต่างของพัฒนาการการนี้ จึงมีผลต่อการกระจายของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่สูงขึ้นหลังจากการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 40 นาที ตั้งแต่เวลา 09.30 น.–10.10 น. ผู้ศึกษาได้ทำแบบประเมินทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น จึงสรุปเป็นรายด้านดังนี้

1. ด้านการตีเหยียด เป็นความสามารถของนักเรียนในการใช้แขน มือ และร่างกายอย่างสัมพันธ์กัน เพื่อวิ่งเข้าหาลูกบอลหรือลูกโป่งและตีได้อย่างแม่นยำ โดยสามารถควบคุมทิศทาง จังหวะ และแรงในการตีได้ดี
2. ด้านการรับ-ส่งสิ่งของ เป็นความสามารถของนักเรียนในการโยนและรับสิ่งของทราวย กับคู่กิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีจังหวะสอดคล้องกัน รวมถึงสามารถขนย้ายสิ่งของจำลอง ได้อย่างมั่นคง ปลอดภัย ไม่ตกหล่น และแม่นยำตามเป้าหมาย
3. ด้านการขว้าง เป็นความสามารถของนักเรียนในการขว้างลูกบอลเข้าสู่เป้าหมายได้อย่างถูกต้องตามระยะที่กำหนด รวมถึงสามารถขว้างลูกบอลให้กระเด็นกลับจากสิ่งกีดขวาง และรับลูกบอลกลับมาได้อย่างต่อเนื่อง แสดงถึงการควบคุมทิศทางและแรงขว้างได้อย่างเหมาะสม
4. ด้านการวิ่ง เป็นความสามารถของนักเรียนในการวิ่งพร้อมถือสิ่งของหรือส่งของโดยไม่ตกหล่น รวมถึงสามารถวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางและส่งไม้ผลัดได้อย่างถูกต้อง แสดงถึงความรวดเร็ว การทรงตัว และการประสานงานของร่างกายที่เหมาะสม

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมลูกโป่งลอยฟ้า

ในสัปดาห์แรกของกิจกรรม “ลูกโป่งลอยฟ้า” นักเรียนเริ่มฝึกการตีเหยียดด้วยความตื่นเต้น แม้หลายคนยังไม่สามารถควบคุมทิศทางหรือแรงในการตีได้นัก บางคนวิ่งเข้าหาลูกโป่งไม่ทัน หรือใช้มือไม่สัมพันธ์กับสายตา ทำให้ลูกโป่งหล่นบ่อยครั้ง แต่จากการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง นักเรียนค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะใช้แขน มือ และลำตัวอย่างสัมพันธ์กัน สามารถตีลูกโป่งได้ต่อเนื่องโดยไม่ตกพื้น วิ่งเข้าหาลูกโป่งและตีได้แม่นยำมากขึ้น พัฒนาการนี้แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการควบคุมร่างกาย จังหวะ และแรงในการตี ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของทักษะการตีเหยียด

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมจับคู่โยนสนุก

นักเรียนเริ่มมีพัฒนาการในการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น สามารถโยนและรับสิ่งของทราวยกับคู่ได้อย่างต่อเนื่อง มีความสอดคล้องในจังหวะการโยนและรับ แม้บางครั้งยังมีจังหวะผิดพลาดบ้าง แต่ส่วนใหญ่ นักเรียนสามารถประสานสายตากับมือได้ดีขึ้น ทำให้การโยนและรับมีความแม่นยำและราบรื่นมากขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยังแสดงความสามารถในการควบคุมแรงและทิศทางของสิ่งของทราวยได้ดีขึ้น สะท้อนถึงพัฒนาการในการประสานการเคลื่อนไหวระหว่างตัวเองกับคู่กิจกรรมอย่างชัดเจน

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมวิ่งเร็วส่งไว

สัปดาห์ที่ 3 นักเรียนเริ่มมีพัฒนาการด้านการประสานงานกับเพื่อนมากขึ้น โดยสามารถวิ่งพร้อมถือของและส่งให้กับคู่กิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง แม้บางครั้งยังมีจังหวะคลาดเคลื่อนหรือส่งของไม่ทัน แต่ นักเรียนเริ่มจับจังหวะการเคลื่อนไหวร่วมกันได้ดีขึ้น การประสานสายตา มือ และการเคลื่อนไหวของร่างกายมีความแม่นยำมากขึ้น ทำให้การวิ่งถือของและส่งต่อกันเป็นไปอย่างปลอดภัยและราบรื่นมากขึ้น

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมวิ่งหลบซิกแซก

สัปดาห์ที่ 4 นักเรียนเริ่มมีความคล่องแคล่วมากขึ้นในการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ความเร็วและความแม่นยำ โดยสามารถวิ่งหลบสิ่งกีดขวางได้อย่างมั่นคงและรวดเร็ว ไม่สะดุดหรือล้มระหว่างทาง พร้อมทั้งสามารถส่งไม้ผลัดต่อให้เพื่อนในทีมได้อย่างปลอดภัยและแม่นยำ การประสานการเคลื่อนไหวของแขน ขา และลำตัวมีความราบรื่น ส่งผลให้การวิ่งหลบสิ่งกีดขวางและการส่งไม้ผลัดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมนักแม่นเป้า

สัปดาห์ที่ 5 นักเรียนมีพัฒนาการในการควบคุมท่าทางและแรงขว้างลูกบอลได้ดีขึ้น สามารถเล็งเป้าหมายและขว้างลูกบอลไปยังจุดที่ต้องการได้แม่นยำมากขึ้น การประสานมือ แขน และสายตาเป็นไปอย่างราบรื่น ทำให้การขว้างมีประสิทธิภาพและมั่นใจยิ่งขึ้น

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมส่งอาหารเจ้าป่า

ในสัปดาห์ที่ 6 นักเรียนมีพัฒนาการในการขนของจำลอง เช่น อาหารสัตว์ ได้อย่างปลอดภัยและแม่นยำมากขึ้น นักเรียนสามารถควบคุมแรงและท่าทางของร่างกายได้ดีขึ้นเคลื่อนที่ ทำให้สามารถทรงตัวได้มั่นคงในทุกสถานการณ์ ทั้งการเดิน วิ่ง หรือหยุดขณะถือสิ่งของ นักเรียนมีความระมัดระวังในการจับและเคลื่อนย้ายของ เพื่อป้องกันไม่ให้ของตกหล่นหรือเสียหาย นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถประสานสายตากับมือและแขนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้การส่งมอบสิ่งของระหว่างเพื่อนร่วมกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นต่อเนื่องและปลอดภัย ความสามารถในการประสานงานของกลุ่มเนื้อและการรับรู้ทิศทางช่วยให้นักเรียนทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น และส่งเสริมความมั่นใจในการเคลื่อนไหวขณะขนของจำลองในสถานการณ์ต่าง ๆ

สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมวิ่งตีลูกลอย

ในสัปดาห์ที่ 7 นักเรียนสามารถวิ่งเข้าหาลูกบอลและตีได้อย่างแม่นยำมากขึ้น โดยแสดงให้เห็นถึงความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวทั้งในแนวตรงและการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว มีความสามารถในการตัดสินใจอย่างเหมาะสมว่าจะวิ่งเข้าหาลูกบอลเมื่อใดและตีลูกในจังหวะที่ถูกต้อง การประสานงานระหว่างการวิ่ง การหยุด และการตีลูกเป็นไปอย่างสอดคล้องและราบรื่น นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถควบคุมแรง จังหวะ และทิศทางของการตีลูกได้ดีขึ้น ทำให้การเล่นมีประสิทธิภาพและแม่นยำมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทั้งทางกายภาพและความมั่นใจในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ อย่างต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรมบอลชิงกำแพง

นักเรียนเริ่มแสดงความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในการเล่นลิงชิงหางและตีลูกลอย ซึ่งต้องใช้ความเร็วและการควบคุมร่างกายอย่างมากในการเล่นลิงชิงหาง นักเรียนสามารถวิ่งได้เร็วขึ้นในการไล่จับและหลบหลีกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกันก็สามารถปรับทิศทางและเปลี่ยนจังหวะได้ดีขึ้นเมื่อเจออุปสรรคหรือเมื่อเล่นกับเพื่อน ๆ สามารถในการทรงตัวที่ดี เนื่องจากในการเล่น นักเรียนต้องคอยควบคุมทิศทางของลูกลอยและรักษาสสมดุลของร่างกายขณะวิ่งหรือลากลูกลอยไปข้างหน้า การประสานการเคลื่อนไหวระหว่างมือและขาได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการจับลูกบอลในขณะที่วิ่งหรือเคลื่อนไหวไปข้างหน้า นักเรียนจะต้องมีการประสานมือในการจับลูกบอลและเท้าที่ต้องวิ่งตามจังหวะ โดยไม่สะดุดหรือล้ม

ในภาพรวมก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ในภาพรวมก่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.23 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 และหลังการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.58 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยมาวิเคราะห์ พบว่า หลังการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

อภิปรายผล

1. การจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.23 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 และหลังการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.58 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยมาวิเคราะห์ พบว่า หลังการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เนื่องจากนักเรียนได้ทำกิจกรรมด้านการตีเหยี่ยว รับ-ส่งสิ่งของ การขว้าง และการวิ่งอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ทำให้เกิดการพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา และลำตัว รวมทั้งพัฒนาความสัมพันธ์ประสานงานระหว่างสายตา มือ แขน และขาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมท่าทาง เคลื่อนไหว และประสานงานร่างกายได้อย่างมั่นใจ ราบรื่น และแม่นยำมากขึ้นในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการตีเหยี่ยวลูกบอล รับ-ส่งสิ่งของได้อย่างต่อเนื่องและปลอดภัย การขว้างลูกบอล

ไปยังเป้าหมายอย่างแม่นยำ รวมถึงการวิ่งที่คล่องแคล่วและทรงตัวได้ดีในขณะเคลื่อนไหว ทำให้ทักษะทางร่างกายพื้นฐานของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นพัฒนาไปอย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาไปสู่ทักษะในด้านอื่น ๆ ต่อไปในอนาคต สอดคล้องกับรายงานของ World Health Organization (2022) ที่อธิบายว่า กิจกรรมทางกายมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กในหลายมิติ ทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย การเจริญเติบโตของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก รวมถึงการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอยังส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของเด็ก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยช่วยลดความเสี่ยงของภาวะเนือยนิ่ง (sedentary behavior) และส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในระยะยาว ในขณะเดียวกัน Lubans et al. (2022) ได้อธิบายว่าทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills: FMS) เช่น การวิ่ง การขว้าง และการรับ-ส่งวัตถุ เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย โดยเด็กที่มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในระดับดีมักมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้มากกว่า และสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่ซับซ้อนได้อย่างมั่นใจ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังพบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างระดับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกับความแข็งแรง ความคล่องตัว และความทนทานของร่างกาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการส่งเสริมทักษะเหล่านี้ตั้งแต่ระดับประถมศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนาการทางร่างกายในระยะยาว

2. ทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานมีค่าเฉลี่ยของทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นที่สูงขึ้นทั้ง 4 ด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงชันที่สุดคือ ด้านการวิ่ง ด้านการขว้าง ด้านรับ-ส่งสิ่งของ และด้านการตีเหยี่ ซึ่งจากการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้กับนักเรียน พบว่า

ด้านการวิ่ง เนื่องจากเป็นทักษะที่นักเรียนได้ฝึกฝนและใช้บ่อยในกิจกรรมประจำวันและกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความคล่องตัวอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การวิ่งยังส่งเสริมการพัฒนาการทรงตัว การประสานงานระหว่างสายตา มือ และเท้า ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้อย่างแม่นยำและมั่นใจ การที่กิจกรรมเน้นการวิ่งพร้อมถือของ การหลบหลีกสิ่งกีดขวาง และการส่งไม้ผลัด ทำให้นักเรียนมีโอกาฝึกฝนทักษะเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้ด้านการวิ่งมีพัฒนาการและคะแนนสูงกว่าด้านอื่น ๆ สอดคล้องกับ Robinson et al. (2023) อธิบายว่า ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยเฉพาะทักษะการเคลื่อนที่ (locomotor skills) เช่น การวิ่ง การกระโดด และการเคลื่อนที่ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาการทางกายในเด็ก เนื่องจากเป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกันของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และระบบการทรงตัว การพัฒนาทักษะเหล่านี้อย่างเหมาะสมจะช่วยให้เด็กสามารถควบคุมร่างกายได้ดี มีความคล่องแคล่ว และสามารถเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่หลากหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ Robinson et al. (2023) ยังชี้ให้เห็นว่า ระดับความสามารถในทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในระยะยาว กล่าวคือ เด็กที่มีทักษะการเคลื่อนไหวดีมักมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากกว่า มีความมั่นใจในการเคลื่อนไหว และมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรง ความทนทาน และความยืดหยุ่น ในทางตรงกันข้าม หากเด็กขาดทักษะพื้นฐาน อาจส่งผลให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมทางกายและมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น

ด้านการขว้าง การวางแผนกิจกรรมที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับความยากตามความสามารถของนักเรียน เริ่มจากเป้าหมายใกล้ ๆ ก่อนขยายระยะทางหรือเพิ่มอุปสรรค ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเสริมความมั่นใจและกระตุ้นการพัฒนา ทักษะการขว้างต้องอาศัยการประสานงานของมือ แขน และสายตา นักเรียนในวัยประถมศึกษาตอนต้นอยู่ในช่วงพัฒนาทางระบบประสาทและกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ซึ่งเอื้อต่อการเรียนรู้ทักษะที่ซับซ้อนมากขึ้นตามลำดับ สอดคล้องกับ Haywood & Getchell (2020) กล่าวถึงการพัฒนาการเคลื่อนไหวในช่วงวัยประถมว่านักเรียนวัยนี้อยู่ในช่วงที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการเรียนรู้ทักษะที่ต้องการความแม่นยำ เช่น การขว้าง ที่ต้องใช้การประสานงานของตา มือ และร่างกาย สอดคล้องกับ Barnett et al. (2022) อธิบายว่า การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กจะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อกิจกรรมถูกออกแบบให้สอดคล้องกับระดับพัฒนาการของผู้เรียน ทั้งในด้านความสามารถทางร่างกายและความพร้อมทางการเรียนรู้ โดยการจัดกิจกรรมควรมีลักษณะเป็นลำดับขั้นจากง่ายไปยาก (progressive learning) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ได้อย่างเป็นระบบ การที่ผู้เรียนมีโอกาสประสบความสำเร็จในแต่ละขั้นของกิจกรรมจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และเพิ่มแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ด้านรับ-ส่งสิ่งของ นักเรียนมีความสามารถในด้านนี้ดีขึ้นเพราะได้รับการส่งเสริมผ่านกิจกรรมที่เน้นการทำงานร่วมกัน เป็นคู่หรือเป็นกลุ่ม ซึ่งช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการประสานงานระหว่างมือกับตา การควบคุมกล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่ และการกำหนดแรงและจังหวะของการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างสมาธิ การรอคอย การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ในกิจกรรมร่วมกัน การฝึกอย่างต่อเนื่องในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสนุกสนานส่งผลให้นักเรียนเกิดความมั่นใจและมีแรงจูงใจในการเรียนรู้มากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Vygotsky (1978) ที่เน้นว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ดีผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในบริบทที่มีการส่งเสริมและสนับสนุนอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ Logan et al. (2023) อธิบายว่า ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills: FMS) มีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายของเด็ก เนื่องจากเด็กที่มีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจและมีประสิทธิภาพมากกว่า เช่น การวิ่ง การขว้าง หรือการรับ-ส่งวัตถุ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานของกิจกรรมทางกายและกีฬา การมีความสามารถในทักษะเหล่านี้จึงช่วยลดความกังวลหรือความล้มเหลวในการเข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้เด็กมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องมากขึ้น

ด้านการตีเคียว นักเรียนมีความสามารถในด้านนี้ดีขึ้นเพราะได้รับการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานงานของมือกับตาอย่างเหมาะสมผ่านเกมและกิจกรรมการเคลื่อนไหว เช่น การตีลูกบอลให้กลิ้งไปยังเป้าหมาย การใช้มือหรืออุปกรณ์เบา ๆ เพื่อเคลื่อนวัตถุไปยังจุดที่กำหนด ซึ่งช่วยพัฒนาแรง ความแม่นยำ และจังหวะในการเคลื่อนไหว นักเรียนได้เรียนรู้จากการลงมือทำซ้ำหลายครั้งในสภาพแวดล้อมที่สนุกสนานและปราศจากความกดดัน ส่งผลให้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Haywood และ Getchell (2020) ที่ชี้ให้เห็นว่า ทักษะการเคลื่อนไหวพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ตรงและการมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นในกิจกรรมทางกายภาพ สอดคล้องกับ UNESCO (2023) เน้นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีคุณภาพควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น (active participation) และได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง (learning by doing) มากกว่าการรับความรู้แบบบรรยายเพียงอย่างเดียว โดยกิจกรรมควรถูกออกแบบให้มีความหลากหลาย เหมาะสมกับช่วงวัย และสอดคล้องกับความสามารถของผู้เรียน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย ทักษะการเคลื่อนไหว และการคิดแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นในภาพรวมก่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.41 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.67 และหลังการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.58 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.12 เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยมาวิเคราะห์ พบว่า หลังการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นโดยภาพรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐานมาเปรียบเทียบกัน พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และจากการสังเกตค่ามีค่าเฉลี่ย พบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเท่ากับ 19.17 มีการกระจายตัวของคะแนนการทดสอบก่อนเรียนอยู่มาก และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการจัดกิจกรรม มีค่าเท่ากับ 1.55 มีค่าลดลง คะแนนหลังการจัดกิจกรรมที่ใกล้เคียงกันมากขึ้น ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยรายด้านก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

2. ทักษะทางร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น นักเรียนแสดงออกถึงทักษะทางร่างกาย แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านการตีเคียว นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างชัดเจนในด้านการตีเคียว โดยสามารถใช้แขน มือ และร่างกายอย่างสัมพันธ์กันเพื่อวิ่งเข้าหาวัตถุ เช่น ลูกบอลหรือลูกโป่ง และตีได้อย่างแม่นยำ การเคลื่อนไหวของนักเรียนแสดงถึงความสามารถในการควบคุมทิศทาง จังหวะ และแรงในการตีได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาทักษะการ

ประสานงานระหว่างตากับมือ และการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ร่วมกับมัดเล็กอย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกซ้ำในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สนุกสนาน และมีแรงเสริมเชิงบวก ส่งผลให้นักเรียนมีความมั่นใจและสนุกกับการเคลื่อนไหวมากขึ้น

2.2 ด้านการรับ-ส่งสิ่งของ นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีเด่นในการรับ-ส่งสิ่งของ โดยสามารถโยนและรับถุงทรายกับคู่กิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและมีจังหวะสอดคล้องกันอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการประสานงานระหว่างมือกับตาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถขนย้ายสิ่งของจำลองได้อย่างมั่นคง ปลอดภัย ไม่มีการตกหล่น และแม่นยำตามเป้าหมายที่กำหนด พัฒนาการดังกล่าวสะท้อนถึงความชำนาญในการควบคุมแรงและทิศทางของการเคลื่อนไหว รวมทั้งความมีสมาธิและความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในกิจกรรมกลุ่ม ความก้าวหน้าในด้านนี้ช่วยส่งเสริมพื้นฐานสำคัญสำหรับทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนและการทำงานร่วมกันในชีวิตประจำวัน

2.3 ด้านการขว้าง นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีในการขว้างลูกบอล โดยสามารถขว้างลูกบอลเข้าสู่เป้าหมายได้อย่างแม่นยำตามระยะที่กำหนด แสดงถึงความสามารถในการควบคุมทิศทางและแรงขว้างอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังสามารถขว้างลูกบอลให้กระเด็นกลับจากสิ่งกีดขวางและรับลูกบอลกลับมาได้อย่างต่อเนื่อง แสดงถึงความชำนาญในการประสานงานระหว่างมือกับตา และการคาดการณ์ทิศทางของวัตถุที่เคลื่อนที่ในอากาศได้ดี พัฒนาการนี้สะท้อนถึงการเรียนรู้จากการฝึกซ้ำและการได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ช่วยเสริมสร้างความแม่นยำและความมั่นใจในการขว้างลูกบอล

2.4 ด้านการวิ่ง นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีในการวิ่งควบคู่กับการถือสิ่งของหรือส่งของโดยไม่ตกหล่น แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการควบคุมการทรงตัวและการประสานงานของมือและตาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสามารถวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างคล่องแคล่วและมั่นคง รวมถึงสามารถส่งไม้ผลัดได้อย่างถูกต้องตามจังหวะที่กำหนด พัฒนาการนี้สะท้อนถึงความรวดเร็ว ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และความแม่นยำในการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับการวางแผนและการตัดสินใจอย่างรวดเร็วในขณะเคลื่อนที่

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์

1.1 โรงเรียนควรจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาทักษะทางร่างกายและจังหวะการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องระหว่างบ้านและโรงเรียน

1.2 การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะทางร่างกายควรมีความยืดหยุ่นด้านเวลาและรูปแบบกิจกรรม ให้สอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งด้านความพร้อมทางร่างกายและความสนใจของนักเรียน

1.3 ครูผู้สอนควรนำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระอื่น เช่น คณิตศาสตร์ ภาษาไทย หรือวิทยาศาสตร์ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบองค์รวม เนื่องจากทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นรากฐานสำคัญของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการพัฒนาทักษะทางร่างกายควบคู่กับทักษะการคิดพื้นฐานผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ การเล่นเกมป้องกัน และกิจกรรมที่ส่งเสริมการประสานงานของกล้ามเนื้อและการทรงตัว รวมถึงการบูรณาการสื่อการเรียนรู้และเทคนิคการสอนที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน

2.2 ควรศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะทางร่างกายที่มีต่อทักษะด้านอื่น ๆ เช่น การคิดสร้างสรรค์ การทำงานเป็นกลุ่ม ทักษะทางสังคม และการควบคุมอารมณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ในการพัฒนากิจกรรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2565). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2565)*.

กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2565). *แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย*.

กรุงเทพมหานคร: สสส.

- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., & Okely, A. D. (2022). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(2), 239–246.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2020). *Life span motor development* (7th ed.). Human Kinetics.
- Kummuang, S., & Wongwattanapong, K. (2022). Direction of organization and human resource adaptation to a new normal way of working. *Journal of Modern Learning Development*, 7(8), 354–367.
- Logan, S. W., Barnett, L. M., Goodway, J. D., & Stodden, D. F. (2022). Comparison of performance on process- and product-oriented assessments of fundamental motor skills across childhood. *Journal of Sports Sciences*, 40(6), 633–641.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2023). The role of fundamental motor skills in physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 35(1), 1–10.
- Lubans, D. R., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., & Morgan, P. J. (2022). Fundamental movement skills and physical activity in children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(4), 833–858.
- OECD. (2025). *OECD Skills Strategy Thailand: Assessment and Recommendations*.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2023). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(2), 123–135.
- Techarit, K., & Kamdech, I. (2023). Human resource development to increase competitiveness in the Eastern Special Development Zone (EEC). *Arts of Management Journal*, 7(3), 1089–1107.
- UNESCO. (2023). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy-makers*. Paris: UNESCO.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: WHO.