



รายงานการวิจัยในชั้นเรียน
(Classroom Action Research)

เรื่อง การส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้การจัด
กิจกรรมกลางแจ้ง ของนักเรียนชั้นปฐมวัยปีที่ 1/1 ศูนย์พัฒนา
เด็กเล็กนงะห์เมะละลาแต



ผู้วิจัย

นางสาวชากีเยะ กองบก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนงะห์เมะละลาแต

ตำบลทุ่งพอ อำเภอสบไย้อย จังหวัดสงขลา

ปีการศึกษา 2561

รายงานการวิจัยในชั้นเรียน

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้การจัดกิจกรรม
กลางแจ้ง ของนักเรียนชั้นปฐมวัย 1/1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกะเหรี่ยง
ลาแต

ผู้วิจัย นางสาวชากียะ กองบก

ปีที่วิจัย ปีการศึกษา 2562

ความสำคัญและความเป็นมาของการวิจัย

พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน
เด็กทารกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ ชัดเจน ทั้งนี้เนื่องจากอัตราการ
เจริญเติบโตทางด้านร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก เมื่อเปรียบเทียบกับ
พัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา การเปลี่ยน
แปลงที่วุ่นวายนี้ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง และ โครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ รวม
ทั้งกล้ามเนื้อต่าง ๆ ด้วย เมื่อเด็กปฐมวัยย่างเข้าสู่วัย 3-4 ปี พัฒนาการ
ทางด้านร่างกายจะปรากฏในรูปของความสามารถในการใช้อวัยวะต่าง
ๆ ของร่างกายได้ชัดเจนขึ้น ทั้ง ความสามารถในการทำงานประสานกัน
ของกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross Motor Coordination) และการทำงาน
ประสานกันของกล้ามเนื้อเล็ก (Fine Motor Coordination) (ฐิติมาพร
และ นิตยา, 2556)

กล้ามเนื้อมัดใหญ่นั้น เปรียบเสมือนรากฐานสำคัญของระบบการ
เรียนรู้ทั้งหมด เพราะหากพื้นฐานทางร่างกายไม่แข็งแรง ก็ยากที่ระบบ
การเรียนรู้ของร่างกายในส่วนต่าง ๆ จะทำงานได้เต็มที่ โดยเฉพาะใน
ช่วงระยะแรกเกิดจนถึง 1 ขวบ เป็นช่วงที่ร่างกายกำลังได้รับการพัฒนา
(Critical period) ในทุก ๆ ด้าน โดยมีการเสริมสร้างทักษะในด้านต่าง ๆ
อย่างต่อเนื่องเป็นขั้นบันได หากทักษะทางด้านใดด้านหนึ่ง ถูกพัฒนา
ข้ามขั้นตอนหรือพัฒนาได้อย่างไม่สมบูรณ์ อาจจะทำให้การพัฒนา

โครงสร้างทักษะของร่างกายทางด้านอื่นทำงานได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ และอาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทักษะในระดับที่สูงขึ้นไปอีกด้วย (สุภาพรรณ,2561)

ทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ในเด็กปฐมวัย เช่น การยืน เดิน วิ่ง ปีนป่าย กลิ้ง กระโดด โดยการใช้แขน ขา เท้า และลำตัว ในการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว จะทำให้เด็กปฐมวัยเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ดีกว่าเด็กปฐมวัยที่เคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า ดังนั้นผู้สอนจะต้องเปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้ออกไปวิ่งเล่น ออกกำลังกาย ไม่ใช่ใช้เวลาให้หมดไปกับการนั่งโต๊ะเขียนหนังสือ หรืออ่านหนังสือ

กิจกรรมกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมที่เน้นให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่เป็นหลัก เนื่องจากเด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนทั้งแขน ขา ลำตัว และการประสานสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ กิจกรรมการเล่นกลางแจ้งจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่เพราะการเล่นกลางแจ้งเปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาพัฒนาการด้านร่างกาย

จากการที่ผู้วิจัย ได้ปฏิบัติการสอนที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนระหะมาแต โดยทำการสอนในระดับชั้นปฐมวัยปีที่ 1/1 มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 20 คน มีการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมหลัก 6 กิจกรรม และส่งเสริมทักษะทางวิชาการให้กับเด็ก ผู้วิจัยได้มีการสังเกตพฤติกรรมการเล่นโดยใช้กล้ามเนื้อขา ตลอดระยะเวลาที่ทำการสอน พบว่า เด็กในห้องเรียนส่วนใหญ่ขาดทักษะในการใช้กล้ามเนื้อขาสังเกตได้จากการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง เด็กส่วนใหญ่ไม่สามารถกระโดดสองขา กระโดดขาเดียว และกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางได้ เมื่อคุณครูให้กระโดดมักจะหาหลักเพื่อยึดและกระโดด จากสาเหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อขาให้กับเด็กนักเรียน

การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อขาสำหรับเด็กปฐมวัย สามารถจัดได้หลายกิจกรรมด้วยกัน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การเดินขึ้น ลงบันได การกระโดดอยู่กับที่ หรือการกระโดดเคลื่อนที่ เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อขาของนักเรียนชั้นปฐมวัยปีที่ 1/1 โดยใช้การจัดกิจกรรมกลางแจ้ง ที่หลากหลาย คำนึงถึงความเหมาะสมของเด็ก และเป็นแนวทางในการพัฒนา และส่งเสริมทักษะของเด็กให้มีทักษะกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อื่นๆมากขึ้น เพื่อเป็นการวางรากฐานการเรียนรู้ให้กับเด็กในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดีขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนนำทักษะที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้นักเรียนแข็งแรง มีพัฒนาการด้านร่างกายสมวัย

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย – หญิง อายุ ระหว่าง 2-3 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนักษะที่เหมาะสม ลาแต ปฐมวัยปีที่ 1/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 20 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น

การจัดกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อฝึกทักษะกล้ำมเนื้อหา

ตัวแปรตาม

ทักษะการใช้กล้ำมเนื้อหาของนักเรียนแข็งแรงขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

นวัตกรรม ได้แก่

- แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมกลางแจ้ง
- เพลง ม้าวิ่งกรับ กรับ เปิดสำหรับวิ่งเป็นวงกลมและ

กระโดดอยู่กับที่

- รอยเท้าที่ติดตามพื้นเพื่อให้เด็กกระโดดตามที่กำหนด
- ขวดน้ำ 3 สี เพื่อให้เด็กวิ่งซิกแซ็ก สีแดง คือ หยุด สีส้ม คือ

เตรียมตัว สีเขียว คือ วิ่ง

- รั้วกระโดด เพื่อให้เด็กกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

ระดับคุณภาพ

5 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ดีเยี่ยม

4 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ดีมาก

3 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ดี

2 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้บ้างเป็นบางครั้ง

1 หมายถึง เด็กไม่สามารถปฏิบัติได้เลย

วิธีการดำเนินการ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้นวัตกรรมที่กำหนดขึ้นในการจัดกิจกรรมดังนี้

1. ทำการทดสอบ เด็กนักเรียน ชั้นปฐมวัย 1/1 ก่อนการฝึกปฏิบัติ และทดสอบหลังการฝึกปฏิบัติ
2. ดำเนินการจัดกิจกรรมตั้งแต่ 3 ธ.ค. 61- 8 ก.พ. 62 รวม 10 แผน

ตารางกิจกรรมประจำวัน

วัน	คาบที่ ๑	คาบที่ ๒
จันทร์		กิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 1
อังคาร	กิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 2	
พุธ		กิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 3
พฤหัสบดี	กิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 4	
ศุกร์		กิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 5

3.หลังจากการใช้นวัตกรรมแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการประเมินผลก่อน และหลังการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาการของเด็กนักเรียนชั้นปฐมวัย 1/1

การวิเคราะห์ข้อมูล

สังเกตการเล่นกิจกรรมกลางแจ้งของเด็ก

สรุปผลการวิจัย

ภายหลังการส่งเสริมทักษะการใช้กล้ามเนื้อขาของนักเรียนชั้นปฐมวัยปีที่ 1/1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกะเหรี่ยงแม่ละม้าย โดยใช้การจัดกิจกรรมกลางแจ้ง พบว่าเด็กนักเรียนชั้นปฐมวัยปีที่ 1/1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกะเหรี่ยงแม่ละม้าย ทั้ง 20 คน ที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง มีทักษะการใช้กล้ามเนื้อขาสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการพัฒนาการเล่นกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเกมที่ทำให้ความรู้พร้อมกับเป็นการพัฒนาทักษะของกล้ามเนื้อมัดใหญ่
2. ควรมีการฝึกฝนทักษะการใช้กล้ามเนื้อขาจากการเล่นง่ายๆสู่การเล่นที่มีกฎ กติกาและการเล่นที่ยากขึ้นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการหลายๆด้าน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวิจัย

1. เด็กปฐมวัยมีทักษะการใช้กล้ามเนื้อขามากขึ้น หลังจากการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้
2. เป็นแนวทางให้คุณครู และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำกิจกรรมกลางแจ้งไปพัฒนาการเล่นที่หลากหลายและน่าสนใจให้กับเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

จิตติมาพร ชัยสมุทร และนิตยา ประพฤตกิจ.(2556).ผลของการใช้กิจกรรมกลางแจ้งที่มีต่อความพร้อมในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่....วารสารวิชาการ. ปีที่ 6. ฉบับที่ 3.

นิรนาม.(ไม่ระบุพ.ศ.). การจัดกิจกรรมกลางแจ้งและเคลื่อนไหวและจังหวะส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์.... เข้าถึงได้จาก: <http://www.watseeeyak-school.com> (วันที่ค้นข้อมูล: 13 พฤศจิกายน 2562)

สุภาพรรณ ศรีสุข.(2561). กล้ามเนื้อมัดใหญ่สำคัญอย่างไรต่อการเรียนรู้ของลูก. เข้าถึงได้จาก <http://www.trueplookpanya.com> (วันที่ค้นข้อมูล : : 14 พฤศจิกายน 2561)

แผนการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 1

1. สาระสำคัญ

การร้องและการกระโดดอยู่กับที่

2. การเตรียมสื่อเพื่อจัดกิจกรรม

2.1 เพลง “ ม้าวิ่ง กรับ กรับ ”

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระที่ควรรู้

การร้องและการกระโดดอยู่กับที่โดยใช้เพลง

3.2 ประสบการณ์สำคัญ

3.2.1 การเล่นเป็นรายบุคคล การเล่นเป็นกลุ่ม

3.2.1 การแก้ปัญหาในการเล่น

3.2.3 การร้องและการกระโดดอยู่กับที่

4. จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1) เด็กสามารถใช้ทักษะของกล้ามเนื้อขาได้

2) ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้

5. วิธีการจัดกิจกรรม

5.1 ครูแนะนำเกี่ยวกับการร้องและการกระโดดอยู่กับที่

5.2 ครูเปิดเพลง ท่อนที่มีเสียงดนตรี คล้ายกับการกระโดดของม้าให้นักเรียนกระโดดอยู่กับที่ ท่อนที่มีเสียงเพลงให้นักเรียนวิ่งเป็นวงกลม โดยห้ามชนกับเพื่อน

5.3 ให้เด็กเล่นอิสระ 5 นาที ก่อนเข้ากิจกรรมต่อไป

6. การประเมินผล

6.1 สังเกตการกระโดดและการวิ่งของแต่ละคน

6.2 สังเกตการร่วมกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 2

1. สาระสำคัญ

การกระโดดตามสัญลักษณ์

2. การเตรียมสื่อเพื่อจัดกิจกรรม

2.1 สัญลักษณ์รอยเท้า

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระที่ควรรู้

การกระโดดตามสัญลักษณ์

3.2 ประสบการณ์สำคัญ

3.2.1 การเล่นเป็นรายบุคคล การเล่นเป็นกลุ่ม

3.2.1 การแก้ปัญหาในการเล่น

3.2.3 การกระโดดตามสัญลักษณ์ที่กำหนด

4. จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1) เด็กสามารถใช้ทักษะของกล้ามเนื้อขาได้

2) ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้

5. วิธีการจัดกิจกรรม

5.1 ครูแนะนำเกี่ยวกับการกระโดดตามสัญลักษณ์และสาธิตการกระโดดให้นักเรียนดู

5.2 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน แล้วกระโดดทีละคนจนครบทุกคน คนละ 2 รอบ

5.3 ให้เด็กเล่นอิสระ 5 นาที ก่อนเข้ากิจกรรมต่อไป

6. การประเมินผล

6.1 สังเกตการกระโดดตามสัญลักษณ์ของแต่ละคน

6.2 สังเกตการร่วมกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 3

1. สาระสำคัญ

การวิ่งซิกแซ็ก

2. การเตรียมสื่อเพื่อจัดกิจกรรม

2.1 ขวดยน้ำ 3 สี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระที่ควรรู้

การวิ่งซิกแซ็ก

3.2 ประสบการณ์สำคัญ

3.2.1 การเล่นเป็นรายบุคคล การเล่นเป็นกลุ่ม

3.2.1 การแก้ปัญหาในการเล่น

3.2.3 การวิ่งซิกแซ็ก

4. จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1) เด็กสามารถใช้ทักษะของกล้ามเนื้อขาได้

2) ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้

5. วิธีการจัดกิจกรรม

5.1 ครูนำขวดยน้ำมาเรียงกันเป็นแถวให้ห่างกันประมาณ 2 ก้าว ขวดยแรกเป็นสีแดงเพื่อให้เป็นจุดเริ่มต้น ขวดยที่สองเป็นสีส้ม เพื่อเป็นจุดที่นักเรียนเตรียมตัววิ่ง ขวดยที่สามและต่อไป เป็นขวดยสีเขียวเพื่อให้ให้นักเรียนวิ่ง แต่มีข้อแม้ว่านักเรียนต้องวิ่งซิกแซ็กระหว่างขวดย ขวดยต่อมาขวดยสีส้มเพื่อให้ให้นักเรียนเตรียมตัวหยุด และขวดยสุดท้ายเป็นขวดยสีแดง ซึ่งเป็นจุดที่นักเรียนต้องหยุดและต่อแถวตอนใหม่

5.2 ครูแนะนำเกี่ยวกับการวิ่งซิกแซ็กและสาธิตการวิ่งซิกแซ็กให้นักเรียนดู

5.3 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน แล้ววิ่งซิกแซ็กทีละคนจนครบ
ทุกคน คนละ 2-3 รอบ

5.4 ให้เด็กเล่นอิสระ 5 นาที ก่อนเข้ากิจกรรมต่อไป

6. การประเมินผล

6.1 สังเกตการกระโดดตามสัญลักษณ์ของแต่ละคน

6.2 สังเกตการร่วมกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 4

1. สาระสำคัญ

การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง (ร้ว)

2. การเตรียมสื่อเพื่อจัดกิจกรรม

2.1 ร้วกระโดดทำมาจากท่อพีวีซี ยาว 100 ซม. สูง 20 ซม.

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระที่ควรรู้

การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

3.2 ประสบการณ์สำคัญ

3.2.1 การเล่นเป็นรายบุคคล การเล่นเป็นกลุ่ม

3.2.2 การแก้ปัญหาในการเล่น

3.2.3 การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

4. จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1) เด็กสามารถใช้ทักษะของกล้ามเนื้อขาได้

2) ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้

5. วิธีการจัดกิจกรรม

5.1 ครูวางร้วกระโดดตามขวางและตามยาวให้ห่างกันอันละ

2 ก้าว

5.2 ครูแนะนำเกี่ยวกับการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางและสาธิตการกระโดดให้นักเรียนดู

5.3 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน แล้วกระโดดทีละคนจนครบทุกคน คนละ 2-3 รอบ

5.4 ให้เด็กเล่นอิสระ 5 นาที ก่อนเข้ากิจกรรมต่อไป

6. การประเมินผล

6.1 สังเกตการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

6.2 สังเกตการร่วมกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง ชุดที่ 5

1. สาระสำคัญ

การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางและการวิ่งซิกแซ็ก

2. การเตรียมสื่อเพื่อจัดกิจกรรม

2.1 รั้วกระโดดและน้ำ 3 สี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระที่ควรรู้

การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางและการวิ่งซิกแซ็ก

3.2 ประสบการณ์สำคัญ

3.2.1 การเล่นเป็นรายบุคคล การเล่นเป็นกลุ่ม

3.2.2 การแก้ปัญหาในการเล่น

3.2.3 การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางและการวิ่งซิกแซ็ก

4. จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1) เด็กสามารถใช้ทักษะของกล้ามเนื้อขาได้

2) ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้

5. วิธีการจัดกิจกรรม

5.1 ครูวางขวดยน้ำและรั้วกระโดดตามเกมกลางแจ้งชุดที่ 3 และ 4 เรียง หรือสลับกันก็ได้ แต่น้ำสีส้ม และสีแดง บังคับต้องเป็นจุดเริ่มต้นและจุดสุดท้ายเท่านั้น

5.2 ครูแนะนำเกี่ยวกับการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางและการวิ่งซิกแซ็ก พร้อมกับสาธิตให้นักเรียนดู

5.3 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน แล้วกระโดดและวิ่งซิกแซ็กทีละคนจนครบทุกคน คนละ 2 รอบ. 5.4 ให้เด็กเล่นอิสระ 5 นาที

6. การประเมินผล

6.1 สังเกตการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

6.2 สังเกตการร่วมกิจกรรม

ภาคผนวก

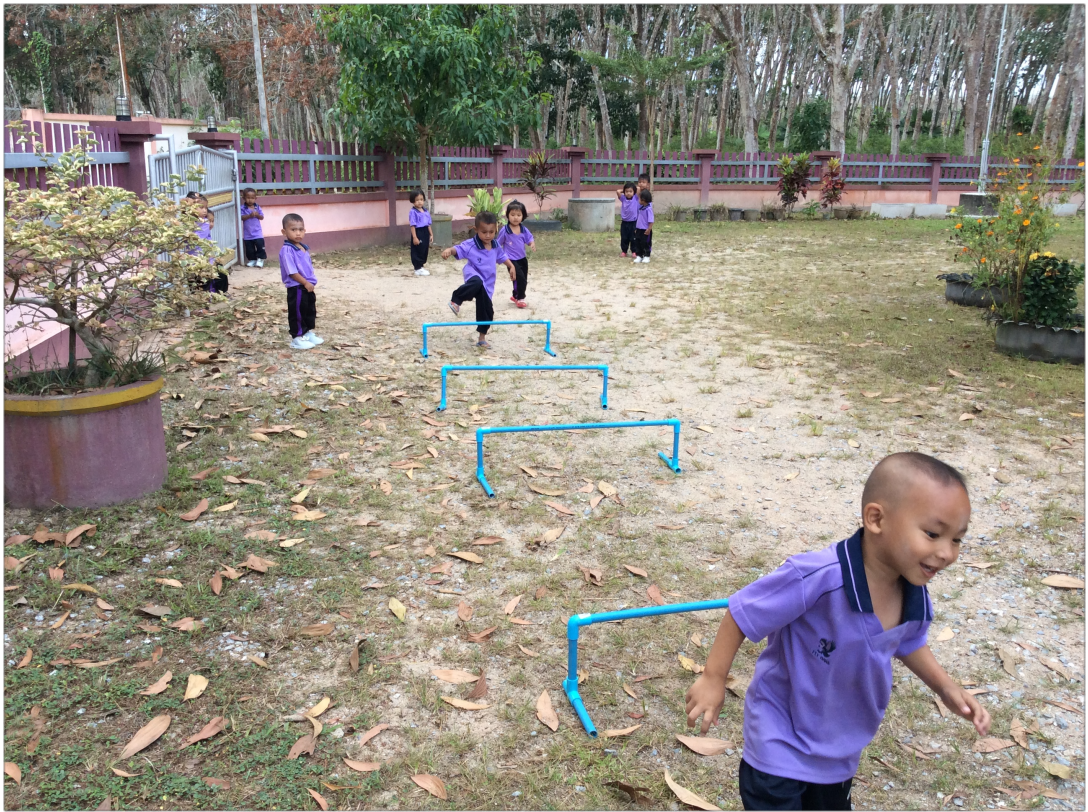
เพลง ม้าวิ่ง กับ กับ (กรับ กรับ)

ม้าวิ่งกับ กับ (กรับ กรับ)
เดียวเดียวลั่นตาเราไป
ม้าวิ่งเร็วไว เร็วทันใจควบกับๆ
ม้าวิ่งเร็วรู้ดูชหายไป
ม้าวิ่งเร็วไว เร็วทันใจควบกับๆ

รูปภาพขณะทำกิจกรรม







แบบสังเกตพฤติกรรมกลางแจ้ง

กิจกรรมกลางแจ้งชุดที่... วันที่....เดือน..... พ.ศ.

ที่	ชื่อ - สกุล	สามารถใช้ทักษะ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้	ร่วมกิจกรรม กับผู้อื่นได้	ปฏิบัติตามคำสั่ง ได้
1				
2				
3				
4				

ระดับคุณภาพ

- 5 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ดีเยี่ยม
- 4 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ดีมาก
- 3 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้ดี
- 2 หมายถึง เด็กสามารถปฏิบัติได้บ้างเป็นบางครั้ง
- 1 หมายถึง เด็กไม่สามารถปฏิบัติได้เลย

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน