



โปรแกรมเน้นหนาทงการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
ปีการศึกษา 2568
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
ปีการศึกษา 2568
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมเน้นหนักการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย”

ของ ณัฐพล ศิริวัฒนธานี

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์
(รองศาสตราจารย์ ดร.รักษิต สุทธิพงษ์)

.....ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ)

.....กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส)

อนุมัติ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.กรรองกาญจน์ ชูทิพย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
ผู้วิจัย	ณัฐพล ศิริวัฒนธานี
ประธานที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ
กรรมการที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, มหาวิทยาลัยนเรศวร , 2568
คำสำคัญ	โปรแกรมนันทนาการ, สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง 2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) ปีการศึกษา 2566 จำนวน 3 ห้อง นักเรียนทั้งหมด 87 คน ซึ่งได้มากลุ่มทดลองทั้งสิ้น 36 คน และกลุ่มควบคุม 36 คน ซึ่งภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำการแบ่งกลุ่มคณะ โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ องค์ประกอบร่างกาย (Body composition) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular and respiratory endurance) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ได้ดังนี้ ดี ปานกลาง และอ่อน โดยเลือกจากเลือกกลุ่มประชากรมีความสมัครใจโดยวิธีเลือกแบบการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย (2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบทีแบบไม่อิสระ (t – test Dependent) และการทดสอบทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t - test Independent)

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular and

respiratory endurance) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ของกลุ่มทดลอง ดีกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลการเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ผลเปรียบเทียบการใช้โปรแกรม นันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอน ปลาย หลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ผล การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ องค์ประกอบร่างกาย (Body composition) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular and respiratory endurance) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



Title	PROGRAM FOR HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS AMONG UPPER ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS
Author	Nattapon Siri wattanatanee
Advisor	Assistant Professor Taweesak Sawangmek, Ph.D.
Co-Advisor	Assistant Professor Kajornsak Roonprapunta, Ph.D.
Academic Paper	M.Ed. Thesis in Physical Education and Exercise Science – (Type A2), Naresuan University, 2025
Keywords	Recreation Program, Health-Related Physical fitness

ABSTRACT

This study aims to 1) compare the effects of a recreational program on the health-related physical fitness of upper elementary school students before and after participating in the program within the experimental group and 2) compare the effects of the recreational program on the health-related physical fitness of upper elementary school students before and after participation between the experimental group and the control group. The purposively selected sample consists of upper elementary school students from Tessaban 3 (Wat Tha Maprang) School in the 2023 academic year, with three classrooms. The experimental and control group consisted of 36 students each and within both groups, students were assigned through stratified random sampling based on their health-related physical fitness test results, including body composition, flexibility, cardiovascular and respiratory endurance, muscle endurance and muscle strength. Students were classified into three levels; good, moderate, and weak. The research instruments utilized consisted of 1) a recreational program for health-related physical fitness of upper elementary school students and 2) a physical fitness test.

The research findings revealed as follows 1) a comparison of the effects of the recreational program on the health-related physical fitness of upper elementary school students before and after participation within the experimental group showed that the mean scores of physical fitness tests, including flexibility, cardiovascular and respiratory

endurance, muscle endurance, and muscle strength, significantly improved after participating in the program at a statistical significance level of 0.05. 2) A comparison of the effects of the recreational program on health-related physical fitness between the experimental and control groups, the results revealed that after participating in the program, there were statistically significant differences between the two groups at the 0.05 level considering body composition, flexibility, cardiovascular and respiratory endurance, muscle endurance, and muscle strength, with the experimental group indicating greater improvements.



ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ ที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาเป็นทีที่ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์อันประกอบไปด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง ,ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส ,ว่าที่ร้อยตรี ดร.พลากร ชาญณรงค์ ,ดร.ประกรณ์ ตัญศรี และ ดร.บงกช จันทรสว่างค์ ที่สละเวลาตรวจเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า

กราบขอบพระคุณ ที่ให้กรุณาให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นข้อเสนอแนะต่าง ๆ และขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ขอขอบคุณนายปณณธร กมลพลพัต ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู นักเรียน ผู้ปกครองโรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) สำนักการศึกษาเทศบาลพิษณุโลก เป็นอย่างยิ่งที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือสนับสนุนและมีส่วนร่วมในการทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์

สุดท้ายเหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุพจน์ ศิริวัฒนธานี และคุณแม่มาลัย ศิริวัฒนธานี บิดามารดาที่ให้การอบรมเลี้ยงดู และให้กำลังใจเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและผู้ที่สนใจบ้างไม่มากก็น้อย

ณัฐพล ศิริวัฒนธานี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
ประกาศคุณูปการ	ช
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการศึกษา.....	3
ขอบเขตของงานวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารที่เกี่ยวกับนันทนาการ.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย.....	40
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	51
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
บทที่ 4 ผลการวิจัย	68
ตอนที่ 1.....	68

ตอนที่ 2.....	69
บทที่ 5 บทสรุป	72
สรุปผลการวิจัย	72
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	75
ภาคผนวก	82
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	83
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	85
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย.....	90
ภาคผนวก ง หนังสืออนุมัติดำเนินการทำวิจัย.....	145
ภาคผนวก จ คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	147
ภาคผนวก ฉ แบบใบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	149
ภาคผนวก ช ภาพประกอบโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย	151
ประวัติผู้วิจัย	153

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 โปรแกรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย	39
ตาราง 2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายและรายการทดสอบ	51
ตาราง 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	63
ตาราง 4 ผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) กลุ่มทดลอง จำนวน 36 คน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย	68
ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	70
ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	71

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

ในปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ถูกนำมาใช้ทดแทนแรงงานของมนุษย์มากขึ้น จึงทำให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของมนุษย์ในชีวิตประจำวันน้อยลง ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายลดลง จึงควรหาวิธีการที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนจากผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ในปี 2561 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า มีเด็กไทยประมาณ 1 ใน 4 หรือร้อยละ 26.2 เท่านั้น ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 60 นาทีต่อวัน เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมาพบ 8 อันดับสูงสุดของปัญหาที่นักเรียนประสบในช่วงการเรียนรู้ออนไลน์ ซึ่งปัญหาของการขาดกิจกรรมทางกายอยู่อันดับที่ 6 โดยคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ การออกกำลังกายน้อยลง 58% (Department of Mental Health, 2021)

ด้วยเหตุที่การออกกำลังกายมีความสำคัญ และควรได้รับการส่งเสริมให้เข้าร่วมตั้งแต่วัยเยาว์ซึ่งถ้าขาดการออกกำลังกายแล้วเด็ก และเยาวชนจะเกิดผลเสียต่าง ๆ มากมาย หากเด็กขาดการออกกำลังกายแล้วจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ ด้านการเจริญเติบโต ได้แก่ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่ดีเท่าที่ควรเป็นผลทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า แคระแกรน ด้านรูปร่างทรวดทรงไม่ได้สัดส่วน ได้แก่ การที่กล้ามเนื้อมีความตึงตัวน้อย เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์กรมพลศึกษา ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ เป้าประสงค์ข้อ 1.4 เด็กและเยาวชนมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นตามเกณฑ์มาตรฐาน ตัวชี้วัดข้อ 2.3 ร้อยละ เด็กและเยาวชนที่ผ่านเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ดังนั้น สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจ และดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความแข็งแรงอดทนมีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี โดยเฉพาะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปี เป็นช่วงวัยที่กำลังเจริญเติบโต หากเด็กทุกคนเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และพยายามเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้น จนกระทั่งเป็นเติบโตผู้ใหญ่ย่อมจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาของประเทศต่อไปภายหน้าอันจะเกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ และสังคม โดยส่วนรวมการให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายจะส่งผลต่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพราะเด็กก็ต้องการการออกกำลังกายเช่นเดียวกับความต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตและการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง (Department of Physical Education, 2016)

การจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายนั้นไม่มีเพียงแค่การออกกำลังกายอย่างเดียว กิจกรรมนันทนาการก็เป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งเป็นการเอากิจกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลายเข้ามาไว้ด้วยกัน นำมาจัดเป็นโปรแกรมนันทนาการ เพื่อให้เด็ก ๆ ได้มีการทำกิจกรรมที่ปฏิบัติในยามว่าง นอกเหนือจากกิจวัตรประจำวัน ให้เป็นกิจกรรมที่มีความสนุก และมีประโยชน์ต่อการพัฒนาในทุกๆ ด้านของตัวเอง เด็กและเยาวชนอายุ 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับที่ออกแรงปานกลางถึงระดับหนัก รวมกันอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน (Thai Health Promotion Foundation, 2017)

นันทนาการเป็นศาสตร์และศิลป์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลของสังคมและของประเทศโดยการใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระ เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจและความสนใจ นันทนาการจึงก่อให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนานสบายใจให้เกิดการพักผ่อนหย่อนใจ นันทนาการครอบคลุมไปถึงการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคลในแต่ละด้านโดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อที่สำคัญ ได้แก่ ศิลปหัตถกรรม เกม กีฬาและกรีฑา (Department of Physical Education, 2019) กิจกรรมนันทนาการยังครอบคลุมไปถึงกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภทกิจกรรมทางสังคม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่กลุ่มคนได้ร่วมกันประกอบขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน เช่น การเล่นเกมที่มีความหลากหลาย กีฬาเพื่อนันทนาการส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และนันทนาการเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำลายความสามารถของผู้เล่นใช้ร่างกายเป็นสื่อในการแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่ต้องการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกาย โดยในบางกิจกรรมอาจมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ

จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) ในปีการศึกษา 2565 นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 87 คน พบว่านักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเกณฑ์ และสูงกว่าเกณฑ์ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 41.38 ทั้งนี้จากผลการศึกษาในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา เทศบาลนครพิษณุโลก ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 5 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 369 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ทั้ง 5 โรงเรียน พบว่า ทั้งเพศหญิง และเพศชายมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง ซึ่งมีผลของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกัน ดังนั้นผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยใช้หลักการออกกำลังกายแบบ FITT ซึ่งหลักการออกกำลังกายแบบ FITT จะส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพได้ดีที่สุดทั้งร่างกาย และจิตใจ การออกกำลังกายตามหลัก

FITT อย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับแต่ละบุคคลนั้นจะทำให้การออกกำลังกายนั้นสามารถส่งเสริมสุขภาพได้อย่างแน่นอน โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภทเกม กีฬา และการละเล่น เนื่องจากนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีคุณลักษณะที่สามารถสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กได้ เพราะนันทนาการเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของเด็ก (Kamchok Phueaksuwan, 2016)

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยคิดค้นและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมโดยใช้หลัก FITT โดยคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความถี่ ความหนัก ระยะเวลา และชนิดของกิจกรรม เข้าร่วมกับกิจกรรมนันทนาการโดยการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเพื่อเป็นทางเลือกใหม่ที่สนับสนุนให้ผู้ฝึกสอนและผู้สนใจ ได้เลือกรูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดให้กับนักเรียน

จุดมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ขอบเขตของงานวิจัย

ประชากร

ประชากรได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา เทศบาลนครพิษณุโลก ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล 1 (โรงเรียนอนุบาลเทศบาลนครพิษณุโลก) โรงเรียนเทศบาล 2 (โรงเรียนวัดคูหาสวรรค์) โรงเรียนเทศบาล 3 (โรงเรียนวัดท่ามะปราง) โรงเรียนเทศบาล 4 (โรงเรียนวัดธรรมจักร) และโรงเรียนเทศบาล 5 (วัดพันปี)

กลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) ปีการศึกษา 2566 นักเรียนทั้งหมด 87 คน (Wattamaprang Municipal3 School Academic Affairs Division, 2023) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ทั้งสิ้น 36 คน และกลุ่มควบคุม 36 คน ซึ่งภายในกลุ่ม

ทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำการแบ่งกลุ่มคณะโดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ 1.องค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) 2.ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Flexibility) 3.ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Cardiovascular and respiratory endurance) 4. ความอ่อนตัว (Muscle endurance) 5.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ได้ดังนี้ ดีปานกลาง และอ่อน โดยเลือกจากเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจโดยวิธีเลือกแบบการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผ่านเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) และเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมนันทนาการที่ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามหลัก FITT สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ 1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) 2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Flexibility) 3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Cardiovascular and respiratory endurance) 4. ความอ่อนตัว (Muscle endurance) 5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength)

ระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมนันทนาการมีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็นการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 60 นาที ตั้งแต่เวลา 15.30 – 16.30 น.

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงผลของโปรแกรมนันทนาการมีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และทราบผลของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อครู ผู้ฝึกสอน และบุคคลทั่วไป สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมนันทนาการมีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง และถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนานและความพึงพอใจโดยตรง

ต่อผู้เข้าร่วม ก่อให้เกิดความสุขทางกาย ทางใจ ทางอารมณ์ มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี และทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ให้กับนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย โดยมีกิจกรรมนันทนาการมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย คือ กิจกรรมประเภท เกม กีฬา และการละเล่น ได้แก่ กิจกรรมกาฟักไข่ กิจกรรมเสือกินวัว กิจกรรมไถ่นา กิจกรรมชกกระเย่อ กิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมกระโดดเชือก กิจกรรมตีจับ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเกมเตยกก กิจกรรมเลียนแบบท่าทางของสัตว์ กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มวยไทย และกิจกรรมกายบริหาร เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 8 สถานี ระยะ 8 สัปดาห์

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่ใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่เกิดความเหนื่อยหรือเกิดน้อยและมีพลังงานเหลือในร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมฉุกเฉินหรือนันทนาการได้ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 5 องค์ประกอบ คือ 1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) 2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance) 3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) 4. ความอ่อนตัว (Flexibility) 5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)

3.1 องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) หมายถึง สัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนักเรียนที่ทำให้ร่างกายมีขนาดรูปร่างสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ ประกอบด้วย น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย

3.2 ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว อวัยวะส่วนแขน และขา หรือลำตัวนักเรียนจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10 - 15 วินาที วัดโดยวิธีการนั่งงอตัวไปข้างหน้า มีหน่วยวัดเป็นเซนติเมตร

3.3 ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance) หมายถึง ความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะที่ย่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกาย ซึ่งทำให้ร่างกายของนักเรียนทำงานได้เป็นระยะเวลานานและไม่เหน็ดเหนื่อย วัดโดยวิธีการยืนยกเข่าขึ้น - ลง 3 นาที มีหน่วยวัดเป็นครั้ง

3.4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยนักเรียนสามารถออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกันโดยไม่มีอาการเมื่อยล้าได้ง่าย วัดโดยวิธีการดันพื้น 30 วินาที มีหน่วยวัดเป็นครั้ง

3.5 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อของนักเรียนที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่ง ๆ วัดโดยวิธีการลุก – นั่ง 60 วินาที มีหน่วยวัดเป็นครั้ง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลของการใช้โปรแกรมโปรแกรมนันทนาการมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมนันทนาการมีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน และแก้ไขปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในด้านอื่น ๆ ต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัย เรื่อง การศึกษาผลการใช้ผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

- 1.1 ความหมายของนันทนาการ
- 1.2 ความสำคัญของนันทนาการ
- 1.3 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ
- 1.4 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
- 1.5 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการและรูปแบบกิจกรรม
- 1.6 หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ
- 1.7 การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ
- 1.8 หลักการออกกำลังกายแบบ FITT
- 1.9 โปรแกรมนันทนาการ
- 1.10 เกณฑ์การพิจารณาในการเลือกกิจกรรม เพื่อจัดโปรแกรมนันทนาการ
- 1.11 ตารางโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2. แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

- 2.1 สมรรถภาพทางกาย
- 2.2 ความหมายของสมรรถภาพ
- 2.3 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
- 2.4 ผลต่อสุขภาพทางร่างกาย
- 2.5 ผลต่อสังคมประเทศชาติของสมรรถภาพทางกาย
- 2.6 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
- 2.7 ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี
- 2.8 ประเภทของสมรรถภาพทางกาย
- 2.9 หลักการฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
- 2.10 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย

- 2.11 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 2.12 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ(Health-Related Physical Fitness)
- 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ
- 4. กรอบแนวคิดในการวิจัย



1. เอกสารที่เกี่ยวกับนันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2557, น. 4) กล่าวถึง ความหมายของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น หรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ กิจกรรมซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย โดยมีส่วนร่วมกิจกรรมตามความสนใจของตน ส่งผลต่อการพัฒนาอารมณ์ให้สุข สนุกสนาน และสุขสงบ

กรมพลศึกษา (2557, น. 6) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจงานประจำซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจ และมีความพึงพอใจโดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิด ความสนุกสนานเพลิดเพลินมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี

รัตนา ปานเรียนแสน และคณะ (2560, น. 7) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการเป็นรูปแบบของกิจกรรมมนุษย์ที่กระทำอย่างอิสระในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่เลือกด้วยความสมัครใจและตั้งใจที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมฟื้นฟูจากความเครียดในการทำงาน ฟื้นฟู ซ่อมแซมตัวเอง ในการเริ่มทำงานใหม่ ซึ่งมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการนันทนาการเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว (2561, น. 12) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง และเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ ถูกต้องตามขนบธรรมเนียม ประเพณี เหมาะสมกับเพศและวัยเมื่อกระทำกิจกรรมแล้วก่อให้เกิดความสุขทางกาย ทางใจ ทางอารมณ์

กรมพลศึกษา (2563, น. 6) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจทำแล้วมีความพึงพอใจเกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ก่อให้เกิดการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม โดยกิจกรรมนั้นต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง

สรุปความหมายของนันทนาการได้ว่า นันทนาการ หมายถึง เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง และถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ส่งเสริมให้เกิด ความสนุกสนานและความพึงพอใจโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ก่อให้เกิดความสุขทางกาย ทางใจ ทางอารมณ์ มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี และทำให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา

1.2 ความสำคัญของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2560, น. 50-52) กล่าวถึง ความสำคัญของนันทนาการ ดังนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสื่อที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

2. ครอบครัว จัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุดในปัจจุบันสัมพันธภาพของสมาชิกภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อน เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากินและสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับเวลาและแข่งขันกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสที่จะได้พบปะกันมากนัก ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อที่สำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัว นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วยเป็นผลทำให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลาย ๆ ด้าน คือ

- ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการจะอาศัยกิจกรรมนันทนาการมาช่วยในการสร้างเสริมสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน ทั้งนี้เพราะพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่น

- ลดปัญหาอาชญากรรมในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้วจะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ การปล่อยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่าง ๆ มากเกินไป จนทำให้เขาหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติดุจจกก่ออาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้น ถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

- ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้ เพราะนันทนาการจะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหาสังคมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วย การจัดสวนหย่อม หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับจะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ถ้าหากชุมชนใดขาดนันทนาการหรือไม่ได้มีการวางแผนนันทนาการไว้ก็อาจจะเกิดปัญหาทางด้านมลภาวะได้

- ประเทศชาติ นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้เป็นอย่างมาก จนอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนภายในชาติได้เล่นกีฬาได้ออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

พยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดีได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรืออาฆาตแค้น ก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556, น. 16) ได้สรุปว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้าคือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ

เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว (2561, น. 19) ได้สรุปว่านันทนาการมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ทั้งต่อบุคคล ชุมชน และประเทศช่วยส่งเสริมความสุขส่วนตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และช่วยสร้างความสงบสุข ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคนในชุมชนช่วยลดปัญหาต่าง ๆ และเป็นการเสริมสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในสังคม

1.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2560) กล่าวถึง ทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการว่าได้นักวิชาการทางการศึกษา และพยายามอธิบายแนวความคิดที่จะสามารถเข้าใจได้ง่าย นักเขียนหลายร้อยคนพยายามที่จะถ่ายทอดงานวิชาการ และเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ด้วยทฤษฎีต่าง ๆ มากมาย ในการสรุปแนวคิดแสดงให้เห็นลำดับขอบเขตของความคิดและความเป็นไปได้ที่ได้พรรณานองประกอบของความจริง ซึ่งสามารถช่วยให้ซาบซึ้งว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง ด้วยหลายทฤษฎีได้อธิบายเกี่ยวกับนันทนาการในความหมายที่หลากหลายไม่กระจำหรือขัดแย้งนัก ส่วนใหญ่มีองค์ประกอบหลายสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน เช่น การต้องการบริการ (Need-Service) ความต้องการ ความพึงพอใจ (Satisfying) สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม (Associated with Activity) ให้คุณค่าทางสังคม (Of Value to Society)

1. นันทนาการ เป็นการบริการความต้องการ (Needs-serving) สลาฟสัน (Slavson, 1972) ได้บอกว่า นันทนาการเสมือนประสบการณ์การบริการความต้องการ นันทนาการเป็นการแสวงหาความพอใจในความต้องการภายใน นันทนาการก่อให้เกิดความพอใจ แนช (Nash, 1960) กล่าวว่า นันทนาการเป็นสื่อสำหรับการสนองความพึงพอใจ ความต้องการของมนุษย์ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายในตัวกระตุ้นนันทนาการเป็นการแสดงออกในทางที่ดี แสดงความต้องการในช่วงเวลาว่าง เขาประเมินกิจกรรมในด้านการสร้างคุณค่าทางสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงตอบสนองทั้งบุคคลและสังคม ซึ่งแนชได้เสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมหรือเรียกว่า “ลีลาชีวิตเพื่อนันทนาการ” (Recreation Life Style) ซึ่งเกิดจากประสบการณ์การมีส่วนร่วมอย่างกระฉับกระเฉง

2. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง (อิสระ) (Recreation as Leisure Time Activity) ขอบเขตที่เป็นที่ยอมรับของกิจกรรมนันทนาการเป็นเรื่องพื้นฐาน คือ คนที่ใช้เวลาประกอบ กิจกรรมในเวลาว่างที่มี ดังนั้น นันทนาการคือกิจกรรมต่าง ๆ ที่คนเข้าร่วมในเวลาว่าง

หรือเวลาอิสระต้องเตรียมกิจกรรมและจัดกิจกรรมอย่างมีความรู้ ว่า กิจกรรมต่าง ๆ จะสามารถสนองความต้องการของมนุษย์ได้ ทฤษฎีของแนชเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของมนุษย์ (Nash: Philosophy of Recreation and Leisure) นั้นหนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่าง (อิสระ) ที่ความหมายในการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง แสดงวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์เปรียบได้ว่ากิจกรรมนั้นหนาการกับความสุขเป็นสิ่งที่ต้องมาด้วยกัน ภาพลักษณ์ความสุขของมนุษย์คือ การร้องเพลงสร้างสิ่งแปลกใหม่ เต้นรำ เรียนรู้เรื่องของทะเลทราย เล่นกันระหว่างลูกหลานและปู่ย่า อ่านสิ่งต่าง ๆ มีจินตนาการที่กว้างไกล เป็นต้น ซึ่งแนชสรุปว่า การเล่นในสมัยเด็กเป็นการเตรียมตัวเพื่อนั้นหนาการในวัยผู้ใหญ่ และเป็นการฝึกที่จะทำงาน

3. นั้นหนาการเป็นสิ่งที่กำหนดคุณค่าของตนเองและสังคม (Recreation as Value to Individual and Society) มิลเลอร์และโรบินสัน (Miller and Robinson, 1963) กล่าวว่า นั้นหนาการคือ กระบวนการที่มีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างให้มีคุณค่า การเล่นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาทำให้เกิดการค้นหาละในสิ่งต่าง ๆ ในตัวเอง เช่น ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ เขายังเพิ่มเติมว่านั้นหนาการคือการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การกระทำที่หลากหลายและยืดหยุ่นได้ มีส่วนร่วมในการกระทำด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ให้มีความสมดุลกัน นั้นหนาการเป็นการแสดงออกมาเองจะทำให้มนุษย์มีทางเลือกของตนเองในวิถีทางที่พึงพอใจ นั้นหนาการเป็นสถาบันหนึ่งของสังคมที่มีคุณค่าในชีวิต

4. นั้นหนาการเป็นการสร้างขึ้นมามีอีกครั้งหนึ่ง (Recreation as a Re + Creation) มีหลายทฤษฎีที่ให้ความหมายของนั้นหนาการและผลลัพธ์ของนั้นหนาการ ไชเวอร์ (Shiver, 1967) ได้เขียนตำราหลักการบริการนั้นหนาการสู่แนวทางปฏิบัติ โดยนิยามว่า การเล่นและนั้นหนาการมีความหมายเหมือนกัน โดยกล่าวว่านั้นหนาการเกิดจากความต้องการด้านจิตใจ คือ ความพอใจ ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย สามารถเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดนั้นหนาการได้ เมื่อมีสิ่งใดที่ไม่สมดุล พวกเราก็สามารถแก้ไขได้ ไชเวอร์เชื่อว่าความสมดุลอาจเก็บไว้ในรูปนั้นหนาการได้ โดยมีความเป็นเอกลักษณ์และความพึงพอใจในแต่ละคน รวมถึงการผสมผสานของร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุล มีความแตกต่างกันในคุณค่าของนั้นหนาการกับนั้นหนาการในแต่ละช่วงเวลา คุณค่าของนั้นหนาการเกิดเมื่อการกระทำนั้นได้ผ่านไปแล้ว ส่วนนั้นหนาการจะเกิดในขณะที่กำลังกระทำหรือร่วมกิจกรรมที่เรียนรู้ได้ใช้ประสบการณ์ในการศึกษาการยอมรับของประชาชนในนั้นหนาการ และกิจกรรมที่พวกเขาสนใจการผสมผสานของร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุล

สรุปได้ว่า ทฤษฎีนั้นหนาการเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและความสมดุลทางจิตใจ คือ ความพอใจความต้องการพื้นฐานของร่างกายสามารถเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดนั้นหนาการได้ นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมวิถีชีวิตของบุคคลในช่วงเวลาว่าง ทำให้บุคคลได้ร่วมกิจกรรมที่ตรงกับ

ความเป็นจริง เกิดความพึงพอใจในกิจกรรมและเห็นคุณค่าของนันทนาการทั้งต่อตนเองและสังคม ซึ่งทฤษฎีทั้งหลายเน้นในเรื่องของคุณค่าผลลัพธ์และสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

1.4 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2560, น. 25-30) ได้สรุปและให้ทัศนะเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึง ประสงค์ของเด็กและเยาวชน
4. การส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัวสร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัคร ช่วยเหลือสังคม
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุขสนุกสนานและความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดี
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่น พื้นเมือง วิถีชีวิตประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์โบราณสถาน และโบราณวัตถุช่วยส่งเสริมศิลปะ และวัฒนธรรมของชาติ
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอกเมือง เช่น กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่าศึกษาธรรมชาติไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็น กรรมวิธีและ กิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกาย และสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริม ความคาดหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬานันทนาการ ช่วยส่งเสริมการพัฒนา ร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้าง ขวัญและกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก และละลายพฤติกรรมของกลุ่มสร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขกิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหาร และตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้น เพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

געקאג געלייגט (2561, น. 20-21) สรุปประโยชน์ของนันทนาการว่า นันทนาการมีคุณค่าและมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งทั้งคุณค่าสำหรับบุคคล ครอบครัวและสังคมในการสร้างความเข้าใจความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ของคนในครอบครัว สังคม และประเทศชาติ นันทนาการช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติ ช่วยดำรงรักษาเอกลักษณ์ขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละท้องถิ่น รวมไปถึงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นของคนในสังคม ส่งผลให้สังคมมีการพัฒนาไปในทางที่ดี

สรุปได้ว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้า คือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ

1.5 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการและรูปแบบกิจกรรม

สมบัติ กาญจนกิจ (2557, น. 37-56) ได้กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการและรูปแบบการจัดกิจกรรมไว้ ดังนี้

1.5.1 กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึงงานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ฯลฯ ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การเป็นตัวของตัวเอง และการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

รูปแบบกิจกรรม

การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนี้ ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบใดผู้นำที่สมควรจะจัดเตรียมกิจกรรมไว้หลาย ๆ รูปแบบ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกรูปแบบตามความคิดของผู้เข้าร่วมเอง เพื่อให้ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และผลงานที่ได้จะมีความหมาย

ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ได้แก่ เครื่องจักรสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผา การแกะสลักผลไม้ การทำร่ม การปั่น เครื่องเงิน เครื่องเงิน การวาดภาพ การทอเสื่อ ประดิษฐ์ดอกไม้ ทำรองเท้า ทำกระเป๋าร้อยพวงมาลัย จัดดอกไม้ ทำวาวี พับกระดาษ การเป่าแก้ว การประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยคอมพิวเตอร์ การผลิตภาพเคลื่อนไหวต่าง ๆ ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงที่มี ความละเอียด ฯลฯ ทำให้เกิดศิลปะใหม่ ๆ ที่มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและน่าสนใจ

1.5.2 กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and Sports)

เกมและกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีและแร็กเกต ถ้วยมือ ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎ กติกาในการเล่นตายตัวเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬาเพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาค สนุกและท้าทาย

รูปแบบการจัดกิจกรรม

เกม (Games) หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา ในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐานไม่ได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเองช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้เกมยังสามารถแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศด้วย ดังนั้น การจัดเกมที่ดีจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการจัดเสมอ การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมนี้สามารถเลือกจัดให้ตรงกับจุดมุ่งหมายได้โดยเลือกจากเกมประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. เกมสร้างสรรค์ เป็นเกมประเภทที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาบุคลิกภาพประสิทธิภาพในการทำงาน ความสัมพันธ์ในองค์กรต่าง ๆ เพื่อให้การทำงานมีคุณภาพยิ่งขึ้น
2. เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เป็นเกมที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมให้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก่อนเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
3. เกมเบ็ดเตล็ด
4. เกมการเล่นพื้นเมือง
5. เกมคอมพิวเตอร์และไฟฟ้า

กีฬา (Sport) กิจกรรมกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬาให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ตามความถนัดและความสนใจผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. กีฬาประเภทเดี่ยว (Individual Sport) คือ กีฬาที่ใช้ทักษะในการเล่นเพียงคนเดียวไม่จำเป็นต้องมีคู่แข่ง ทีม หรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู ว่ายน้ำ ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ซี่ม้า ยกน้ำหนัก

2. กีฬาประเภทคู่แข่งขัน (Dual Sports) คือ กีฬาที่ผู้เล่นสองคนขึ้นไปแสดงทักษะของแต่ละคนเพื่อแข่งขันกัน เช่น แบดมินตัน มวย เทนนิส ยูโด มวยปล้ำ

3. กีฬาประเภททีม (Team Sports) เป็นกิจกรรมกีฬาที่ใช้ทักษะของกีฬานั้นของแต่ละคน แสดงทักษะรวมกันประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีมเพื่อแข่งขันกีฬาทีมอื่น ๆ กีฬาประเภทนี้มีหลายกีฬาที่เป็นที่นิยมเพราะตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ วอลเลย์บอล รักบี้ ฟุตบอล เบสบอล

4. กีฬาทางน้ำ (Aquatic Sports) เช่น การว่ายน้ำ กระโดดน้ำ แข่งเรือ สกีนํ้า

5. กีฬาเสริมสมรรถภาพ (Physical Conditioning Activities) เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิค จักรยาน

6. กีฬาปะทะต่อสู้ (Combative Sports)

7. กีฬากึ่งนันทนาการ (Co-recreation Sports) การจัดกิจกรรมกีฬาจะไม่สมบูรณ์หากไม่มีการกีฬากึ่งนันทนาการที่สามารถจัดให้คนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมด้วยกันได้ โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมดังกล่าว เช่น ดำน้ำ สเก็ตน้ำแข็ง สกี เทนนิส วอลเลย์บอล เป็นต้น

1.5.3 กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances) การเต้นรำนั้นเป็นกิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งท่าทางต่าง ๆ ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตโดยมนุษย์และวัฒนธรรม การเต้นรำเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา ฯลฯ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ (Dances) หรือที่นิยมเรียกกันว่า กิจกรรมเข้าจังหวะนั้นในปัจจุบันมีรูปแบบให้เลือกมากมาย โดยแต่ละกิจกรรมให้คุณค่าและความสนุกสนานแตกต่างกัน ดังนี้

1. การลีลาศ (Ballroom Dancing) กิจกรรมลีลาศ หรือที่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนมาเรียกว่ากีฬาลีลาศ (Dance Sport) นั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำกิจกรรมหนึ่งที่เป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากใช้ในการแข่งขันสังคมต่าง ๆ ให้เกิดความสนุกสนานได้พบปะรู้จักผู้คนมากมาย ผู้เต้นได้ออกกำลังกายประกอบกับเสียงดนตรีทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีอารมณ์สุนทรีย์

2. นาฏศิลป์สากล การเต้นรำแบบนาฏศิลป์สากลนี้มีกิจกรรมให้เลือกหลายประเภท เป็นกิจกรรมการเต้นที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อในลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง สวยงาม รวมทั้งสร้างความสุนทรีย์ทางดนตรีให้ฟัง และเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรีได้อย่างกลมกลืน

3. ระบายพื้นเมือง (Folk Dance) ระบายพื้นเมือง เป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำประเภทหนึ่งที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ เช่น การรำของไทย ลาว พม่า ต่างก็มีลักษณะการรำรำที่แตกต่างกันออกไป การเต้นรำของต่างชาติ เช่น ชาวสกอตแลนด์ อีสราเอล รัสเซีย ฯลฯ ต่างก็มีลักษณะการเต้นและการแต่งกายแตกต่างกันทั้งท่าในการรำรำ หรือการเต้นและเครื่องแต่งกาย สามารถแสดงถึงวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละชาติได้เป็นอย่างดี

4. กิจกรรมการชมการแสดงประเภทเต้นรำ การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทการเต้นรำนี้ นอกจากผู้เข้าร่วมจะเป็นผู้เต้นรำในประเภทต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้วยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้ โดยการเป็นผู้ชมการแสดงประเภทเต้นรำนี้ได้ อันทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินและได้รับความรู้ด้วยเช่นกัน

1.5.4 กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and Traveling) การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจและนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจ หรือเรียกว่าสิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบหลากหลาย

1.5.5 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข อารมณ์มนุษย์เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบซึ่งเหตุการณ์หนึ่ง ๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ต่างก็จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์เป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่ง ซึ่งอารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะ คือ

1. อารมณ์สนุกสนาน (Fun) อารมณ์สุขลักษณะนี้ เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจตลกขำขัน ได้แก่ การเต้นรำ ปีนเขา พายเรือ การนั่งพุดคุยสนทนา เล่นกีฬา ฯลฯ

2. อารมณ์สุขสงบ (Peace) อารมณ์สุขสงบนี้ เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ สมาธิ และสติปัญญา ซึ่งจะไม่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหวหรือการกระตุ้นอารมณ์มากนัก จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เราสงบได้มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ผู้อื่น และพัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญาเกิดความสงบนิ่งยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจสร้างความสมดุลระหว่าง การทำงานกับการพักผ่อน พัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ ได้แก่

การนั่งสมาธิ การสร้างมโนภาพ การปฏิบัติโยคะ การฟังเพลง การผ่อนคลายตามเสียงเพลง การศึกษา ธรรมะ ปรัชญา เป็นต้น

1.5.6 กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama) กิจกรรมนันทนาการการละครเป็น กิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์ หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกร การแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการ การละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการ ศาสนา การฝัน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุขสนุกสนาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การละครในลักษณะการเล่นแบบ ส่งเสริมจินตนาการการเล่นแบบพฤติกรรม ของคน สัตว์ หรือธรรมชาติ

2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออกเพื่อให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิดเพื่อปลูกอารมณ์ในแบบต่าง ๆ

3. การละครเป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชม เกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การทอ้งบท เล่นแบบ และวินัยของผู้แสดง

4. ละครร้อง

5. ละครรำ

6. ละครชาตรี

7. มโนราห์

8. โขน

9. หนังตะลุง

10. หุ่นกระบอก

11. นาฏศิลป์

12. อุปรากร

13. ละครพูด

1.5.7 กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby) งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการ ที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการ สร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรม ตามความสนใจ สนุกครใจ และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนา คุณค่าชีวิตของบุคคลและสังคม

รูปแบบกิจกรรม

1. งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ

2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า

3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ พัฒนาเกม
4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ ศึกษาในศาสตร์

วิชาใหม่

1.5.8 กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) ดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันมีบทบาทต่อบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ประเภทของดนตรีจำแนกตามลักษณะการเข้าร่วมดังนี้ คือ

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง
5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์

ดนตรี

6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเดินรำพื้นเมือง ระบำบัลเลต์ ละครเพลง โอเปร่า

เทศกาลดนตรี

รูปแบบกิจกรรม

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน
2. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีต สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ต เพื่อธุรกิจการบันเทิง ผับ ดิสโก คลับ สโมสร ห้องอาหาร
3. ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีแตกต่างกันออกไป
4. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชน และกลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

1.5.9 กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลและสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้าน กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อการอยู่รอด

การสร้างวัสดุอุปกรณ์โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ กิจกรรมตกปลา ล่าสัตว์ ไต่เขา ศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคม

รูปแบบกิจกรรม

1. กิจกรรมชีวิตชาวค่าย เช่น การก่อไฟ เทคนิคและวิธีการ การปรุงอาหาร กลางแจ้ง การพักผ่อนปิกนิก การเดินป่า การจัดที่พักอาศัย
2. กิจกรรมการสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การตกแต่งที่ดิน การสงวนทรัพยากรธรรมชาติ สร้างแหล่งสงวนพันธุ์สัตว์และพืชป่า ปลูกพืชเพื่อชีวิตป่า ศึกษาประชารณก
3. กิจกรรมเสี่ยงอันตราย เช่น พายเรือล่องแก่ง ไต่เขา ไต่หน้าผา เครื่องร่อนเรือเร็วผจญภัย
4. กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง เช่น จักรยาน ล่าสัตว์ ตกปลา แข่งเรือ สกีนํ้าหิมะ สกีนํ้าแกว่ง ชีมนํ้า ดำน้ำ ไต่เขา
5. กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ เช่น แกะรอยธรรมชาติ ศิลปหัตถกรรมธรรมชาติ เกมเกี่ยวกับธรรมชาติ เดินป่า ค้นหารอยทาง ถ่ายรูปกลางแจ้ง การพยากรณ์อากาศ

1.5.10 กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Recreation) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ การเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสมนุษยสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ
2. ละครเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการและความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรีเพื่อเป็นมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ
4. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เต้นรำ ประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม
5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิก เพื่อสังคมและมนุษยสัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต
6. ศิลปหัตถกรรม ซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน ตัวอย่างชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมกัน จัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อ และกิจกรรมของชุมชน ตลอดจนเป็นมหรสพเทศกาลศิลปหัตถกรรมนานาชาติ

7. งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัว และชุมชนให้อบอุ่น และสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

1.5.11 กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Events) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหกรรมต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปหัตถกรรม วันเกิดชุมชน
2. นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสดง
3. การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี
4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน
5. เทศกาลเต้นรำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง

1.5.12 กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing) นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้และสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ พัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้ และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การอ่าน (Reading) เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. การเขียน (Writing) มีหลายรูปแบบ เช่น การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา
3. การพูด (Speaking) มีหลายรูปแบบ เช่น การพูดได้วาที การพูดทางวิทยุ การเล่านิทาน การอภิปราย ชักถาม การจัดพบปะสมาคมแฟ การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจ

1.5.13 กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม เป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะ และการสร้างคุณภาพชีวิต เป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชนและองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

รูปแบบกิจกรรม

1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน โบราณวัตถุ
2. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน
3. กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา
4. งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน
5. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ

ผู้นำ ผู้ตามที่ดี

6. กิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครเยาวชนทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
7. ศูนย์เยาวชนส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน การบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน
8. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาจัดชุมนุม ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษาให้

รู้จักกิจกรรมอาสาสมัครบริการสังคม

9. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติและเด็ก มูลนิธิสายใจไทย สโมสรโรตารี สโมสรไลออน เป็นต้น

1.5.14 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการก็เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน มีความประสงค์ที่จะฝึกฝนด้านสุขภาพ และการทำให้สุขภาพดี และเป็นการพัฒนาของชุมชน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อสภาวะและสภาพความเป็นอยู่ กิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) นั่นก็คือ กิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสุขภาพนั่นเอง

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
2. การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ
3. การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด
4. การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. การสร้างสมดุลสุขภาพกายสุขภาพจิต
6. การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย
7. การจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

1.5.15 กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ (Group Process) กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงาน ร่วมมือกับกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบและ

บทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี เช่น เกม การแสดงบทบาทสมมุติ การแสดงละคร สถานการณ์จำลอง การตีความหมาย การแก้ปัญหา เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถจัดในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

1. เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตัวเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ แล้วนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ วิธีจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงความเป็นจริง แล้วทำให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทโดยไม่นำบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตน เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้ มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกันฝึกความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

กิจกรรมนันทนาการมีหลายประเภท มีบทบาทสำคัญอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้มีความสุข ความพึงพอใจ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต มีเป้าหมายและมีการ

ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมนันทนาการจึงมีความสำคัญ มีประโยชน์และคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง

1.6 หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นกระบวนการทำงานเพื่อบริหารกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและเกิดความพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทันทีทันใด มีนักการศึกษาหลายท่านได้นำเสนอหลักการในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

คณิต เขียววิชัย (2554, น. 34-37) ได้นำเสนอหลักการในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับคนวัยต่าง ๆ ไว้ดังต่อไปนี้

1. เด็กวัยก่อนเรียน (อายุ 2-4 ปี) เป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพัฒนาการเคลื่อนไหว พัฒนาการใช้วัยยะต่าง ๆ ปลุกฝังความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย กิจกรรมเสนอแนะ ได้แก่

- การเล่นกลางแจ้ง กระบะทราย กระดานลื่น กระดานหก ชิงช้า
- กิจกรรมยืดหยุ่นอย่างง่าย ๆ ว่ายน้ำ
- กิจกรรมเข้าจังหวะแบบง่ายๆ
- การเล่านิทาน ชมภาพยนตร์ที่สนุกสนาน
- การนาเทียวชมสวนสัตว์ ฟาร์มที่อยู่ใกล้เคียง หรือโรงงานใกล้เคียง
- กิจกรรมทางศิลปะ ปั้น วาดรูป การต่อชิ้นส่วนให้เป็นรูปต่าง ๆ

2. เด็กวัยเรียน (อายุ 5-11 ปี) เป็นวัยที่สนใจกิจกรรมนันทนาการมากที่สุด เป็นช่วงที่เด็กชอบการเล่นมากจะไม่อยู่เฉย การเล่นของเด็กในวัยนี้จะมีทั้งกิจกรรมที่มีอยู่ และกิจกรรมที่เด็ก ๆ คิดขึ้นเอง ดังนั้นวัยนี้จึงเป็นวัยที่สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในการพัฒนาคุณลักษณะด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี กิจกรรมเสนอแนะ ได้แก่

- กิจกรรมเข้าจังหวะโดยมีเสียงเพลงหรือดนตรีประกอบ
- กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฯลฯ
- การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
- การอยู่ค่ายพักแรม
- กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ลูกเสือ-เนตรนารี

3. วัยรุ่น (อายุ 12-25 ปี) จะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ การเจริญเติบโตของร่างกายจะมากจนถึงจุดสูงสุด เป็นวัยที่ต้องการความมีอิสระ และต้องการค้นพบตัวเองว่ามีความสามารถอย่างไร ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับเด็กในวัยนี้ควรเป็นกิจกรรม

ที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กได้ค้นพบความสามารถของตนเอง และพัฒนาความสามารถในการใช้วัยะต่าง ๆ ให้มากที่สุด กิจกรรมเสนอได้แก่

- กิจกรรมการออกกำลังกาย
- กีฬาประเภทบุคคลเช่น กรีฑา ว่ายน้ำ แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส ฯลฯ
- ดนตรีและเพลงประเภทต่าง ๆ
- ภาพยนตร์ที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน ตามสมัยนิยม
- กิจกรรมนอกเมืองเช่น เดินป่า ธรรมชาติศึกษา ส่องสัตว์ ไร่เขา ล่องแก่ง ฯลฯ
- กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม

4. วัยผู้ใหญ่ (อายุ 26-60 ปี) คนที่อยู่ในวัยนี้จะเป็นวัยทำงานต้องเหน็ดเหนื่อยเผชิญปัญหา อุปสรรคมากมาย จึงส่งผลให้มีปัญหาทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย และจิตใจ จึงทำให้ประชากรกลุ่มนี้ สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายเครียด และเสริมสร้างสุขภาพรวมทั้งกิจกรรมที่ต้องเสียค่าบริการ กิจกรรมเสนอแนะ ได้แก่

- กิจกรรมการออกกำลังกายประกอบเพลงหรือดนตรี เช่น แอโรบิก ลีลาศ
- กีฬาที่ไม่มีการปะทะเช่น ว่ายน้ำ ปิงปอง แบดมินตัน กอล์ฟ
- กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายเช่น การวิ่งสายพาน ขี่จักรยาน

การออกกำลังกายในสวนสุขภาพ และสวนสาธารณะ ศูนย์ฟิตเนส

- กิจกรรมบันเทิงเช่น ดูภาพยนตร์ ชมมโหรีสพ ฟังเพลง
- กิจกรรมนอกเมือง ท่องเที่ยว เดินท่องน้ำตก ดูนก ตกปลา
- งานอดิเรก เช่น การตกแต่งสวน การทำอาหารรับประทานในวันหยุด การปฏิบัติธรรม

5. วัยสูงอายุ (อายุเกิน 60 ปี) เป็นกลุ่มคนที่เกษียณจากการทำงาน ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่เพียงแต่เสริมสร้างสุขภาพเท่านั้น แต่ยังต้องการกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกว่าเขาเหล่านี้ยังมีความสำคัญต่อคนรุ่นหลังของสังคมอยู่ และกิจกรรมนันทนาการที่จะช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลานอีกด้วย กิจกรรมเสนอแนะ ได้แก่

- กิจกรรมการท่องเที่ยว ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความทันสมัย ลดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลาน

- กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเดินในสวนสาธารณะ ศูนย์ฟิตเนส กีฬาบางชนิด
- กิจกรรมพิเศษ เช่นงานประเพณี (งานบวช งานแต่งงาน ฯลฯ) งานฉลอง

งานเทศกาลต่าง ๆ

- กิจกรรมบันเทิง มหกรรม ดูทีวีรายการต่าง ๆ
- งานอดิเรกประเภทเก็บสะสม

การจัดบริการทางสังคม หมายถึง การจัดนันทนาการนั้นควรเป็นเรื่องที่รัฐควรให้การสนับสนุนและจัดเป็นบริการให้กับสังคม เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปซึ่งรัฐควรจัดบริการทั้งสองด้าน คือ

1. การจัดผู้ดำเนินการกิจกรรมนันทนาการ หรือผู้นำนันทนาการซึ่งในสังคมทุก ๆ สังคมมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องมีผู้นำนันทนาการ เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับคนในสังคมนั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามวัตถุประสงค์

2. การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับกิจกรรมนันทนาการ หรือที่เรียกว่าแหล่งนันทนาการซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเป็นสถานที่ที่คนจะเข้าไปร่วมกันทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ การลงทุนในส่วนนี้จึงมีความสำคัญมาก แต่เนื่องจากค่าใช้จ่ายซึ่งสูงมากจึงทำให้แหล่งนันทนาการในปัจจุบันมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน ปัจจุบันรัฐก็ได้เร่งให้มีการปรับปรุงเพิ่มเติมมากขึ้น พร้อมกับส่งเสริมให้เอกชนเข้ามาร่วมลงทุนด้วยยกตัวอย่างแหล่งนันทนาการ เช่นสวนหย่อม สวนดอกไม้ประดับสวนสาธารณะอุทยานแห่งชาติสนามกีฬาศูนย์เยาวชนพิพิธภัณฑสถาน โรงมโหรีสพ และชายหาดต่าง ๆ เป็นต้น

กิจกรรมนันทนาการที่เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง นันทนาการจะครอบคลุมไปถึงการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคลในแต่ละด้าน ดังนั้นนันทนาการจึงดำเนินการโดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อที่สำคัญกิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่

1. ศิลปหัตถกรรม
2. เกมกีฬาและกรีฑา
3. เต้นรำ ฟ้อนรำพื้นเมือง
4. ดนตรีและการร้องเพลง
5. การอ่านเขียนและพูด
6. ละครและการละเล่นพื้นเมือง
7. กิจกรรมทางสังคม
8. กิจกรรมนอกเมืองหรือกิจกรรมกลางแจ้ง
9. งานอดิเรกทั้งประเภทเก็บสะสมและประดิษฐ์สร้างสรรค์
10. กิจกรรมประเภทอาสาสมัครช่วยเหลือบริการชุมชน
11. กิจกรรมพิเศษต่าง ๆ เช่น งานกาล งานฉลองและประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ
12. กิจกรรมนันทนาการสุขสงบเป็นสมาธิโยคะการผ่อนคลาย
13. การท่องเที่ยวทัศนักร
14. กิจกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ

ทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ใช้เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นการศึกษาถึงเรื่องราวของกิจกรรมเหล่านี้ด้วยว่ามีวิธีการดำเนินการอย่างไร มีอุปสรรคหรือปัญหาอะไรบ้างรวมทั้งวิธีการแก้ไขการเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเพราะสภาพของสังคมในแต่ละสังคมต่างกันทั้งวัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนาและสภาพแวดล้อมอื่น ๆ จัดเป็นปัจจัยที่สำคัญมากสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้ ก็เพื่อจะจัดกิจกรรมนั้นให้เป็นที่น่าสนใจและผู้คนมาร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมากเป็นการปรับปรุงมาตรฐานคุณภาพชีวิตของชุมชน

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 หมวดหมู่ใหญ่ๆ

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน
2. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
3. กิจกรรมนันทนาการประเภทการค้าและกิจกรรมเข้าจังหวะ
4. กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร
5. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก
6. กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง
7. กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง
8. กิจกรรมนันทนาการประเภททางสังคม
9. กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการพิเศษ
10. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม
11. กิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร
12. กิจกรรมนันทนาการประเภทการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์
14. กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ
15. กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

จากกิจกรรมนันทนาการข้างต้นนี้ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 15 หมวดหมู่และในแต่ละหมวดหมู่นี้ก็สามารถที่จะแบ่งย่อยเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากมาย ซึ่งกิจกรรมแต่ละอย่างนั้นต่างก็มีความสำคัญและคุณค่าแตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้นว่าจัดขึ้นเพื่ออะไรกับกลุ่มเป้าหมายใด ซึ่งในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับกลุ่มเป้าหมายนั้นเราจะต้องศึกษาถึงความต้องการในหลาย ๆ ด้านของกลุ่มเป้าหมายและตัวผู้จัดเอง

ในการจัดโปรแกรมนันทนาการในครั้งนี้นั้นกลุ่มเป้าหมายก็คือ การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็ก ดังนั้น จะต้องจัดให้ตรงความต้องการและสอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กให้มากที่สุดนั่นเอง

ก็คือ การเล่นปนเรียน (Play Way) เน้นธรรมชาติของเด็กให้มากที่สุดนั่นก็คือ การแสดงออกและความสนุกสนานประกอบกับการแทรกความรู้หรือสิ่งดีๆต่าง ๆ ที่เราต้องการจะให้กับเด็กเพิ่มเข้าไป

เฟื่องฟ้า สิงหลกุลไกร (2527) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กเนื่องจากธรรมชาติของเด็กที่อยู่ในวัยระหว่าง 7-18 ปีแบ่งเป็นวัยเด็กตอนปลาย (7-12 ปี) และวัยรุ่น (13-18 ปี) นั้นยังมีความต้องการในด้านการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายไม่ชอบอยู่นิ่ง และการมีกลุ่มเพื่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ จะช่วยตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็กได้

ดนู จีระเดชากุล (2544) ได้อธิบายหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการเด็กไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมนั้นควรเปิดโอกาสส่งเสริมทักษะความคิดของเด็กและสามารถใช้เป็นกิจกรรมเสริมทักษะด้านอื่นตามเป้าหมายของโครงการได้อีกด้วย
2. กิจกรรมนั้นต้องกระตุ้นและส่งเสริมความกล้าแสดงออกของเด็กในทางที่ถูกต้อง
3. กิจกรรมนั้นจะต้องส่งเสริมความฉับไวในการตัดสินใจ เพื่อเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
4. กิจกรรมนั้นจะต้องอยู่ในวิถิทางแห่งความมีระเบียบวินัยและส่งเสริมความรักความสามัคคีในหมู่คณะ
5. กิจกรรมนั้นต้องส่งเสริมความมีคุณธรรมรู้จักการปฏิบัติตามกฎแห่งสังคมตามระบอบประชาธิปไตย

สรุปได้ว่า นันทนาการเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและความสมดุลทางจิตใจ ทำให้เกิดความพอใจซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของร่างกายสามารถเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดนันทนาการได้ นอกจากนี้ นันทนาการยังเป็นการส่งเสริมให้บุคคลใช้เวลาว่างร่วมกิจกรรม ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบที่ตรงกับความต้องการหรือความสนใจ เกิดความพึงพอใจในกิจกรรมและเห็นคุณค่าของนันทนาการทั้งต่อตนเองและสังคมอย่างมีคุณค่าก่อให้เกิดผลลัพธ์ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ (Group Process) ซึ่งกิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือกับกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรม ของกลุ่มสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี กิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

1.7 การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์มากสำหรับผู้เข้าร่วม นำมาซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมนันทนาการควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวดังนี้

1. เลือกกิจกรรมที่ชอบ เพลิดเพลิน และมีความสนใจ
2. เลือกกิจกรรมที่มีเคลื่อนไหวร่างกาย ที่เหมาะสมกับช่วงอายุ
3. เลือกกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่าย ในเวลาว่าง
4. เลือกกิจกรรมที่มีการเข้าสังคม พบปะกับผู้คน
5. เลือกบรรยากาศในการทำกิจกรรมที่ดี ซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์ที่ดียิ่งขึ้น

1.7.1 การสำรวจสุขภาพ หลังเลือกกิจกรรมนันทนาการ (สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา, 2560)

เมื่อเลือกกิจกรรมนันทนาการแล้วควรสำรวจ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้มั่นใจว่าเมื่อทำกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ แล้วส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจริง ๆ จึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการที่ท่านเลือกให้เหมาะสมกับ กิจกรรมในชีวิตประจำ และช่วงอายุของแต่ละคน

กิจกรรมนันทนาการใช้เพื่อพัฒนาองค์รวมของมนุษย์ใน 5 ด้าน ซึ่งหากท่านเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการแล้วกิจกรรมนั้นส่งผลดีต่อท่าน ไม่ว่าจะเป็นส่งผลต่อร่างกาย ส่งผลต่อจิตใจ ส่งผลต่ออารมณ์ ส่งผลต่อสังคม และส่งผลต่อการพัฒนาปัญญาทั้งหมดก็ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมทั้งนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่ดี อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง”

1.7.2 กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ

จากการวิจัยของกรมพลศึกษาในปี พ.ศ. 2560 เรื่อง พฤติกรรมความต้องการ และความคาดหวังเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของประชาชนที่ใช้บริการศูนย์การเรียนรู้อกีฬานันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬาในสังกัดกรมพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ประเภทของกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ประชาชนมีความต้องการมากคือ กิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬา กิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล โดยประชาชนมีระดับความคาดหวังในการทำกิจกรรมนันทนาการในด้านสรีระพื้นฐานมากที่สุด โดยต้องการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

จึงขออธิบายการใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภทเกม กีฬา และนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และนันทนาการเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ท้าทายความสามารถของผู้เล่นใช้ร่างกายเป็นสื่อในการแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่ต้องการสร้าง

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สถิติปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกาย โดยในบางกิจกรรมอาจมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยท่านต้องการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

2) กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภทกิจกรรมทางสังคม

กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่กลุ่มคนได้ร่วมกันประกอบขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน จึงได้เข้าร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นเพื่อสังคม เช่น การประชุม พบปะสังสรรค์ การสมาคมสโมสร การรับประทานเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ฯลฯ

เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องการความรักความเข้าใจความสัมพันธ์ และการเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสมนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการทางสังคมมี ดังนี้

1. ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและชุมชน
3. ผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานและสังคม
4. ส่งเสริมการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
5. สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
6. ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม

จากคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการทางสังคม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทางสังคมได้มีโอกาสได้เข้าสังคม ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีและเกิดสุขภาพกายที่ดีตามมา โดยกิจกรรมนันทนาการทางสังคมมีกิจกรรมย่อยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกได้ ดังนี้

1. เกมที่มีความหลากหลายเช่นเกมสร้างสรรค์เกมเบ็ดเตล็ด
2. ละครเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมช่วยในการสร้างการแสดงออกทางจินตนาการและความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรีและมหรสพเพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคน และเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรักความเข้าใจมิตรภาพวัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ
4. การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง
5. กีฬาเพื่อนันทนาการส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี
6. ศิลปหัตถกรรมซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน
7. งานเลี้ยงสังสรรค์

จากที่กล่าวมาแล้วนั้น กิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะสุขภาพจิตให้เข้มแข็งส่งเสริมสังคมให้เป็นหนึ่งเดียวกัน จึงควรนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้แข็งแรง

3) กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง ตรุษจีน รวมถึงกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด เป็นต้น

คุณค่าของนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล

1. เป็นศูนย์กลางของชุมชน
2. เป็นการเปิดโอกาสการทำงานและสร้างโปรแกรมนันทนาการ
3. เป็นการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ของชุมชนเพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีของชุมชน
4. เปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักสมาชิกใหม่สร้างมนุษยสัมพันธ์
5. เป็นการทำงานร่วมกันโดยมีเป้าหมายเดียวกัน

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลสามารถแบ่งกิจกรรมเพิ่มเติมได้ ดังนี้

1. วันพิเศษเทศกาลมหรหรรพ์ต่าง ๆ เช่นวันสงกรานต์ ลอยกระทง เป็นต้น
2. นิทรรศการเป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจให้กับชุมชน
3. การแสดงบนเวที
4. การประกวดทักษะความสามารถ
5. เทศกาลเดินร่ำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง

จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมากิจกรรมนันทนาการในเทศกาลพิเศษเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นหลักทั้งของบุคคลและของชุมชน ดังนั้นชุมชนต่าง ๆ ควรนำกิจกรรมนันทนาการกิจกรรมพิเศษไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลในชุมชน

สรุปได้ว่ากิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนมี 3 ประเภท คือ

- 1) กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพประเภทเกม กีฬา และนันทนาการ โดยหากต้องการเสริมสร้างสุขภาพด้วย การออกกำลังกายควรคำนึงถึงหลักการ FITT
- 2) กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภทกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีและเกิดสุขภาพกายที่ดีตามมา
- 3) กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นหลักทั้งของบุคคล และของชุมชนนั้นๆ

1.8 หลักในการออกกำลังกายแบบ FITT

การออกกำลังกายเป็นหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งตามสัณฐานวิทยาของมนุษย์ได้ถูกสร้างมาเพื่อให้ทำกิจกรรมทางกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด การเดิน โดยเราสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งหากเราไม่ใช้ร่างกายในการออกกำลังกายจะทำให้มีภาวะต่าง ๆ เชื่อมโยงเป็นสาเหตุให้ร่างกายเสื่อมโทรมเป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ แต่หากออกกำลังกายอย่างไม่ถูกวิธี ก็อาจทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมได้เช่นกัน ซึ่งการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีนั้นต้องคำนึงถึงหลัก 4 ประการ ดังนี้

F-Frequency ความถี่ในการออกกำลังกาย

I-Intensity ความหนักหรือความเข้มข้นในการออกกำลังกาย

T-Time เวลาในการออกกำลังกาย

T-Type ประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย

F-Frequency ความถี่ในการออกกำลังกาย

หากท่านต้องการมีร่างกายที่แข็งแรงแล้วนั้น ท่านควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งหมายถึงควรออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาพอสมควร จะทำให้มีสุขภาพที่ดีห่างไกลโรคภัย

I-Intensity ความหนักหรือความเข้มข้นในการออกกำลังกาย

ความหนักนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญโดยผู้ออกกำลังกายจะต้องสังเกตตัวเองและปรับระดับความหนักของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกายของตน ซึ่งจำเป็นต้องใช้อายุเป็นปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการออกกำลังกายด้วย โดยความหนักนั้นสังเกตได้จากอัตราการเต้นของหัวใจไม่ควรเกินขีดจำกัดของร่างกาย หรือหมายถึงอัตราการเต้นของหัวใจไม่ควรเกิน 220- อายุ (ปี) เช่นอายุ 20 ปี ควรออกกำลังกายที่อัตราการเต้นของหัวใจไม่เกิน 200 ครั้งต่อนาที ($220-20$ (ปี) = 200 ครั้งต่อนาที) ซึ่งหากไม่สามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจได้ในขณะที่ออกกำลังกายให้ใช้การประมาณความเหนื่อยของร่างกาย โดยการพูดในขณะที่ออกกำลังกายควรที่จะยังสามารถพูดได้บ้างเป็นคำ ๆ หากเหนื่อยจนพูดไม่ได้เลยให้สันนิษฐานว่าใช้ร่างกายหนักเกินไปควรปรับลดความหนักในการออกกำลังกายลงอยู่ในระดับที่เหมาะสม

T-Time เวลาในการออกกำลังกาย

เวลาในการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงโดยระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้งนั้นไม่ควรต่ำกว่า 30 นาทีและไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงจะเป็นผลดีต่อร่างกายมากที่สุด

T-Type ประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย

ผู้ออกกำลังกายควรคำนึงถึงประเภทกิจกรรมที่ตนชอบเหมาะสมกับช่วงอายุและสภาพร่างกายของผู้ออกกำลังกาย เพื่อให้ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพได้ดีที่สุดทั้งร่างกายและจิตใจ

การออกกำลังกายตามหลัก FITT อย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับแต่ละบุคคลนั้นจะทำให้การออกกำลังกายนั้น สามารถส่งเสริมสุขภาพได้อย่างแน่นอน

กรมพลศึกษา (2558) ได้กล่าวว่า หลักการออกกำลังกายสำหรับเด็กต้องครอบคลุมหลัก FFITT ดังนี้

F = Fun ต้องสนุก

F = Frequency ความบ่อย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

I = Intensity ความหนักหรือความเหนื่อย ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลและควรเพิ่มความสามารถขึ้นเรื่อย ๆ

T = Time เวลา ควรใช้ตั้งแต่ 15 -30 นาที

T = Type ชนิด ควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย

อติเทพ มโนนะที (2558) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะแตกต่างกับการแข่งขันกีฬา เพื่อชิงชนะเลิศหรือการแข่งขันเพื่อหวังเหรียญรางวัล เงินรางวัลเป็นสิ่งตอบแทน ซึ่งจะทำให้เพิ่มความเครียดทางภาวะของจิตใจอย่างมาก ดังนั้น หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรยึดหลัก ดังนี้

1) สำรวจร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยให้แพทย์เป็นผู้ตรวจการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นการเช็คความพร้อมของร่างกาย

2) จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องแต่งกาย สถานที่ที่สะดวก ปลอดภัย เหมาะสม

3) เลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเอง

4) ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่าข้ามขั้นตอน หรือเร่งเร็วเกินไป

5) พยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย

6) ออกกำลังกายให้มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด

7) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรือวันเว้นวันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

8) เวลาออกกำลังกายควรเลือกเป็นช่วงเวลาก่อนรับประทานอาหาร หรือ หลังอาหารสัก 2-3 ชั่วโมง) ถ้าอากาศร้อนจัด อบอ้าวมาก หรืออากาศเย็นจัด ไม่ควรออกกำลังกาย

9) ถ้ามีอาการผิดปกติเหล่านี้เกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ตามัว หน้ามืด ใจสั่น แน่นหรือเจ็บหน้าอก คลื่นไส้ ให้ลดความหนักลง ถ้าไม่หายให้นั่งพักหรือนอนราบลง

10) ให้หยุดพัก ห้ามออกกำลังกาย เมื่อเกิดการบาดเจ็บ มีอาการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือหลังฟื้นไข้ใหม่ ๆ หรือร่างกายได้รับอุบัติเหตุร้ายแรง

สรุปได้ว่า หลักและวิธีในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะต้องมีการสำรวจความพร้อมของร่างกาย สถานที่ อุปกรณ์ให้พร้อม และสวมใส่ชุดให้เหมาะสม ควรมีการออกกำลังกายที่

สม่ำเสมอ โดยเว้นวันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ไม่ควรออกกำลังกายในช่วงหลังรับประทานอาหารทันที และไม่ควรรออกกำลังกายช่วงที่มีอากาศร้อนจัดหรืออากาศเย็นจัด และถ้ามีอาการผิดปกติ หรือเกิดอาการบาดเจ็บระหว่างออกกำลังกาย ให้หยุดพักทันที

ภทรพร สิทธิเลิศพิศาล (2554) ได้กล่าวไว้ว่า หลักการโดยทั่วไปการกำหนดการออกกำลังกายมักจะประกอบด้วย

1) ชนิด (Type) ของการออกกำลังกาย หรือกิจกรรม เช่น การเดิน วิ่ง หรือว่ายน้ำ เป็นต้น ซึ่งต้องเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เลือกตามความสนใจ ความต้องการ และตามความสามารถของร่างกาย หรือสมรรถภาพร่างกาย ถ้าเป็นนักกีฬาก็ต้องพิจารณาลักษณะของกีฬา ระบบการใช้พลังงานว่าเป็นแอนแอโรบิก หรือแอโรบิก เป็นต้น ชนิดของการออกกำลังกายแบ่งได้หลายชนิด เช่น

1.1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องใช้กล้ามเนื้อหลายกลุ่ม ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือเต้นแอโรบิก เป็นต้น

1.2) การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่หนักแต่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ จะพัฒนาระบบพลังงานแบบแอนแอโรบิก เช่น วิ่งระยะสั้น ยกน้ำหนัก ทุ่ม น้ำหนัก เป็นต้น

1.3) การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายเฉพาะส่วนพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนที่ออกกำลังกายที่นิยมฝึก ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)

1.4) การออกกำลังกายแบบกายบริหาร (Callisthenic Exercise) สามารถพัฒนาได้หลายรูปแบบ ใช้ในการจัดโปรแกรมเพื่อความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหรือถ้าทำต่อเนื่องและเคลื่อนไหวหลายส่วนของร่างกายก็จะพัฒนาระบบความทนทานของหัวใจและหลอดเลือดได้

1.5) การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility Exercise) หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise)

1.6) การออกกำลังกายเพื่อความผ่อนคลาย (Relaxation Exercise) เช่น โยคะ ไทเก็ก การหายใจ (Breathing Exercise) ซึ่งนอกจากทำให้เกิดการผ่อนคลายแล้วยังมีประโยชน์ต่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

2) ความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity) ควรหนักเพิ่มจากกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวันอาจจะใช้เกณฑ์จากความหนักสูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจ (maximum heart rate; MHR) หรือระดับการรับรู้ถึงความหนักของการออกกำลังกาย (rate of perceived exertion; RPE) หรือถ้าจัดโปรแกรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจจะใช้กำหนดความหนักของการออกกำลังกายจากน้ำหนักสูงสุดที่สามารถยกได้ (repetition maximum; RM)

ซึ่งระดับความหนักที่เหมาะสมที่สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควรจะหนักประมาณ 75-85% RM ระดับความหนักของการออกกำลังกายที่สามารถกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองของระบบหัวใจหลอดเลือด 35 หรือ threshold stimuli นั้น ควรให้อยู่ในช่วง training – sensitive zone ซึ่งอยู่ประมาณ 70 – 90% MHR ในการแนะนำผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรเริ่มจากความหนักระดับต่ำ เมื่อมีความพร้อมค่อย ๆ เพิ่มความหนักจนอยู่ใน training – sensitive zone ซึ่งควรเพิ่มสูงสุดไม่เกิน 85% MHR ในคนปกติ ถ้าเป็นนักกีฬาสสามารถเพิ่มได้มากกว่า 85% MHR ซึ่งจะพิจารณาจากความพร้อมและช่วงเวลาของการฝึกฝนด้วย

3) ระยะเวลาของการออกกำลังกาย (time or duration) อาจจะกำหนดเป็นระยะเวลาหรือเป็นจำนวนครั้ง จำนวนรอบของการออกกำลังกายตามความเหมาะสม เวลาการออกกำลังกายควรค่อย ๆ เพิ่มอย่างน้อยควรให้ถึง 20 นาที และเวลาที่เหมาะสมของการออกกำลังกายประมาณ 30-90 นาที สำหรับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออาจจะกำหนดเป็นจำนวนครั้ง เช่น 10 ครั้งต่อรอบ ทำ 3 รอบ เป็นต้น

4) ความถี่ของการออกกำลังกาย (frequency) กำหนดให้ออกกำลังกายเป็นจำนวนครั้งต่อวันหรือต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายที่ดีควรมีเวลาให้ร่างกายได้พักเพื่อฟื้นตัวทั้งการสะสมพลังงาน การซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ทำงานหนักระหว่างการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาตามความหนักในการออกกำลังกายที่มีระดับความหนัก ร่างกายต้องการเวลาฟื้นตัวประมาณ 24 ชั่วโมง จึงนิยมให้มีการออกกำลังกายวันเว้นวัน ความถี่ของการออกกำลังกายอาจจะแนะนำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ในการกำหนดการออกกำลังกายนั้นควรระบอบองค์ประกอบทั้งหมดให้ชัดเจน เพื่อสามารถปฏิบัติตามและติดตามผลได้ชัดเจน ซึ่งการที่กำหนดให้เหมาะสมเฉพาะบุคคลควรพิจารณาจากประวัติสุขภาพ เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคลมาประกอบกัน

1.9 โปรแกรมนันทนาการ

สำนักนันทนาการกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กล่าวว่า โปรแกรม นันทนาการที่จะจัดบริการให้กับชุมชนควรเป็นกิจกรรมที่หลากหลายเป็นที่สนใจ และพึงพอใจของสมาชิกที่สามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ และความสนใจของแต่ละบุคคล เพื่อส่งเสริมความสำเร็จแห่งบุคคล กิจกรรมจะต้องสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์และสัมพันธ์ภาพทางสังคม โดยมุ่งเน้นการใช้โอกาสในเวลาว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เป็นประเด็นสำคัญ

การกำหนดโปรแกรมนันทนาการจะต้องสัมพันธ์กับองค์กรในชุมชน โรงเรียน และหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อให้สามารถบริการได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เนื่องจากโรงเรียนเป็นสถานที่พัฒนาทักษะความรู้ขั้นพื้นฐานให้กับเด็ก โรงเรียนจึงควรจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการศึกษาและสัมผัสธรรมชาติ เช่น การจัดการเรียนการสอนนอกห้องเรียน นอกสถานที่ จัดให้มีกิจกรรมการอยู่ค่ายพัก

แรม มีการฝึกกิจกรรมกลางแจ้ง ซึ่งจะช่วยให้นักได้ประสบการณ์ต่าง ๆ และมีผลต่อการจัดโปรแกรมนันทนาการในชุมชน ดังนั้นการประสานงานกับโรงเรียน และบุคลากรในโรงเรียนรวมถึงการใช้สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้เพื่อสนับสนุน การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะต้องอาศัยจากโรงเรียน หรืออาจจะประสานงานกับบริษัท ห้าง ร้าน ตัวแทนจำหน่ายอุปกรณ์ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดเตรียมอุปกรณ์

นอกจากนี้ ผู้นำนันทนาการซึ่งจะต้องเป็นหลักในการจัดกิจกรรม นันทนาการให้ได้ผลสัมฤทธิ์จะต้องเป็นผู้นำที่มีคุณสมบัติเฉพาะ มีทักษะ ความรู้ ความสามารถ มีความสนใจ และความพร้อมของการเป็นผู้นำ รวมไปถึงความสามารถในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และปลอดภัย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัด ความสนใจ และความรู้พื้นฐานของ ผู้นำนันทนาการ

ลักษณะของโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการที่จะจัดบริการนั้นจะต้องเหมาะสมกับความสนใจ ความต้องการของสมาชิกและมีสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อการจัดกิจกรรมทั้งการกีฬา กิจกรรมกลางแจ้ง เกม และการละเล่น กิจกรรม ศิลปหัตถกรรม กิจกรรมดนตรี หรือการแสดง การสำรวจและเดินทางไกล และธรรมชาติศึกษา เป็นต้น

โปรแกรมนันทนาการ นอกจากจะจัดเพื่อสนองตอบให้เกิดประสบการณ์ ในชีวิต ความสนุกสนาน เพลิดเพลินของสมาชิก และยังมีผลในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. เป็นศูนย์การเรียนรู้ทางธรรมชาติ สภาพดินฟ้า อากาศ
2. ส่งเสริมความรักในธรรมชาติและการอนุรักษ์
3. ส่งเสริมการแสดงออก การจัดนิทรรศการ หรือแสดงความสามารถ ในกิจกรรมต่าง ๆ
4. เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ด้วยธรรมชาติ
5. สร้างงานและส่งเสริมเศรษฐกิจให้กับท้องถิ่น

เนื่องจากความสนใจของบุคคลแตกต่างกัน ดังนั้น การจัดโปรแกรมนันทนาการจึงต้องกำหนดโปรแกรมอย่างกว้าง ๆ โดยพิจารณาถึงกิจกรรมต่าง ๆ ของนันทนาการเป็นองค์ประกอบ เริ่มตั้งแต่กิจกรรมเกม กีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นรำ การละคร ดนตรีเพลง ศิลปหัตถกรรม นันทนาการกลางแจ้ง ธรรมชาติศึกษา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมทางสังคม งานอดิเรก และกิจกรรมพิเศษอื่น ๆ กิจกรรมเหล่านี้สามารถเลือกสรรมาจัดบริการได้อย่างกว้าง ๆ ให้เป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมนันทนาการ เช่น การจัดค่ายพักแรม สามารถจัดกิจกรรมดนตรี เกม กีฬา ศิลปะการแสดง มารวมอยู่ด้วย และในยามว่างก็จัดเสริมด้วยกิจกรรมงานอดิเรก เป็นต้น

โปรแกรมนันทนาการที่จัดขึ้นจะต้องตอบสนองความต้องการของสมาชิกเป็นส่วนใหญ่ ในขณะเดียวกันก็สามารถเพิ่มกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกลุ่ม ประสบการณ์ทางสังคม และ ความสามัคคีของหมู่คณะ ซึ่งจะต้องพิจารณาถึงปัจจัยประกอบดังต่อไปนี้ร่วมด้วย คือ

1. สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนนาการ
2. บุคลากรผู้ควบคุมกิจกรรม
3. ความพร้อมของโปรแกรมกิจกรรม
4. งบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมต่าง ๆ
5. กิจกรรมต่าง ๆ ต้องยืดหยุ่นได้
6. เหมาะกับโอกาส วัฒนธรรมประเพณีของชุมชน

1.10 เกณฑ์การพิจารณาในการเลือกกิจกรรม เพื่อจัดโปรแกรมนั้นหนนาการ

การเลือกกิจกรรมนั้นหนนาการ เพื่อนำมาใช้ต้องดูจากวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายว่า ต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์อะไรหรือเพื่อเหตุผลใด ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้นำนั้นหนนาการ ที่จะต้องเลือกกิจกรรมที่นำมาให้เหมาะสม และบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. เลือกให้ถูกตามวัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรมนั้นหนนาการต้องเลือกกิจกรรมให้ สอดคล้องกับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ขององค์การหรือกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งมีความหลากหลาย วัตถุประสงค์ เช่น การใช้นั้นหนนาการเพื่อสร้างความสัมพันธ์ ผ่อนคลายความตึงเครียดในการทำงาน หรือเพื่อทางธุรกิจและการค้า เป็นต้น

2. เลือกให้เหมาะสมกับบุคคล เพศ วัยของผู้เข้าร่วม ลักษณะของนั้นหนนาการมีความ หลากหลายมีรูปแบบการทำที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งในแต่ละประเภทมีความเหมาะสมกับเพศ และวัย ที่ต่างกันออกไป การเลือกกิจกรรมนั้นหนนาการต้องคำนึงถึงอายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพราะบาง กิจกรรมมีลักษณะที่ต้องเคลื่อนไหวมาก ซึ่งไม่เหมาะกับผู้สูงอายุและกิจกรรมนั้นหนนาการ บางกิจกรรมเหมาะกับบุรุษมากกว่าสตรี

3. เลือกให้เหมาะสมกับสถานที่ และอุปกรณ์ที่มีอยู่หรือสามารถจัดหาได้ กิจกรรม นั้นหนนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรม Walk Rally ต้องใช้พื้นที่มาก เช่น สนามกีฬา ลานอเนกประสงค์ ซึ่งการเลือกใช้กิจกรรมต้องพิจารณาถึงสถานที่ และอุปกรณ์ว่าเหมาะสมกับ กิจกรรมที่จะจัดขึ้นหรือไม่

4. เลือกให้เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับ จำนวนผู้เข้าร่วมถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการจัดกิจกรรมนั้นหนนาการ เพราะการมีส่วนร่วมของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการจัดกิจกรรมนั้นหนนาการ

5. เลือกให้เหมาะสมกับภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ทักษะ กลุ่มอาชีพต่าง ๆ แต่ ละบุคคลมีสถานะทางสังคมไม่เหมือนกัน อาชีพ ทักษะ เป็นสิ่งที่มีสำคัญอย่างยิ่งการเลือก กิจกรรมให้เข้ากับสถานะทางสังคมของกลุ่มเป้าหมาย หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเพิ่มประสิทธิผลในการ จัดกิจกรรม และสามารถจัดกิจกรรม ได้อย่างราบรื่น

6. เลือกให้เหมาะสมกับสภาพดิน ฟ้า อากาศ และท้องถิ่น สภาพดิน ฟ้า อากาศ จะส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมบางกิจกรรมเหมาะสมกับพื้นที่กลางแจ้ง แต่ถ้าสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยก็จะส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรม เช่น สภาพอากาศร้อน ก็ไม่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นต้น

7. เลือกใช้เฉพาะกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และไม่เกิดอันตรายแก่ผู้เข้าร่วมความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ไม่ควรอย่างยิ่งโดยเฉพาะต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้สูงอายุหรือการเลือกกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

8. เลือกกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมได้มากที่สุด และให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป้าหมายหลักของกิจกรรมนันทนาการคือ การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินทำให้มีพลังในการทำงานและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพราะฉะนั้นการเลือกกิจกรรมนันทนาการควรเลือกที่สามารถเข้าร่วมได้อย่างกว้างขวาง และสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้มากที่สุด

9. เลือกตามความสนใจของบุคคล และชุมชน กิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายประเภท ซึ่งการเลือกกิจกรรมนันทนาการตามความชอบและสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน สร้างแรงจูงใจ ในการทำกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง

สรุปได้ว่า การสร้างโปรแกรมนันทนาการต้องเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย เป็นที่น่าสนใจและพึงพอใจกับสมาชิก โดยทำด้วยความสมัครใจและความสนใจของแต่ละบุคคล มีการกำหนดโปรแกรมนันทนาการที่ต้องสัมพันธ์กับองค์กรในชุมชน โรงเรียน และหน่วยงานอื่น ๆ รวมไปถึงการประสานงานกับโรงเรียน และบุคลากรในโรงเรียนรวมถึงการใช้สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อย่างถูกต้องและปลอดภัย และการเลือกกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมาย

1.11 ตารางโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ให้กับนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย โดยมีกิจกรรมนันทนาการมีผลต่อสมรรถภาพทางกายคือ กิจกรรมประเภทเกม กีฬา และการละเล่น ได้แก่ กิจกรรมกาปักไข่ กิจกรรมเสือกินวุ้น กิจกรรมไถ่นา กิจกรรมชักกะเย่อ กิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมกระโดดเชือก กิจกรรมตีจับ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเกมเตยหัก กิจกรรมเลียนแบบท่าทางของสัตว์ กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมแอโรบิค แดนซ์มวยไทย และกิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 8 สถานี

ตาราง 1 โปรแกรมন্নันทนาการเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

สัปดาห์ที่ 1		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 1	“ปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่าง และการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลอง”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 2	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 1”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 3	“กิจกรรมกาฟักไข่”
สัปดาห์ที่ 2		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 4	“กิจกรรมเสือกินวัว”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 5	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 2”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 6	“กิจกรรมไถ่นา”
สัปดาห์ที่ 3		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 7	“กิจกรรมซึกกะเย่อ”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 8	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 3”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 9	“กิจกรรมวิ่งเปี้ยว”
สัปดาห์ที่ 4		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 10	“กิจกรรมกระโดดเชือก”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 11	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 4”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 12	“กิจกรรมตีจับ”
สัปดาห์ที่ 5		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 13	“ทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างการทดลอง”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 14	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 5”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 15	“กิจกรรมโยคะ”

สัปดาห์ที่ 6		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 16	“กิจกรรมเข้าจังหวะ”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 17	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 6”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 18	“กิจกรรมเกมเตยหัก”

สัปดาห์ที่ 7		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 19	“กิจกรรมเลียนแบบท่าทางของสัตว์”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 20	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 7”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 21	“กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ”

สัปดาห์ที่ 8		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 22	“กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มวยไทย”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 23	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 8”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 24	“ทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์”

2. แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

2.1 สมรรถภาพทางกาย

ความสามารถของบุคคลในการควบคุมและสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับปริมาณงานและเวลา โดยการปฏิบัติการกิจนั้นไม่เป็นเหตุให้เกิด ความทุกข์ทรมานต่อร่างกายอีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้อีก ด้วยความกระฉับกระเฉง ปราศจากอาการเมื่อยล้า และอ่อนเพลีย

2.2 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าปัจจัยหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์คือ สุขภาพ และความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นมาตรฐานเบื้องต้นของการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันผู้ที่มีความเจริญเติบโตสมส่วนและมีพัฒนาการทางด้านร่างกายดีแล้ว บุคคลผู้นี้จะต้องกลายเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายดีด้วย คำว่าสมรรถภาพทางกายนั้น เพิ่งใช้กันในระยะไม่กี่ปีมานี้เองในระยะแรก ๆ มักจะเรียกว่า สมรรถภาพทางกลไก (Motor fitness) แท้จริงแล้วคำสองคำนี้มีความหมายไม่เหมือนกันทีเดียว แต่ในปัจจุบันนี้คำสองคำนี้ใช้แทนกันจนเกือบจะเป็นคำเดียวกันดังจะเห็นได้ว่าแบบทดสอบสมรรถภาพในระยะแรก ๆ จะใช้ชื่อว่า แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

(Motor fitness test) เช่น แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ (The University of Illinois motor fitness test) หรือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของโอเรกอน (Oregon motor fitness test) เป็นต้น ต่อมาระยะหลังจึงใช้ชื่อว่า แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายในสำนักงานศึกษาธิการสหรัฐอเมริกา หรือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศหรือ International committee for the standardization of physical fitness test (วินัย พูลศรี, 2551, น. 16)

มีนักพลศึกษาและนักศึกษาหลายท่านและสถาบันต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของคำว่า สมรรถภาพทางกาย ดังนี้

สมยศ แซ่โต้ว (2556, น. 11) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง การพัฒนาความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมของประชากร ที่จะปฏิบัติหน้าที่ใช้การดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วินัย พูลศรี (2551, น. 6) กล่าวว่า ได้ให้ความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกลไกพอสรุปได้ คือ สมรรถภาพทางกลไกเป็นสมรรถภาพทางการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ โดยร่างกายจะต้องทำงานได้เป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกัน สมรรถภาพทางกลไกจึงเป็นความสามารถของร่างกายที่จะใช้ประสาทการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเยื่อ ข้อต่อและยังรวมไปถึงการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬา ตลอดจนการใช้ทักษะในการทำงาน นอกจากนั้น ยังรวมถึงความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว ความเร็ว ความแข็งแรง กำลังและความอดทนด้วย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. (2558) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถในการประกอบกิจกรรมหนัก ๆ ได้เป็นอย่างดีและรวมถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลซึ่งมีองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่

1. สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (Cardio respiratory fitness)
2. ความอดทน (Muscular endurance)
3. ความแข็งแรง (Strength)
4. ความอ่อนตัว (Flexibility)
5. สัดส่วนของร่างกายที่พอเหมาะ (Body composition)

พจนานุกรม คลังศัพท์ไทย สวทช. (2556) ความสามารถในการประกอบกิจกรรมประจำวันด้านต่าง ๆ ของสุขภาพร่างกายที่มีพลังงานที่จะนำไปใช้ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ พร้อมต่อกิจกรรมในการดำรงชีวิต

สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่ใช้ไวยวะต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เกิดความเหนื่อย หรือเกิดน้อยและมีพลังงานเหลือในร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมฉุกเฉินหรือนันทนาการได้

2.3 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

ในช่วงชีวิตมนุษย์เราทุกคนมีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวง เหมือนดังคำกล่าวทางศาสนาที่ว่าไว้คือ “อโรคยาปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ สิ่งทีกล่าวนี้นับว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตคนเราทุกคน แต่จะอย่างไรเราจึงจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีอย่างที่ถึงความหวังเอาไว้ ซึ่งแสดงออกมาโดยดูจากแนวทางการปฏิบัติตนของแต่ละบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว บ้างก็พยายามรักษาความสะอาดของร่างกายสิ่งของเครื่องใช้ บ้างก็เลือกรับประทานอาหารที่ดี หรือให้ประโยชน์ตามทัศนะของตน บ้างก็เน้นเรื่องการนอนหลับพักผ่อน บ้างก็เลือกการอาศัยอยู่ในห้องที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม บ้างก็หมั่นไปตรวจสุขภาพหรือปรึกษาแพทย์เป็นประจำและบ้างก็หาเวลาว่างในการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ทั้งนี้ก็แล้วแต่ภูมิหลังของแต่ละบุคคลไปแต่ทุกคนก็จะมุ่งไปที่เป้าหมายเรื่องเดียวกัน คือ ทำอย่างไรจะให้ตนเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐานหลายด้าน เช่น สภาพทางร่างกาย สภาพทางโภชนาการ สุขนิสัยและสุขปฏิบัติ สภาพทางจิตใจสติปัญญา และสภาพทางอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใส ซึ่งความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจนี้นักพลศึกษาได้มีคำกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า “สุขภาพจิตที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” หมายความว่าคนที่บุคคลจะมีสุขภาพที่สดชื่นแจ่มใสได้นั้นจะต้องเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ด้วย

สมรรถภาพทางกายที่ดีเมื่อรวมเข้ากับการมีสุขภาพจิตที่ปกติมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่เป็นปกติตลอดจนทัศนคติของบุคคลทางด้าน คุณธรรม หรือศีลธรรมอันดีงามจะเป็นผลรวมให้ตัวบุคคลผู้นั้นเป็นประชากรที่มีคุณภาพเป็นที่พึงปรารถนาของสังคมและประเทศชาติ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลทุกระดับเราสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เกิดผล 3 ด้าน ได้แก่

2.4 ผลต่อสุขภาพทางร่างกาย

1. ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้นปริมาณการสูบฉีดโลหิตมีมากขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจหรืออัตราชีพจรต่ำลง หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดีปริมาณของเม็ดเลือดและสารฮีโมโกลบินเพิ่มมากขึ้น
2. ระบบการหายใจ ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้นกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจทำงานดีขึ้นความจุปอดเพิ่มขึ้นเนื่องจากปอดขยายใหญ่ขึ้นการฟอกเลือดทำได้ดีขึ้น อัตราการหายใจต่ำลงเนื่องจากปอดมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

3. ระบบกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้นเพราะมีโปรตีนในกล้ามเนื้อมากขึ้นเส้นใยกล้ามเนื้อโตขึ้น การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้นาน หรือมีความทนทานมากขึ้น

4. ระบบประสาท การทำงานเกิดดุลยภาพ ทำให้การปรับตัวของอวัยวะต่าง ๆ ทำได้เร็วกว่าการรับรู้สิ่งเร้า การตอบสนองทำได้รวดเร็วและแม่นยำ

5. ระบบต่อมไร้ท่อการทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อมในตับอ่อน เป็นต้น

6. ระบบต่อมอาหารและการขับถ่าย สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นการผลิตพลังงานและการขับถ่ายของเสียเป็นไปได้ด้วยดี

7. รูปร่างทรวดทรงดี มีการทรงตัวดี บุคลิกภาพและอริยาบถในการเคลื่อนไหวสง่างามเป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น

8. มีภูมิคุ้มกันโรคสูง ไม่มีการเจ็บป่วยง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว

9. มีสุขภาพจิตดีสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ได้ดีปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีความสดชื่นร่าเริงอยู่เสมอ

2.5 ผลต่อสังคมประเทศชาติของสมรรถภาพทางกาย

เมื่อบุคคลในชาติเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถประกอบอาชีพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลผลิตของชาติก็สามารถเพิ่มขึ้นได้ ประเทศชาติก็เจริญก้าวหน้า การพัฒนาประเทศก็ดำเนินไปได้ด้วยดี ประเทศมั่นคงอีกด้านหนึ่งถ้าประชาชนมีสมรรถภาพทางกายดีประกอบกับมีความสามารถทางด้านกีฬา เมื่อมีการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศยังสามารถมีโอกาสได้รับชัยชนะ สร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติได้อีกทางหนึ่งด้วยองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย

2.6 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

การที่คนเราจะทราบได้ว่า สมรรถภาพทางกายของตนจะดีหรือไม่นั้นจะต้องพิจารณาที่องค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกาย ซึ่งกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพกรมพลศึกษาได้กล่าวถึง สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป ประกอบด้วยสมรรถภาพด้านย่อย ๆ 10 ด้าน

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนของโลหิต
4. พลังของกล้ามเนื้อ

5. ความอ่อนตัว
6. ความเร็ว
7. การทรงตัว
8. ความว่องไว
9. ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา
10. ปฏิกริยาตอบสนอง

องค์ประกอบต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้นแต่ละด้านมีความหมายที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength) หมายถึง ความสามารถในการหดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งได้สูงสุดในแต่ละครั้ง เช่น ความสามารถในการยกของหนัก ๆ ได้ มีพลังบีบมือได้เหนียวแน่น และสามารถออกแรง ผลักของหนัก ๆ ให้เคลื่อนที่ได้ เป็นต้น

2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ได้งานมาก แต่เหนื่อยน้อย ตัวอย่าง การทำงานที่แสดงถึงความทนทานของกล้ามเนื้อเช่น การแบกของหนักได้เป็นเวลานาน ๆ การวิ่งระยะไกล การถีบจักรยานทางไกล การงอแขนห้อยตัวเป็นเวลานาน ๆ เป็นต้น

3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต (Cardio respiratory endurance) หมายถึง ความสามารถในการทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิต ซึ่งประกอบด้วย หัวใจ ปอด และเส้นเลือดที่จะทำงานได้นาน เหนื่อยช้า ในขณะที่บุคคลใช้กำลังกายเป็นเวลานาน และเมื่อร่างกายเลิกทำงานแล้ว ระบบหมุนเวียนโลหิตจะสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในเวลาเร็ว ตัวอย่างกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วแสดงถึง การมีความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น การว่ายน้ำระยะไกลการวิ่ง ระยะไกล โดยการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจไม่ผิดปกติ

4. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานในครั้งหนึ่งอย่างแรงและรวดเร็วจนทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ การทำงานของร่างกายที่ใช้พลังกล้ามเนื้อจะเป็นกิจกรรมประเภทการดึง ดัน พุ่ม พุง ขว้าง และกระโดด ดังตัวอย่างการกระโดดสูง การพุ่มน้ำหนัก พุงแหลน ขว้างจักร และการยืนกระโดดไกล เป็นต้น

5. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ เอ็น ฟังผืด และข้อต่อต่าง ๆ ที่มีความยืดหยุ่นในขณะที่ทำงาน หรือ อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่ทำงาน เช่น การก้มตัวใช้มือแตะพื้นโดยไม่งอเข่า การแอ่นตัวใช้มือแตะขาพับได้โดยไม่งอเข่า เป็นต้น

6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกัน จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งในแนวเดียวกันหรือในแนวตรงในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เช่น การวิ่งระยะสั้น

7. การทรงตัว (Balance) หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่าง ๆ อย่างสมดุลตามความต้องการกิจกรรมที่เป็น การทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวทางแขนการเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

8. ความว่องไว (Agility) หรือความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง หรือเปลี่ยนตำแหน่งการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างรวดเร็ว และตรงเป้าหมายตามที่ต้องการ ดังตัวอย่างที่แสดงถึงความว่องไว เช่น การยืนและ นั่งสลับกันด้วย ความรวดเร็ว เป็นต้น

9. ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา (Correlation) หรืออาจเรียกได้ว่าเป็น การประสานงานของประสาทกับกล้ามเนื้อในการทำงาน หมายถึง ความสามารถที่จะทำ การเคลื่อนไหวมือและเท้าได้สัมพันธ์กับตาในขณะทำงาน เช่น การจับ การปาเป้า การยิงประตูฟุตบอล การส่งลูกบอล กระบถ่วงน้ำหนักแล้วรับ เป็นต้น

10. ปฏิกริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่รับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัส

2.7 ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการพอสรุปส่วนที่สำคัญได้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือทำงานจะมีขนาดใหญ่แข็งแรงมากขึ้น

2. กล้ามเนื้อหัวใจจะมีความแข็งแรงสามารถหดบีบตัวได้แรงขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น หัวใจสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

3. ระบบประสาทสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้น จะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความชำนาญ

4. ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วนสามารถทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคสูง และลดการเจ็บป่วยเนื่องจากผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดีไม่มีโรคเบียดเบียน

6. มีบุคลิกดี ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายจะมีการทรงตัวดี มีทรวดทรงที่สง่างามเป็น การช่วยเสริมบุคลิกภาพได้ทางหนึ่ง
7. เกิดความมั่นใจในตนเองในการปฏิบัติงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ
8. เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพดี การ ที่สุขภาพที่ดี สมบูรณ์แข็งแรงช่วยให้จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจแจ่มใสย่อมมีสมาธิเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้ อย่างเต็มความสามารถ

2.8 ประเภทของสมรรถภาพทางกาย

การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบเกร็ง กล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย จะใช้วิธีการเกร็งกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการฝึก และผ่อนแล้วเกร็งใหม่สลับกันไป หรือการออกแรงดึงวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ดันกำแพง ดันวงกบ ประตู หรือดึงเก้าอี้ที่เรากำลังนั่งอยู่ เป็นต้น ซึ่งการทำแบบนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้ทางหนึ่ง

การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic exercise) เป็นการออกแรงโดยต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดคลายตัวด้วย ซึ่งหมายถึงมีการเคลื่อนไหวข้อต่อด้วย เช่น การยกของ ขึ้นลง การยกน้ำหนัก เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดย ใช้พลังงานที่สะสมไว้ในกล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบา ๆ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับว่าเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยการประดิษฐ์ เครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัย หรืออาจจะมีการผนวกเข้ากับเครื่องคอมพิวเตอร์ เช่น ลูกกลิ้งที่ฝึกวิ่ง สามารถกำหนดความเร็วในการเคลื่อนที่ได้ ฯลฯ

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) มักจะเรียกทับศัพท์ว่า “การ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก” เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการ รับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็น ประโยชน์เกิดขึ้น ภายในร่างกายเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วย ความเร็วระดับปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือด ทำงานมากชั่วระยะหนึ่งก่อให้เกิดความอดทนของระบบดังกล่าวการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ ว่ายน้ำ วิ่ง ขี่จักรยาน เดินเร็ว เต้นแอโรบิก พายเรือ กระโดดเชือกวิ่งอยู่กับที่ และการเล่นกีฬา ประเภทต่าง ๆ ฯลฯ

2.9 หลักการฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

เรามักจะพบคำถามอยู่เสมอว่า จะต้องออกกำลังกายในปริมาณเท่าไรจึงจะเพียงพอและจะต้องออกกำลังกายแบบไหนจึงจะพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ดีที่สุด มีปัจจัยสำคัญ 4 ประการที่ต้องพิจารณา คือ

1. ความถี่ของการฝึก ควรมีการออกกำลังกาย 3-5 วัน ต่อ สัปดาห์หรือฝึกวันเว้นวันก็ได้
2. ความเข้มของการฝึก การฝึกควรจะหนักพอสมควร โดยยึดถือจากอัตราการเต้นของหัวใจเป็นหลักให้อัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายอยู่ระหว่าง 60-90 เปอร์เซ็นต์ของการเต้นสูงสุดของหัวใจ (ใช้การตรวจสอบโดยจับชีพจร ในขณะที่ออกกำลังกาย 10 วินาที แล้วคูณด้วย 6 จะได้ อัตราชีพจร 1 นาที) อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ = $220 - \text{อายุในการฝึกแบบแอโรบิกนั้น}$ จะต้องให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 70-85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นสูงสุด ระยะเวลาระหว่าง 15-60 นาทีตัวอย่างเช่น นักศึกษาชายอายุ 20 ปีอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 200 ครั้งต่อนาที ชีพจรเป้าหมายคิดสูงสุด (90%) เท่ากับ 180 ครั้งต่อนาที ชีพจรในการฝึกแบบแอโรบิกเท่ากับ 153 ครั้งต่อนาที
3. ระยะเวลาของการฝึก การออกกำลังกายที่มีความเข้มสูงควรใช้เวลาระหว่าง 15-60 นาที จะเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพได้ดีส่วนการออกกำลังกายที่มีความเข้มต่ำแม้จะใช้เวลาในการฝึกนาน ๆ ก็ตาม อาจจะเหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่า
4. แบบของการออกกำลังกาย โดยทั่วไปแบบของการออกกำลังกายจะเป็นการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ความต่อเนื่องของกิจกรรม ความเป็นจังหวะและใช้ออกซิเจนแบบธรรมชาติกิจกรรมที่ส่งเสริมในลักษณะดังกล่าว ได้แก่ วิ่งเร็วสลับวิ่งเหยาะ พายเรือ วิ่งธรรมชาติสลับเดินเร็ว วิ่งทางไกลว่ายน้ำ กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน ก้าวขึ้นลงบนม้านั่ง นอกจากนั้น อาจจะใช้กิจกรรมกีฬาอื่น ๆ ก็ได้ เช่น เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ยิมนาสติก เป็นต้น

2.10 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสมรรถภาพทางกาย

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะได้ผลดีมาน้อยหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย (สุพิชชา วงศ์อนุกร, 2551, น. 17)

ปัจจัยเกี่ยวกับตัวผู้ฝึก

ปัจจัยเกี่ยวกับ เพศ วัย สภาพร่างกาย จิตใจ และ พันธุกรรม ว่ามีความพร้อมเพียงใด

ปัจจัยภายนอกร่างกาย

1. อาหาร ควรมีการรับประทานอาหารอย่างครบถ้วน เพียงพอ
2. ภูมิอากาศ สภาพอากาศที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างร่างกายควรมีอุณหภูมิทั่วไปประมาณ 25 องศาเซลเซียส

3. เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมและรัดกุม
4. การใช้ยากระตุ้นจะก่อให้เกิดโทษมากกว่าผลดี เนื่องจากหัวใจจะต้องทำงานหนักมากกว่าปกติ
5. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะทำให้หัวใจต้องรับภาระหนักเช่นเดียวกัน และยังทำให้สูญเสียการทรงตัวการตัดสินใจผิดพลาด อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
6. บุหรี่ ถือว่าเป็นศัตรูของการออกกำลังกายเนื่องจากพิษของบุหรี่จะเป็นตัวทำลายระบบการหายใจระบบการไหลเวียนโลหิต ให้สูญเสียประสิทธิภาพไป
7. การพักผ่อนและนันทนาการการพักผ่อนมีความจำเป็นต่อการเสริมสร้าง เนื่องจากเมื่อผู้ฝึกเหน็ดเหนื่อยจากการเสริมสร้างแล้วควรจะพักผ่อนให้เพียงพอ อาจจะช่วยเสริมด้วยกิจกรรมนันทนาการด้วยก็จะทำให้การพักผ่อนนั้นมีประสิทธิดียิ่งขึ้น
8. การซ้อมเกิน เป็นผลเสียต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเนื่องจากอาจจะได้รับบาดเจ็บหรืออาจเกิดการเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อมก็ได้
9. การเก็บตัวเกิน การเก็บตัวกีฬาเพื่อการแข่งขันหากจำเป็นต้องเก็บตัวนาน ๆ จำเป็นต้องแบ่งช่วงเวลากลับตัวออกเป็นวาระประมาณ 10-14 วัน สลับกับกิจกรรมนันทนาการหรือให้กลับไปพักผ่อนที่บ้านประมาณ 7 วัน
10. การอบอุ่นร่างกายถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งที่จะต้องทำก่อน และหลังการออกกำลังกายเสมอ ซึ่งจะช่วยให้ลดอัตราการบาดเจ็บและช่วยเสริมสร้างความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

2.11 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบดูว่าก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างเกิดขึ้นกับตัวเองสมรรถภาพด้านใดพัฒนาขึ้นมาบ้างแล้วและด้านใดยังต้องปรับปรุงอีก (สุพิชชา วงศ์อนุการ, 2551, น. 5)

วิธีการทดสอบร่างกายตนเองว่ามีสมรรถภาพดีเพียงใดนั้น มีวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ คือการวัดอัตราการเต้นของชีพจร หากพบว่ามียอดอัตราเต้นต่ำลงกว่าก่อนการเสริมสร้างในสภาพร่างกายที่ปกติแสดงว่าสมรรถภาพทางกายดีขึ้น หรือวัดสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูงหรือค่า BMI โดยให้เทียบน้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับชายเท่ากับส่วนสูงลบ 100 น้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับหญิงเท่ากับส่วนสูงลบ 110

นอกจากนั้นแล้ว ยังมีวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่จัดได้ว่ามาตรฐาน และสามารถวัดได้ตรงกับที่เราต้องการได้โดยการใช้แบบทดสอบ ในที่นี้ขอยกตัวอย่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายเฉพาะส่วนแบบง่าย ๆ มาให้ทราบ ดังต่อไปนี้

1. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
 - 1.1 การดันพื้น สำหรับชาย
 - 1.2 การคุกเข่าดันพื้น สำหรับหญิง
 - 1.3 ดึงข้อราวเดี่ยว สำหรับชาย
 - 1.4 งอแขนห้อยตัว สำหรับหญิง
2. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ใช้วิธีการลุกนั่ง (Sit-up)
3. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
 - 3.1 การยืนกระโดดแตะผนัง
 - 3.2 การยืนกระโดดไกล

2.12 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ได้เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลังตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย (สุพิตร สมชาติโต, 2549) ซึ่งประกอบด้วย

1) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกายโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนที่เป็นไขมัน (fat mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (fat-free mass) เช่น กระดูกกล้ามเนื้อและแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกายโดยทั่วไปองค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงร้อยละของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาค่าตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ การรักษาองค์ประกอบของร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้น

2) ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะทำงาน ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นระยะเวลานาน และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้งานในการพัฒนาหรือเสริมสร้างสมรรถภาพด้านนี้จะต้องให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 10 - 15 นาทีขึ้นไป

3) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ติดต่อกัน

เป็นเวลานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มมากขึ้นได้ โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยเช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย

4) ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็นหรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นให้ต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือแบบที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้ การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่นั่นคือ อวัยวะส่วนแขนและขาหรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10 - 15 วินาที

5) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่ง ๆ เพื่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความตึงตัว เพื่อใช้แรงในการดึงหรือยกของต่าง ๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้หรือที่เรียกว่าความแข็งแรงเพื่อรักษาทรงตัวทรงซึ่งจะเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกให้อยู่ได้โดยไม่ล้ม เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหว แขนและขาในมุมต่าง ๆ เพื่อเล่นเกม กีฬา การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็งเป็นความสามารถของร่างกายหรือ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านทานแรงที่มากระทำจากภายนอกได้โดยไม่ล้มหรือสูญเสียการทรงตัวไป

สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถของร่างกายที่ใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เกิดความเหนื่อย หรือเกิดน้อย และมีพลังงานเหลือในร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมฉุกเฉินหรือนันทนาการได้ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 5 องค์ประกอบ คือ 1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) 2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance) 3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) 4. ความอ่อนตัว (Flexibility) 5.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)

ตาราง 2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายและรายการทดสอบ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชน อายุ 7-12 ปี
องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	1. ชั่งน้ำหนัก (Weight) 2. วัดส่วนสูง (Height) นำค่าที่ได้มาคำนวณหา ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)
ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)
ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)	ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)
ความอ่อนตัว (Flexibility)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)	ดันพื้น 30 วินาที (30 Seconds Push Ups)

จาก สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562

3. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่มีความสอดคล้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ พบว่ามีเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

เกรียงไกร ยาม่วง (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภายในกลุ่มเดียวกัน และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ เมื่อพิจารณารายด้านพบดังนี้ ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการโดยอิสระส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพ ด้านพอใจในชีวิต และด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น 2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสัมพันธ์ภาพ และด้านความภูมิใจตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจ แก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิต และด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น 3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา และด้านความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่า กลุ่มควบคุม

दनय नेरुनरु (2554) ได้ทำการศึกษาผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อ การ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอ ชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและ หลังการทดลอง โดยรวมมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นมีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมก่อน การทดลองอยู่ที่ระดับ 139.85 คะแนน หลังการทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับ 148.25 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 2. ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระก่อนและหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมไม่ แตกต่างกัน มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมก่อนการทดลองอยู่ที่ระดับ 138.20 คะแนน และหลัง การทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับ 144.10 คะแนน 3. ความฉลาดทางฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองโดยรวมไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่ม ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองอยู่ที่ระดับ 144.10 คะแนนกลุ่ม ควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองอยู่ที่ระดับ 148.25 คะแนน

กรมพลศึกษา (2555) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาตอนต้นพบว่า รูปแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น เป็นจากการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการแนวคิด ทฤษฎี และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เวลาว่างศึกษา และตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งจากการนำรูปแบบไปใช้พบว่า นักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนต้นมีพัฒนาการด้านความสามารถและมีพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักใน ตนเอง ความตระหนักในเวลาว่างทัศนคติการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วม กิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และทักษะการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น

เรืองวัฒนั ประทุมอ่อน (2557) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพนทองพัฒนาวินัยการวิจัย ครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง 60 คน ได้มาจากการสุ่มแบบจับคู่ (Match-paired Sampling) จากการคัดกรองนักเรียนด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ AAHPER แบ่ง

ออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เครื่องมือคือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Physical Best ผลการวิจัยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดำรงค์ ธิมา (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยศึกษานักเรียนของโรงเรียนวัดบางเตย สำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 10 – 12 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคต้น ปีการศึกษา 2555 พบว่าหลังจากการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองซึ่งเป็นเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในทุกตัวแปรดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมเป็นเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอล มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการดัชนีมวลกาย ลูกนั่งตัวและวิ่ง/เดิน 800 เมตร มีพัฒนาการมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทวีช พรหมพิทักษ์กุล (2557) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตนร่วมกับโปรแกรมออกกำลังกายที่มีต่อสุขสมรรถนะในวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินจากโรงเรียนสตรีราชภัฏวิทยาลัย และโรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ อายุระหว่าง 14 – 15 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 55 คน ที่มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย โดยเลือกวิธีแบบจำเพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองคือ โรงเรียนสตรีราชภัฏวิทยาลัยเป็นกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกายร่วมกับการออกกำลังกาย และกลุ่มควบคุมคือโรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ เป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวโดยทั้งสองกลุ่มทำการฝึกตามโปรแกรม เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตนร่วมกับโปรแกรมออกกำลังกายและการได้รับโปรแกรมออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกายและสมรรถนะไม่แตกต่างกัน

กรมพลศึกษา (2557) ได้ศึกษาการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่าความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย ย่อมแสดงให้เห็นว่าการใช้บริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ถ้ามีน้อยผู้ใช้บริการน้อยย่อมมีความพึงพอใจน้อย หากมีมากสามารถจัดให้ได้มากย่อมมีความพึงพอใจมากด้วย

วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ (2557) ได้ทำการศึกษา เรื่องการพัฒนาโปรแกรมการจัดบริการ นันทนาการบำบัดในชุมชนเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการทางร่างกายและการเคลื่อนไหว การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมาย 1. เพื่อศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของคนพิการทางด้านร่างกาย และการเคลื่อนไหวในชุมชนและ 2. เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของคนพิการในชุมชนก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัด ผลการวิจัยพบว่า 1. คนพิการทางร่างกายและการ เคลื่อนไหวมีความต้องการกิจกรรม นันทนาการร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมในระดับมาก 2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมบริการนันทนาการบำบัด 10 สัปดาห์ คนพิการทางร่างกายและการ เคลื่อนไหว มีระดับคุณภาพชีวิต ด้านการดำรงอยู่ (Being) โดยรวมดีกว่าก่อนเข้าร่วมเมื่อพิจารณา รายด้านพบว่า ด้านสุขภาพร่างกาย ความคิดความรู้สึก และความเชื่อคุณค่าของ บุคคลสูงขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ระดับคุณภาพชีวิตด้านการเป็นเจ้าของ (Belonging) โดยรวมดีกว่าก่อนเข้า ร่วมเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สถานที่พักอาศัยและทำงานการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในชีวิตและทรัพยากร สิ่งแวดล้อมของ บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกจากนี้ระดับ คุณภาพชีวิตการเปลี่ยนแปลง (Becoming) โดยรวมดีกว่าก่อนเข้าร่วม เมื่อ พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมเพื่อความ สนุกสนาน และการทำกิจกรรม เพื่อเยียวยา และพัฒนา มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ .05

เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว (2561) ได้ทำการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานสภาพปัญหาความจำเป็น และแนวทางการพัฒนารูปแบบ กิจกรรมนันทนาการ 2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ 3. เพื่อทดลองรูปแบบกิจกรรม นันทนาการ และประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า 1. รูปแบบกิจกรรม นันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น โดยรูปแบบนี้มีองค์ประกอบ 5 ส่วนได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม 4) ปัจจัยการนำรูปแบบไปใช้ 5) เงื่อนไขในการนำไปใช้ ทั้งนี้มีกิจกรรมจำนวน 40 กิจกรรม 2. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มี คะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังจากการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ มีคะแนนรวม ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ ปกติ (ได้ 145 คะแนน) ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความ ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบ กิจกรรมนันทนาการ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม หลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบ

กิจกรรมนันทนาการพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการทั้งโดยรวม และ รายข้อ อยู่ในระดับมาก

งานวิจัยต่างประเทศ

ดาวดาห์ (Dawdah, 2000) ได้ทำการสำรวจชาวอาร์เมเนียของกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการพบว่า กลุ่มเยาวชนดังกล่าวมีคะแนนชาวอาร์เมเนียดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Hmelo-Silver (2004) ได้ทำการศึกษา การเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาจากการเรียนรู้ของนักเรียนพบว่า ปัญหาวิธีการที่ใช้ในการเรียนรู้ที่มีประวัติอันยาวนานของการเรียกร้องการศึกษาตามประสบการณ์การวิจัยทางจิตวิทยาและทฤษฎีแสดงให้เห็นว่า นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของการแก้ปัญหาที่พวกเขาสามารถเรียนรู้ทั้งเนื้อหาและกลยุทธ์การคิด การเรียนรู้ปัญหาตาม (Projectbased learning) เป็นวิธีการเรียนการสอนที่นักเรียนเรียนรู้ผ่านปัญหา การอำนวยความสะดวกในการแก้ไขปัญหา (Project-based learning) นักเรียนทำงานในกลุ่มร่วมกัน เพื่อระบุสิ่งที่พวกเขาต้องการที่จะเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาครูทำหน้าที่ในการอำนวยความสะดวกในกระบวนการเรียนรู้มากกว่าให้ความรู้เป้าหมายของ (Project-based learning) รวมถึงการช่วยให้ นักเรียนพัฒนาตนเอง คือ 1) ความรู้ที่มีความยืดหยุ่น 2) การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพทักษะ 3) ทักษะการศึกษาความรู้ด้วยตนเอง 4) ที่มีประสิทธิภาพทักษะการทำงานร่วมกัน และ 5) แรงจูงใจภายใน แสดงให้เห็นว่า (Project-based learning) เป็นวิธีการเรียนการสอนที่มีศักยภาพในการที่จะช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเข้าใจมีความยืดหยุ่นและทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต

โฮยาชิ และอีเวิร์ด (Hoyashi and Ewert, 2006) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำกิจกรรมกลางแจ้ง ผู้วิจัยทำการศึกษาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับภาวะผู้นำกิจกรรมกลางแจ้งจากภาพรวมของความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง โดยศึกษาระดับของความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะผู้นำหลายด้านประสบการณ์กิจกรรมกลางแจ้ง และความพึงปรารถนาทางสังคมของผู้นำกิจกรรมกลางแจ้ง จำนวน 46 คน ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่ามีคุณลักษณะเฉพาะจำนวนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำของผู้นำกิจกรรมกลางแจ้ง รวมทั้งส่วนสนับสนุนประสบการณ์กิจกรรมกลางแจ้งที่ผ่านมาต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ยังพบว่า มีความสัมพันธ์ปานกลางเชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำเปลี่ยนแปลง

Denise Huang (2008) ได้ศึกษาเรื่อง Identification of Key Indication for Quality in Afterschool Programs โดยกล่าวถึง เรื่องคุณภาพของการจัดกิจกรรมหลังเลิกเรียน โดยได้ศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมและการสังเกตรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจโปรแกรมหลังเลิกเรียน

ทั้งหมด 15 โปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบที่ได้รวบรวมจากการทบทวนวรรณกรรม มีความสอดคล้องกันทั้ง 3 ประเทศ ได้แก่ กระบวนการจัดการโปรแกรม สิ่งแวดล้อมการจัดโปรแกรม และคุณภาพการจัดการเรียนการสอน การศึกษาเผยให้เห็นถึงคุณภาพบางประการที่ต้องเพิ่มเติม การศึกษานี้ระบุว่าสำหรับกลยุทธ์การตรวจสอบในการประเมินโปรแกรมเพื่อตอบสนองตามคุณภาพ มาตรฐานกับกลุ่มตัวอย่างเครื่องมือการตรวจสอบสามารถช่วยประเมินโปรแกรมหลังเลิกเรียน เพื่อที่ไม่เพียงแต่ได้รับรู้ถึงมาตรฐานหลัก แต่ยังเพื่อช่วยในการระบุปัญหาและการแก้ไขปัญหาต่อไป

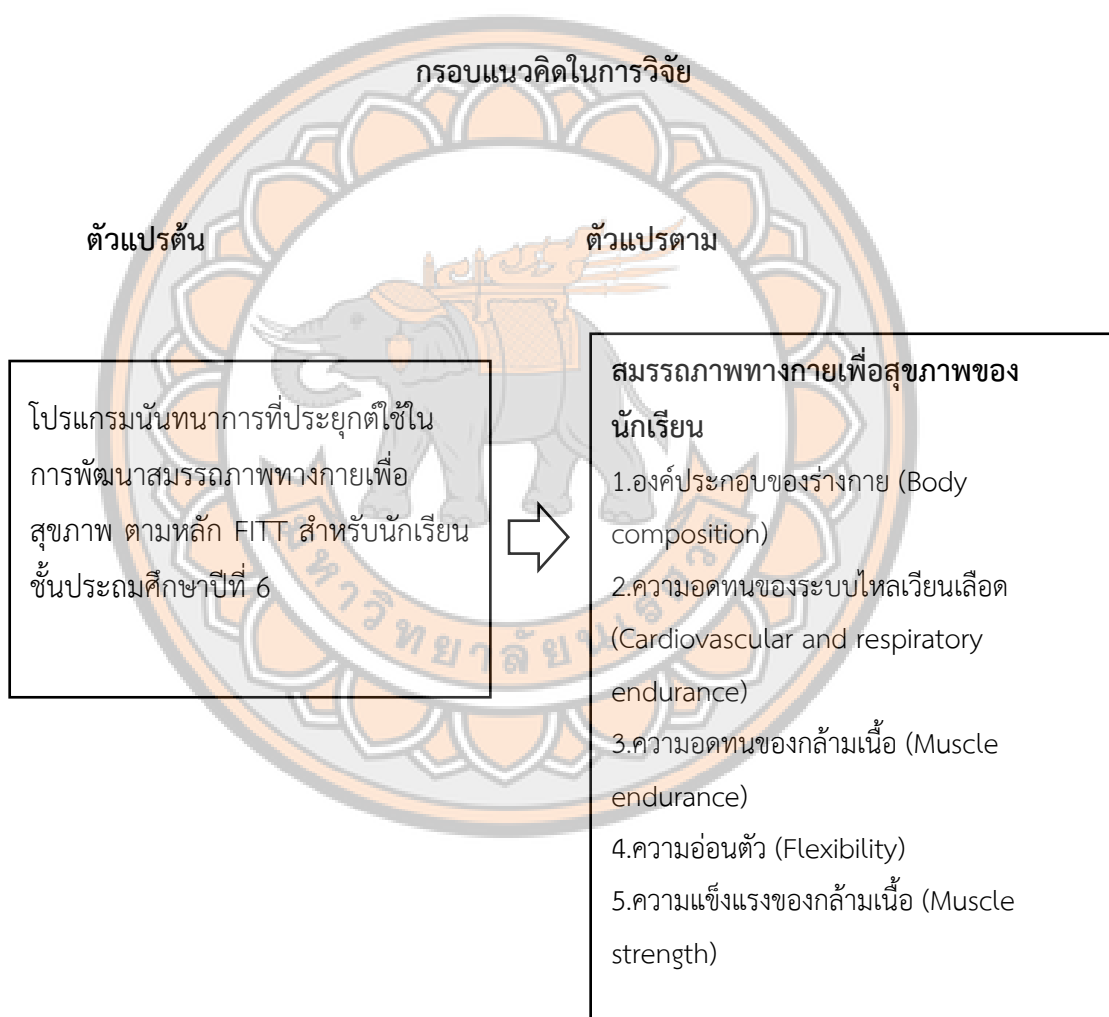
แมคโดเวล (Mcdowell, อ้างถึงใน อิศระชัย ธนารักษ์, 2551) ได้ศึกษาเรื่องความปรารถนา และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเปรียบเทียบกับเด็กวัยรุ่นปกติกับเด็กวัยรุ่นที่ เรียนช้าพบว่าเด็กวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีความปรารถนาสูงที่จะใช้เวลาว่างฟังดนตรีดูรายการโทรทัศน์ชม กีฬาวายน้ำ จักรกลุ่มสนทนา

Beets, Michael W, Wallner, Megan and Beighle, Aaron (2010) ได้ศึกษาเรื่อง Defining Standards and Policies for Promoting Physical Activity in Afterschool Programs โดยกล่าวถึง การกำหนดมาตรฐานและนโยบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายหลังเลิกเรียน โดยศึกษาจากการทบทวน วรรณกรรมจาก 47 รัฐ แปลภาษาทั้งหมด 14 รัฐ ซึ่งเป็นมาตรฐานการส่งเสริมการจัดการออกกำลังกาย หลังเลิกเรียน ระดับประเทศ รวมถึงการนำมาตรฐานนั้นไปใช้กับรัฐกำหนดนโยบายเกี่ยวกับ ระยะเวลาการจัดและศักยภาพผู้จัดการกิจกรรมผลการศึกษาพบว่า การส่งเสริมการจัดกิจกรรมยังขาด ผู้นำกิจกรรมในการดำเนินกิจกรรมซึ่งมีความสำคัญต่อรากฐานสำหรับอนาคต การทดสอบมาตรฐาน เหล่านี้ นโยบายมีผลอย่างมากต่อการพัฒนาแนวทางแห่งชาติเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายหลังเลิก เรียนได้

Kubiatko and Vaculova (2011) วิจัยเรื่อง การเรียนรู้ด้วยโครงงานด้วยลักษณะและ ประสบการณ์กับการประยุกต์ใช้ในวิชาวิทยาศาสตร์ พบว่า การเรียนรู้โครงงานเป็นวิธีการสำหรับการ ให้นักเรียนได้เรียนรู้ตามความสามารถ ความคิดอ้างอิงแรกๆที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ ตามโครงการมาจาก จุดเริ่มต้นของศตวรรษที่ 20 ตามโครงการของนักการศึกษาอธิบายความหมายโดยรวม การจัดการ เรียนรู้วิธีนี้ครูจะใช้บทบาทที่แตกต่างจากการจัดการเรียนรู้ของครูสมัยก่อน เมื่อเทียบกับแบบดั้งเดิม การสอนของครูคือ ครูจะต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวกที่ดีมากสำหรับการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จวิธีนี้หลักสูตร ในระหว่างการสัมมนาจากการสอนของนักเรียนชีววิทยาได้มีโอกาสที่ ทดลองใช้วิธีการสอนนี้ มีสามกลุ่มนักเรียนที่นำเสนอสามโครงการสำคัญๆที่เกี่ยวกับเรื่องชีววิทยานบน พื้นฐานของการนำเสนอที่มี ได้รับการพิจารณาข้อบกพร่องบางอย่างที่ได้มีการนำเสนอในโครงการของ นักเรียน

โฮยาชิ และอีเวิร์ด (Hoyashi and Ewert, 2006) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และภาวะ ผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำกิจกรรมกลางแจ้ง ผู้วิจัยทำการศึกษาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับภาวะ

ผู้นำกิจกรรมกลางแจ้งจากภาพรวมของความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง โดยศึกษาระดับของความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะผู้นำหลายด้าน ประสบการณ์กิจกรรมกลางแจ้ง และความพึงปรารถนาทางสังคมของผู้นำกิจกรรมกลางแจ้ง จำนวน 46 คนผลที่ได้แสดงให้เห็นว่ามีคุณลักษณะเฉพาะจำนวนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำของผู้นำกิจกรรมกลางแจ้ง รวมทั้งส่วนสนับสนุนประสบการณ์กิจกรรม กลางแจ้งที่ผ่านมาต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ยังพบว่ามีความสัมพันธ์ปานกลางเชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำเปลี่ยนแปลง



บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสาระสำคัญถึงวิธีดำเนินการวิจัยอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง และจะนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติต่อไป ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือ
4. การหาคุณภาพเครื่องมือ
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา เทศบาลนครพิษณุโลก ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล 1 (โรงเรียนอนุบาลเทศบาลนครพิษณุโลก) โรงเรียนเทศบาล 2 (โรงเรียนวัดคูหาสวรรค์) โรงเรียนเทศบาล 3 (โรงเรียนวัดท่ามะปราง) โรงเรียนเทศบาล 4 (โรงเรียนวัดธรรมจักร) และโรงเรียนเทศบาล 5 (วัดพันปี)

กลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) ปีการศึกษา 2566 จำนวน 3 ห้อง นักเรียนทั้งหมด 87 คน โดยคัดเลือกจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตาราง Cohen (1988) โดยกำหนดอำนาจของการทดสอบ (Power of Statistical) อยู่ที่ 0.9 ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ 1.20 และ

ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงกำหนดให้มีกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 36 คน และกลุ่มควบคุม 36 คน ซึ่งภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำการแบ่งกลุ่มคะแนนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ดังนี้ ดี ปานกลาง และอ่อน โดยเลือกจากเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจโดยวิธีเลือกแบบการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผ่านเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) และเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 วัดท่ามะปราง
2. กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ต่ำ กลาง และสูงกว่าเกณฑ์
3. มีสุขภาพที่แข็งแรงปราศจากโรคหรืออาการ ทำให้ไม่พร้อมที่จะออกกำลังกาย โดยประมาณจากแบบสอบถามประวัติสุขภาพทั่วไปและแบบประเมินความพร้อมก่อนการเข้าร่วมการทดลอง
4. ไม่มีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และไม่มีภาวะความดันโลหิตสูง
5. ผ่านเกณฑ์การประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย (PAR-Q+)
6. มีความสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย และยินดีให้ความร่วมมือในการทำงานวิจัยครั้งนี้ตลอดช่วงการศึกษา

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

ผู้ปกครองโดยชอบธรรมไม่ยินยอม/ไม่ลงนามในเอกสารยินยอมอาสาสมัครเข้าร่วมวิจัย

เกณฑ์การถอนถอน (Withdrawal criteria for individual participants)

1. อาสาสมัครไม่สามารถเข้าร่วมการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ครบทั้ง 2 ครั้ง (ก่อน-หลังโปรแกรม)
2. กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเข้าร่วมในการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาการทดลอง หรือขอถอนตัวออกจากการศึกษา
3. ขาดการเข้าร่วมการฝึกการออกกำลังกาย 2 ครั้งติดต่อกัน
4. กลุ่มตัวอย่างเกิดเหตุสุดวิสัยที่ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้หลังจากเข้าร่วมการวิจัยมาแล้วระยะหนึ่ง เช่น กลุ่มตัวอย่างเกิดการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมหรือมีอาการเจ็บป่วยในช่วง การทดลอง กลุ่มตัวอย่างย้ายโรงเรียน เป็นต้น

เกณฑ์การยุติโครงการ (Termination criteria for the study)

กลุ่มตัวอย่างเกิดอาการบาดเจ็บระหว่างการทดลองร้อยละ 30 ของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด

เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

1. โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย และแบบบันทึกสมรรถภาพทางกาย

1.1 การศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1.2 สร้างโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1.3 สร้างตารางสังเคราะห์โปรแกรมนันทนาการสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายสถิติของปีการศึกษา 2563- 2564 ผู้วิจัยได้สรุปโปรแกรมนันทนาการที่จะใช้ในโปรแกรม ได้แก่ กิจกรรมกาปักไข่ กิจกรรมเสือกินวัว กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง กิจกรรมลิงชิงหาง กิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมวิ่งสามขา กิจกรรมกระโดดเชือก กิจกรรมแข่งม้าโรมัน กิจกรรมชักกะเย่อ กิจกรรมเตะลูกขนไก่ กิจกรรมตีจับ กิจกรรมกายบริหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเกมเตยหัก กิจกรรมเกมเลียนแบบกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรม แอโรบิคแดนซ์ มวยไทย เป็นต้นเป็น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง

1.4 นำโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย นำไปเสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อหาดัชนีวัดความสอดคล้อง (IOC) โดยทุกข้อมีดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.86 โดยมีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญได้แก่

1.4.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานทิพย์ ลาภรัตนทอง

1.4.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส

1.4.3 ดร.พลากร ชาญณรงค์

1.4.4 ดร.ประกรณ์ ตัญศรี

1.4.5 ดร.บงกช จันทรสขวงศ์

1.5 ตรวจสอบโปรแกรม ปรับปรุงแก้ไขให้เป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

1.6 นำโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

1.7 นำโปรแกรมเน้นหนทางการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

2. แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอน
ปลาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุมัติหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ส่งหนังสือถึงผู้บริหาร
โรงเรียนเพื่อแจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยส่ง
หนังสือขอความร่วมมือของผู้วิจัยด้วยตนเอง

2. ติดต่อกลุ่มเป้าหมายนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3
วัดท่ามะปราง

3. ผู้วิจัยนำแบบบันทึกค่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
ในโรงเรียนเทศบาล 3 วัดท่ามะปรางด้วยตนเอง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันคือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 – 16.30 น.

4. จัดเตรียมอุปกรณ์ โปรแกรมกิจกรรมทางกาย และสถานที่

4.1 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

4.1.1 เครื่องชั่งน้ำหนัก

4.1.2 เครื่องวัดส่วนสูง

4.1.3 สายวัดรอบเอว

4.1.4 เครื่องวัดความอ่อนตัว (Sit and Reach)

4.1.5 ลำโพง

4.1.6 คอมพิวเตอร์

4.1.7 นาฬิกาจับเวลา

4.1.8 เชือกยาว

5. สถานที่ โรงเรียนเทศบาล 3 วัดท่ามะปราง

6. เตรียมกลุ่มตัวอย่างของการศึกษา โดยดำเนินการดังนี้

ปฐมนิเทศให้กลุ่มตัวอย่าง ทราบถึงจุดหมาย และวิธีการฝึก ตลอดจนปฏิบัติในการฝึกใน
แต่ละครั้ง และระยะเวลาในการทดสอบ

7. กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ตามรายการต่อไปนี้

7.1 ผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่มทดลองด้วยโปรแกรมเน้นหนทางการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ตามโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3

วันคือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมกาฟักไข่ กิจกรรมเสือกินวุ้น กิจกรรมไถ่ना กิจกรรมซักกะเยื่อ กิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมกระโดดเชือก กิจกรรมตีจับ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเกมเตยักก กิจกรรมเลียนแบบท่าทางของสัตว์ กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มวยไทย และกิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 8 สถานี

7.2 ผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก (Pre - test) ระหว่างฝึกและหลังการฝึก (Post - test) สัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 8

7.3 นำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

7.4 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน และสรุปการทดลองดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโปรแกรมวิเคราะห์ด้วยการหาค่าความถี่ ร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์ผลการวัดของค่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS version 22 (Statistical Package for the Social Sciences)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการใช้โปรแกรม โดยการทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t – test Dependent) โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าสมรรถภาพทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t - test Independent)

ตาราง 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สัปดาห์ที่ 1		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 1	“ปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่าง และการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลอง”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 2	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 1”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 3	“กิจกรรมกาฟักไข่”
สัปดาห์ที่ 2		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 4	“กิจกรรมเสือกินวัว”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 5	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 2”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 6	“กิจกรรมไถ่นา”
สัปดาห์ที่ 3		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 7	“กิจกรรมชักกะเย่อ”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 8	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 3”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 9	“กิจกรรมวิ่งเปี้ยว”
สัปดาห์ที่ 4		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 10	“กิจกรรมกระโดดเชือก”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 11	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 4”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 12	“กิจกรรมตีจับ”
สัปดาห์ที่ 5		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 13	“ทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างการทดลอง”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 14	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 5”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 15	“กิจกรรมโยคะ”
สัปดาห์ที่ 6		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 16	“กิจกรรมเข้าจังหวะ”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 17	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 6”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 18	“กิจกรรมเกมเตยกกัก”
สัปดาห์ที่ 7		กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 19	“กิจกรรมเลียนแบบท่าทางของสัตว์”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 20	“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 7”

วันศุกร์	กิจกรรมที่ 21 “กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ”
สัปดาห์ที่ 8	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 22 “กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มวยไทย”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 23 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 8”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 24 “ทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์”



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ทางโรงเรียนจัดให้ 8 สัปดาห์ หลังการทดลองประเมินผลทั้ง 2 กลุ่ม ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และหาค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบผลการทดสอบระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก ภายในกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ คือ

ตอนที่ 1

ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย จำนวน 36 คน ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) ปีการศึกษา 2566 โดยการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – test dependent) โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นำเสนอดังตาราง 4

ตาราง 4 ผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) กลุ่มทดลอง จำนวน 36 คน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย

รายการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	Sig.
	n = 36		n = 36			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
องค์ประกอบร่างกาย	20.31	3.21	20.12	3.51	-0.27	0.79
ความอ่อนตัว	3.17	3.37	5.89	3.27	-4.26	0.00

รายการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	Sig.
	n = 36		n = 36			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด	98.44	8.91	112.11	7.07	8.08	0.00
ความอดทนของกล้ามเนื้อ	13.14	2.75	19.75	3.66	9.36	0.00
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	18.28	4.64	25.78	10.05	4.75	0.00

*P < .05

จากตาราง 4 พบว่า พบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังใช้โปรแกรมมีค่าเฉลี่ย ดังนี้ องค์ประกอบร่างกาย (Body composition) เท่ากับ 20.31 ± 20.12 ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว (Flexibility) เท่ากับ 3.17 ± 5.89 ค่าเฉลี่ยของความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular and respiratory endurance) เท่ากับ 98.44 ± 112.11 ค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) เท่ากับ 13.14 ± 19.75 และค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) เท่ากับ 18.28 ± 25.78 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนเข้าร่วมผลการใช้โปรแกรมนั้นพบว่าการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า หลังการเข้าร่วมผลการใช้โปรแกรมนั้นพบว่าการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนดีกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2

ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นพบว่าการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน โดยใช้วิธีเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t - test Independent) นำเสนอดังตาราง 5 – 6

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	Sig.
	n = 36		n = 36			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
องค์ประกอบร่างกาย	19.84	3.69	20.31	3.21	-0.62	0.54
ความอ่อนตัว	4.31	2.92	3.17	3.37	1.68*	0.10
ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด	107.67	5.79	98.44	8.91	6.34*	0.00
ความอดทนของกล้ามเนื้อ	13.72	4.08	13.14	2.75	1.25*	0.22
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	19.28	4.34	18.28	4.64	0.91*	0.37

*P < .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการใช้โปรแกรมมีค่าเฉลี่ยดังนี้ องค์ประกอบร่างกาย (Body composition) เท่ากับ 19.84 ± 20.31 ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว (Flexibility) เท่ากับ 4.31 ± 3.17 ค่าเฉลี่ยของความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular and respiratory endurance) เท่ากับ 107.67 ± 98.44 ค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) เท่ากับ 13.72 ± 13.14 และค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) เท่ากับ 19.28 ± 18.28 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนเข้าร่วมผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนเข้าร่วมผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	Sig.
	n = 36		n = 36			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
องค์ประกอบร่างกาย	19.94	3.23	20.12	3.51*	0.24*	0.81
ความอ่อนตัว	4.31	2.92	5.89	3.28*	2.47*	0.02
ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด	108.67	10.52	112.11	7.07*	2.44*	0.02
ความอดทนของกล้ามเนื้อ	17.28	6.59	19.75	3.66*	2.25*	0.03
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	20.42	6.46	25.78	10.05*	3.48*	0.00

*P < .05

จากตาราง 6 พบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการใช้โปรแกรมมีค่าเฉลี่ยดังนี้ องค์ประกอบร่างกาย (Body composition) เท่ากับ 19.94 ± 20.12 ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว (Flexibility) เท่ากับ 4.31 ± 5.89 ค่าเฉลี่ยของความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular and respiratory endurance) เท่ากับ 108.67 ± 112.11 ค่าเฉลี่ยของความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) เท่ากับ 17.28 ± 19.75 และค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) เท่ากับ 20.42 ± 25.78 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

บทสรุป

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทศบาล 3 วัดท่ามะปราง มีผลการวิจัยดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัว ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของนักเรียน ดีวก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอ่อนตัว ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. สุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอ่อนตัว ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (กลุ่มทดลอง) ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง) ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความอ่อนตัว (Flexibility) ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular and respiratory endurance) ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ของนักเรียน ดีวก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมเน้นพัฒนาการประกอบด้วยกิจกรรมเน้นพัฒนาการมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย คือ กิจกรรมประเภท เกม กีฬา และการละเล่น ได้แก่ กิจกรรมกาปักไข่ กิจกรรมเสือกินวุ้น กิจกรรมไถนา กิจกรรมชักกะเย่อ กิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมกระโดดเชือก กิจกรรมตีจับ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเกมเตยกัก กิจกรรมเลียนแบบท่าทางของสัตว์ กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มวยไทย และกิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 8 สถานี โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็นการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 60 นาที ตั้งแต่เวลา 15.30 – 16.30 น. ซึ่งโปรแกรมเน้นพัฒนาการใช้กิจกรรมเน้นพัฒนาการประเภทเกม กีฬา และการละเล่น โดยใช้หลักการออกกำลังกายแบบ FITT ซึ่งหลักการออกกำลังกายแบบ FITT จะส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพได้ดีที่สุดทั้งร่างกาย การออกกำลังกายตามหลัก FITT อย่างปลอดภัย และเหมาะสมกับแต่ละบุคคลนั้นโดยคำนึงถึง ความถี่ ความหนัก ระยะเวลา และชนิดของกิจกรรม เน้นพัฒนาการ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่แตกต่างกัน จะส่งผลต่อการพัฒนาและสร้างข้อกำหนดในการฝึกที่แตกต่างกัน การออกกำลังกายที่จะประสบความสำเร็จได้ ต้องฝึกความอดทน ต้องออกแรงหนัก ปานกลาง แต่ทำซ้ำ ๆ กันนาน ๆ จนหมดแรง การฝึกความแข็งแรง ใช้น้ำหนักค่อนข้างมาก แต่เคลื่อนไหวช้า ๆ และมีการพัฒนาที่ต่อเนื่อง สม่่าเสมอในการสร้างเสริมสมรรถภาพในแต่ละสัปดาห์ (Thailand National Sports University, 2017) ซึ่งกิจกรรมประเภทเน้นพัฒนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภท เกม กีฬา และการละเล่น เนื่องจากเน้นพัฒนาการเป็นกิจกรรมที่มีคุณลักษณะที่สามารถสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กได้ เพราะเน้นพัฒนาการเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย (Kamchok Phueaksuwan, 2016) โดยเน้นกิจกรรมเน้นพัฒนาการที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการ สอดคล้องกับ Department of Physical Education, (2019) ที่กล่าวถึง กิจกรรมเน้นพัฒนาการเป็นการพัฒนากายด้วยการดูแลรักษาระดับสมรรถภาพทางกายของบุคคลปกติให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมเน้นพัฒนาการที่สนุกสนาน และสามารถทำได้ง่าย ก่อให้เกิดความสุขทางกาย ทางใจ ทางอารมณ์ มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี และทำให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย

ทั้งนี้ในรายการด้านองค์ประกอบของร่างกาย ที่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ อธิบายในประเด็นนี้ได้ว่า รูปแบบโปรแกรมนั้นพัฒนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น เป็นการออกกำลังกายโดยการสร้างพลังงานแบบแอนแอโรบิค (Anaerobic Exercise) ที่จะแสดงผลในด้านประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อได้ดีที่สุด โดยสังเกตได้จากค่าเฉลี่ยของด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) รวมไปถึงด้านพฤติกรรมมารับประทานอาหารของแต่ละคน ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านองค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) เช่น การรับประทานไม่ครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารที่มีไขมันเยอะเกินไป การควบคุมการรับประทานอาหาร ซึ่งการเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และพอเหมาะ จะได้รับ

สารอาหารส่งผลดีต่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ Chakkarin Parimanon , Bhunyabhadh Chaimay and Somkiattiyos Woradet (2018) พบว่า ด้านภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 6 พบว่า เด็กวัยเรียนยังคงมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ และรวมถึงแนวโน้มจะมากกว่าเกณฑ์ ด้วยเนื่องจาก ภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม และการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ส่งประโยชน์ต่อร่างกาย เช่นเดียวกัน Paricha Nippanon and Sunantinee Sriprajan (2021) พบว่า เด็กวัยเรียนของเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีภาวะน้ำหนักเกิน เนื่องจากการเลียนแบบพฤติกรรมการบริโภคจากเพื่อนที่ไม่เหมาะสมกับโภชนาการทางกายและความเครียด(stress) ภาวะเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพด้านร่างกาย และสอดคล้องกับ Thai Health Promotion Foundation, (2017) กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของเด็กและวัยรุ่น เช่น สภาพด้านการเรียน การสอน เพื่อน และด้านสิ่งแวดล้อม

2. การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย(Body composition) ด้านความอ่อนตัว(Flexibility) ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular and respiratory endurance) ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะโปรแกรมนันทนาการซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่ได้จัดตามหลัก FITT ร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ โดยคำนึงถึง ความถี่ อยู่ที่ 3 วัน ต่อสัปดาห์ ความหนักของโปรแกรม ที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 2 สัปดาห์ ระยะเวลา 1 ชั่วโมง ต่อวัน และชนิดของกิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียน ซึ่งกิจกรรมนันทนาการที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียน คือ กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพประเภท เกม กีฬา และการละเล่น ซึ่งทำให้มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังได้จัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงหลักการในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับเด็กระดับประถมศึกษา ให้ได้รับความสนุกสนาน และสามารถพัฒนาคุณลักษณะด้านต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับ Orjira Thalithong, (2018) กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสูงหรือต่ำนั้นส่วนใหญ่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคล และที่สำคัญ คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าปัจจัยภายนอก เนื่องจากในปัจจุบันความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสามารถทำได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ เช่นเดียวกับ Kasem Nakornkhet, (2018) กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ถูกกำหนดให้เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับที่ 4 ของสาเหตุในการเสียชีวิตของประชากรโลก โดยกิจกรรมทางกายสำหรับวัยผู้ใหญ่ ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมยามว่าง การเดิน ขี่จักรยาน การทำงานที่ต้องออกแรง ทำงานบ้าน การเล่นต่าง ๆ อย่างน้อย 150

นาที/ สัปดาห์ และควรมีกิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อที่สำคัญ เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อลำตัว ควรทำอย่างน้อย 2 - 3 วัน / สัปดาห์เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น ส่วนรายการดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์เกินมาตรฐาน ทั้งก่อน และหลังการทดสอบ ในวัย 7 – 12 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการร่างกาย มีทางเลือกในการทำกิจกรรมในเวลาว่างอย่างมาก เช่น การเล่นเกม การเล่นอินเทอร์เน็ตรูปแบบต่าง ๆ และเกิดกิจกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม ที่ส่งผลให้กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละวันที่ขัดกับหลักการออกกำลังกาย คือ ความถี่ ระยะเวลา ความหนักในการออกกำลังกาย และชนิดของการออกกำลังกายที่ถูกต้องจะสามารถช่วยควบคุมน้ำหนักร่างกาย และช่วยให้ดัชนีมวลกายลดลงได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่สร้างขึ้นนี้ สามารถนำไปใช้กับนักเรียนชาย-หญิงชั้นประถมศึกษาตอนปลายได้ เพราะทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อความอ่อนตัว และดัชนีมวลกาย
2. จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสามารถพัฒนาได้ภายในสัปดาห์ 6 และ 8 ซึ่งต้องเวลาที่ใช้ฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการฝึกประมาณ 40-60 นาที ดังนั้นถ้ามีเวลาน้อยเช่น 8 สัปดาห์ ก็สามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพได้
3. การใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่สร้างขึ้นนี้ควรปฏิบัติตามข้อกำหนดต่าง ๆ โดยเคร่งครัด เพื่อมิให้เกิดความผิดพลาดในระหว่างการฝึก เช่น จำนวนครั้งในการฝึก ระยะเวลาในการฝึก การจัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ การควบคุมกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการฝึก เป็นต้น
4. ควรส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา รวมถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหว ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

- 2.1 ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกโดยใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในระดับอื่น ๆ
- 2.2 ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการโดยใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากองค์ประกอบของ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเมืองค้ประกอบที่คล้ายคลึงกับสมรรถภาพทางกลไก แต่มีเพิ่มเติมรายการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกลไกด้วย



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมพลศึกษา. (2555). *การพัฒนาารูปแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมพลศึกษา. (2555). *กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา.
- กรมพลศึกษา. (2557). *ความคิดเห็นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีต่อการเรียนการสอนพลศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมพลศึกษา. (2560). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ*. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา.
- กรมพลศึกษา สำนักนันทนาการ กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน. (2562). *ผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). สสส.ระดมสมองภาควิชา หาทางแก้ปัญหาเด็กเครียดเรียนออนไลน์หนัก. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31021>
- คมชัดลึกออนไลน์. (22 สิงหาคม 2564). “เรียนออนไลน์” การบ้านท่วม ทำเด็กไทยเหนื่อยยิ่งเพิ่มเป็น 14 ชั่วโมงต่อวัน. *คมชัดลึก*. <https://www.komchadluek.net/news/480017>
- จรินทร์ ธารรัตน์. (2538). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). *นันทนาการ*. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- दनัย เนื่องขันตรี. (2554). ผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะบะดล จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดำรง ธิมา. (2555). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. สืบค้นจาก http://www.kroobannok.com/board_view.php?b_id=89433
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- พจนานุกรมคลังศัพท์ไทย (สวทช.). (2556). ความหมายของคำว่า สมรรถภาพ. สืบค้นจาก <http://dict.lomgdo.com>

ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. (2553). เอกสารประกอบการสอนเรื่อง *Analysis of specific training*.

เชียงใหม่: ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. (2554). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 518724 การวัดความสามารถในการใช้ออกซิเจน. เชียงใหม่: ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เกรียงไกร ยาม่วง. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดชัยภูมิ. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มหาวิทยาลัยศิลปากร, เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว. (2561). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.

ปริญญาานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ. (2557). *เด็กไทยวันนี้เป็นอยู่อย่างไร*. กรุงเทพมหานคร: ลิ้มบราเดอร์ส.

วนัฐพงศ์ เบญจพงศ์. (2557). การพัฒนาโปรแกรมการจัดบริการนันทนาการบำบัดในชุมชนเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการทางร่างกายและการเคลื่อนไหว. ปริญญาานิพนธ์ ปร.ด. (การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

วินัย พูลศรี. (2551). การศึกษาสภาพและปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเขตภาคกลาง ตะวันตก. สืบค้นจาก <http://www.pirun.ku.ac.th>

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). *สุขภาพคนไทย ปี 2557 ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเองสู่การปฏิรูปประเทศจากรากฐาน*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). บทความ.

สืบค้นจาก <http://thaihealth.or.th>

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). *การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2540). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมยศ แซ่โต้ว. (2556). สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในเครือโรงเรียน
ราชวินิต. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพิชชา วงศ์อนุการ. (2551). *สมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกายสำหรับประชาชนและชมรม
สร้างสุขภาพ*. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สุวิมล ตั้งสัจจงน. (2541). *สารความรู้เกี่ยวกับพลศึกษาและนันทนาการ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
โชคิสุขการพิมพ์.
- อุมาฤทัย สุวรรณขจร. (2557). ผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส่ววิทยาลัย.
สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2565, จาก www.academic.prc.ac.th
- อติเทพ มโนะที. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านเพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Beets, M. W., Wallner, M., & Beighle, A. (2010). Identification standards and policies for promoting physical activity in afterschool programs. *Journal of School Health*, 80(8), 411–417.
- Borst, S. E., De-Hoyos, D. V., Garzarella, L., et al. (2001). Effects of resistance training on insulin-like growth factor-I and IGF binding proteins. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(4), 648–653.
- Daw Dah. (2000). Assessing emotional intelligence: Recreation. *Dissertation Abstracts International*.
- Denise Huang. (2008). Identification of key indication for quality in afterschool programs. Los Angeles: National Center for Research on Evaluation, Standards, and Student Testing, University of California.
- Department of Physical Education. (2016). *Good physical fitness because of nutrition*. Bangkok: Department of Physical Education. [in Thai].
- Department of Physical Education. (2019). *Recreation leader*. Bangkok: S. Offset Graphic Design Press. [in Thai].
- Hayashi, A., & Ewert, A. (2006). Outdoor leaders' emotional intelligence and transformational leadership. *Journal of Experiential Education*, 28(3), 222–242.

- Hmelo-Silver, C. E. (2004). Problem-based learning: What and how do students learn. New Jersey: Department of Educational Psychology, The State University of New Jersey.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., et al. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews*, 6(2), 123–132.
- Kubiatko, M., & Vaculová, I. (2011). Project-based learning: Characteristic and the experiences with application in the science subjects. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 3(1), 65–74.
- Lindvall, K., Vaezghasemi, M., Feldman, I., Ivarsson, A., Stevens, K. J., & Petersen, S. (2021). Feasibility, reliability and validity of the health-related quality of life instrument child health utility 9D (CHU9D) among school-aged children and adolescents in Sweden. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01830-9>
- McDonald, A., Holttun, S., & Drey, N. S. J. (2019). Primary-school-based art therapy: Exploratory study of changes in children's social, emotional and mental health. *International Journal of Art Therapy: Inscape*, 24(3), 125–138. <https://doi.org/10.1080/17454832.2019.1634115>
- Nakornkhet, K. (2018). Global recommendations on physical activity for health. Physical Activity Research Center. Retrieved from http://padatabase.net/uploads/files/01/doc/475_.pdf [in Thai].
- Orjira Thalithong. (2018). Health-related physical fitness of lower secondary school students in Songkhla province. *Academic Journal Institute of Physical Education*, 10(3), 271–284. [in Thai].
- Parimanon, C., Chaimay, B., & Woradet, S. (2018). Nutritional status and factors associated with nutritional status among children aged under 5 years: Literature review. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 5(1), 329–342. [in Thai].

- Phongpradit, K., et al. (2019). Thailand's 2018 report card on physical activity for children and youth. Nakhon Pathom: Mahidol University Population and Social Research Institute. [in Thai].
- Phuaksuwan, K. (2016). *Recreation leader*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. [in Thai].
- Sripajan, S., & Nippanon, P. (2021). The effects of a program by application of health literacy and social support to promote behaviors on breast cancer prevention among women aged 30–55. *Thailand Journal of Health Promotion and Environmental Health*, 45(1), 103–116. [in Thai].
- Sulaiman, et al. (2010). The prevalence and correlates of depression and anxiety in a sample of diabetic patients in Sharjah, United Arab Emirates. *BMC Family Practice*.
- Thai Health Academy. (2021). Brainstorm with partners to find solutions to the problem of children being stressed out and studying online hard. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31021> [in Thai].
- Thai Health Promotion Foundation. (2017). *Causes of chronic stress in children and adolescents*. Retrieved from <https://wetheparents.org/child-stress> [in Thai].
- Thai Health Promotion Foundation. (2017). *Thailand recommendations on physical activity, non-sedentary lifestyles and sleeping for school age and teens (6–17 years old)*. Nakhon Pathom: Mahidol University. [in Thai].
- Thailand National Sports University. (2017). *Sports Authority of Thailand strategic plan 2023–2027*. Ministry of Tourism and Sports. [in Thai].
- Wattamaprang Municipal 3 School. (2023). *Student statistics 2023*. Phitsanulok: Academic Affairs Division. [in Thai].
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Switzerland: WHO.
- Yodpanan, C., Buddhirakkul, P., & Aungwattana, S. (2020). Effects of a community participatory health promotion program on food consumption and exercise behaviors among overweight students. *Nursing Journal*, 47(2), 75–84. [in Thai].





รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ โปรแกรมเน้นหนทางการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง
อาจารย์ประจำภาควิชาชีวากลุ่มวิชาสุขภาพ
คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. ว่าที่ร้อยตรี ดร.พลากร ชาญณรงค์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
4. ดร.ประกรณ์ ต้อยศรี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ดร.บงกช จันทรสว่างค์
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 1



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ



ที่ อว ๐๖๐๓.๐๒/ว ๓๔๘๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.พลกร ชาญณรงค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายณัฐพล ศิริวัฒนธานี รหัสประจำตัว ๖๓๐๖๔๗๐๒ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๖

๒. นายณัฐพล ศิริวัฒนธานี

โทร ๐๘-๓๒๗๒-๖๕๑๘

ที่ อว ๐๖๐๓.๐๒/ว ๓๔๘๖



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.ประกรณ์ ดุ้ยศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายณัฐพล ศิริวัฒน์ธานี รหัสประจำตัว ๖๓๐๖๔๗๐๒ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมบันทึกการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นายณัฐพล ศิริวัฒน์ธานี

โทร ๐๘-๓๒๗๒-๖๙๑๘

ที่ อว ๐๖๐๓.๐๒/ว ๓๔๘๖



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายณัฐพล ศิริวัฒน์ธำนิ รหัสประจำตัว ๖๓๐๖๔๗๐๒ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมบนนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาไยอิน)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นายณัฐพล ศิริวัฒน์ธำนิ

โทร ๐๘-๓๒๗๒-๖๙๑๘



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานวิชาการ โทร. ๘๘๒๘

ที่ อว ๐๖๐๓.๐๒/ว ๓๔๘๖

วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส

ด้วย นายณัฐพล ศิริวัฒนธานี รหัสประจำตัว ๖๓๐๖๔๗๐๒ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาหาบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังที่แนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

**โปรแกรมන්නาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย**

สัปดาห์ที่ 1	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 1 “ปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่าง และการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลอง”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 2 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 1”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 3 “กิจกรรมกาฟักไข่”
สัปดาห์ที่ 2	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 4 “กิจกรรมเสือกินวัว”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 5 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 2”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 6 “กิจกรรมไถ่นา”
สัปดาห์ที่ 3	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 7 “กิจกรรมชักกะเย่อ”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 8 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 3”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 9 “กิจกรรมวิ่งเปี้ยว”
สัปดาห์ที่ 4	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 10 “กิจกรรมกระโดดเชือก”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 11 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 4”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 12 “กิจกรรมตีจับ”
สัปดาห์ที่ 5	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 13 “ทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างการทดลอง”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 14 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 5”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 15 “กิจกรรมโยคะ”
สัปดาห์ที่ 6	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 16 “กิจกรรมเข้าจังหวะ”

วันพุธ	กิจกรรมที่ 17 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 6”
--------	--

สัปดาห์ที่ 6	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 18 “กิจกรรมเกมเตยกัก”
สัปดาห์ที่ 7	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 19 “กิจกรรมเลียนแบบท่าทางของสัตว์”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 20 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 7”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 21 “กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ”
สัปดาห์ที่ 8	กิจกรรม (เวลา 60 นาที)
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 22 “กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มวยไทย”
วันพุธ	กิจกรรมที่ 23 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 8”
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 24 “ทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์”

**โปรแกรมন্নันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย**

หมายเหตุ

- กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละสัปดาห์จะต้องมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับปานกลาง (Moderate 70-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด)
- หากกลุ่มตัวอย่างเกิดอาการบาดเจ็บให้หยุดการทำกิจกรรมและแจ้งผู้วิจัยทันที
- การทำกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

จัดทำโดย



นายณัฐพล ศิริวัฒนธานี
รหัสนิสิต 63064702

นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
มหาวิทยาลัยนเรศวร

สัปดาห์ที่ 1	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 1 “ปฐมนิเทศ กลุ่มตัวอย่าง และการ ทดสอบ สมรรถภาพทาง กายก่อนการ ทดลอง”	1. ปฐมนิเทศนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ของกลุ่ม ทดลองทั้งสิ้น 36 คน 2. ทำการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ทั้งหมด 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. องค์ประกอบของร่างกาย 2. ความอ่อนตัว 3.ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ 4.ความอดทน ของกล้ามเนื้อ และ 5.ความอ ทนของระบบไหลเวียนโลหิต	60 นาที	-
วันพุธ	กิจกรรมที่ 2 “กิจกรรมกาย บริหารเพื่อ สร้างเสริม สมรรถภาพทาง กาย สถานีที่ 1”	1. อบอุ่นร่างกาย 2. Circuit Exercise (การออก กำลังกายแบบวงจร ฐานละ 30 วินาที ทำทั้งหมด 3 ครั้ง - กระโดดตบ - ลูก - นั่ง - นั่งลดต่ำ - ก้าวขึ้น - ลง บนพื้นต่างระดับ - นอนหงายยกขาคู่ - ลูก-นั่งบนเก้าอี้ - ยกเข่าสปริงปลายเท้า - ก้มแตะพื้นมือคู่ 3 จุดและ เหยียดตัว 3. ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที 10 นาที	1.ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของ กล้ามเนื้อ 3.ความทนของ ระบบไหลเวียน โลหิต 4.ความอ่อนตัว
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 3 “กิจกรรมกา ฟักไข่”	1. อบอุ่นร่างกาย 2. กิจกรรมกาฟักไข่ วิธีการเล่น ใช้มาร์คเกอร์ สมมติว่าเป็นไข่ และเขียน	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของ กล้ามเนื้อ

ลำดับที่ 1	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
		วงกลมลงบนพื้น เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 ฟุต 1 วง และอีกวงหนึ่งอยู่ใน วงแรก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ฟุต วางทั้งหมดไว้ในวงกลม เล็ก ให้คนใดคนหนึ่งเป็นกา ยีนในวงกลมวงใหญ่ หรือนั่ง คร่อมวงกลมเล็ก นอกนั้นทุก คนยืนรอบนอกวงกลมวงใหญ่ คอยแย่งไข่ คนเป็นกามีหน้าที่ ป้องกันไข่ โดยมีกติกาการเล่น ดังนี้ 1. ผู้มีหน้าที่หีบไข่ เข้าไปใน วงกลมไม่ได้ 2. ผู้มีหน้าที่หีบไข่ ต้องระวัง มิให้อีกาตีถูกมือ หรือแขนของ ตน ซึ่งล้วงล้าเข้าไปในวงกลม ได้ 3. ถ้าแย่งไข่ไปจากอีกาได้ หมดแล้ว ให้ปิดตากาแล้วเอา ไข่ไปซ่อนให้อีกาตามหาไข่ ถ้า พบไข่ที่ผู้เล่นคนใดเป็นคนซ่อน ผู้นั้นต้องเปลี่ยนมาเป็นกาแทน 4. ยึดเหยียดร่างกาย	10 นาที	3.ความอ่อนทนของ ระบบไหลเวียน โลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 2	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 4 “กิจกรรมเสือ กินวัว”	1. อบอุ่นร่างกาย 2. กิจกรรมเสือกินวัว วิธีการปฏิบัติ ให้ทุกคนจับมือกันเป็นวงกลม และคัดเลือกผู้เล่น 1 คนเป็น “เสือ” และ 1 คนเป็น “วัว” โดยจะมีสัญลักษณ์คือ ผ่าพันคอ ไขว้เวลาเล่นแต่ละครั้งทั้งหมด 5 นาที เมื่อผู้เล่นทั้งหมดได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น คนเป็น “เสือ” ต้องพยายามวิ่งไล่จับ คนเป็น “วัว” โดยคนที่จับมือเป็นวงกลมนั้น ต้องช่วยเปิดทางและปิดทาง ไม่ให้ คนที่เป็น “เสือ” มาแตะตัวคนที่ เป็น “วัว” ได้ เมื่อคนที่ เป็น “เสือ” แตะตัวคนที่ เป็น “วัว” ได้แล้ว หรือหมดเวลา 5 นาที จะคัดเลือกคนที่ จะมา เป็น “เสือ” กับ “วัว” ใหม่ 3. ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว
วันพุธ	กิจกรรมที่ 5 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 2”	1. อบอุ่นร่างกาย 2. การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ “ส่วนบน” - ทำ Plank 30 วินาที - ทำ Knee Push up 8 ครั้ง - ทำ Crunch 8 ครั้ง- ทำ Shoulder W 8 ครั้ง	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความทนของระบบไหลเวียนโลหิต

สัปดาห์ที่ 3	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 7 “กิจกรรมชักกะเย่อ”	1. อบอุ่นร่างกาย 2. กิจกรรมชักกะเย่อ วิธีการปฏิบัติ แบ่งกลุ่มทดลอง 36 คน เป็นทั้งหมด 4 กลุ่ม จะได้กลุ่มละ 9 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาสุ่มเลือกว่ากลุ่มใดจะเป็นกลุ่มที่แข่งกันระหว่างกลุ่ม โดยแข่งทีละคู่ โดยผลัดกันแข่งทั้งหมด 3 รอบ พัก 10 นาที และสลับทีมคู่แข่งแข่งขันอีก 3 รอบ พัก 10 นาที จากนั้นให้ 4 กลุ่มรวมกันเหลือแค่ 2 กลุ่ม มาแข่งขันกันอีก 3 รอบ เพื่อหาว่ากลุ่มไหนจะชนะ 3. ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที 10 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว
วันพุธ	กิจกรรมที่ 8 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่3”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ “ส่วนล่าง” - ทำ Squat 10 ครั้ง - ทำ Lunge 10 ครั้ง - ทำ Bridge 10 ครั้ง - ทำ Jump Squat 8 ครั้ง - ทำ Marching bridge exercise 10 ครั้งทั้งหมด 3 ครั้ง พัก ท่าละ 1 นาที พัก ครั้งละ 5 นาที 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที 10 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 3	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 9 “กิจกรรมวิ่งเปี้ยว”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรมวิ่งเปี้ยว วิธีปฏิบัติ แบ่งกลุ่มทดลอง 36 คน เป็นทั้งหมด 4 กลุ่ม จะได้กลุ่มละ 9 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาสุ่มเลือกว่ากลุ่มใดจะเป็นกลุ่มที่แข่งกันระหว่างกลุ่ม โดยแข่งทีละคู่ โดยผลัดกันการแข่งขันโดยกำหนดจุดเริ่มแต่ละกลุ่มห่างกัน 10 เมตร โดยให้แต่ละกลุ่มวิ่งอ้อมหลักของอีกกลุ่มหนึ่ง และวิ่งกลับมาส่งไม้ต่อให้กับเพื่อนในกลุ่มของตนเอง แข่งทั้งหมด 3 รอบ แข่งจนกว่าจะมีกลุ่มที่สามารถแตะหลังกลุ่มตรงข้ามได้โดยในระยะทางเดียวกัน หรือใช้ระยะเวลาในการแข่งแต่ละรอบ 10 นาที และพักรอบละ 5 นาที จากนั้นให้ 4 กลุ่มรวมกันเหลือแค่ 2 กลุ่มมาแข่งขันกันอีก 3 รอบ เพื่อหาว่ากลุ่มไหนจะชนะ 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที 10 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 4	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 10 “กิจกรรมกระโดดเชือก”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรมกระโดดเชือก วิธีการปฏิบัติ แบ่งกลุ่มทดลอง 36 คน เป็น ทั้งหมดกลุ่มละ 6 กลุ่ม กลุ่ม ละ 6 คน โดยจะให้แต่ละกลุ่ม นั้นได้ฝึกซ้อม “กระโดด เชือก” ประเภททีม โดยครั้งที่ 1 นับจำนวนครั้ง ให้ปฏิบัติ พร้อมกัน ทั้งหมด 5 ครั้ง ครั้ง ละ 5 นาที และพักครั้งละ 5 นาที ครั้งที่ 2 เป็นการแข่งขัน ระหว่างกลุ่ม กลุ่มไหน สามารถทำได้มากที่สุด จะ เป็นฝ่ายชนะ สามารถหยุด และเริ่มใหม่ได้ โดยใช้เวลา ทั้งหมด 8 นาที ในการแข่งขัน 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที 10 นาที	1.ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของ กล้ามเนื้อ 3.ความอดทนของ ระบบไหลเวียน โลหิต 4.ความอ่อนตัว
วันพุธ	กิจกรรมที่ 11 “กิจกรรมกาย บริหารเพื่อ สร้างเสริม สมรรถภาพทาง กาย สถานีที่ 4”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.การออกกำลังกายแบบการ เคลื่อนไหวข้อต่อ (Mobility Exercises) - ทำ Cat-cow 10 ครั้ง - ทำ Archer Squat 10 ครั้ง - ทำ Spiderman Lung With Reach 10 ครั้ง - ทำ Squat With Reach 10 ครั้ง - ทำ Jefferson Curl 5 ครั้ง	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของ กล้ามเนื้อ 3.ความอดทนของ ระบบไหลเวียน โลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 4	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
		- ทำ Shoulder Circles 10 ครั้ง - ทำ Pigeon Stretch ข้าง 5 ครั้ง ทำทั้งหมด 3 ครั้ง พักท่าละ 1 นาที พักครั้งละ 5 นาที 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที	
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 12 “กิจกรรมตีจับ”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรมตีจับ วิธีปฏิบัติ แบ่งกลุ่มทดลอง 36 คน เป็นทั้งหมดกลุ่มละ 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน เล่นทีละ 3 คู่ โดยแต่ละคู่ส่งตัวแทนมา เป่ายิ้งฉุบ เพื่อหาทีมที่เริ่มก่อน โดยจะแบ่งเขต เส้นกลาง และกลุ่มที่เริ่มก่อนต้องออกเสียง “ตี” หรือ หัม ตลอดเวลาที่ข้ามเขตแดนของตนเอง แล้วพยายามแตะผู้เล่นกลุ่มตรงข้ามให้ได้ กลุ่มตรงข้ามต้องคอยยึดคนตีไม่ให้กลับแดนตนเองได้ หากเสียงขาดหาย คนตีต้องเป็นเชลยฝั่งตรง ข้าม แต่ถ้าคนตีหนีกลับมาฝั่งตรงเองได้ คนที่โดนคนตีแตะ ก็คนก็ตามต้องเป็นเชลยฝั่งคน	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 4	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
		ตี โดยอยู่หลังเส้นกลุ่มตรงข้าม เมื่อกลุ่มที่มีเชลยต้องพยายามช่วยกลุ่มของตนกลับมาให้ได้ โดยการแตะตัวเชลย และกลับมาฝั่งตนเองได้ เชลยที่ถูกแตะก็จะกลับมาอยู่ฝั่งตนเอง เล่นจนกว่าจะมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหมด และ กำหนดเวลา เล่นทั้งหมด 10 นาที และพัก 5 นาที และทำการสลับกลุ่ม จนแข่งขันกันครบทุกกลุ่ม 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที	

สัปดาห์ที่ 5	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 13 “ทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างการทดลอง”	ทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างการทดลอง	60 นาที	-
วันพุธ	กิจกรรมที่ 14 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 5”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.การออกกำลังกายด้วยบอดี้เวท (Body Weight) - ทำ Squat 10 ครั้ง - ทำ Plank 10 ครั้ง - ทำ Lunge 10 ครั้ง - ทำ Knee Push Up 10 ครั้ง	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 5	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
		- ทำ Bridge 10 ครั้ง - ทำ Tricep Dips 10 ครั้ง ทั้งหมด 3 ครั้ง พักระหว่าง 1 นาที พักรั้งละ 5 นาที 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที	
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 15 “กิจกรรมโยคะ”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรมโยคะ - ทำ Mountain Pose 5 ครั้ง - ทำ Child’s Pose 8 ครั้ง - ทำ Cat/Cow Pose 8 ครั้ง - ทำ Warrior I 8 ครั้ง - ทำ Downward-Facing Dog 8 ครั้ง - ทำ Warrior II 8 ครั้ง - ทำ Corpse Pose 8 ครั้ง แต่ละท่า ค้างไว้ 10 วินาที ทำทั้งหมด 4 ครั้ง พักรั้งละ 2 นาที 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที 10 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 6	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 16 “กิจกรรมเข้าจังหวะ”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรมเข้าจังหวะ โดยใช้ cardio dance โดยตามจังหวะเพลง - ทำ ย่ำเท้าอยู่กับที่ - ทำ ย่ำเท้ากางขาเข้าเข้า,ออกออก - ทำ กระโดดตบ - ทำ ยกเข่าสูง - ทำ ชกไปด้านหน้า - ทำ ดีเข้า - ทำ กระโดดสลับเท้า หน้า,หลัง - ทำ Squat - ทำ ต่อยข้างบน - ทำ เตะขาไปทางด้านหน้า - ทำ ดีดขากลับหลัง - ทำ ย่ำเท้ากางขาเข้า,ออกตามจังหวะเพลง และจำนวนครั้งไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และไม่เกิน 16 ครั้ง สามารถทำซ้ำกันได้ 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที 10 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว
วันพุธ	กิจกรรมที่ 17 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 6”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ “ส่วนบน” - ทำ Plank 40 วินาที - ทำ Knee Push up 12 - ทำ Crunch 12 ครั้ง	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่ 6	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
		- ท่า Shoulder W 12 ครั้ง - ท่า Shoulder T 12 ครั้ง ทำทั้งหมด 4 ครั้ง พัก ท่าละ 45 วินาที พักครั้งละ 5 นาที 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที	3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 18 “กิจกรรมเกมเตยัก”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรมเกมเตยัก วิธีปฏิบัติ แบ่งกลุ่มทดลอง 36 คน เป็นทั้งหมดกลุ่มละ 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน เล่นทีละ 3 คู่ โดยมีการจัดทำตารางเส้นแบ่งเขตให้เท่ากับผู้เล่น โดยแบ่งเป็น 6 ช่อง โดยให้แต่ละกลุ่ม“เป่าอึ้งจูบ” เลือกฝั่งจะเป็นฝ่ายรุกหรือจะเป็นฝ่ายรับ โดยฝ่ายรับจะต้องวิ่งตามเส้นของตนเองและพยายามแตะฝ่ายรุกให้ได้ โดยห้ามออกจากเส้นของตนเอง และ ฝ่ายรุก ต้องพยายามหลบหลีกฝ่ายรับห้ามถูกฝ่ายรับแตะตัวได้ และวิ่งจนถึงช่องสุดท้ายให้ได้ ถ้าฝ่ายรุก สามารถผ่านช่องสุดท้ายได้จำนวน 2 คน ฝ่ายรุกจะเป็นฝ่ายชนะ ส่วนฝ่ายรับ ถ้าแตะตัวฝ่ายรุกได้ทั้งหมด หรือ แตะตัวฝ่ายรุกได้ 5 คน ฝ่ายรับจะเป็นฝ่ายชนะ โดยจะแข่งขันกัน	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 6	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
		คู่ละ 4 รอบ โดยแต่ละกลุ่มต้องเป็นฝ่ายรุก 2 รอบ และฝ่ายรับ 2 รอบ เมื่อครบ 4 รอบแล้ว พัก 10 นาที และทำการสลับกลุ่ม จนแข่งขันกันครบทุกกลุ่ม 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที	

สัปดาห์ที่ 7	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 19 “กิจกรรมเลียนแบบท่าทางของสัตว์”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรมเลียนแบบท่าทางของสัตว์ - ท่าเสียดำ จนถึงจุดที่วางไว้ - ท่าลิง 12 ครั้ง - ท่าหนอน 15 ครั้ง - ท่าปู 10 ครั้ง - ท่ากบ 15 ครั้ง - ท่านกเฟลมมิงโก 12 ครั้ง ทำทั้งหมด 4 ครั้ง พักท่าละ 1 นาที พักครั้งละ 5 นาที 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว
วันพุธ	กิจกรรมที่ 20 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 7”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.การออกกำลังกายแบบการเคลื่อนไหวข้อต่อ (Mobility Exercises) - ท่า Cat-cow 12 ครั้ง - ท่า Archer Squat 12 ครั้ง	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความอ่อนทนของระบบไหลเวียนโลหิต

สัปดาห์ที่ 7	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
		- ทำ Spiderman Lung With Reach 12 ครั้ง - ทำ Jefferson Curl 8 ครั้ง - ทำ Shoulder Circles 12 ครั้ง - ทำ Pigeon Stretch ข้าง 8 ครั้ง - ทำทั้งหมด 4 ครั้ง พักระยะ 1 นาที - พักระยะ 5 นาที - 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที	4.ความอ่อนตัว
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 21 “กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ - วิธีปฏิบัติ - วิ่งระยะทาง 200 เมตร - จำนวน 6 รอบ ด้วยความหนักปานกลาง พักรอบละ 5 นาที - วิ่งระยะทาง 400 เมตร - จำนวน 4 รอบ ด้วยความหนักปานกลาง พักรอบละ 5 นาที - วิ่งระยะทาง 800 เมตร - จำนวน 2 รอบ ด้วยความหนักปานกลาง พักรอบละ 5 นาที - ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที 10 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 8	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
วันจันทร์	กิจกรรมที่ 22 “กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มวยไทย”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มวยไทย วิธีการปฏิบัติ - ท่า ย่ำเท้าอยู่กับที่ - ท่า ชกไปข้างหน้า - ท่า ชกไปด้านข้าง - ท่า ชกไปด้านหลัง - ท่า ต่อยฮุก - ท่า ต่อยฮอปเปอร์คัต - ท่า ฟันศอกด้านหน้า - ท่า ฟันศอกด้านข้าง - ท่า ดีเข้า - ท่า เตะไปข้างหน้า - ท่า เตะไปด้านข้าง ตามจังหวะเพลง และจำนวน ครั้งไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และไม่ เกิน 16 ครั้ง สามารถทำซ้ำกัน ได้ 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที 40 นาที 10 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว
วันพุธ	กิจกรรมที่ 23 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 8”	1.อบอุ่นร่างกาย 2.การออกกำลังกายด้วยบอดี้เวท (Body Weight) - ท่า Squat 12 ครั้ง - ท่า Plank 45 วินาที - ท่า Lunge 12 ครั้ง - ท่า Knee Push Up 12 ครั้ง - ท่า Bridge 12 ครั้ง - ท่า Triceps Dips 12 ครั้ง	10 นาที 40 นาที	1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ 3.ความทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4.ความอ่อนตัว

สัปดาห์ที่ 8	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลา	สมรรถภาพทางกายที่ได้
		ทั้งหมด 4 ครั้ง พักท่าละ 1 นาที พักครั้งละ 5 นาที 3.ยืดเหยียดร่างกาย	10 นาที	
วันศุกร์	กิจกรรมที่ 24 “ทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์”	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	60 นาที	-



ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

ท่าที่ 1 เอียงคอไปทางด้านข้าง

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร คอ

วิธีปฏิบัติ 1. เอียงศีรษะมาทางด้านซ้าย แล้วจึงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

2. เอียงศีรษะมาทางด้านขวา แล้วจึงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 10 วินาที ทำข้างละ 10 ครั้ง



ท่าที่ 2 ทำยืดเหยียดแขน (Triceps)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

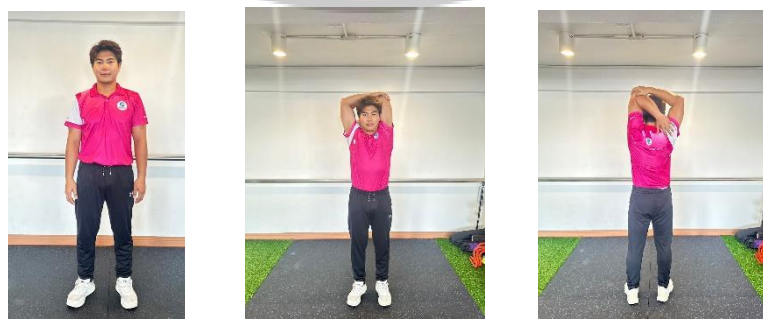
กล้ามเนื้อที่บริหาร แขน

วิธีปฏิบัติ 1. ยกแขนข้างซ้ายขึ้น และงอข้อศอกลงปิดมือไปด้านหลัง

2. ใช้มือขวาช่วยดันข้อศอกข้างซ้ายเข้าหาตัว

3. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 20 วินาที ต่อข้าง ทั้งหมด 3 ครั้ง



ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

ท่าที่ 3 ทำยืดเหยียดแขน (Arm Stretch And Full)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร แขน

- วิธีปฏิบัติ
1. ใช้แขนซ้ายพาดไปทางฝั่งขวา และใช้แขนขวาดันแขนซ้ายให้ตึง
 2. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 10 วินาที ทำข้างละ 3 ครั้ง



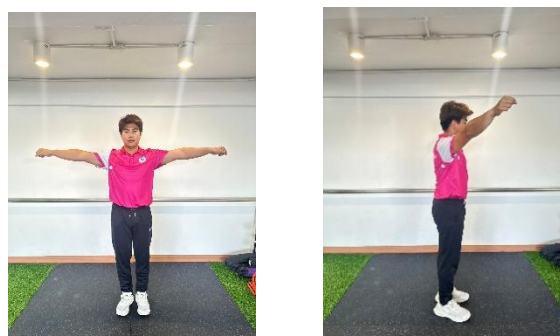
ท่าที่ 4 ทำยืดเหยียดแขน (Arm Circles)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร แขน

- วิธีปฏิบัติ
1. กางแขนทั้งสองข้างออกด้านข้าง เหยียดตรงให้ขนานกับพื้น
 2. หมุนแขนเป็นวงกลมเล็ก 10 วินาที วงกลมใหญ่ 10 วินาที
 3. ไม่ควรเร่งทำด้วยความเร็วหรือแรงเกินไป

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 20 วินาที ต่อข้าง ทั้งหมด 3 ครั้ง



ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

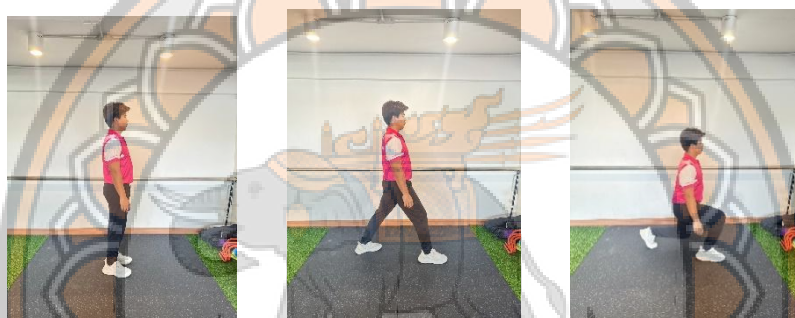
ท่าที่ 5 ทำยืดเหยียดขา (Walking Lunges)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร ขา

- วิธีปฏิบัติ
1. ก้าวขาขวาไปด้านหน้าตรง ๆ ไม่ควรก้าวสั้นหรือยาวเกินไป
 2. งอเข่าขวาให้ขนานกับพื้น ทำมุม 90 องศา จัดท่าให้เข่าตรงกับข้อเท้าและไม่เลยฝ่าเท้า
 3. จากนั้นออกแรงยกตัวขึ้นด้วยเท้าซ้ายให้กลับมาสู่ท่ายืน

จำนวนครั้ง ทำ 8 ครั้ง ทั้งหมด 2 เซ็ต



ท่าที่ 6 ทำยืดเหยียดขา (Knee Bending)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ กางแขนออกด้านข้าง มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร ขา

- วิธีปฏิบัติ
1. ยื่นแขนออกไปด้านหน้าให้ขนานกับพื้น และระดับเสมอหน้าอก
 2. ค่อย ๆ ย่อตัวลง โดยที่แขนยังคงทำเดิมไว้

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 30 วินาที ต่อข้าง ทั้งหมด 3 ครั้ง



ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

ท่าที่ 7 ทำยืดเหยียดขา (Lateral Lunges)

ท่าเริ่มต้น กางขาทั้ง 2 ข้างออกให้กว้างกว่าหัวไหล่

กล้ามเนื้อที่บริหาร ขา

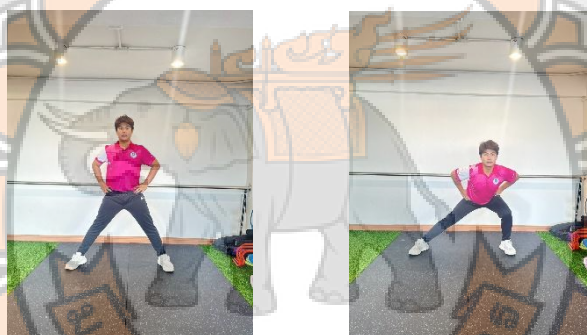
วิธีปฏิบัติ 1. งอเข่าขวาและค่อย ๆ ย่อตัวลง พยายามไม่ให้หัวเข่าขวาเกินระยะฝ่าเท้า และดัน
กันไปด้านหลัง

2. พยายามจัดทำไม่ให้หลังโก่ง หรือยื่นมือออกไปข้างหน้าเพื่อบาลานซ์ร่างกาย

3. เกร็งก้นและออกแรงดันกลับจากก้นและสะโพกกลับสู่ท่ายืน

4. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ทำ 8 ครั้ง ทั้งหมด 2 เซ็ต



ท่าที่ 8 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Foot Touching)

ท่าเริ่มต้น กางขาทั้ง 2 ข้างออกให้กว้างกว่าหัวไหล่

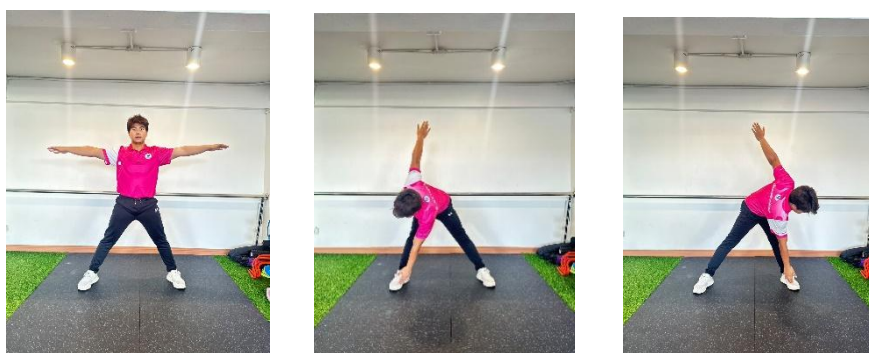
กล้ามเนื้อที่บริหาร หัวไหล่ หน้าท้อง สะโพก และขา

วิธีปฏิบัติ 1. ก้มตัวลง เกร็งหน้าท้อง และใช้มือขวาแตะเท้าซ้าย

2. ก้มตัวลง เกร็งหน้าท้อง และใช้มือซ้ายแตะเท้าขวา

3. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ทำ 8 ครั้ง ทั้งหมด 2 เซ็ต



ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

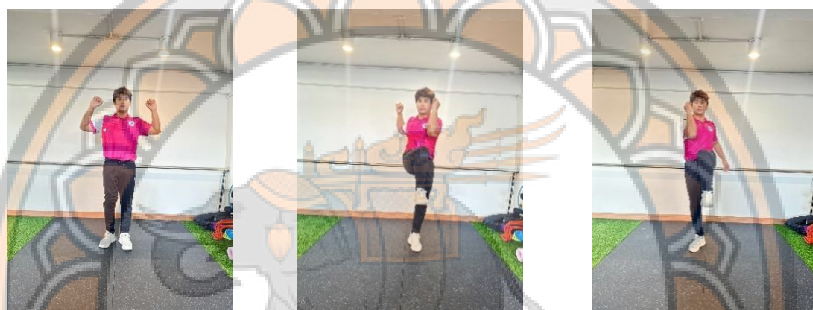
ท่าที่ 9 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Marching)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ กางแขนออกด้านข้าง มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร ระบบไหลเวียนโลหิต

- วิธีปฏิบัติ
1. งอเข่าและยกขาขึ้นเป็นแนวตั้งฉาก ยกขาให้เข่าอยู่สูงระดับเอว สลับกันซ้าย-ขวา
 2. ยกแขนสลับซ้าย-ขวา ไปพร้อมกับการยกขา
 4. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ทำ 8 ครั้ง ทั้งหมด 2 เซ็ต



ท่าที่ 10 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Jogging)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ กางแขนออกด้านข้าง มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร ระบบไหลเวียนโลหิต

- วิธีปฏิบัติ
1. วิ่งเหยาะ ๆ เหมือนกำลัง Jogging อยู่กับที่

จำนวนครั้ง ทำ 1 นาที ทั้งหมด 3 เซ็ต



ขั้นตอนการยืดเหยียดร่างกาย (Cool down)

ท่าที่ 1 เอียงคอไปทางด้านข้าง

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร คอ

- วิธีปฏิบัติ
1. เอียงศีรษะมาทางด้านซ้าย แล้วจึงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
 2. เอียงศีรษะมาทางด้านขวา แล้วจึงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 10 วินาที ทำข้างละ 10 ครั้ง



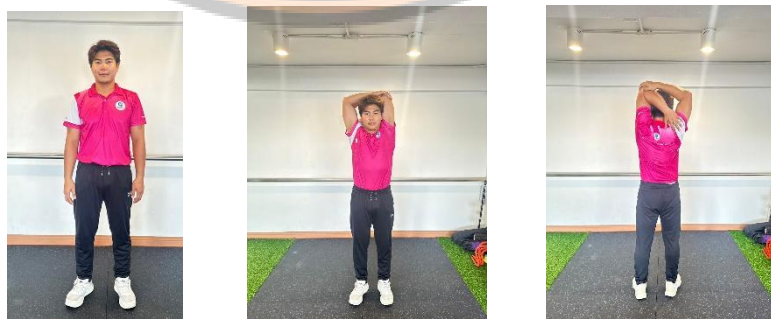
ท่าที่ 2 ทำยืดเหยียดแขน (Triceps)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร แขน

- วิธีปฏิบัติ
1. ยกแขนข้างซ้ายขึ้น และงอข้อศอกลงปิดมือไปด้านหลัง
 2. ใช้มือขวาช่วยดันข้อศอกข้างซ้ายเข้าหาตัว
 3. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 20 วินาที ต่อข้าง ทั้งหมด 3 ครั้ง



ขั้นตอนการยืดเหยียดร่างกาย (Cool down)

ท่าที่ 3 ทำยืดเหยียดแขน (Arm Stretch And Full)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร แขน

วิธีปฏิบัติ 1. ใช้แขนซ้ายพาดไปทางฝั่งขวา และใช้แขนขวาดันแขนซ้ายให้ตึง
2. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 10 วินาที ทำข้างละ 3 ครั้ง



ท่าที่ 4 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Standing Side Stretch)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร ลำตัว

วิธีปฏิบัติ 1. ชูมือทั้งสองข้างขึ้นด้านบน ให้มืออีกข้างหนึ่งจับอีกข้างไว้
2. โน้มตัวไปด้านข้าง ให้มือข้างที่จับออกแรงดึงอีกข้าง
3. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 20 วินาที ต่อข้าง ทั้งหมด 3 ครั้ง



ขั้นตอนการยืดเหยียดร่างกาย (Cool down)

ท่าที่ 5 ทำยืดเหยียดขา (Butterfly Stretch)

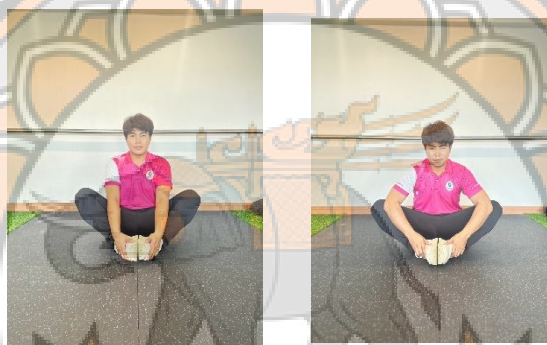
ท่าเริ่มต้น นั่งในท่าคล้ายขัดสมาธิ หันฝ่าเท้าชนกัน

กล้ามเนื้อที่บริหาร ขา

วิธีปฏิบัติ

1. พยายามดึงเท้าใกล้ต้นขามากที่สุด
2. ใช้ข้อศอกกดต้นขาลงชิดพื้นให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกตึงตรงต้นขาบริเวณขาหนีบและสะโพก
3. หลังตรง ไม่โค้งงอ ถ้ายังไม่ยืดหยุ่นให้ทำเท่าที่ได้

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 30 วินาที ทั้งหมด 2 เซ็ต



ท่าที่ 6 ทำยืดเหยียดขา (Calf Stretch)

ท่าเริ่มต้น ยืนห่างกำแพงประมาณ 1-2 ฟุต ใช้มือ 2 ข้างยันกำแพงไว้ แขนเหยียดตรง

กล้ามเนื้อที่บริหาร ขา

วิธีปฏิบัติ

1. ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง 2 ฟุต วางเท้าบนพื้นเต็มเท้า ขาและเข่าตึง
2. งอเข่าซ้าย (ขาข้างหน้า) จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อน่อง
3. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 30 วินาที ต่อข้าง ทั้งหมด 3 ครั้ง



ขั้นตอนการยืดเหยียดร่างกาย (Cool down)

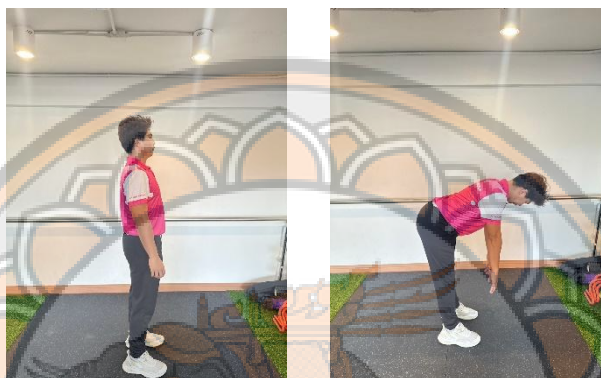
ท่าที่ 7 ทำยืดเหยียดขา (Hamstring Stretch)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร ขา

วิธีปฏิบัติ 1. ก้มตัวโดยใช้ข้อสะโพก หลังและไหล่ตรง ขนานกับพื้น

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 30 วินาที ทั้งหมด 3 เซ็ต



ท่าที่ 8 ทำยืดเหยียดขา (Quadriceps Stretch)

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ มือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว มองตรงไปข้างหน้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร ขา

วิธีปฏิบัติ 1. มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย ออกแรงดึงให้เท้าชิดสะโพก โดยหัวเข่าซ้ายต้องไม่เกิน

หัวเข่าขวา

2. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 30 วินาที ต่อข้าง ทั้งหมด 3 ครั้ง



ขั้นตอนการยืดเหยียดร่างกาย (Cool down)

ท่าที่ 9 ท่ายืดเหยียดหลัง (Child's Pose Stretch)

ท่าเริ่มต้น คุกเข่า เท้าชิดกันหรือแยกเล็กน้อย เหยียดปลายแขนและข้อเท้าไปข้างหลัง นั่งลงบนส้นเท้า

กล้ามเนื้อที่บริหาร ลำตัว

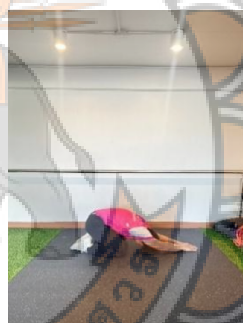
วิธีปฏิบัติ 1. หายใจเข้าให้ยืดกระดูกสันหลัง
2. หายใจออก ก้มตัว วางหน้าผากลงบนพื้น คอตรง ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง กัน

อยู่ส้นเท้า

แนบกับพื้น

จำนวนครั้ง

3. เหยียดแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ คีบนิ้วไปให้ไกลที่สุด แล้วกดฝ่ามือทั้งสองให้แนบกับพื้น
4. หายใจเข้า ยกตัวกลับขึ้นมาช้าๆ
ค้างไว้ 30 วินาที ทั้งหมด 3 เซ็ต



ท่าที่ 10 ท่ายืดเหยียดก้น (Kneeling Hip-Flexor Stretch)

ท่าเริ่มต้น ก้าวขาซ้ายไปด้านหน้า ขาขวาชิดพื้น เปิดส้นเท้าขวาไปด้านหลัง

กล้ามเนื้อที่บริหาร ขา

วิธีปฏิบัติ 1. เข่าซ้ายงอ ทำมุม 90 องศา ขนานกับพื้น เท้าไม่เลยหัวเข่า
2. วางมือไว้ที่หน้าขาซ้ายหรือเอว เคลื่อนสะโพกไปด้านหน้าเล็กน้อย
3. ทำสลับกัน

จำนวนครั้ง ค้างไว้ 30 วินาที ต่อข้าง ทั้งหมด 3 ครั้ง



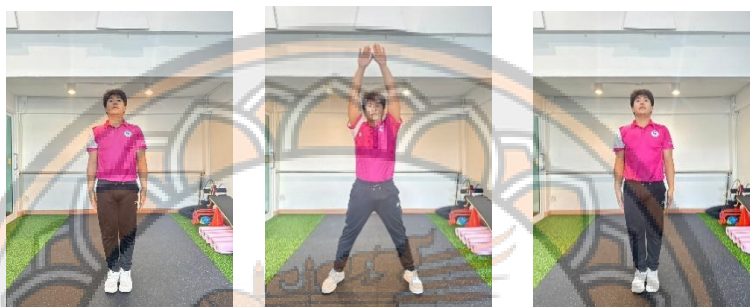
“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 1”

Circuit Exercise (การออกกำลังกายแบบวงจร) ฐานละ 30 วินาที ทำทั้งหมด 3 ครั้ง

ท่า กระโดดตบ

วิธีปฏิบัติ

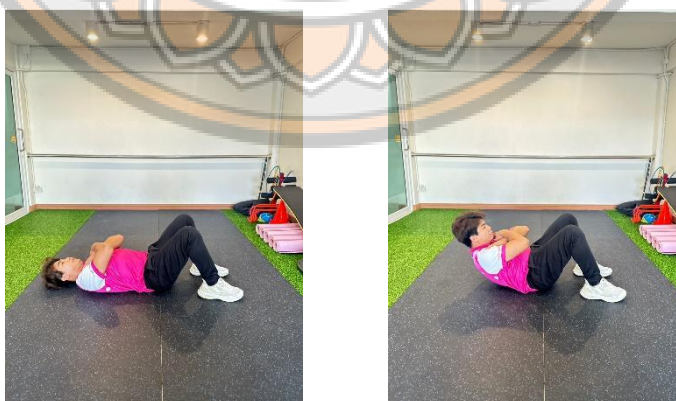
1. ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกัน แขนไว้ข้างลำตัว
2. กระโดดขึ้น กางขาพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นตบมือเหนือศีรษะ
3. กระโดดขึ้นและกลับมายืนตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกัน แขนไว้ข้างลำตัว เช่นเดิม



ท่า ลูก - นั่ง

วิธีปฏิบัติ

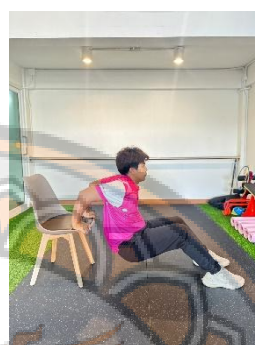
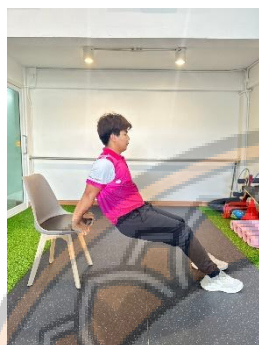
1. นอนราบกับพื้น ตั้งเข่าขึ้น แขนและมือประสานไว้ที่หน้าอก โดยฝ่าเท้าสัมผัสพื้นอยู่ตลอดเวลา
2. ให้เกร็งหน้าท้องลุกขึ้นมาอยู่ในท่านั่ง ให้แขนและมือประสานไว้ที่หน้าอกตลอด
3. เมื่อลุกขึ้นแล้วให้กลับมาในท่านอนราบกับพื้น เหมือนเดิม



ท่า นั่งลดต่ำ

วิธีปฏิบัติ

1. อยู่ในท่าเตรียมโดยเอามือจับไว้ที่ขอบเก้าอี้ งอเข่าและวางเท้าแบนราบไปกับพื้น
2. ค่อย ๆ หย่อนก้นลง โดยให้แนวการเคลื่อนที่อยู่ที่หลังอยู่ชิดกับขอบเก้าอี้ตลอดเวลา ลดตัวลงไปจนต้นแขนขนานกับพื้น รักษาลำตัวให้ตั้งตรงตลอดเวลา แล้วดันตัวกลับสู่ท่าเตรียม



ท่า ก้าวขึ้น - ลง บนพื้นต่างระดับ

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรงในท่าแยกเท้า และเอามือไปข้างลำตัว ยืนห่างจากพื้นต่างระดับ 1 ก้าว
2. ก้าวเท้าขึ้น-ลง ทีละก้าววางเท้าราบบนเก้าอี้ แล้วจึงก้าวเท้าอีกข้างหนึ่ง



ท่า นอนหงายยกขาคู่

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบกับพื้น แขนทั้งสองวางข้างลำตัว ขาทั้งสองข้างตึงขนานกันเหยียดปลายเท้า
2. เกร็งหน้าท้องและยกขาทั้งสองข้างให้ตั้งฉากกับพื้น ค่อย ๆ เอนขาลงช้า ๆ จนกระทั่งขาลงถึงพื้น ขณะปฏิบัติให้ขาทั้งสองข้างติดกันตลอด



ลุก-นั่งบนเก้าอี้

วิธีปฏิบัติ

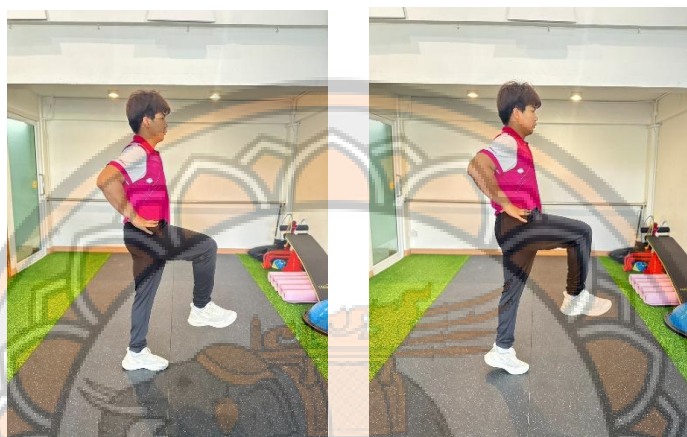
1. นอนหงายราบกับพื้น แขนทั้งสองวางข้างลำตัว ขาทั้งสองข้างตึงขนานกันเหยียดปลายเท้า
2. เกร็งหน้าท้องและยกขาทั้งสองข้างให้ตั้งฉากกับพื้น ค่อย ๆ เอนขาลงช้า ๆ จนกระทั่งขาลงถึงพื้น ขณะปฏิบัติให้ขาทั้งสองข้างติดกันตลอด



ยกเข่าสปริงปลายเท้า

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรง มือทั้งสองข้างจับเอว วางเท้าเท่ากับหัวไหล่
2. เริ่มการยกเข่าขึ้นมา โดยยกเข่าข้างใดข้างหนึ่งก่อนและให้สูงกว่าเอวเล็กน้อย
3. พร้อม ๆ กันนั้นให้สปริงปลายเท้าอีกข้างให้ลอยพ้นจากพื้นเพียงเล็กน้อย
4. เมื่อเข่าที่ยกลดกลับลงมาวางราบกับพื้น ก็ให้ยกเข่าอีกข้างพร้อม ๆ กับสปริงปลายเท้าตามเช่นกัน



ก้มแตะพื้นมือคู่ 3 จุดและเหยียดตัว

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรง แยกเท้าพอประมาณ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ
2. ก้มตัวลง มือประกบกัน แตะจุดที่ 1 คือ พื้นด้านนอกเท้าซ้าย แตะจุดที่ 2 บริเวณพื้นตรงกลางระหว่างขา และแตะจุดที่ 3 พื้นด้านนอกเท้าขวา
3. ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ แล้วเหยียดตัวไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



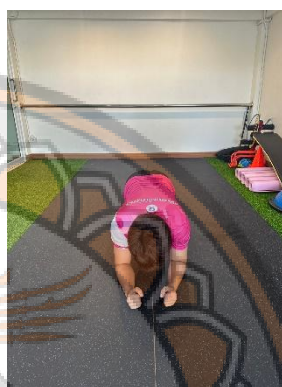
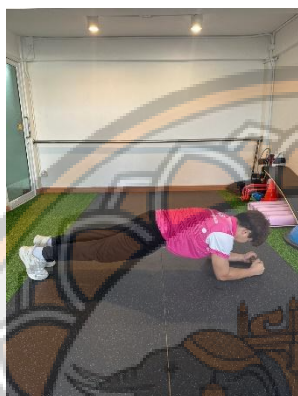
“กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 2”

การออกกำลังกล้ามเนื้อ“ส่วนบน” ทำทั้งหมด 3 ครั้ง พัก ท่าละ 1 นาที พักครั้งละ 5 นาที

ท่า Plank

วิธีปฏิบัติ

1. วางข้อศอกลงชันไว้กับพื้น ยกลำตัวเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น
2. ให้เกร็งบริเวณ หน้าท้อง ค้างไว้ 30 วินาที



ท่า Knee Push up 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

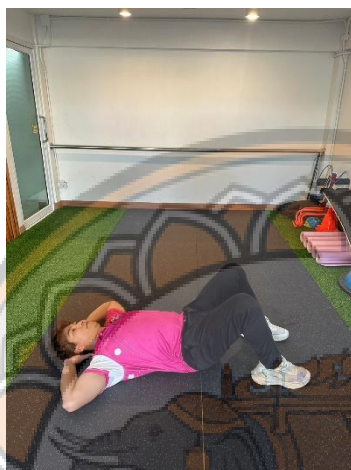
1. ทำเตรียมเหยียดแขนตึงกับพื้น หัวเข่าวางกับพื้น เหยียดหลังให้ตรง
2. งอศอกให้ขนานลำตัว ดันลำตัวลงให้ขนานกับพื้น
3. ออกแรงจากแขนและลำตัวช่วงบน ดันตัวขึ้นจากพื้น



ท่า Crunch 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

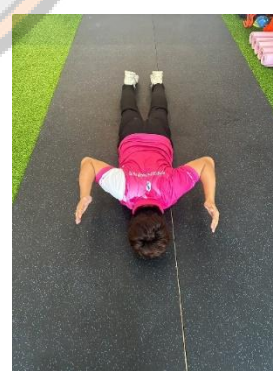
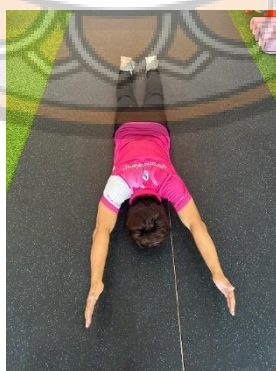
1. นอนราบกับพื้น และตั้งขาขึ้นมา
2. วางมือทั้งสองข้างประสานไว้ท้ายทอย
3. เกร็งหน้าท้องและยกตัวขึ้น และค่อย ๆ คลายหน้าท้องลง ลดลำตัวช่วงบนลงกลับสู่ท่าเตรียม



ท่า Shoulder W 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

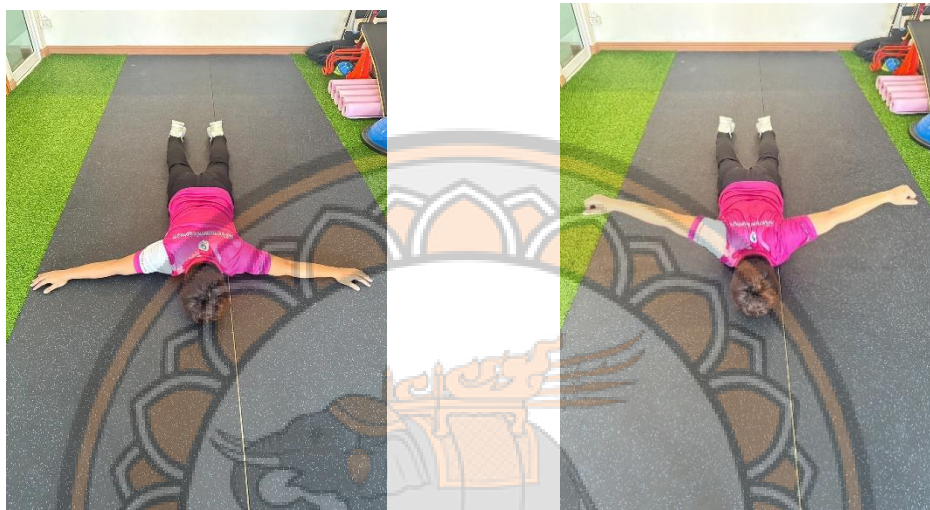
1. ท่าเตรียมนอนในท่าคว่ำ แขนเหยียดตรง ขนานกับพื้น
2. ยกหัวไหล่และแขนขึ้นให้ลอยเหนือพื้น งอสะบักลงและขึ้น โดยไม่ให้หัวไหล่ตกพื้น



ท่า Shoulder T 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมนอนในท่าคว่ำ แขนเหยียดตรงวางข้างลำตัว
2. ยกหัวไหล่และแขนขึ้นให้ลอยเหนือพื้น งอสะบักลงและขึ้น โดยไม่ให้หัวไหล่ตกพื้น



กิจกรรมที่ 8 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 3”

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ “ส่วนล่าง” ทำทั้งหมด 3 ครั้ง พัก ท่าละ 1 นาที พักครั้งละ 5 นาที
ทำ Squat 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมยืนตัวตรง กางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
2. ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น
3. เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง



ทำ Lunge 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

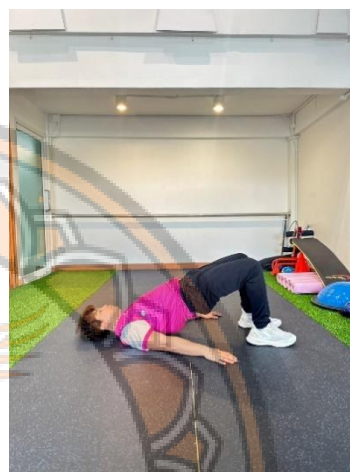
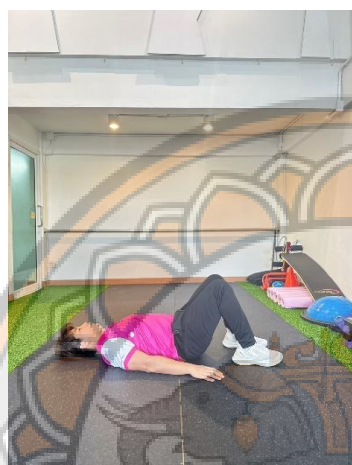
1. ทำเตรียมยืนตัวตรง กางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
2. ก้าวขาข้างหนึ่งออกไปด้านหน้าระยะ 2 ก้าว
3. แล้วย่อเข่าลง ให้หัวเข่าทำมุม 90 องศา หลังตรง
4. ขึ้นมาทำเตรียม และทำสลับกัน



ท่า Bridge 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำนอนหงายยื่นเข่าขึ้น มือสองข้างวางไว้ข้างลำตัว
2. ยกกันขึ้น โดยไม่ให้เท้าเลื่อน เกร็งกัน และหน้าท้อง
3. ทำขึ้นและลง



ท่า Jump Squat 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมยืนตัวตรง กางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
2. ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น
3. เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากกระโดดยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ และยืนในท่าเตรียม



ท่า Marching bridge exercise 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ท่านอนหงายชันเข่าขึ้น มือสองข้างวางไว้ข้างลำตัว
2. ยกกันขึ้น โดยไม่ให้เท้าเลื่อน เกร็งกัน และหน้าท้อง และยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น
3. ยกสลับกันตอนที่ยกกันขึ้น และลง



กิจกรรมที่ 11 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่ 4”

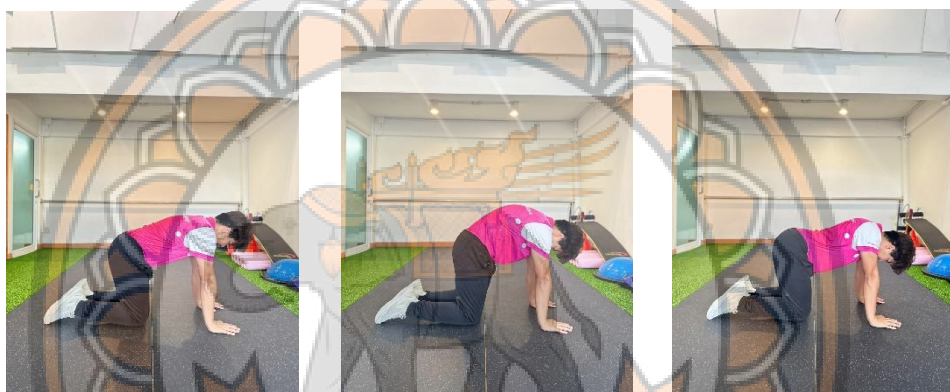
การออกกำลังกายแบบการเคลื่อนไหวข้อต่อ (Mobility Exercises)

ทั้งหมด 3 ครั้ง พักระหว่าง 1 นาที พักรั้งละ 5 นาที

ทำ Cat-cow 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมแขนและหัวเข้าชิดกับพื้น ในท่า Table Pose หน้าแข้งและเท้าวางราบ ติดกับพื้น และหลังเป็นเส้นตรง
2. หายใจเข้า พร้อมกับโค้งหลัง และยกสับักขึ้นด้านบน
3. หายใจออก พร้อมหย่อนหน้าท้องลง



ทำ Archer Squat 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมกางขาให้กว้างกว่าหัวไหล่ มือเหยียดตรงขนานกับพื้น
2. งอหัวเข่าทางด้านใดด้านหนึ่งลง โดยให้เกร็งหน้าท้องและไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที
3. ขึ้นมาทำเตรียม และทำสลับกัน



ท่า Spiderman Lung With Reach 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

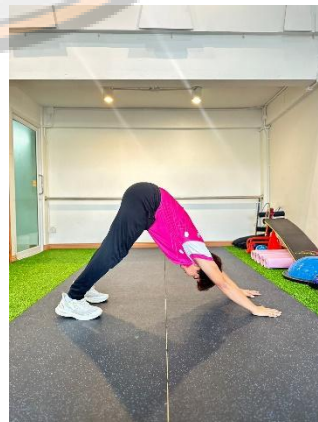
1. ทำเตรียมชันแขน และขา เป็นแนวนานกับพื้น เหมือนท่าวิดพื้น
2. ก้าวขาข้างในข้างหนึ่ง มาถึง มือด้านนอกข้างเดียวกับขา
3. ผายมือข้างที่ขาก้าวขึ้นมา เปิดแขนขึ้น และเหยียดขึ้นด้านบน
4. กลับมาเตรียม และทำสลับกัน



ท่า Downward-Facing Dog 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

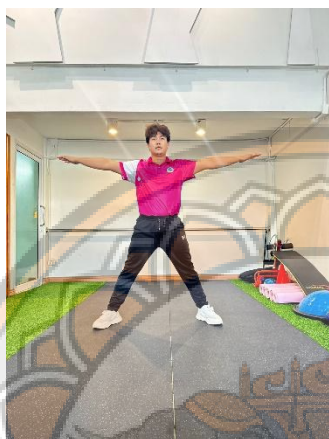
1. ทำเตรียมแขนและหัวเข่าขึ้นกับพื้น ในท่า Table Pose หน้าแขงและเท้าวางราบ ติดกับพื้น และหลังเป็นเส้นตรง
2. เหยียดแขนไปทางด้านหลัง พร้อมกับยกขาเป็นเส้นตรง โดยรูปร่างคล้ายกับสามเหลี่ยม ค้างไว้ 10 วินาที
3. ลงมาท่าเตรียม



ท่า Warrior II 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมกางขาให้กว้างกว่าหัวไหล่ มือเหยียดทางด้านข้างขนานกับพื้น
2. งอหัวเข่าทางด้านใดด้านหนึ่ง พร้อมกับเอนตัวไปทิศทางเดียวกับงอหัวเข่า ค้างไว้ 10 วินาที
3. ลงมาท่าเตรียม และทำสลับกัน



ท่า Corpse Pose 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียม นอนราบกับพื้น
2. หลับตาลง ปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลาย
3. หายใจเข้าจนเต็มปอด และผ่อนลมหายใจ ช้า ๆ นับเป็น 1 ครั้ง



กิจกรรมที่ 14 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่5”

การออกกำลังกายด้วยบอดี้เวท (Body Weight)

ทั้งหมด 3 ครั้ง พักระยะ 1 นาที พักรั้งละ 5 นาที

ท่า Squat 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมยืนตัวตรง กางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
2. ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปได้มุมเข่า 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น
3. เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง



ท่า Plank 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

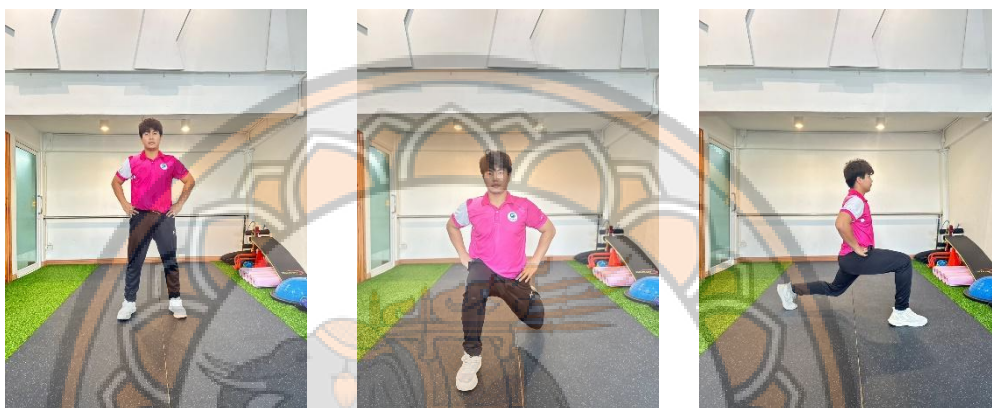
1. วางข้อศอกลงชันไว้กับพื้น ยกตัวเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น
2. ให้เกร็งบริเวณ หน้าท้อง ค้างไว้ 30 วินาที



ท่า Lunge 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมยืนตัวตรง กางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
2. ก้าวขาข้างหนึ่งออกไปด้านหน้าระยะ 2 ก้าว
3. แล้วย่อเข่าลง ให้หัวเข่าทำมุม 90 องศา หลังตรง
4. ขึ้นมาทำเตรียม และทำสลับกัน



ท่า Knee Push Up 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

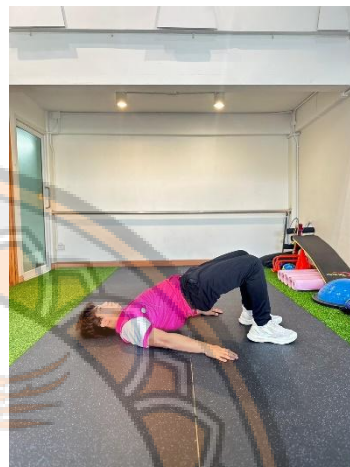
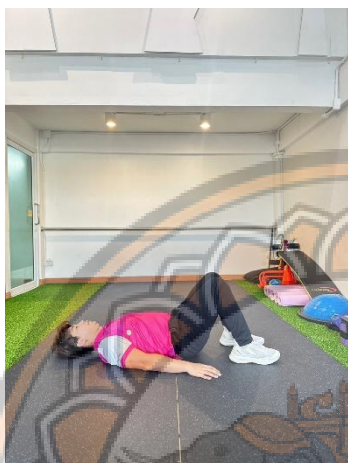
1. ทำเตรียมเหยียดแขนตั้งกับพื้น หัวเข่าวางกับพื้น เหยียดหลังให้ตรง
2. งอศอกให้ขนานลำตัว ดันลำตัวลงให้ขนานกับพื้น
3. ออกแรงจากแขนและลำตัวช่วงบน ดันตัวขึ้นจากพื้น



ท่า Bridge 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำนอนหงายชันเข้าขึ้น มือสองข้างวางไว้ข้างลำตัว
2. ยกกันขึ้น โดยไม่ให้เท้าเลื่อน เกร็งกัน และหน้าท้อง
3. ทำขึ้นและลง



ท่า Triceps Dips 10 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. อยู่ในท่าเตรียมโดยเอามือจับไว้ที่ขอบเก้าอี้ งอเข่าและวางเท้าแบนราบไปกับพื้น
2. ค่อย ๆ หย่อนกันลง โดยให้แนวการเคลื่อนที่อยู่ที่หลังอยู่ชิดกับขอบเก้าอี้ตลอดเวลา ลดตัวลงไปจนต้นแขนขนานกับพื้น รักษาลำตัวให้ตั้งตรงตลอดเวลา แล้วดันตัวกลับสู่ท่าเตรียม



กิจกรรมที่ 17 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่6”

การออกกำลังกล้ามเนื้อ“ส่วนบน” ทำทั้งหมด 4 ครั้ง พัก ท่าละ 45 วินาที พักครั้งละ 5 นาที
ทำ Plank 40 วินาที

วิธีปฏิบัติ

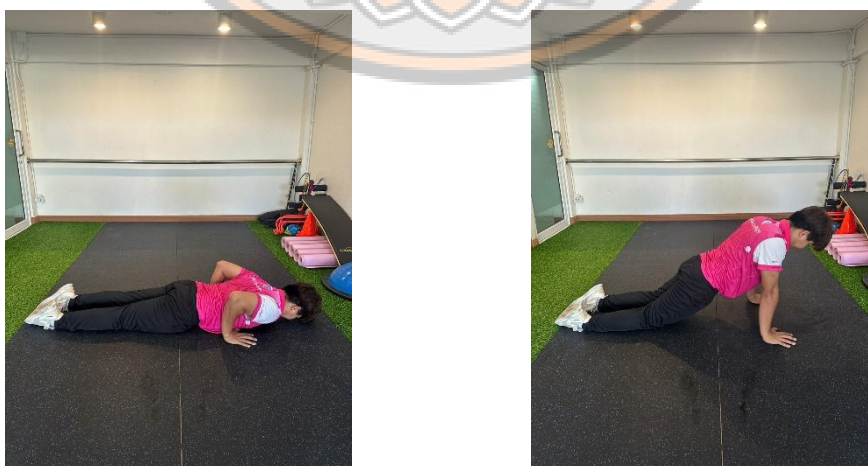
1. วางข้อศอกลงชันไว้กับพื้น ยกลำตัวเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น
2. ให้เกร็งบริเวณ หน้าท้อง ค้างไว้ 40 วินาที



ทำ Knee Push up 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

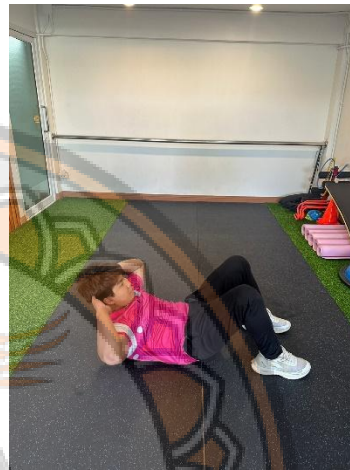
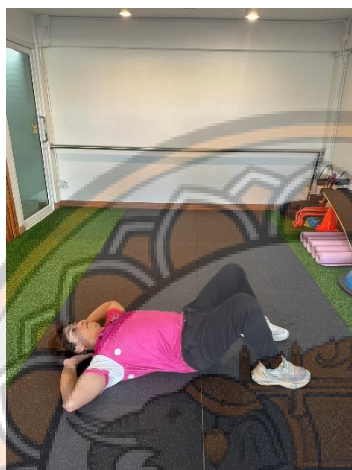
1. ทำเตรียมเหยียดแขนตึงกับพื้น หัวเข่าวางกับพื้น เหยียดหลังให้ตรง
2. งอศอกให้ขนานลำตัว ดันลำตัวลงให้ขนานกับพื้น
3. ออกแรงจากแขนและลำตัวช่วงบน ดันตัวขึ้นจากพื้น



ท่า Crunch 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

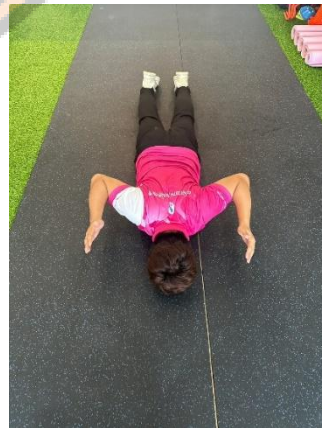
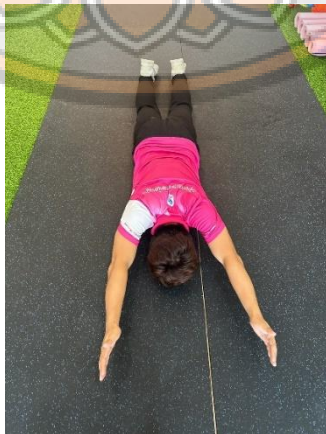
1. นอนราบกับพื้น และตั้งขาขึ้นมา
2. วางมือทั้งสองข้างประสานไว้ท้ายทอย
3. เกร็งหน้าท้องและยกตัวขึ้น และค่อย ๆ คลายหน้าท้องลง ลดลำตัวช่วงบนลงกลับสู่ท่าเตรียม



ท่า Shoulder W 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

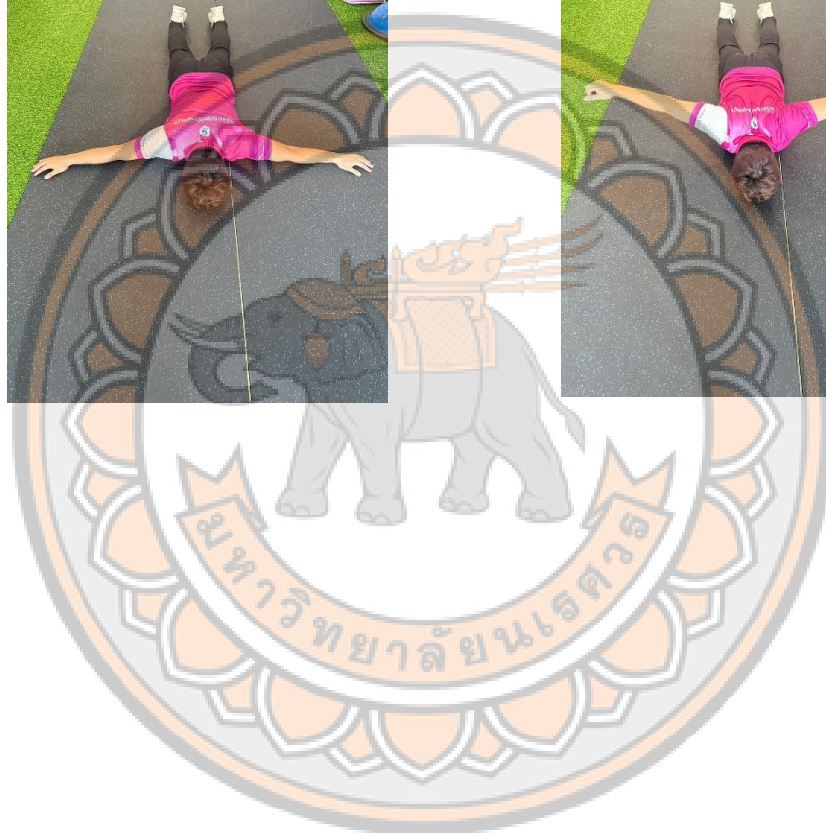
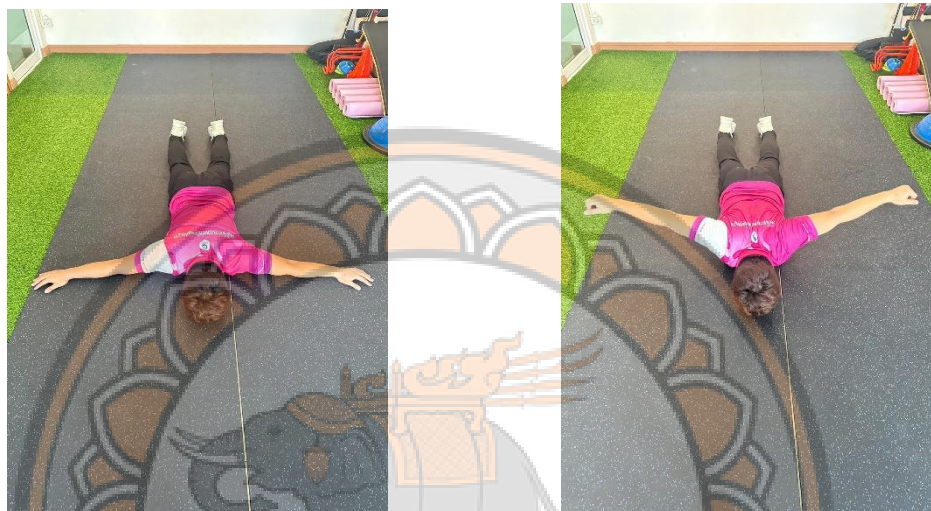
1. ท่าเตรียมนอนในท่าคว่ำ แขนเหยียดตรง ขนานกับพื้น
2. ยกหัวไหล่และแขนขึ้นให้ลอยเหนือพื้น งอสะบักลงและขึ้น โดยไม่ให้หัวไหล่ตกพื้น



ท่า Shoulder T 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมนอนในท่าคว่ำ แขนเหยียดตรงวางข้างลำตัว
2. ยกหัวไหล่และแขนขึ้นให้ลอยเหนือพื้น งอสะบักลงและขึ้น โดยไม่ให้หัวไหล่ตกพื้น



กิจกรรมที่ 20 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่7”

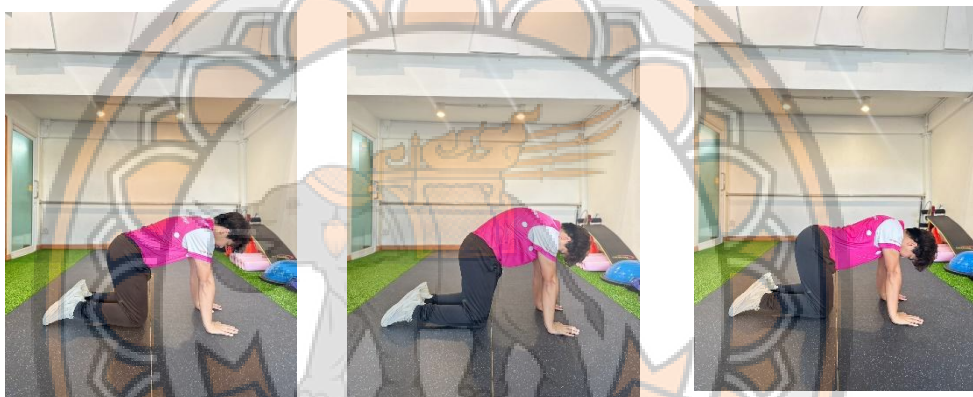
การออกกำลังกายแบบการเคลื่อนไหวข้อต่อ (Mobility Exercises)

ทำทั้งหมด 4 ครั้ง พักระหว่าง 1 นาทีพักครั้งละ 5 นาที

ท่า Cat-cow 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมแขนและหัวเข้าชิดกับพื้น ในท่า Table Pose หน้าแข้งและเท้าวางราบ ติดกับพื้น และหลังเป็นเส้นตรง
2. หายใจเข้า พร้อมกับโค้งหลัง และยกสับขึ้นด้านบน
3. หายใจออก พร้อมหย่อนหน้าท้องลง



ท่า Archer Squat 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมกางขาให้กว้างกว่าหัวไหล่ มือเหยียดตรงขนานกับพื้น
2. งอหัวเข่าทางด้านใดด้านหนึ่งลง โดยให้เกร็งหน้าท้องและไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที
3. ขึ้นมาทำเตรียม และทำสลับกัน



ท่า Spiderman Lung With Reach 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ท่าเตรียมชันเขน และขา เป็นแนวนานกับพื้น เหมือนท่าวิดพื้น
2. ก้าวขาข้างในข้างหนึ่ง มาถึง มือด้านนอกข้างเดียวกับขา
3. ผายมือข้างที่ขาก้าวขึ้นมา เปิดแขนขึ้น และเหยียดขึ้นด้านบน
4. กลับมาท่าเตรียม และทำสลับกัน



ท่า Jefferson Curl 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

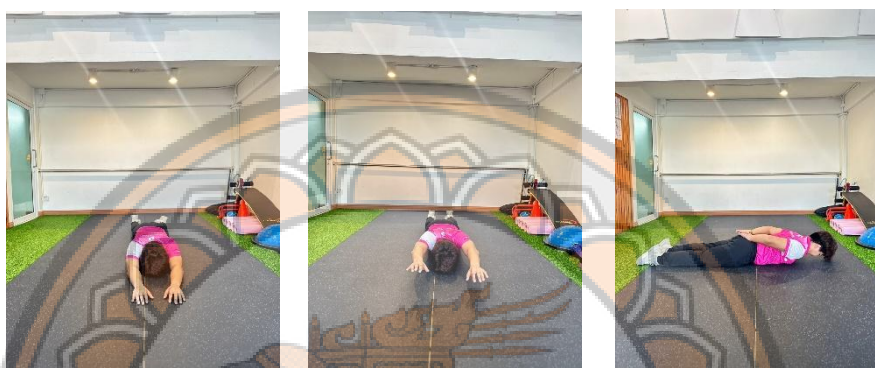
1. ท่าเตรียมยืนตัวตรง แขนไว้ข้างลำตัว
2. หายใจเข้าให้เต็มปอด และหายใจออกค่อย ๆ โน้มตัวลงให้ได้มากที่สุด โดยหัวเข้าห้ามงอ
3. กลับมาท่าเตรียม



ท่า Shoulder Circles 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำ แขนและมือชูขึ้นบนศีรษะราบกับพื้น
2. ยกศีรษะขึ้นเหนือพื้นเล็กน้อย พร้อมกับ ยกแขนและหัวไหล่ ไคว้หลัง ยกหลังเล็กน้อยและเกร็งหน้าท้อง
3. กลับมาท่าเตรียม



ท่า Pigeon Stretch ข้าง 8 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ท่าเตรียม นั่งชันเข่าข้างใดข้างหนึ่งขึ้น และเหยียดขาอีกข้างหนึ่งไว้ด้านหลัง แขนกับพื้นวางบนพื้น
2. ยกขาที่ชันเข่าลงกับพื้นเป็นถ้ำพับเพียบ และเหยียดขาอีกข้างหนึ่งไว้ด้านหลัง แขนกับพื้นวางบนพื้น ค้างไว้ 10 วินาที
3. กลับมาท่าเตรียม และสลับกัน



กิจกรรมที่ 23 “กิจกรรมกายบริหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สถานีที่8”

การออกกำลังกายด้วยบอดี้เวท (Body Weight)

ทั้งหมด 4 ครั้ง พักระยะ 1 นาที พักรั้งละ 5 นาที

ท่า Squat 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมยืนตัวตรง กางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
2. ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น
3. เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง



ท่า Plank

วิธีปฏิบัติ

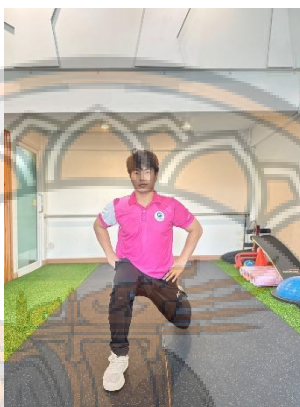
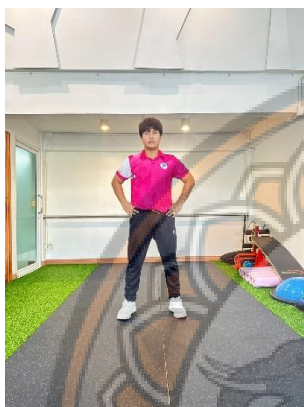
1. วางข้อศอกลงชันไว้กับพื้น ยกตัวเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น
2. ให้เกร็งบริเวณ หน้าท้อง ค้างไว้ 45 วินาที



ท่า Lunge 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำเตรียมยืนตัวตรง กางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
2. ก้าวขาข้างหนึ่งออกไปด้านหน้าระยะ 2 ก้าว
3. แล้วย่อเข่าลง ให้หัวเข่าทำมุม 90 องศา หลังตรง
4. ขึ้นมาทำเตรียม และทำสลับกัน



ท่า Knee Push Up 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

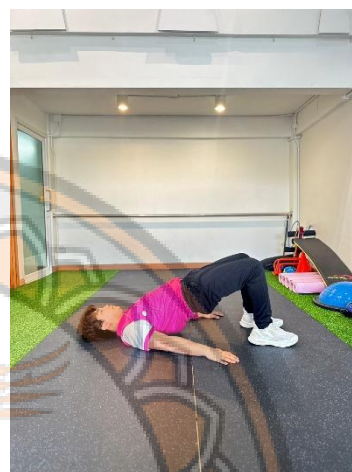
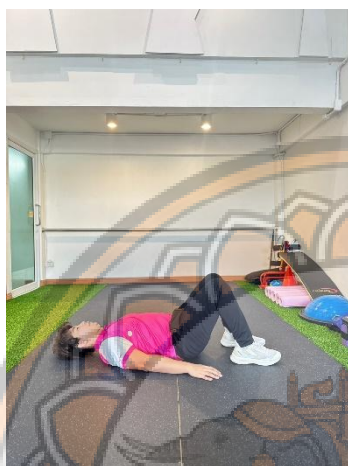
1. ทำเตรียมเหยียดแขนตั้งกับพื้น หัวเข่าวางกับพื้น เหยียดหลังให้ตรง
2. งอศอกให้ขนานลำตัว ดันลำตัวลงให้ขนานกับพื้น
3. ออกแรงจากแขนและลำตัวช่วงบน ดันตัวขึ้นจากพื้น



ท่า Bridge 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. ท่ายอนหงายชันเข้าขึ้น มือสองข้างวางไว้ข้างลำตัว
2. ยกกันขึ้น โดยไม่ให้เท้าเลื่อน เกร็งกัน และหน้าท้อง
3. ทำขึ้นและลง



ท่า Triceps Dips 12 ครั้ง

วิธีปฏิบัติ

1. อยู่ในท่าเตรียมโดยเอามือจับไว้ที่ขอบเก้าอี้ งอเข่าและวางเท้าแบนราบไปกับพื้น
2. ค่อย ๆ หย่อนกันลง โดยให้แนวการเคลื่อนที่อยู่ที่หลังอยู่ชิดกับขอบเก้าอี้ตลอดเวลา ลดตัวลงไปจนต้นแขนขนานกับพื้น รักษาลำตัวให้ตั้งตรงตลอดเวลา แล้วดันตัวกลับสู่ท่าเตรียม





ภาคผนวก ง
หนังสืออนุมัติดำเนินการทำวิจัย

งานบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
รับที่ 5029 วันที่ 22 พ.ย. 2566 เวลา 14.40 น.



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
รับที่ 14273
วันที่ 22 พ.ย. 2566
เวลา 14.30 น.

ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
เรื่อง อนุมัติให้บัณฑิตระดับปริญญาโทดำเนินการทำวิจัย
ครั้งที่ ๑๖๓ / ๒๕๖๖

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้ นายณัฐพล ศิริวัฒน์ธำ รหัสประจำตัว ๖๓๐๖๔๗๐๒ บัณฑิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ดำเนินการทำวิจัย
ตามโครงร่างวิทยานิพนธ์ที่เสนอ

เรื่อง ภาษาไทย “ผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย”

ภาษาอังกฤษ “EFFECTS OF RECREATION PROGRAM FOR HEALTH-RELATED PHYSICAL
FITNESS AMONG UPPER ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS”

โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๖

(รองศาสตราจารย์ ดร.กรรณกาญจน์ ชูทิพย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

พยาน ๑๐๐๘

1. ศาสตราจารย์ ดร.กรรณกาญจน์ ชูทิพย์

2. ศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ วัฒนกุล

ศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ วัฒนกุล

22 พ.ย. 66

22 พ.ย. 66

1107
22 พ.ย. 66
(ศาสตราจารย์ ดร.ปกรณ์ ประจักษ์บาน)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ภาคผนวก จ
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





โรงเรียนเทศบาล ๓ วัดท่ามะปราง (สังกัดเทศบาลนครพิษณุโลก)

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา (อายุ 7-12 ปี)

ชื่อ - สกุล ระดับชั้น ป.
 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง วัน/เดือน/ปี เกิด / / อายุ ปี
 รอบอก..... เซนติเมตร รอบเอว เซนติเมตร
 โรคประจำตัว..... ประวัติการรักษา

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	
น้ำหนักส่วนสูง (Weight)		
ส่วนสูง (Height)		
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)		
นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)		
ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)		
ลุก – นั่ง 60วินาที (60 Seconds Sit Ups)		
ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 minutes Step Up and down)		

ลงชื่อ

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

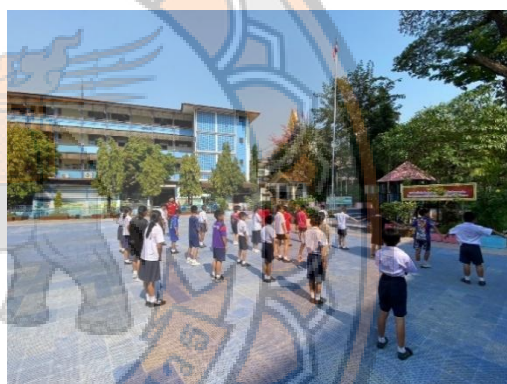
วันที่ทำการทดสอบ...../...../.....



ภาคผนวก ข

ภาพประกอบโปรแกรมสนับสนุนการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาตอนปลาย

ภาพประกอบโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	ณัฐพล ศิริวัฒนธานี
วัน เดือน ปี เกิด	27 กุมภาพันธ์ 2540
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 775/18 ถ.พิชัยสงคราม ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก
ที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดท่ามะปราง)
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ผู้ช่วยครู
ประสบการณ์การทำงาน	6 ปี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2563 กศ.บ. (พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย) มหาวิทยาลัยนเรศวร

