

รูปแบบการละเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถด้าน
การเรียนรู้ทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและ
บ้านหินจอก อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

**The Model of Folk Games and Physical Activities for Development Physical
Literacy in the Communities of Santiratprachabumrung and
Ban Hin Chok in Palian District of Trang Province**

กิตติมา เทียบพุด,
ณัฐธร ขุนทอง², ปริญา ปทุมมณี³,
สรปรกรณ์ ศุภการนรเศรษฐ⁴, จีรนนท์ ปรีชาชาญ⁵ และณัฐกร บุญทวี⁶
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

**Kittima teabut,
Nattatorn khuntong², Parinya Patummanee³
Sanpakorn Suppakannoraset⁴, Jeeranan preechachan⁵ and Nattakorn Boontawee⁶
Nakhon Si Thammarat Rajabhat University, Thailand
Corresponding Author, E-mail: t.kittima1320@gmail.com**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษารูปแบบการละเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายของชุมชนบ้านสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก 2) วิเคราะห์ผลการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนต่อการพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง การละเล่นพื้นบ้านของชุมชน การสัมภาษณ์ตัวต่อตัว ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้นำท้องถิ่นและคนในชุมชน จำนวน 35 คน ชาวมาลี จำนวน 10 คน การวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหา และแบบสอบถามการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนจำนวน 60 คน ใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณเพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการละเล่นพื้นบ้านของชุมชน มีการละเล่นพื้นบ้านที่ช่วยพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายและสุขภาพ ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา ส่งผลให้เกิดความมั่นใจตนเอง มีทักษะทางกายที่ดีขึ้น มีแรงจูงใจ และมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง ปัจจุบันพบว่าการเล่นบางอย่างได้นิยมกันน้อยลงและทรัพยากรที่ใช้ในการทำในการเล่นมีจำนวนน้อยหรือไม่มีด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า นักเรียนใช้เวลาในการทำกิจกรรมทางกายแบบอยู่กับที่ คือ การเล่นโทรศัพท์ รองลงมา คือ การเกมส์ และการเล่นกับเพื่อนโดยการเล่นกีฬาต่าง ๆ จากข้อมูล พบว่า นักเรียนทำกิจกรรม

* วันที่รับบทความ : 5 ธันวาคม 2566; วันที่แก้ไขบทความ 12 ธันวาคม 2566; วันที่ตอบรับบทความ : 14 ธันวาคม 2566

ทางกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงเพราะใช้เวลากับการเล่นโทรศัพท์และการเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมานิ จะใช้การเล่นที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติและป่า ได้แก่ การปีนต้นไม้เพื่อหาของป่ามากิน การล่าสัตว์ในน้ำและบนบก การเล่นกับสัตว์เลี้ยง

คำสำคัญ: รูปแบบการละเล่นพื้นบ้าน; กิจกรรมทางกาย; ความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกาย

Abstracts

The purpose of this research was to 1) study the folk games and physical activity patterns in the communities of Santiratprachabumrung and Ban Hin Chok. 2) Analyze study the folk games and physical activity patterns for Development Physical Literacy in the communities of Santiratprachabumrung and Ban Hin Chok. The research method used was participatory action research, employing semi-structured interviews as a research tool which was a person-to-person interview. The informants were local leaders and people in the community. There were 35 local leaders and people in the community and 10 Mani people. Content analyses were conducted and the data derived from a questionnaire on recreation activities of 60 students were quantitatively analyzed to obtain frequency value, percentage, and average.

The research results were as follows: Forms of folk games of the Border Patrol Police School community, Santirat Prachabamrung and Ban Hin Chok consisted of folk games that helped develop physical literacy and health, including physical, emotional, social, mental, and intellectual aspects, resulting in having more self-confidence, improved physical skills, motivation, and knowledge and understanding of correct movements. At present, some games have become less popular and the resources used to perform them were few or non-existent. For recreational activities, it was found that students spent time doing sedentary physical activities, namely playing on the phone, playing games, and playing with friends in various sports, respectively. From the above data, it was found that students did less physical activity or movement because they spent more time on their phones and playing games.

Keywords: Patterns Folk Games; Recreation Activity; Physical Literacy

บทนำ

โรงเรียนจัดเป็นสถานที่ที่เด็กและเยาวชนใช้เวลาประมาณ 1 ใน 3 ของวัน เวลาส่วนใหญ่ถูกใช้ไปกับการนั่งเรียนเป็นเวลานานตลอดทั้งวัน การส่งเสริมให้ห้องเรียนเป็นพื้นที่ส่วนหนึ่งของโรงเรียน ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายไปพร้อมกับการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งขณะที่ต้องนั่งเรียนเป็นเวลานาน ด้วยการสอดแทรกกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย จะช่วยสร้างบรรยากาศที่กระตือรือร้นเกิดขึ้นในระหว่างการเรียนรู้ ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประโยชน์และมีความคุ้มค่าอย่างมากต่อการส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าวนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรวมกิจกรรมทางกายเข้ากับการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชาการ จะเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนจดจำเนื้อหาการเรียนได้ดีมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยส่งผลเชิงบวกต่อการเพิ่มระดับ

กิจกรรมทางกาย (Martin & Murtagh, 2017; Martin & Murtagh, 2015) รวมถึงผลลัพธ์ทางการศึกษา เช่น ความสนใจในการเรียน แรงจูงใจ และความสนุกกับการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้น (Martin & Murtagh, 2017; Watson et al., 2017) เป้าหมาย Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA) 2018–2030 โดยเน้นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งให้กับเด็กและเยาวชนที่อยู่ในโรงเรียนระดับ ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ด้วยการบรรจุกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบใหม่ (Active Classrooms) ช่วย ส่งเสริมการเรียนการสอนทั้งแบบ Onsite และ Online การส่งเสริมสนับสนุนการหรือกิจกรรมทางกายเข้าไปใน ชั้นเรียน โดยให้บรรจุเข้าไปในหลักสูตรการสอน เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเดินรำ หรือการกระโดด และสามารถทำได้ตลอดเวลาในระหว่างวันที่เรียน โดยครูผู้สอนทำหน้าที่จัดกิจกรรมเชิงรุกในชั้นเรียนให้ สอดคล้องและเหมาะสมกับบรรยากาศและเนื้อหาการเรียน ได้แก่ การแบ่งเวลาเรียนด้วยการพักเพื่อทำ กิจกรรมทางกายสั้น ๆ (3-5 นาที) ที่ระดับความหนักแตกต่างกัน หรือการนำกิจกรรมนันทนาการมารวมไว้ใน เนื้อหาการสอน เช่น การเล่นเกมพื้นบ้าน ทริยากรหรือของใช้ในท้องถิ่นมาเพื่อสร้างกิจกรรมให้เกิดการ เคลื่อนไหวโดยสอดแทรกไปกับเนื้อหาวิชาที่เรียน หรือการปรับสภาพสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนเพื่อเพิ่มพื้นที่การ ทำกิจกรรมทางกาย และ/หรือลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การเรียนรู้นอกห้องเรียนและการเรียนรู้กับธรรมชาติ หรือภายในชุมชน เป็นต้น (World Health Organization, 2021)

การละเล่นพื้นบ้าน (Folk Play) ของไทย นั้นเป็นกิจกรรมที่ได้การยอมรับร่วมกันในสังคมว่า เป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่น ซึ่งจะมีการถ่ายทอด จากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง การละเล่นพื้นบ้านเป็น กิจกรรมที่เน้นความสนุกสนาน ไม่เน้นการแข่งขัน ทำให้มีคุณค่าและมีส่วนสำคัญกับเด็กเล็กทั้งเป็นการ เชื่อมโยงประสบการณ์ ทางสังคมให้กับเด็ก ให้เด็กประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความภาคภูมิใจ ในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง กล้าแสดงออก และรู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการรอย่อย การช่วยเหลือ การแบ่งปันและการเป็นผู้นำ ผู้ตาม สิ่งเหล่านี้เป็น ผลที่จะเกิดโดยตรงจากการละเล่นของเด็กที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางสังคมของเด็กวัยนี้ ที่ต้อง เสริมสร้างพัฒนาการให้พร้อมในการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา (สมปราชญ์ อัมมะพันธ์, 2548: 208-210) นอกจากนี้ ชัชชัย โกมารทัต (2555: 28-32) กล่าวว่า กีฬาพื้นบ้านไทยสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นได้รับ คุณค่าเกี่ยวกับความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบหายใจ เพราะกีฬาพื้นบ้านไทยส่วนใหญ่ มีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่างๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่ เป็นปกติในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้นอย่างรวดเร็วและฉับพลัน กล้ามเนื้อหัวใจ ได้ทำงานหนักขึ้น การเต้นของ หัวใจแรงขึ้น นอกจากนี้ กีฬาพื้นเมืองไทยมักจะมีการก้มตัว บิดตัว หรือเอียงตัว ในทิศทางต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อ ของร่างกายได้ยืดตัวและหดตัวเต็มที่ ข้อต่อได้เคลื่อนไหวอย่างสมบูรณ์ตาม

ลักษณะของข้อต่อนั้น ๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความอ่อนตัวของร่างกายได้เป็นอย่างดี คุณค่าเกี่ยวกับการส่งเสริมการทรงตัวและความแคล่วคล่องว่องไวของร่างกายเกิดจากการที่ได้ควบคุมร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ตั้งแต่การเดิน การวิ่ง การหยุด การหลบหลีก เปลี่ยนทิศทาง การเขย่ง การกระโดด ในรูปแบบต่าง ๆ การส่งเสริมความแม่นยำและการประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อเกิดจากการขว้าง การโยน การรับ การทอย หรือการตีไปให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งถือเป็นการสร้างพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดีของเด็ก

เจริญ กระบวนรัตน์ (2556: 9) กล่าวถึงการเล่นละเล่นพื้นบ้าน ว่า ธรรมชาติการเล่น มุ่งเน้นเพื่อความสนุกสนาน ไม่ได้มุ่งที่จะเอาชนะกันอย่างจริงจัง ทั้งผู้เล่นก็ไม่จำเป็นต้องได้ฝึกฝนเตรียมตัวมาก่อนสำหรับการเล่นใน สามารถเล่นเข้าร่วมกิจกรรมเลยและเป็นกิจกรรมการเล่นอีกประเภทหนึ่งที่ ส่งผลให้เด็กเกิดการเรียนรู้และสามารถฝึกพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กได้ การละเล่นพื้นบ้านเป็นการละเล่นที่ไม่จำเป็นต้องเน้นในเรื่องของอุปกรณ์ วัสดุที่ใช้ สามารถหาง่ายและสะดวกสบาย ประหยัดเวลาซึ่งเหมาะกับสภาพของโรงเรียนประถมศึกษาอีกทั้ง เป็นการออกกำลังกายและส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อีกด้วย โดยเฉพาะเด็กกฎบัตรโตรอนโต ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายที่มีผลต่อสุขภาพว่า กิจกรรมทางกายเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ (McMullen et al.,(2022) รวมถึงช่วยป้องกันโรค ดังนั้น การส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นควรมีการดำเนินการดังนี้ คือ ด้านนโยบาย ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมทางกาย (วิลาสินี อดุลยานนท์, 2553)

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ถือเป็นเป้าหมายสำคัญตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2560–2569) ซึ่งแผนพัฒนาฯ ดังกล่าวถือเป็นกรอบการจัดทำแผนปฏิบัติการของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน (รร.ตชด.) และของทุกภาคส่วนที่สนับสนุนการพัฒนาและสามารถตอบสนองต่อความต้องการของเด็กและเยาวชนในพื้นที่เป้าหมายได้ ทั้งนี้เป้าหมายหลักการดำเนินงาน คือ เสริมสร้างสุขภาพของเด็กตั้งแต่ในครรภ์มารดา จะเป็นได้ว่าการส่งเสริมสุขภาพให้เด็กและเยาวชนได้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมให้เกิดพัฒนาความสามารถการเรียนรู้ทางกาย (Physical literacy) การพัฒนาให้เด็กหรือวัยรุ่นมีพื้นฐานของพัฒนาร่างกาย ความเชื่อมั่น ความรู้ ความเข้าใจ มีแรงจูงใจและพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ โดยผ่านการละเล่นพื้นบ้านและกิจกรรมนันทนาการหรือกิจกรรมทางกาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการเล่นพื้นบ้านและกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุง อำเภอบะเหลียน จังหวัดตรัง
2. เพื่อวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนต่อการพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุง อำเภอบะเหลียน จังหวัดตรัง

ระเบียบวิธีวิจัย

ในการวิจัยเรื่องศึกษารูปแบบการเล่นพื้นบ้านและกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุง อำเภอบะเหลียน จังหวัดตรัง เป็นวิจัยเชิงสำรวจ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้นำชุมชนผู้ใหญ่บ้าน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 25 ผู้นำกลุ่มมานิกลุ่มคลองตงและกลุ่มเขาหัวส้ม จำนวน 10 คน เพื่อศึกษาการเล่นพื้นบ้านของชุมชน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียน ตำรวจตระเวนชายแดนสันติราษฎร์บำรุงและบ้านหินจอก อำเภอบะเหลียน จังหวัดตรัง จำนวน 138 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้นำชุมชนผู้ใหญ่บ้าน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 15 ผู้นำกลุ่มมานิกลุ่มคลองตงและกลุ่มเขาหัวส้ม จำนวน 6 คน เพื่อศึกษาการเล่นพื้นบ้านและวัฒนธรรม ทรัพยากรของชุมชน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสันติราษฎร์บำรุงและบ้านหินจอก อำเภอบะเหลียน จังหวัดตรัง จำนวน 60 คน เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของนักเรียน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสัมภาษณ์รูปแบบการเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก อำเภอบะเหลียน จังหวัดตรัง มีข้อความถามจำนวน 13 ข้อ

2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอกอำเภอบะเหลียน จังหวัดตรัง มี 2 ตอน ประกอบด้วยตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ ตอนที่สองแบบสอบถามแบบวัด 5 ระดับ เกี่ยวกับพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียน โดยมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความบ่อย (Frequency) จำนวน 5 ข้อ ความหนัก (Intensity) จำนวน 4 ข้อ ความนาน (Time) จำนวน 4 ข้อ และด้านพฤติกรรมออกกำลังกาย จำนวน 9 ข้อ

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่องนี้ต้องการค้นหาคำตอบเกี่ยวกับบริบทชุมชนข้อมูลเกี่ยวกับศิลปะวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้าน รูปแบบการใช้ชีวิตในชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และปัญหาสิ่งแวดล้อม ชุมชน การใช้เวลาว่างและการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียน โดยการวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการเข้าถึงข้อมูลไว้ 4 วิธีการ ซึ่งมีรายละเอียด ได้แก่ การสำรวจพื้นที่ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยการจัดเรียงตามประเด็นที่กำหนด และนำเสนอโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการเก็บข้อมูล การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม สนทนากลุ่ม โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการละเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ประชารัฐและบ้านหินจอก อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง สามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการละเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ประชารัฐและบ้านหินจอก มีรูปแบบดังนี้

1.1 เรือบก เป็นการละเล่นพื้นบ้าน ที่เป็นการออกกำลังกาย สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นการพัฒนาทางด้านความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

1.2 ยั่วทิง เป็นการละเล่นพื้นบ้านไทยสมัยโบราณ ที่นิยมเล่นกันในแถบภาคใต้ เป็นการละเล่นที่ช่วยในการออกกำลังกาย ฝึกความว่องไว หัดการสังเกต และความระมัดระวัง ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดและองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น

1.3 กาฟักไข่ การละเล่นที่สะท้อนอุปนิสัยห่วงใยของสัตว์ กาฟักไข่ การละเล่นของเด็กไทยที่เล่นกันได้หลายคน ไม่จำกัดจำนวน โดยหาวัสดุที่หาได้ และมีความปลอดภัยในการเล่น ช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ ทำให้เด็กมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน คลาดเครียด ด้านร่างกาย เด็ก ๆ ได้ออกกำลังกาย ฝึกความว่องไวของแขนขาและตา ด้านจิตใจจะช่วยฝึกสมาธิด้วย

1.4 ลูกไข่เต่า เป็นการละเล่นพื้นบ้าน ที่ช่วยในการออกกำลังกายและฝึกความว่องไวของร่างกาย โดยอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น คือ ลูกหินเท่าจำนวนผู้เล่นหรือใช้ไม้ขีดเล็ก ๆ ยาวประมาณ 3 - 8 นิ้ว แทนก็ได้

จากนั้นให้เขียนวงกลมวัดผ่าศูนย์กลาง 6 - 7 ฟุต ตรงศูนย์กลางวงกลมนั้นนำเอาลูกหินหรือวัตถุใด ๆ ที่สมมติว่าเป็นไขว่ขว้างไว้เท่าจำนวนคนเล่น กิจกรรมช่วยเสริมสร้างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น

1.5 ตีไก่ เป็นการละเล่นของไทย ที่นิยมเล่นกันในแถบภาคใต้ ซึ่งจะพบได้ตามงานเทศกาลต่าง ๆ ที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือการละเล่นพื้นบ้าน ตีไก่ เป็นการละเล่นที่ช่วยให้ผู้เล่นรู้จักการสังเกต และมีการคิดวิเคราะห์คู่ต่อสู้ และเป็นการใช้ทักษะด้านร่างกาย ควบคุมกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยเฉพาะบริเวณมือ ข้อมือ สายตาในการกระชาระยะและสังเกตจุดที่เปราะบางของ 'ไก่' คู่ต่อสู้เพื่อการพาดที่ได้ประสิทธิภาพ ด้านจิตใจ สนุกกับการแข่งขัน ผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะ

1.6 ขี่ม้าส่งเมือง เป็นการละเล่นอย่างหนึ่งของเด็กไทย โดยเฉพาะในวันสงกรานต์เป็นการแข่งขันกันแบบสนุกๆ โดยให้เด็กคนหนึ่งนั่งคล่อมหลังเด็กอีกคนหนึ่งแล้ววิ่งแข่งกัน ช่วยพัฒนาการด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

1.7 ตีจับ เป็นกีฬาพื้นเมืองของไทยนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในแทบทุกจังหวัด ส่วนมากเล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยเฉพาะเด็ก ๆ ชอบเล่นกันมาก ในการเล่นนั้นแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย เพื่อผลัดกันไล่จับฝั่งตรงกันข้าม ช่วยเสริมพัฒนาการด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้นนอกจากนี้ ฝึกให้นักเรียนมีการวางแผน การทำงานเป็นทีม

1.8 ซักเย่อ การเล่นอย่างหนึ่งที่นิยมเล่นกันทุกภูมิภาคของประเทศไทย เป็นการรวมตัวกันเพื่อทำกิจกรรมที่แสดงออกพลังกำลัง ความสามัคคี ความสนุกสนานของผู้เข้าร่วมในงานหรือเทศกาลต่าง ๆ นักเรียนได้ฝึกการวางแผน การทำงานเป็นทีม ภาวะการณ์เป็นผู้นำและผู้ตาม ความเชื่อมั่นในตนเอง และทีม ยึดแน่นแจ่มใส แลกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

1.9 ลิงชิงบอล เป็นการเล่นที่ต้องใช้ความคล่องแคล่วในการวิ่งเปลี่ยนหลัก แข่งขันกันระหว่างผู้เล่นที่เป็นลิงและผู้เล่นที่เปลี่ยนหลัก โดยมากนิยมเล่นกันในเด็กเล็กมากกว่าเด็กโต เด็ก ๆ จะเล่นกันได้ที่บ้านหรือใต้ถุนโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่ต้องให้ไหวพริบและมีสมาธิจดจ่อกับการเคลื่อนไหวของผู้เล่นทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

1.10 วิ่งเปี้ยว เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

1.11 เตย หรือหลิน เป็นการละเล่นพื้นบ้านที่ต้องเล่นรวมกำลังเป็นพวก จัดเป็นฝ่ายฝ่ายละเท่า ๆ กัน จะเล่นฝ่ายละกี่คนก็ได้ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

1.12 ตีลูกล่อ เป็นการละเล่นพื้นบ้าน ที่จะมีการกำหนดระยะทางการเล่นประมาณ 20 เมตร นำลูกล่อ (อาจทำมาจากล้อยางรถจักรยาน ไม้ไผ่ ฯลฯ) และไม้ไผ่สำหรับตี ณ จุดเริ่มต้น ให้สัญญาณเริ่มการเล่นต้องตีลูกล่อให้กลิ้งไปข้างหน้าจนถึงเส้นชัย ใครถึงก่อนเป็นผู้ชนะประโยชน์ ฝึกความว่องไว สมาธิ การออกกำลังกายแขนและขา

1.13 ลากกาบหมาก การเล่นแบบง่าย ที่เด็ก ๆ สามารถนำวัสดุตามธรรมชาติที่มีอยู่รอบ ๆ ตัว มาสร้างสรรค์เป็นของเล่น ให้กับลูกหลาน โดยเลือกกาบหมากที่หล่นเกลื่อนอยู่ตามพื้นดินที่มีลักษณะโค้งโอบ ขึ้นมา ครอบเอาใบออกให้เหลือติดปลายใบเพียงเล็กน้อยเพื่อความสะดวกในการถือ วิ่งลากกาบหมากมาทำเป็นรถลากให้กับเด็ก ๆ และสร้างทักษะการใช้กล้ามเนื้อแขน ขา และการทรงตัวเวลาเล่นคนนั่งจะต้องคอยจับขอบของกาบหมากให้แน่น ส่วนคนลากจะจับตรงปลายที่มีใบ แล้ววิ่งไปจนเหนื่อยก็จะผลัดกันมา เป็นคนนั่งบ้าง สร้างความสนุกสนานไปพร้อมกับการฝึกเรื่องของ ความเสียสละ และไม่เอาเปรียบกัน หากเป็นคนนั่งแต่ฝ่ายเดียว ไม่ยอมลากให้เพื่อนนั่งบ้างก็จะมีเพื่อนเล่นด้วยแล้ว

1.14 ทอยลูกสะบ้า เป็นการเล่นของไทยสมัยโบราณ เหตุที่เรียกว่า สะบ้า ก็เพราะนำเอาลูกสะบ้า มาเป็นเครื่องมือในการเล่นลูกสะบ้ามีเปลือกแข็ง มีลักษณะกลม ขนาดสะบ้าเท่าหัวเข่าคน แบนแต่ตรงกลาง หนุน ล้อได้ดี การเล่นจะต้องมีลูกหนึ่งตั้งไว้ ระยะจากลูกตั้งถึงที่ตั้งกะประมาณ 6 เมตร การเล่นสะบ้าของจังหวัด ระนอง ปัจจุบันมีการเล่นน้อยลงมาก ฝึกสายตาเป็นอย่างดี ฝึกความเชื่อมั่นในตนเอง การวางแผน การตัดสินใจ พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดเล็ก ฝึกสมาธิให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำและควบคุมทิศทางของลูกสะบ้า ซึ่งต้องให้ความสัมพันธ์ของร่างกาย คือ ตา มือ สมอง ไปพร้อมกัน

1.15 หมากขุม นิยมเล่นทั่วไปในภาคใต้โดยเฉพาะจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นจังหวัดศูนย์กลางการค้าขายทางทะเลที่สำคัญของภาคใต้ มีเรือเดินทะเลจากหลายประเทศร่วมทำการค้ากับชาวใต้ นับเป็นอิทธิพลส่วนหนึ่งที่ทำให้การเล่นหมากขุมเป็นที่นิยม หมากขุมมีลักษณะรางคล้ายเรือในรางมีหลุมขนาดเล็ก 2 แถว ๆ ละ 7 หลุม และส่วนปลายมีหลุมใหญ่ ด้านละ 1 หลุม เรียกหลุมใหญ่ว่า “แม่เร็น” หมายถึงแม่เรือนหรือหัวเมืองนั่นเอง สำหรับหมากที่ใช้เดินแต่เดิมใช้เมล็ดพืช เช่น สวาด ยางพารา มะขาม ลูกหนู (ดินเหนียวปั้นเป็นลูกกลม ๆ เล็ก ๆ) ปัจจุบันนิยมใช้ลูกแก้วมีสีสันหลากสีสวยงาม การเล่นหมากขุมจะเล่นในยามว่างจากการงาน เล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เป็นพักผ่อนคลายใจ จึงเล่นได้ทั้งวัน คุณค่าในการฝึกกลับสมอง การวางแผนการเดินหมากจะต้องคำนวณ จำนวนลูกหมากในหลุม

1.16 หมากเก็บ เป็นการละเล่นของไทยที่นิยมเล่นอีกอย่างหนึ่ง จำนวนผู้เล่น 2 – 4 คน เป็นของเล่นที่เล่นกันทั่วโลก ส่วนใหญ่ใช้ก้อนหิน 5 ก้อน อุปกรณ์หาง่าย จึงมีการตั้งกติกีกันนิดหน่อย และปรับเปลี่ยนบ้างตามแต่ละพื้นที่ วิธีการเล่นหลักๆ คือ การเลือกหินก้อนนำแล้วโยนขึ้นอากาศ พร้อมกับรวบก้อนหินที่ร่อนทำอยู่ที่พื้น รวบปุบรอบรับก้อนที่กำลังร่วงจากอากาศปั๊บ ถือเป็นการเล่นที่สายตาและมือต้องประสานกันด้วยความแม่นยำ

1.17 อีดูด ในการเล่นอีดูดนั้นไม่มีการกำหนดโอกาสและเวลาที่เล่น เพราะสามารถเล่นได้ในทุกโอกาสและการเล่นอีดูดนั้นเป็นการเล่นของเด็กที่นิยมกันมากในท้องถิ่นจังหวัดกระบี่และจังหวัดอื่นในภาคใต้ เป็นการฝึกความสัมพันธ์ของร่างกายในส่วนต่าง ๆ ทั้ง มือ เท้า และสมอง ได้เป็นอย่างดี สมรรถภาพที่เกิดจากการเล่นได้แก่ การทรงตัว เพราะต้องยืนขาเดียวและต้องดูดลูกให้ไปข้างหน้าจะต้องใช้การวิเคราะห์การเคลื่อนที่ของตนเอง การคิดและการวางแผน ความมั่นใจในตนเองและการตัดสินใจในการเล่น การใช้กล้ามเนื้อทั้งมัดเล็กและมัดใหญ่ ความอดทนของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว เป็นต้น

1.18 มอร์ เป็นการละเล่นพื้นบ้านของชาวเล ที่มีมานานกว่า 70 ปีแล้ว การนำกระป๋องนมข้นหวานหรือกระป๋องอื่น ๆ ที่ไม่ใช่แล้วมาเรียงต่อกันเป็นชั้น ๆ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความแม่นยำทักษะการใช้มือกับสายตา ความคล่องแคล่วว่องไวและความอ่อนตัวในการหลบลูก

1.19 ฉับโพง วิธีการประดิษฐ์นำไม้ไผ่ขนาดเล็ก มาตัดให้เหลือ 1 ปล้องมีรูกลวงตรงกลางตลอดลำ (ยาวประมาณ 1 คืบ) เรียกส่วนนี้ว่า “บอกฉับโพง” จากนั้นนำไม้ไผ่ความยาวประมาณ 1.4 คืบมาเกลาให้กลมขนาดพอที่จะกระทุ้งเข้าไปในกระบอกไม้ไผ่ที่เตรียมไว้ได้ พร้อมทั้งใช้ไม้ไผ่ขนาดเท่ากระบอกฉับโพงความยาวประมาณ 0.5 คืบ สวมโคนไม้ไผ่ส่วนที่ยาวเกินกระบอก ขึ้นส่วนนี้เรียกว่า “ด้ามจับ” ซึ่งการเล่นจะทำให้เกิดการเคลื่อนที่เพื่อหลบลูกไม่ให้โดนลูกกระสุนจากการยิงด้วยฉับโพง พัฒนาทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ของการประดิษฐ์อุปกรณ์ การใช้สมาธิและสายตาและกล้ามเนื้อไหล่เพื่อเล็งคู่ต่อสู้ เกิดความสนุกสนาน และทักษะทางสังคมของผู้เล่น

1.20 ขว้างราว หรือทอยราว เป็นการเล่นที่นิยมของเด็กในภาคใต้ นิยมเล่นในฤดูเมืกมะม่วงหิมพานออก หรือลูกยางพารา ขึ้นอยู่กับท้องถิ่นนั้นจะมีวัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ การเล่นขว้างราวเป็นการฝึกสมาธิ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในการควบคุมความแม่นยำและความสัมพันธ์กันระหว่างสายตากับมือ ผู้เล่นจะเกิดความมั่นใจในตนเองและเชื่อมั่นในเพื่อนร่วมทีม มีการวางแผนและไว้วางใจเพื่อนร่วมทีมก่อให้เกิดความสามัคคีกันในหมู่คณะ นอกจากนี้เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาด้านการทรงตัวในการยืน ความอ่อนตัวในการโน้มตัว หรือยืนในท่าที่ทำให้การโยนแม่นยำมากยิ่งขึ้น

1.21 เป่ากบ การเล่นของเด็ก ส่วนใหญ่เล่นกันในเวลาที่ว่าง และมีอุปกรณ์พร้อมที่จะเล่นกัน ทั้งสองฝ่ายสถานที่เล่น ในที่ร่ม ใช้พื้นที่เรียบ ผู้เล่นจะผลัดกันเป่าอย่างเส้นของตนไปข้างหน้าทีละน้อย ๆ จนยางเส้นทั้งสองมาอยู่ใกล้กันผู้เล่นคนใดเป่าให้ยางเส้นของตนไปทับยางเส้นของฝ่ายตรงข้ามได้ก็จะเป็นผู้ชนะ

1.22 เล่นว่าว เป็นสิ่งประดิษฐ์ขึ้นเพื่อความบันเทิงที่นิยมเล่นกันเกือบทุกชาติเป็นเวลานานมาแล้ว แต่ไม่ทราบแน่ชัดว่ามีขึ้นเมื่อใด ใครเป็นผู้คิด บางที่ว่ายังใช้ประโยชน์อย่างอื่น ๆ ได้อีก การเล่นว่าวยังนิยมเล่นกันจนถึงปัจจุบันนี้ โดยรูปแบบการละเล่นพื้นบ้านโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสันติราษฎร์ประชาบำรุง และโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านหินจอก ตัวอย่างการละเล่นพื้นบ้าน ดังภาพที่ 1-3



ภาพที่ 1 ลิงชิงบอล



ภาพที่ 2 หมากรุกเก็บ



ภาพที่ 3 ทอยราว

จากการศึกษาข้อมูลการเล่นพื้นบ้านชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก พบว่ามี การเล่นพื้นบ้านจำนวนมาก ซึ่งบางอย่างกำลังจะหายไปจากท้องถิ่น จากความเปลี่ยนแปลงของสังคม วิถี ความเป็นอยู่ และทรัพยากรธรรมชาติที่หมดไป จากข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยนำการเล่นพื้นบ้านมาวิเคราะห์เพื่อนำ ข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็นหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพด้วยการเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการ เรียนรู้ทางกายต่อไป

2. การวิเคราะห์ผลการเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนเพื่อพัฒนา ความสามารถในการเรียนรู้ทางกายชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก สามารถอธิบายได้ ดังนี้

2.1 วิเคราะห์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก

ตารางที่ 1 วิเคราะห์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพชุมชนสันติราษฎร์ประชา บำรุงและบ้านหินจอก

การเล่นพื้นบ้าน ไทย	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ				
	ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ	ความอดทน ของ กล้ามเนื้อ	ความ อ่อนตัว	ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด	องค์ประกอบ ของร่างกาย
1.กิจกรรมเหวี่ยง	✓		✓	✓	✓
2.กิจกรรมย้วยทึง	✓	✓	✓		✓
3.กิจกรรมกาฟักไข่	✓		✓	✓	✓
4.กิจกรรมลู่วิ่งเต่า	✓	✓	✓		✓
5.กิจกรรมตีไก่	✓	✓			✓
6.กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง	✓	✓		✓	✓
7.กิจกรรมตีจับ	✓	✓			✓
8.กิจกรรมชักเย่อ	✓	✓		✓	✓

การละเล่นพื้นบ้าน ไทย	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ				
	ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ	ความอดทน ของ กล้ามเนื้อ	ความ อ่อนตัว	ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด	องค์ประกอบ ของร่างกาย
9.กิจกรรมลิงชิงหลัก	√	√	√	√	√
10.กิจกรรมวิ่งเปรี้ยว	√	√	√	√	√
11.กิจกรรมเตย	√			√	√
12.กิจกรรมตีลูกล้อ	√		√	√	√
13.ลากกาบหมาก	√	√	√	√	√
14.ทอยลูกสะบ้า			√		√
15.หมากขุม					√
16.หมากเก็บ			√		√
17.อีจูด	√	√	√	√	√
18.มอร์	√	√		√	√
19.ฉับโฝง	√				√
20.ขว้างราว			√		√
21.เป่ากบ			√		√
22. เล่นว่าว	√	√	√	√	√

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการละเล่นพื้นบ้านช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยเฉพาะด้านองค์ประกอบของร่างกายที่มีอยู่ในทุกกิจกรรม ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด

2.2 วิเคราะห์กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านต่อการพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของนักเรียนชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก

ตารางที่ 2 วิเคราะห์กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านต่อการพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของนักเรียนชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก

การละเล่นพื้นบ้านไทย	การพัฒนาการ				
	สังคม	สมรรถภาพ ทางกาย	จิตใจ	ความรู้/ความเข้าใจ	การเห็นค่าและตระหนัก สิ่งแวดล้อม
1.กิจกรรมเรือบก	√	√	√	√	√
2.กิจกรรมยั่วทิง	√	√	√	√	
3.กิจกรรมกาฟักไข่	√	√	√	√	√

การละเล่นพื้นบ้านไทย	การพัฒนาการ				
	สังคม	สมรรถภาพทางกาย	จิตใจ	ความรู้/ความเข้าใจ	การเห็นค่าและตระหนักสิ่งแวดล้อม
4.กิจกรรมลูโซ่เต่า	✓	✓	✓	✓	✓
5.กิจกรรมตีไก่	✓	✓	✓	✓	
6.กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง	✓	✓	✓	✓	
7.กิจกรรมตีจับ	✓	✓	✓	✓	✓
8.กิจกรรมชักเย่อ	✓	✓	✓	✓	
9.กิจกรรมลิงชิงหลัก	✓	✓	✓	✓	✓
10.กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ	✓	✓	✓	✓	
11.กิจกรรมเตย	✓	✓	✓	✓	✓
12.กิจกรรมตีลูกล้อ	✓	✓	✓	✓	✓
13.ลากกาทบหมาก	✓	✓	✓	✓	✓
14.ทอยลูกสะบ้า	✓	✓	✓	✓	✓
15.หมากขุม	✓		✓	✓	✓
16.หมากเก็บ	✓		✓	✓	✓
17.อีจูด	✓	✓	✓	✓	✓
18.มอร์	✓	✓	✓	✓	✓
19.ฉับโฝง	✓	✓	✓	✓	✓
20.ขว้างราว	✓	✓	✓	✓	✓
21.เป่ากบ	✓		✓	✓	✓
22. เล่นว่าว	✓	✓	✓	✓	✓

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการละเล่นพื้นบ้านช่วยพัฒนาการให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้านสังคม ความรู้ความเข้าใจ ด้านจิตใจ ด้านสมรรถภาพทางกายและด้านความตระและเห็นคุณค่าของทรัพยากรและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

2.3 การวิเคราะห์ผลการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก

2.3.1 ข้อมูลการทำกิจกรรมของนักเรียน จากการสำรวจข้อมูลการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียน พบว่า เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.33 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 มีอายุ 11-12 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.00 รองลงมา อายุ 9-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.33 และ อายุ 7-8 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.66 กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 -6 คิดเป็นร้อยละ 33.33

การทำกิจกรรมในการใช้เวลาว่างของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่เป็น เล่นอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 43.30 รองลงมา เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.00 และดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 28.30

การทำกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน มีการวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 81.70 รองลงมา การเดิน คิดเป็นร้อยละ 66.70 และเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 38.30

2.3.2 ผลการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก ด้านความบ่อย สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของนักเรียนชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุงและบ้านหินจอก ด้านความบ่อย

ด้านความบ่อย	$\bar{x}$	S.D.	แปลความหมาย
1. นักเรียนออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลางอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้งขึ้นไปด้านความปลอดภัยและการส่งเสริมสุขภาพ	3.87	.603	มาก
2. นักเรียนแบ่งเวลาในชีวิตประจำวันสำหรับการออกกำลังกาย	3.97	.510	มาก
3. นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที	3.98	.569	มาก
4. นักเรียนตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เช่น ไม่มีไข้ ไม่อ่อนเพลีย	4.10	.515	มาก
5. นักเรียนทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย	4.00	.629	มาก
รวม	3.98	.440	มาก

จากตารางที่ 3 วิเคราะห์พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ด้านความบ่อย โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายพบว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่าง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.98$, $SD = .440$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เช่น ไม่มีไข้ ไม่อ่อนเพลียมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{x} = 4.10$, $SD = .515$) รองลงมา ได้แก่ นักเรียนทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.00$, $SD = .629$) และนักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที ($\bar{x} = 3.98$, $SD = .569$) ตามลำดับ

2.3.3 ผลการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนของชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุงและบ้านหินจอก ด้านความหนัก สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของนักเรียนชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุงและบ้านหินจอก ด้านความหนัก

ด้านความหนัก (Intensity)	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1. นักเรียนออกกำลังกายจนอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นร้อยละ 60-80 ของชีพจรสูงสุด	3.97	.756	มาก
2. นักเรียนหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการหน้ามืดเวียนศีรษะ ใจสั่นชีพจรเต้นแรงผิดปกติ	3.88	.742	มาก
3. นักเรียนเริ่มออกกำลังกายแบบเบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของมากขึ้นในวันต่อ ๆ ไป	3.89	.737	มาก
4. นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยชีพจรเต้นเร็วขึ้นและมีเหงื่อออกทุกครั้ง	4.08	.615	มาก
5. นักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	4.12	.679	มาก
รวม	3.98	.569	มาก

จากตารางที่ 4 วิเคราะห์พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ด้านความหนัก โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย พบว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่าง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$, $SD = .569$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์ก่อนออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.12$, $SD = .679$) รองลงมา ได้แก่ 4.นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยชีพจรเต้นเร็วขึ้นและมีเหงื่อออกทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.08$, $SD = .615$) และ 1.นักเรียนออกกำลังกายจนอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นร้อยละ 60-80 ของชีพจรสูงสุด ($\bar{X} = 3.97$, $SD = .756$) ตามลำดับ

2.3.4 ผลการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุงและบ้านหินจอก ด้านความนาน สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของนักเรียนชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุงและบ้านหินจอก ด้านความนาน

ด้านความนาน	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1. ก่อนออกกำลังกาย นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5-10 นาที	4.01	.789	มาก
2. นักเรียนมีขั้นตอนในการออกกำลังกาย คือ ขึ้นอบอุ่นร่างกาย ขึ้นออกกำลังกาย ขึ้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	4.05	.699	มาก
3. นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย โดยการเดิน กายบริหาร อย่างน้อย 20-30 นาที	4.02	.696	มาก
4. นักเรียนออกกำลังกายภายหลังรับประทานอาหาร 30 นาที	3.96	.781	มาก
รวม	4.00	.629	มาก

จากตารางที่ 5 วิเคราะห์พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ด้านความนาน โดยคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายพบว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่าง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$, $SD = .629$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมีขั้นตอนในการออกกำลังกาย คือ ขึ้นอบอุ่นร่างกาย ขึ้นออกกำลังกาย ขึ้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.05$, $SD = .699$) รองลงมา ได้แก่ นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย โดยการเดิน กายบริหาร อย่างน้อย 20-30 นาที มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.02$, $SD = .696$) และก่อนออกกำลังกาย นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5-10 นาที ($\bar{X} = 3.96$, $SD = .781$) ตามลำดับ

2.3.5 ผลการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุงและบ้านหินจอก ด้านชนิดของการออกกำลังกาย สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของนักเรียนชุมชนบ้านสันติราษฎร์บำรุงและบ้านหินจอก ด้านชนิดของการออกกำลังกาย

ด้านชนิดของการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1. ก่อนออกกำลังกาย นักเรียนเข้าใจวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี	3.94	.820	มากที่สุด
2. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายที่หน่วยงานจัดให้ เช่น การเดินแอโรบิกทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์	3.99	.784	มากที่สุด
3. นักเรียนออกกำลังกายโดยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว เช่น ลำตัว แขน ขา กระดูกข้อต่อต่างๆ	3.93	.790	มากที่สุด
4. นักเรียนใส่เสื้อผ้านรัดกุม ระบายความร้อนดีเหมาะสมกับชนิดและประเภทของการออกกำลังกาย	3.79	.824	มากที่สุด

ด้านชนิดของการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
5. นักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	3.82		
6. เมื่อนักเรียนมีโรคประจำตัว สามารถออกกำลังกายได้โดยทำตามคำแนะนำของแพทย์	4.30	.744	มากที่สุด
		.769	มากที่สุด
7. นักเรียนออกกำลังกายโดยใช้วิธีเฉพาะเพียงส่วนใด ส่วนหนึ่งเคลื่อนไหว นาน ๆ ตามความพอใจของตนเอง	4.30		
		.750	มากที่สุด
8. นักเรียนไม่เคยกำหนดระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่จะขึ้นอยู่กับความสะดวก	4.29		
		.754	มากที่สุด
9. นักเรียนออกกำลังกายโดยเล่นกีฬา เช่น เทนนิส แบดมินตัน ฯลฯ	4.26		
		.814	มากที่สุด
รวม	4.29	.639	มากที่สุด

จากตารางที่ 6 วิเคราะห์พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ด้านชนิดของการออกกำลังกาย โดยคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายพบว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่าง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.29$, $SD = .639$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า เมื่อนักเรียนมีโรคประจำตัว สามารถออกกำลังกายได้โดยทำตามคำแนะนำของแพทย์และ นักเรียนออกกำลังกายโดยใช้วิธีเฉพาะเพียงส่วนใด ส่วนหนึ่งเคลื่อนไหวนาน ๆ ตามความพอใจของตนเอง มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.30$, $SD = .769$) รองลงมา ได้แก่ 8.นักเรียนไม่เคยกำหนดระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่จะขึ้นอยู่กับความสะดวก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.29$, $SD = .754$) และนักเรียนออกกำลังกายโดยเล่นกีฬา เช่น เทนนิส แบดมินตัน ฯลฯ ($\bar{X} = 4.26$, $SD = .814$) ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

การดำเนินการวิจัย 1) ศึกษารูปแบบการเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก และ 2) วิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง อภิปรายผลการศึกษา โดย อาศัยทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งข้อเสนอแนะที่ได้บทสรุปจากการวิจัย รายละเอียดดังนี้

1) รูปแบบการเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก เป็นการเล่นที่มีกติกาง่าย ๆ บางการเล่นจะมีคิดประดิษฐ์อุปกรณ์ประกอบการเล่น หรือ ทำของเล่นขึ้นมาเอง โดยใช้วัสดุที่มีตามธรรมชาติ หรือหาได้จากใกล้ตัวมาใช้ ในส่วนของกลุ่มนักเรียนในพื้นที่ จะมีการเล่นพื้นบ้าน ได้แก่ หมากเก็บ หมากขุม กระโดดยาง มอว์ มอญซ่อนผ้า ลิงชิงเสา อีตัก ทอยลูกแก้ว ซ่อนหา รีรีข้าวสาร กระต่ายขาเดียว อีฉูด เป็นต้น และกลุ่มชาติพันธุ์มอญ จะมีการเล่นพื้นบ้าน ได้แก่ การวิ่ง

ไล่จับ การวิ่งซ่อนหา หมุนล้อยาง และการเป่าลูกดอก เป็นต้น จากการสำรวจพบการเล่นพื้นบ้านสามารถพัฒนาความสามารถทางกาย (Physical literacy) กับนักเรียน เยาวชน โดยผ่านการกระบวนการเล่นอย่างเพลิดเพลิน และสนุกสนาน โดยทำให้เกิด ความเชื่อมั่นในตนเอง ต่อการตัดสินใจ การแสดงออก มีแรงจูงใจต่อการเข้าร่วมอย่างสร้างสรรค์ มีความเข้าใจและรับรู้ทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว และมีการพัฒนาความสามารถด้านกายภาพ หรือสมรรถภาพร่างกายได้ตามการเจริญเติบโตของแต่ละวัน จากการศึกษาของ นิติพันธ์ บุตรฉาย (2563) เรื่องการพัฒนาโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านและเกมนันทนาการมาใช้ในการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพิ่มขึ้น และระดับการรับรู้ ด้านความมั่นใจในตนเองเพิ่ม มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมมากขึ้นเมื่อรู้ว่าตนเองสามารถทำได้ สามารถเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวได้เร็วกว่าปกติ และสุดท้ายมีการเปลี่ยนแปลงด้านสมรรถภาพร่างกาย รูปร่างกระชับและแข็งแรงมากขึ้น น้ำหนักลดลง และมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของ รัฐพล มากพูน (2563) เรื่องผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า กลุ่มที่มีการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านมีสมรรถภาพทางกายที่สูงกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยกิจกรรมปกติ เป็นผลมาจากการจัดการเรียนการสอนด้วยกิจกรรมพื้นบ้านมีความสนุกสนาน ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจและความสามารถที่จะเล่นกับผู้อื่นโดยไม่ต้องยึดกฎกติกาอย่างเคร่งครัด เมื่อเรียนอย่างสนุกส่งผลต่อพัฒนาการที่เกิดขึ้นในทุกด้าน จากการศึกษาของ Adnan et al., (2020) ศึกษาคุณภาพของกิจกรรมทางกายต่อการใช้กิจกรรมพื้นบ้านของมาเลเซียเพื่อสอดแทรกให้กับนักเรียนประถมศึกษา พบว่า การเล่นพื้นบ้าน โดยใช้เวลา 20 นาทีสามารถช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้ โดยจัดอยู่ในประเภทที่การทำกิจกรรมทางกายที่มีความหนักในระดับปานกลางจนถึงหนักมากจากการนับก้าว โดยเทียบจากการเผาผลาญ อัตราการเต้นของหัวใจและการเคลื่อนไหวในทุกด้าน เมสญา แทนสง่า และวรวงษ์ แยมงามเหลือ (2565) ศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้รูปแบบการสอนด้วยเกมเพื่อความเข้าใจ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาหลังการใช้รูปแบบการสอนด้วยเกมเพื่อ ความเข้าใจ 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัยและ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาหลังการใช้รูปแบบการสอนเกมเพื่อความเข้าใจ ด้าน สมรรถภาพทางกายพิสัย 3 องค์ประกอบ คือ ความอ่อนตัว และความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่ความสามารถพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เกิดพัฒนาการเรียนรู้ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา ตลอดจนเสริมสร้างพัฒนาการด้านการเรียนรู้ทางกายของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรมประเพณี รวมถึงวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมให้คงอยู่ในรุ่นต่อไป

2) การวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของนักเรียนชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก จากการศึกษาพบว่า คนในชุมชนเป็นการทำกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวันในการประกอบอาชีพ ได้แก่ การหาของป่า ล่าสัตว์ ทำการเกษตร เลี้ยงสัตว์ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ต้องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ และกลุ่มชาติพันธุ์มาจะมีกิจกรรมทางกาย เช่น การป็นต้นไม้ การวิ่งเพื่อล่าสัตว์ การยิงลูกดอก หนึ่งสติก การว่ายน้ำจับปลาหาสัตว์น้ำ การขุดของป่า และการปลูกพืชเศรษฐกิจ กลุ่มนักเรียนในพื้นที่จะมีกิจกรรมทางกาย ลำดับแรก คือ การใช้เวลาเล่นโทรศัพท์ การเล่นเกมต่างๆ และการเล่นกีฬาหรือเล่นกับเพื่อนบ้านในยามว่าง รูปแบบกิจกรรมจะใช้เวลาหลังเลิกเรียน และวันหยุดในการทำกิจกรรม ส่วนในวันปกติหลังเลิกเรียนจะไม่ค่อยได้ไปเล่นกับเพื่อน เพราะต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน หรือบางคนต้องทำการบ้านกว่าจะเสร็จก็ใกล้ค่ำ ซึ่งในชุมชนจะไม่ไฟฟ้าหรือสิ่งอำนวยความสะดวกให้ทำกิจกรรมตอนค่ำ ทำให้ในชุมชนขาดโอกาสด้านนันทนาการ แต่อย่างไรก็ตามพบว่า ใหนเวลาว่างนักเรียนและคนในชุมชนมีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการที่มีอยู่ในชุมชน ตามเทศกาลหรือตามหน่วยงานจัดขึ้น ดังนั้นโรงเรียนและชุมชนควมให้ความสำคัญกับการสร้างโอกาสต่อการเข้าถึงแหล่งนันทนาการและกิจกรรมนันทนาการ เพราะจะส่งผลต่อการพัฒนาการของนักเรียนและสุขภาพของคนในชุมชน จากการศึกษาของ ฉัตรสุตา ทรัพย์เจริญ (2565) ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวทางโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายนักเรียนมีสุขภาพดีขึ้น มีความพึงพอใจกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สอดคล้องกับ Azlan et al. (2020) ศึกษาการผสมผสานการเล่นพื้นบ้านในช่วงการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนที่ใช้กิจกรรมพื้นบ้านมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางดีกว่านักเรียนที่เรียนพลศึกษาแบบอิสระ อมาวสี สว่างวงศ์ และคณะ (2565) ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เกิดจากปัจจัยช่วยสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการให้บริการ ที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนอย่างเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป

จากผลการศึกษา รูปแบบการเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายต่อการเรียนรู้ความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอกนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาเป็นหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพด้วยการเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายต่อไปในการทำวิจัยในปีที่ 2 เพื่อให้ประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรและนำไปใช้กับโรงเรียนต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับการประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนโดยบูรณาการกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเพื่ออนุรักษ์กิจกรรมท้องถิ่นและการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นำผลการศึกษาที่ได้ไปพัฒนาหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านเพื่อสอดแทรกในวิชาพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวผ่านการละเล่นพื้นบ้าน เป็นการปลูกฝังวัฒนธรรม การนำทรัพยากรในท้องถิ่นมาใช้ให้คุ้มค่า

2. นำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้กับนักเรียนในโรงเรียนอื่นที่มีบริบทคล้ายกัน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกาย เพื่อให้ใช้ทรัพยากรหรือกิจกรรมในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ ช่วยลดปัญหาขาดแคลนอุปกรณ์การเรียนสำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งถัดไป

1. นำกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านมาใช้เพื่อเปรียบเทียบกับการสอนแบบอื่นเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของรูปแบบการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. สร้างหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของนักเรียน เพื่อให้โรงเรียนได้นำหลักสูตรไปใช้และบูรณาการกับการละเล่นแต่ละท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ด้านการอนุรักษ์กิจกรรมและทรัพยากรในท้องถิ่น การบูรณาการสอนพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ภายใต้อำนาจกำกับด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและวัสดุอุปกรณ์ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุนสนับสนุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ปีงบประมาณ 2565 และข้อมูลจากโครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

เอกสารอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). “กิจกรรมทางกาย” สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ, 39, 1 (มกราคม-มิถุนายน) : 5-15.

ฉัตรสุตา ทรัพย์เจริญ. (2565). ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามแนวทางโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย). มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ซัชชัย โกมารทัต. (2555). *กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้*. กรุงเทพฯ : บริษัทเวิลด์การพิมพ์.

- นิติพันธ์ บุตรอุย. (2563). การพัฒนาโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี. (ปริญญาคุณฐิบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา). คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เมสญา แทนสง่าและ วรพงษ์ แยมงามเหลือ. (2565). การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้รูปแบบการสอนด้วยเกมเพื่อความเข้าใจ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 48(1), 289-304.
- รัฐพล มากพูน. (2563). ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา). คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิลาสินี อุดุลยานนท์. (2553). กฎบัตรโตรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2558 จาก www.ispah.org/s/TorontoCharter_Thai_FINAL.pdf.
- สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. (2548). กีฬาพื้นเมืองภาคใต้. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- อมาวาสี สว่างวงศ์, สุธนะ ดิงศกัทธิย์ และณัฐพร สุดดีม. (2565). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 15(1), 289-304.
- Adnan, M., Shaharudin, S., Rahim B. H. A., & Ismail, S.M. (2020). Quantification of physical activity of Malaysian traditional games for school-based intervention among primary school children. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(6), 486-494.
- Azlan, A., Ismail, N., Fauzi, N. F.M. & Talib, R. A. (2020). Incorporating Traditional Games in Physical Education Lesson to Increase Physical Activity Among Secondary School Students: A Preliminary Study. *Springer Nature Singapore Pte Ltd*, 237-245.
- Martin, R., & Murtagh, E. M. (2017). Active classrooms: a cluster randomized controlled trial evaluating the effects of a movement integration intervention on the physical activity levels of primary school children. *Journal of physical activity and health*, 14(4), 290-300.
- Martin, R., & Murtagh, E. M. (2015). An intervention to improve the physical activity levels of children: Design and rationale of the 'Active Classrooms' cluster randomised controlled trial. *Contemporary clinical trials*, 41, 180-191.
- Martin, R., & Murtagh, E. M. (2017). Effect of active lessons on physical activity, academic, and health outcomes: a systematic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(2), 149-168.
- McMullen, J. M., Kallio, J., & Tammelin, T. H. (2022). Physical activity opportunities for secondary school students: International best practices for whole-of-school physical activity programs. *European Physical Education Review*, 28(4), 890-905.
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a

systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 1-24.

World Health Organization. (2021). *Promoting physical activity through schools: a toolkit*. Retrieved on December 5, 2023 from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1>