

กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน
โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร
PHYSICAL ACTIVITIES FOR STUDENTS IN BORDER PATROL POLICE
SCHOOLS AND REMOTE AREA SCHOOLS

เยี่ยมลักษณ์ อุดาการ¹, พิมพ์ทอง สังสุทธิพงศ์², อัจฉริยา กสิยะพัท³, คะนอง ธรรมจันตา⁴,
ปริญญา สำราญบำรุง⁵, พงศธร ศรีทับทิม⁶, ไพรัช โกศลย์พิพัฒน์⁷, ขจร ตรีโสภณากร⁸,
อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง⁹ และ นิรันดร พัฒนกุล¹⁰

Yiamluck Udakan¹, Pimthong Sangsutthipong², Atchareeya Kasiyaphat³,
Kanong Thummajunta⁴, Parinya Sumranbumrung⁵, Pongsatorn Sritubtim⁶,
Pirat Kosanpipat⁷, Khajorn Treesopanakorn⁸, Apisit Chaiyamang⁹
and Nirandon Pattanakul¹⁰

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ถนนช้างเผือก ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300¹⁻¹⁰
Chiang Mai Rajabhat University, Chang Puak Road, T. Chang Puak, Mueang District, Chiang Mai Province 50300¹⁻¹⁰

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัย และศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายของนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร กลุ่มตัวอย่างเป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ในโรงเรียนสังกัดกองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน สำนักงานตำรวจแห่งชาติสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงเรียนกลุ่มมูลนิธิไทยรัฐวิทยาใน 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกจากประชากรแบบเจาะจง จำนวน 40 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 2,546 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยและสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ได้ผลการวิจัยดังนี้ 1. ผลการสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยและสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญาสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร มีเนื้อหาประกอบด้วย ความเป็นมาของโครงการ กิจกรรมทางกาย สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา และแนวทางการดำเนินงาน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 2. แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ได้แก่ รูปแบบของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีการจัดฐานเครื่องเล่นของ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์

² อาจารย์ ดร. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์

^{3, 7, 8} อาจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์

^{4, 5, 6, 9, 10} อาจารย์ ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์

สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีหลากหลายตามบริบทของสถานศึกษา มีการสร้างสรรค์ลักษณะของฐานแตกต่างกันออกไป แต่ยังคงยึดอยู่บนหลักการแนวคิดฐานปัญญา ส่วนการจัดกิจกรรมทางกายให้แก่นักเรียน จัดในช่วงโมงเรียนวิชาพลศึกษา บูรณาการกับโครงการอื่น และเล่นอิสระนอกเวลา รวมทั้งการใช้ประโยชน์ร่วมกันของเครือข่าย

คำสำคัญ : กิจกรรมทางกาย โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

ABSTRACT

This research was to construct the manual for organizing the age-appropriate physical activities and study the guideline for organizing the school's physical activities appropriate to thinking skill, attitude, and physical competency of Prathom Suksa 1– 6 students in the border patrol police schools and remote area schools. The sample included the schools providing basic education and Prathom Suksa 1 – 6 students in the school affiliated with Border Patrol Police Bureau, Royal Thai Police Headquarters, Office of Basic Education Commissions, local administrative organization, and schools supported by Thairath Foundation in 5 regions all over the country. The sample was purposively selected from the population of 40 schools including 2,546 students. The instruments used manual for organizing age-appropriate physical activities and outdoor playground along intelligence based concepts. The data were analyzed in terms of content analysis. Research Findings 1.The effect of constructing the manual for organizing age-appropriate physical activities organizing age-appropriate physical activities and intelligence-based outdoor playground for students in the border patrol police schools and remote area schools covered the contents on origin the project, physical activities, intelligence-based outdoor playground, operational guideline for the schools participating in the project, test of physical fitness related to student's health, tools for assessing the student's thinking skill, attitude, and appendix, all of which were validated by the experts and had been tried out with the sample subjects. 2. The approach for organizing school activities to promote physical exercise and sports playing for health of the border patrol police schools and remote area schools was the intelligence-based outdoor playground varying along the school context with variety of learning base construction beginning from the base name, playing method, and materials being used but still sticking to the intelligence-based concept. The school physical activities were organized for the students in the physical education class integrating with other projects and out of class schedule free play as well as the mutual utilization among the network members.

KEYWORDS : Physical Activity, Border Patrol Police Schools

บทนำ

ปัจจุบันปัญหาของการจัดการศึกษาของประเทศไทยเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศในกลุ่มอาเซียน จะเห็นได้ว่าประเทศไทยจัดอยู่ในอันดับรั้งท้าย นอกจากปัญหาดังกล่าวแล้วยังพบปัญหาเกี่ยวกับนักเรียนที่มีปัญหาด้านการมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์สำหรับนักเรียนที่เรียนในเขตเมืองและน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ สำหรับนักเรียนที่เรียนในถิ่นทุรกันดาร ซึ่งปัญหาดังกล่าวกำลังเป็นภัยคุกคามที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายส่วนรวม อีกทั้งจะเป็นปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งโดยธรรมชาติของเด็กในวัยเรียนระดับประถมศึกษา มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ อย่างน้อยเฉลี่ยวันละ 3-4 ชั่วโมง จึงทำให้เกิดการใช้พลังงานไม่สมดุลกับการรับประทานอาหารในแต่ละวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจานด่วนทั้งหลาย และปัญหาการขาดแคลนด้านโภชนาการ กล่าวคือ น้ำหนักตัวที่ต่ำกว่า หรือเกินเกณฑ์มาตรฐาน ขาดสารไอโอดีน เป็นโรคพยาธิต่าง ๆ ส่งผลให้การเรียนการสอนทำได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากต้องดิ้นรนเพื่อการมีชีวิตอยู่รอด การรับประทานอาหารอาจไม่ได้ครบทุกมื้อและขาดหลักโภชนาการ ขาดความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เนื่องจากปัญหาด้านเวลา การขาดแคลนอุปกรณ์และเครื่องเล่นต่าง ๆ รวมทั้งสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายอย่างอิสระ

สภาพการเรียนรู้ในปัจจุบัน มีสื่อและเครื่องมือรับส่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ให้เด็กได้ศึกษาเรียนรู้และค้นคว้าเพิ่มเติมมากมาย ไม่มีที่สิ้นสุด การที่ครู ผู้ปกครอง รวมทั้งนักวิชาการพยายามจัดการศึกษาและหลักสูตรให้เด็กต้องเรียนรู้เนื้อหาวิชาในห้องเรียนมากเกินไป และเกินวัยของเด็ก อีกประการหนึ่งเป็นเพราะความคาดหวังของผู้ปกครอง จน

มองข้ามพัฒนาการทางด้านอารมณ์และทักษะทางสังคมที่สอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละวัยที่จะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตและปรับตัวอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันได้อย่างมีความสุขซึ่งทักษะดังกล่าวมีความสำคัญและจำเป็นเทียบเท่าการศึกษาและการเรียนรู้ในตำราหรือในหลักสูตร ซึ่งเป็นการผลักดันและทอดทิ้งให้เด็กต้องเผชิญกับปัญหา ความเครียด ความกดดัน ทำให้เด็กต้องหันเข้าไปหาสิ่งที่จะช่วยบรรเทาความเครียด เพื่อผ่อนคลาย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยที่เด็กไม่สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งเหล่านั้นคือพิษภัยที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จิตใจและอนาคตของตนเอง อาทิ เช่น ยาเสพติด บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แห่เหล้าอบายมุข และเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการการเรียนรู้ของสมองได้เป็นอย่างดีและมีคุณภาพสำหรับเด็ก คือ การจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดและทำกิจกรรม รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนด้วยการจัดประสบการณ์ กิจกรรม สภาพแวดล้อมเพื่อเป็นเงื่อนไขในการกระตุ้นและพัฒนาเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์มีทักษะในการคิดและการเรียนรู้อย่างมีเหตุผลตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ต้องการ โดยมีความสัมพันธ์สอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นธรรมชาติและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของเด็กแต่ละวัย เป็นการจัดการศึกษาแบบองค์รวม โดยเริ่มเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวอย่างเป็นรูปธรรมพัฒนาไปสู่ความคิด จินตนาการในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยพัฒนาทั้งในด้านจิตสำนึก คุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม จึงจะถือได้

ว่าเป็นความสำเร็จของการศึกษาที่กระตุ้นให้เกิดพัฒนาการทางปัญญาอย่างมีชีวิตรและจิตวิญญาณนำไปสู่พัฒนาการการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์มีความสมบูรณ์อยู่ในตัว

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้เด็กและเยาวชนในปัจจุบันมีกิจกรรมทางกายลดลงและมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น ดังนั้นควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ และเหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย ป้องกันโรคอ้วนวัยเด็ก การเพิ่มของฮอริโมนเจริญเติบโต และอินซูลิน เพื่อการเจริญเติบโต จะเกิดขึ้นในช่วงเดียวกับอัตราการเพิ่มความสูงสูงสุด กิจกรรมทางกายถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตทำให้ร่างกายมีการทำงานเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจ ระบบหายใจ และระบบประสาท

เจริญ กระบวนรัตน์ (2550) ได้กล่าวถึง กิจกรรมทางกาย (Physical activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคคล ซึ่งการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กนั้นสามารถกระตุ้นพัฒนาการรับรู้และการเรียนรู้ของสมอง พฤติกรรม รวมถึงการแสดงออกทางกายวาจา อารมณ์ รวมทั้งความรู้สึกนึกคิด อากัปกริยา การเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งแสดงให้เห็นถึงการรับรู้และการเรียนรู้ของสมองที่ได้รับการถ่ายทอดข้อมูลจากครู พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง เป็นการสื่อความหมายให้ทราบถึงกระบวนการเรียนรู้ และวิธีการถ่ายทอดข้อมูลได้อย่างชัดเจนที่สุด ดังนั้นกิจกรรมที่จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาการรับรู้และการเรียนรู้ของสมองที่มีคุณภาพและให้ผลเป็นรูปธรรมมากที่สุดคือ กิจกรรมการเคลื่อนไหว และ

การเคลื่อนที่ (Movement Activity) ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมพื้นฐานการเคลื่อนไหวของมนุษย์ (Basic Movement) ได้แก่ การเดิน วิ่ง กลิ้ง คลาน กระโดด ขว้าง ปา ตี เตะ หิ้ว ยก แบก และอุ้ม หรือกิจกรรมการเล่นกีฬาที่ได้รับการพัฒนาจากทักษะการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ พื้นฐานดังกล่าว แล้วประยุกต์ไปสู่รูปแบบของทักษะการเคลื่อนไหวและการเคลื่อนที่เฉพาะประเภทกีฬา ซึ่งจะช่วยกระตุ้นและพัฒนาระบบการรับรู้ เรียนรู้ข้อมูล ตลอดจนการสั่งงานของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาได้อย่างสัมพันธ์และเป็นระบบ สามารถวัดและประเมินผลได้อย่างแม่นยำและตรงประเด็น

กิจกรรมที่กระตุ้นหรือเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกซึ่งพฤติกรรมหรือการเคลื่อนไหวอย่างเป็นรูปธรรมล้วนแต่ช่วยสื่อความหมายให้ครูและผู้ปกครองได้ทราบถึงความคิด จินตนาการ อารมณ์ และความรู้สึกที่แท้จริงในแต่ละช่วงการเรียนรู้ของเด็กที่ผ่าน มาที่ถูกเก็บรวบรวมสะสมจากสถานการณ์แวดล้อมในการรับรู้เรียนรู้ ซ่อนเร้นไว้ภายใต้ความจำของสมอง ให้นำมาแสดงออกในรูปแบบของกิจกรรมการเคลื่อนไหว โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย สนามเด็กเล่นก็เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาเด็กให้มีพฤติกรรม การเคลื่อนไหวที่มากขึ้น สนามเด็กเล่น (Play-ground) เป็นสถานที่ที่ออกแบบสำหรับเด็กสามารถเล่น ณ ที่แห่งนี้ได้โดยเฉพาะ โดยอาจจะเป็นในบ้านก็ได้ แต่โดยปกติแล้วมักจะอยู่ที่ กลางแจ้งสนามเด็กเล่นสมัยใหม่มักมีอุปกรณ์ สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ เช่น กระดานหก ม้า เวียน สไลด์ บาร์โหนเด็กเล่น ชิงช้า กระบะทราย สปริงไรเดอร์ มังกี้บาร์ บันไดเหนือ ติลระ แหวนราวสำหรับออกกำลังกาย ห้อง เด็กเล่น และเขาวงกต เครื่องเล่นจำนวนมาก ช่วยให้เด็กพัฒนาการประสานงานทางกายภาพ

ความแข็งแรง และความยืดหยุ่น รวมทั้งให้การพักผ่อนหย่อนใจและความสนุกสนาน เช่นเดียวกับสนามเด็กเล่นสมัยใหม่ที่มีโครงสร้างการเล่นซึ่งเชื่อมโยงหลายอุปกรณ์ที่ต่างกัน (ไทยเพลย์กราวนด์ จำกัด, 2556)

เครื่องเล่นสนามกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมจะเป็นรูปแบบสนามเด็กเล่นกลางแจ้ง นับได้ว่าเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียน ตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาจนถึงระดับประถมศึกษา ถือได้ว่าเป็นการเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ให้กับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยนักเรียนที่ได้เข้ามาร่วมเล่นในสนาม ที่ผ่านมามีเด็กจะพบสนามเด็กเล่นกลางแจ้งมักจะถูกสร้างขึ้นในโรงเรียนหรือตามสวนสาธารณะ และจะมีอุปกรณ์เครื่องเล่นชนิดต่าง ๆ นำมาวางเข้าไว้ มักจะเป็นอุปกรณ์หรือเครื่องเล่นที่มีราคาแพง บางครั้งอุปกรณ์เครื่องเล่นที่นำไปวางไว้ มิไม่ได้คำนึงถึงหลักของพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียนแต่ละวัยไม่ว่าจะเป็นเรื่องขนาดความกว้าง ความยาว ความสูงของอุปกรณ์กับขนาดสนาม อีกทั้งความปลอดภัยในการเล่น ความคงทนของอุปกรณ์ การซ่อมบำรุง และที่สำคัญอุปกรณ์เครื่องเล่นเหล่านั้นจะต้องตอบคำถามว่านักเรียนเล่นแล้วจะส่งผลต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างไร

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรในโรงเรียน ได้แก่ ผู้บริหาร ครู และ นักเรียน ได้รับความรู้ด้านสุขภาพ และการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพโดยใช้กิจกรรมทางกาย รวมไปถึงใช้สนามเด็กเล่นตามแนวคิดฐานปัญญา จึงเห็นสมควรส่งเสริมสนับสนุนให้

ครูได้นำกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) มาพัฒนาเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่นักเรียน รวมทั้งการส่งเสริมโดยการจัดพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยดำเนินการสร้างความเป็นต้นแบบด้านการใช้กิจกรรมทางกายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่นักเรียน สร้างรูปแบบสนามเด็กเล่นตามแนวคิดฐานปัญญา เพื่อเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาการกำหนดนโยบาย รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานต่าง ๆ ให้มีระบบกลไกในการดำเนินงานการส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนทุกเพศทุกวัย อีกทั้งระดมทรัพยากรในพื้นที่เพื่อสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนและประชาชนต่อไป รวมถึงพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในพื้นที่เป้าหมายต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวิธีการดำเนินการตามระเบียบขั้นตอนการวิจัย เพื่อสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร และศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของโรงเรียนตำรวจ

ตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นโรงเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการมีกิจกรรม ทางกายสมวัยสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน และโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร จำนวน 40 โรงเรียน มีรายละเอียด ดังนี้

1. โรงเรียนที่จัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานใน 5 ภูมิภาค 4 สังกัด ๆ ละ 10 โรงเรียน รวม 40 โรงเรียน ได้แก่

1.1 โรงเรียนสังกัดกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดน 10 โรงเรียน

1.2 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 10 โรงเรียน

1.3 โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 10 โรงเรียน

1.4 โรงเรียนกลุ่มมูลนิธิไทยรัฐวิทยา 10 โรงเรียน

เครื่องมือในการวิจัย

1) สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา ดำเนินการดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดฐานปัญญา

1.2 ออกแบบฐานการเล่นของสนามเด็กเล่นกลางแจ้ง โดยใช้แนวคิดฐานปัญญา จำนวน 10 ฐาน ดังนี้

ฐานที่ 1 ฐานเดินอากาศ

ฐานที่ 2 ฐานปรัมมิต

ฐานที่ 3 ฐานคอนโดปาเพลิน

ฐานที่ 4 ฐานเขานิมาลัย

ฐานที่ 5 ฐานอุโมงค์หรรษา

ฐานที่ 6 ฐานเหยี่ยวถลาลม

ฐานที่ 7 ฐานวิหคเหินลม

ฐานที่ 8 ฐานระบำพาเพลิน

ฐานที่ 9 ฐานกบกระโดด

ฐานที่ 10 ฐานหงส์เหิน

ฐานที่ 11 ฐานห้อยโหน

ฐานที่ 12 ฐานฝ่าด่านอรหันต์

1.3 สร้างฐานต้นแบบ ทั้ง 12

ฐาน ในรูปแบบภาพสองมิติ แล้วนำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงตามหลักการแนวคิดฐานปัญญา ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญเห็นว่ามีคุณสมบัติสอดคล้องกับหลักการแนวคิดฐานปัญญาทุกฐาน

1.4 สร้างฐานต้นแบบทั้ง 12 ฐานที่เท่ากันของจริง แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในเดือนกรกฎาคม 2557 ผลการทดลองสนามเด็กเล่นที่สร้างจากต้นแบบทั้ง 12 ฐานสามารถนำไปใช้ได้จริง เหมาะสมกับเด็กในช่วงวัย และตรงตามแนวคิดการสร้างสนามเด็กเล่นตามแนวคิดฐานปัญญา

1.5 ปรับปรุงฐานต้นแบบให้มีความแข็งแรง การใช้สี พื้นสนามให้เหมาะสมกับการเล่นของนักเรียนชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 และนำไปใช้กับโรงเรียนในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 โรงเรียน

2) การสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัย

2.1 ศึกษาวิเคราะห์สภาพการจัดการเรียนการสอนและผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมทางกาย โดยจัดประชุมผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา และผู้เกี่ยวข้องเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้สภาพปัญหาและความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.2 ศึกษาเอกสาร ตำรา หลักการ ทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ และการจัดกิจกรรมทางกายสมวัย เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัย

2.3 สร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัย โดยจัดประชุมผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัย ประกอบด้วยเนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกาย การจัดทำสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา การจัดฐานต่าง ๆ ของสนามเด็กเล่น การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.4 นำคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อใช้ประกอบการจัดประชุมสัมมนาให้แก่ผู้บริหาร และครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 1 การเตรียมการ

1. สำรวจความต้องการการเข้าร่วมโครงการของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน และโรงเรียนในถิ่นทุรกันดารจาก 5 ภูมิภาค โดยประสานงานกับหน่วยงานต้นสังกัดของโรงเรียนแต่ละภูมิภาค

2. ประชุมคณะกรรมการโครงการเพื่อวางแผนการดำเนินงานและหาคุณภาพของเครื่องมือ

3. กำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการอบรมผู้บริหารและครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ดังนี้

1) ภาคเหนือ วันที่ 28-29 กันยายน 2557 ณ โรงแรมฮอลิเดย์ การ์เด็น อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

2) ภาคตะวันตก วันที่ 6 - 7 ตุลาคม 2557 ณ ห้องประชุมโครงการบริการหอพักนานาชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

3) ภาคตะวันออก วันที่ 9-10 ตุลาคม 2557 ณ โรงแรมภานุมาสิริ รีสอร์ท อำเภอมือง จังหวัดจันทบุรี

4) ภาคใต้ วันที่ 16- 7 ตุลาคม 2557 ณ โรงแรมบรรจงบุรี อำเภอมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

5) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วันที่ 23-24 ตุลาคม 2557 ณ โรงแรมบ้านเชียง อำเภอมือง จังหวัดอุดรธานี

4. ประสานงานโรงเรียนที่สมัครเข้าร่วมโครงการ เพื่อแจ้งกำหนดการประชุมและเชิญผู้บริหารสถานศึกษาและครูพลศึกษา เข้าร่วมประชุมตามกำหนดการของแต่ละภูมิภาค ขั้นที่ 2 ขั้นตอนดำเนินการ

1. จัดอบรมตามกำหนดวัน เวลา และสถานที่ของแต่ละภูมิภาค เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย การจัดทำสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา การจัดกิจกรรมทางกาย โดยใช้สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา

2. จัดสรรงบประมาณสนับสนุนในการจัดทำสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา

3. โรงเรียนดำเนินการจัดทำสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญาโดยจัดทำฐานกิจกรรมอย่างน้อย 10 ฐาน ตามรูปแบบที่กำหนดในคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัย

ขั้นที่ 3 ขั้นการนิเทศติดตามผล

1. ประชุมคณะกรรมการโครงการเพื่อวางแผนการติดตามโครงการเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความช่วยเหลือกรณีที่โรงเรียนมีปัญหาในการดำเนินการ จัดทำแบบนิเทศติดตามและประเมินผล รวมทั้งมอบหมายงานรับผิดชอบและกำหนดเวลาในการติดตามโครงการ

2. คณะกรรมการดำเนินการนิเทศติดตามการดำเนินงานตามโครงการของโรงเรียนแต่ละภูมิภาค ระหว่างเดือน ธันวาคม 2557 - กุมภาพันธ์ 2558

ขั้นที่ 4 ขั้นการสรุปผลและรายงานผล

1. โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจัดทำรายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสมวัยสำหรับนักเรียน

2. จัดประชุมสัมมนาสรุปบทเรียน โดยเชิญผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่รับผิดชอบโครงการฯ ร่วมประชุมสรุปบทเรียน นำเสนอผลการดำเนินงานเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยดำเนินการในวันที่ 27 - 29 มีนาคม 2558 ณ โรงแรมเอปี่น่า เฮ้าส์ กรุงเทพมหานคร

3. คณะกรรมการโครงการฯ ดำเนินการตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ผลการสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยและสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

2. วิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยและสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญาสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้าง คู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร ประกอบด้วยเนื้อหา ความเป็นมาของโครงการ กิจกรรมทางกาย สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา แนวทางการดำเนินงานสำหรับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการทดสอบ ซึ่งเอกสารคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผลการนำคู่มือไปใช้พบว่า

1. พื้นที่ ทำเลที่ใช้ในการจัดทำสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีทั้งกลางแจ้งและบริเวณที่ร่มใต้ต้นไม้

2. การสร้างฐานเครื่องเล่นของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีหลากหลาย ตามบริบทของสถานศึกษา ประมาณ 10-12 ฐาน แต่ส่วนใหญ่มี 10 ฐาน ดำเนินการวางฐานต่าง ๆ ตามคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัย

3. บางโรงเรียนได้สร้างสรรค์ลักษณะของฐานแตกต่างออกไป ทั้งชื่อฐาน และวิธีการเล่น วัสดุที่ใช้ แต่ยังมีติดอยู่บนหลักการของการออกกำลังกายตามแนวคิดฐานปัญญา

4. โรงเรียนส่วนใหญ่ได้ดำเนินการสร้างสนามเด็กเล่นที่ใช้แนวคิดฐานปัญญาโดยการต่อยอดมาจากสนามเด็กเล่นเดิมที่มีอยู่แล้ว

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร

การวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร เป็นการสังเคราะห์ข้อมูลจากการนิเทศติดตามผลของคณะกรรมการโครงการ เอกสารรายงานผลการดำเนินงานของโรงเรียน และการนำเสนอผลงานของโรงเรียนในการประชุมสรุปบทเรียนสรุปได้ดังนี้

1. ด้านกระบวนการเรียนรู้

1.1 เกิดการมีส่วนร่วมของผู้บริหาร ครู บุคลากร และองค์กรเครือข่ายภายนอกที่ให้ความช่วยเหลือ ร่วมมือในการดำเนินงานโครงการ ทั้งการจัดหาวัสดุ งบประมาณเพิ่มเติม จัดสร้างสนามเด็กเล่นกลางแจ้งที่ใช้แนวคิดฐานปัญญา

1.2 ผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู กรรมการสถานศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนให้ความสำคัญในการดำเนินโครงการ และใช้สนามเด็กเล่นเป็นศูนย์รวมของการทำกิจกรรมทางกายของบุตรหลานนอกเวลาเรียนปกติ

1.3 ผลการใช้กิจกรรมทางกายโดยใช้สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญาส่งผลให้นักเรียนเกิดการพัฒนาแบบองค์รวม ได้แก่

- พัฒนาการด้านร่างกาย ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนระบบไหลเวียนและหายใจ ความแคล่วคล่องว่องไว การทรงตัว ความอ่อนตัว ทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง

- พัฒนาการด้านสติปัญญา ได้แก่ การวางแผนการทำงาน การคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ การคิดแก้ปัญหา

- พัฒนาการด้านจิตใจอารมณ์ ได้แก่ การทำงานกับผู้อื่นอย่างมีความสุขสนุกสนาน การมีสมาธิในการทำงานและการเล่น มีความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นและการออกกำลังกาย

- พัฒนาการด้านสังคม ได้แก่ การทำงานเป็นทีม การแบ่งปัน การรอคอย จิตสาธารณะ การปฏิบัติตามกฎกติกาของการเล่นและการออกกำลังกาย

2. ด้านรูปแบบการบริหารจัดการโครงการ

โรงเรียนได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยได้กำหนดเป็นนโยบายของโรงเรียนในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและยังสามารถนำโครงการขยายผลสู่สถานศึกษาใกล้เคียง อีกทั้ง สอดคล้องกับหลักการเศรษฐกิจพอเพียงโดยการประยุกต์ใช้วัสดุเหลือใช้ในท้องถิ่นมาจัดสร้างเป็นสนามเด็กเล่นที่มีต้นทุนต่ำ มีความคงทนถาวร

3. ด้านรูปแบบของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา

3.1 พื้นที่ ทำเลที่ใช้ในการจัดทำสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีทั้งกลางแจ้งและบริเวณที่ร่มใต้ต้นไม้

3.2 การสร้างฐานเครื่องเล่นของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญามีหลากหลาย ตามบริบทของสถานศึกษา ประมาณ 10-12 ฐาน แต่ส่วนใหญ่มี 10 ฐาน ดำเนินการวางฐานต่าง ๆ ตามคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมัย

3.3 มีบางโรงเรียนมีการสร้างสรรค์ลักษณะของฐานแตกต่างกันไป ทั้งชื่อฐาน และวิธีการเล่น วัสดุที่ใช้ แต่ยังมีติดอยู่บนหลักการ

ของการออกกำลังกายตามแนวคิดฐานปัญญา

3.4 โรงเรียนส่วนใหญ่ได้ดำเนินการสร้างสนามเด็กเล่นที่ใช้แนวคิดฐานปัญญา โดยการต่อยอดมาจากสนามเด็กเล่นเดิมที่มีอยู่แล้ว

4. ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม จากการสังเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน พบว่า โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมใน 3 รูปแบบ ได้แก่ จัดในช่วงโมงเรียน วิชาพลศึกษา บูรณาการร่วมกับโครงการอื่นที่มีอยู่ในโรงเรียน จัดเป็นฐานการเรียนรู้ และ ให้นักเรียนได้เล่นโดยอิสระนอกเวลา ทั้งก่อนเข้าแถวตอนเช้า เวลาพักเที่ยง ตอนเย็นก่อนเลิกกลับบ้าน และยังใช้ประโยชน์เป็นสนามเด็กเล่นของชุมชน

5. ด้านช่วงเวลาที่ใช้จ่ายกิจกรรม ในการจัดกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กนักเรียนมีความแตกต่างกันตามบริบทของโรงเรียน โดยในโรงเรียนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลา 30 นาที ต่อครั้ง และนอกเวลาเรียน พบว่า ในหนึ่งสัปดาห์นักเรียนได้ใช้เวลาเล่นสนามเด็กเล่นทุกวัน วันละ 15 - 30 นาที

6. ด้านการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมโครงการ จุดเด่นของโครงการ คือ มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียในระดับต่าง ๆ ดังนี้

6.1 ระดับโรงเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู นักเรียน คณะกรรมการสถานศึกษาและผู้ปกครอง มีส่วนร่วมในแต่ละขั้นตอน ทั้งขั้นการวางแผน ขั้นปฏิบัติการ ขั้นใช้ และขั้นประเมินผล

6.2 ระดับชุมชน ได้ เข้า มา ร่วมพัฒนา และร่วมใช้ประโยชน์จากสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา

6.3 ระดับเครือข่าย โรงเรียนและชุมชนใกล้เคียง ได้ร่วมเรียนรู้แลกเปลี่ยนวิธี

การ ความรู้และบุคลากร ในการดำเนินกิจกรรมโครงการ

7. ด้านปัจจัยความสำเร็จ จากการดำเนินโครงการของโรงเรียน พบว่า มีปัจจัยที่ส่งผลทำให้โครงการประสบความสำเร็จมีหลายประการ ดังนี้

7.1 ผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู นักเรียน และชุมชน ความตระหนักเห็นความสำคัญของโครงการ โดยให้ความสำคัญ และมีความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย

7.2 การให้ความร่วมมือของชุมชน

7.3 การสนับสนุนจากคณะกรรมการโครงการทั้งด้านงบประมาณ ข้อเสนอแนะตลอดจนขวัญกำลังใจในการดำเนินโครงการ

7.4 การได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้บทเรียนจากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

8. ด้านปัญหาอุปสรรค จากการดำเนินโครงการของโรงเรียน พบปัญหาอุปสรรคด้านงบประมาณไม่เพียงพอเนื่องจากบางโรงเรียนอยู่ห่างไกลทุรกันดาร วัสดุอุปกรณ์ราคาแพง อีกประการหนึ่ง พื้นที่ในการจัดทำสนามไม่ค่อยเหมาะสมเนื่องจากบริเวณคับแคบ และไม่เอื้อต่อการทำสนาม และประการสุดท้ายที่สำคัญ คือ จำนวนบุคลากรในโรงเรียนมีน้อย

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมัยและสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญาสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร เนื้อหาประกอบด้วย ความเป็นมาของโครงการ กิจกรรมทางกาย สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา แนวทางการดำเนินงานสำหรับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง

2. แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย ในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อ สุขภาพของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน และโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร ได้แก่ รูปแบบของ สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีการจัดฐานเครื่องเล่นของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญาที่มีหลากหลาย ตามบริบทของสถานศึกษา มีการสร้างสรรค์ ลักษณะของฐานแตกต่างกันออกไป ทั้งชื่อฐาน วิธีการเล่น และวัสดุที่ใช้ แต่ยังมียึดอยู่บนหลักการแนวคิดฐานปัญญา ส่วนการจัดกิจกรรมทางกายให้แก่นักเรียน โดยจัดในช่วงเวลาเรียน วิชาพลศึกษา บูรณาการกับโครงการอื่น และ เล่นอิสระนอกเวลา รวมทั้งการใช้ประโยชน์ร่วมกันของเครือข่าย

อภิปรายผลการวิจัย

1. การสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร เนื้อหาประกอบด้วย ความเป็นมาของโครงการ กิจกรรมทางกาย สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา แนวทางการดำเนินงานสำหรับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ โดย เนื้อหาของคู่มือในส่วนของขั้นตอนวิธีการ สร้างสนามเด็กเล่น กลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา 10-12 ฐาน มีการออกแบบตามหลักการในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายพื้นฐานสำหรับเด็ก ในด้านการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มัดเล็ก ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว พลัง ความเร็ว และการทรงตัว ตลอดจนการกำหนดขนาดพื้นที่ให้มีความกว้างเพียงพอ และการจัดวาง ตำแหน่งของฐานต่าง ๆ ให้มีความต่อเนื่องของการพัฒนาสมรรถภาพจากง่ายไปยาก ทำให้ โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการสามารถนำไปเป็น

แบบในการจัดสร้างสนามเด็กเล่นได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมและยังสามารถคิดสร้างสรรค์ รูปแบบฐานที่แปลกใหม่ได้เองตามหลักการ สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญานับว่าคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายดังกล่าวมี คุณภาพและสามารถนำไปเป็นคู่มือการปฏิบัติ ได้จริง โดยเนื้อหาสาระของคู่มือนี้มีความ สอดคล้องกับหลักการของการสร้างสนามเด็ก เล่นกลางแจ้งตามแนวความคิดฐานปัญญาของ เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์ (2557) ซึ่งได้กล่าวว่า การ ออกแบบสนามเด็กเล่นให้มีความหลากหลายจะ ช่วยทำให้สมองเด็กต้องสั่งการเพื่อให้เกิดการ เคลื่อนไหวและเคลื่อนไหว ซึ่งในสถานการณ์ปกติ จะไม่เกิดขึ้น การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นนี้ก่อให้เกิด วงจรสมองที่มีประสิทธิภาพสูง สำหรับนำไปใช้ ในการเรียนรู้สิ่งที่ยาก และทักษะที่ซับซ้อน เช่น หลักภาษา และกระบวนการทางคณิตศาสตร์ นอกจากนี้ยังส่งผลให้ร่างกายเด็กแข็งแรง และทนทาน มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น ความเสี่ยงจาก การเจ็บป่วยลดลง อัตราการเจริญเติบโตของ ร่างกายดีขึ้น มีพัฒนาการทางร่างกายที่สมดุล เด็กไม่เข้าสู่ช่วงวัยเจริญพันธุ์เร็วเกินไป ดังที่ ปรากฏในปัจจุบันพัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจ ดีขึ้นอย่างชัดเจน เนื่องจากสมองได้ผลิตสาร เคมีประเภทกระตุ้นสมอง ทำให้เกิดแรงจูงใจ (Motivation) สมาธิ (Attention) ดีขึ้น เด็กสงบ ลง มีความพร้อมในการเรียนรู้สูงขึ้น เมื่อเด็ก ได้เคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ จะส่งผลให้ เด็กเข้าสู่การนอนหลับที่ลึกเพียงพอส่งผลให้ สมองจัดระบบข้อมูล ที่ได้รับมาระหว่างวันให้ เกิดความจำระยะยาว ระหว่างการนอนหลับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชิตินทรีย์ บุญ มา (2552) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้หลักการเรียนรู้ของสมอง เป็นฐานเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนประถม

ศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัย การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมโดยให้เด็กเรียนรู้จากการเล่นฐานกิจกรรมตามแนวคิดฐานปัญญาช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ดีขึ้น

2. แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย สมวัยของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร มีการกำหนดฐานการเล่นตามที่คู่มือกำหนด การกำหนดเวลาในการเล่นทั้งในชั่วโมงพลศึกษาและนอกเวลาเรียน ตลอดจนลักษณะการเล่นที่ต้องเล่นให้ครบทุกฐานในแต่ละรอบของการเล่น ซึ่งผลจากการปฏิบัติตามการจัดกิจกรรมทางกายดังกล่าวสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กได้ จากข้อมูลของครูพลศึกษาผู้เก็บข้อมูลสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนแต่ละโรงเรียนได้รายงานค่าเฉลี่ยผลของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่เล่นในสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายหลังเรียนที่ดีขึ้นกว่าก่อนเรียน แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายดังกล่าวมีความเหมาะสม สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้

ซึ่งรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายดังกล่าวเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ที่ต้องให้นักเรียนวิ่งให้ครบทุกฐาน ในการเล่นแต่ละรอบ มิฉะนั้น เด็กอาจเล่นเฉพาะฐานที่ตัวเองมีความถนัด ทำให้ร่างกายพัฒนาสมรรถภาพทางกายไม่สมดุล สอดคล้องกับสุพิตร สมานิต และคณะ (2549) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสามารถช่วยลดอัตราความเสี่ยงของการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพต่าง ๆ และยังมีความจำเป็นที่เด็กต้องได้เคลื่อนไหวร่างกายโดยมีการเล่นกิจกรรมตามฐานหรือสถานี เพื่อให้เด็กมีการพัฒนาทางด้านร่างกายที่ดีขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พนมพร

พันธุ์สมบัติ (2544) ที่ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบสถานีและการเล่นตามสถานีแบบอิสระที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าหลังการฝึกสมรรถภาพทางกลไกทุกรายการของนักเรียนดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกทำนองเดียวกับชวภรณ์ สุริยจันทร์ (2554) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย ผลการศึกษาพบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปฐมวัยหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทุกรายการ ซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวทางในการจัดกิจกรรมทางกายให้กับเด็ก ควรที่จะมีการสร้างสถานี หรือกิจกรรมที่มีความหลากหลาย มีความสนุกสนาน และมีการควบคุมดูแลอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดสนามเด็กเล่นตามแนวคิดฐานปัญญา จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้
เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการนำไปใช้พัฒนาผู้เรียน ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบควรจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กนักเรียนอย่างหลากหลาย น่าสนใจ ทำท่ายความ สามารถ และมีความปลอดภัย โดยอาจดำเนินการดังนี้

1. ระยะเวลาที่ให้ให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมในฐานการเล่นต่าง ๆ ของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งที่ใช้แนวคิดฐานปัญญา ควรปฏิบัติอย่างน้อย 3 รอบต่อวัน คือ รอบเช้า รอบกลางวัน และรอบเย็น โดยปฏิบัติกิจกรรมครั้งละประมาณ 15 – 20 นาที

2. เพื่อให้นักเรียนเกิดพัฒนาการที่สมดุลทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนระบบไหลเวียนและหายใจ ความแคล่วคล่องว่องไว การทรงตัว ความอ่อนตัว ทักษะในการเคลื่อนไหว ร่างกายที่ถูกต้อง ในการเล่นหนึ่งรอบควรให้นักเรียนปฏิบัติให้ครบทุกฐาน เพื่อหลีกเลี่ยงการให้นักเรียนเจาะจงเล่นเฉพาะในฐานที่ตนเองมีความถนัด ซึ่งจะส่งผลทำให้ร่างกายมีพัฒนาการที่ไม่สมดุล

3. เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นแก่นักเรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมในฐานที่มีการกระโดด การโหน การปีนป่าย การไต่ ครูผู้รับผิดชอบควรจัดหาวัสดุรองรับบนพื้นสนาม เพื่อป้องกันการกระแทกเมื่อลงสู่พื้น เช่น ท้ายหยาบ พื้นหญ้า เป็นต้น

4. เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นไปอย่างสะดวก ปลอดภัย ครูผู้รับผิดชอบควรให้นักเรียนสวมรองเท้าที่กระชับ เช่น รองเท้าผ้าใบในการเล่นตามฐานต่าง ๆ ของสนามเด็กเล่น และหลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าฟองน้ำเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม

5. เพื่อให้เป็นไปตามหลักการแนวคิดฐานปัญญา และให้นักเรียนมีทักษะปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ครูผู้รับผิดชอบควรเพิ่มระดับความยากของกิจกรรมทางกาย ให้มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น

6. เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในระหว่างที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูผู้รับผิดชอบต้องควบคุม ดูแล แนะนำการเล่นในฐานต่าง ๆ ของสนามเด็กเล่น โดยเฉพาะในจุดที่อาจมีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

7. เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรม และพัฒนาการของนักเรียน ครูผู้รับผิดชอบควรศึกษา สังเกตพฤติกรรม และพัฒนาการ ที่แสดงออกจากการปฏิบัติ หรือการเล่นของนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบความสามารถด้านทักษะการคิดของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการพัฒนาด้วยกิจกรรมทางกายมีการเปรียบเทียบเจตคติเพื่อทราบถึงความรู้สึกรักคิดของนักเรียนต่อกิจกรรมทางกายทั้งก่อนและหลังการพัฒนา และทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนเพื่อดูพัฒนาทางด้านร่างกายหลังจากที่ได้ให้กิจกรรมทางกายในรูปแบบของการเรียนรู้ภายใต้พื้นฐานทางปัญญา รวมถึงการวิจัยและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวัดพัฒนาการด้านร่างกาย พฤติกรรม สุขภาพทางสังคม จิตใจอารมณ์และปัญญา ที่มีคุณภาพและมุ่งวัดความสามารถทางด้านสุขภาพ (Health Literacy) ให้สมกับวัยของผู้เรียน

เอกสารอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง. กรุงเทพฯ: สนิธนาท้อปี่เซ็นเตอร์.
- ชวกรณ์ สุริยจันทร์. (2554). ผลการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชิตินทรีย์ บุญมา. (2552). รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้หลักการเรียนรู้ของสมองเป็นฐาน เพื่อพัฒนาการเรียนรู้และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไทยเพลย์กราวนด์ จำกัด. (2556). สนามเด็กเล่น. สืบค้น 15 มิถุนายน 2558. จาก http://www.br.ac.th/E-learning/lesson4_2.html.
- พนมพร พันธุ์สมบัติ. (2544). ผลของการฝึกแบบสถานีที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์. (2557). การสร้างสนามเด็กเล่น กลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา. ในเอกสารประกอบการประชุมผู้บริหารสถานศึกษาและครูพลศึกษาตามโครงการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสมวัยสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน และโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร. กันยายน-ตุลาคม 2557.
- สุพิตร สมานิต และคณะ. (2549). รายงานการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.