

Development of Physical Education Curriculum to Develop Gross Muscle for Early Childhood

Supakorn Buayoo

Ed.D. (Health Education and Physical Education), Graduate Student

Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

Pimpa Mounsirithum

Ed.D. (Health Education and Physical Education), Lecturer

Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

Anan Malarat

Ed.D. (Educational Evaluation and Research), Lecturer

Department of Health Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

Received : July 10, 2018 / **Revised** : October 6, 2018 / **Accepted** : October 10, 2018

Abstract

The purposes of this research was to develop a physical education curriculum in order to develop gross muscle in early childhood which mainly aimed, first of all to study of information for constructing physical education curriculum for develop gross muscle for early childhood the second stage to develop and define the quality of the physical education curriculum to develop gross muscle in early childhood, respectively. Moreover, it was to understand the efficiency of physical education curriculum to develop gross muscle in early childhood. The samples for the focus group interview were the board of the institution, early childhood teachers, child occupational therapists, and early childhood tertiary lecturers. On the other hand, there were four hundred and seventy samples on experimentation with the physical education curriculum to develop gross muscle in early childhood. The data was analyzed through frequency, percentage, mean, standard deviation, a t - test and a z - test.

The findings of this research were as follows: (1) The study of information for constructing physical education curriculum for develop gross muscle for early childhood consisted of 1) The physical education curriculum for early childhood, 2) The information is the context of the academy, 3) The teaching and learning management in early childhood and 4) The support teaching for early childhood (2) The physical education curriculum to develop gross muscle for early childhood consists of three fundamental movement skills: Non-Locomotor movement, Locomotor movement, and Neuro muscle coordination movement. (3) According to the results of the experiment on the physical education curriculum to develop gross muscle in early childhood found that the samples, the boys and girls from kindergarten schools trained in Non - Locomotor movement, Locomotor movement, and Neuro muscle coordination movement, physical efficiency in running, jumping, kicking, and throwing were different from the control group at a statistical significance of .05

Keywords: Physical Education Curriculum , Gross Muscle , Early Childhood

การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับเด็กปฐมวัย

ศุภกร บัวหุ้ย

กศ.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา), นิสิตปริญญาเอก
สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พิมพ์า ม่วงศิริธรรม

ค.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา), อาจารย์
สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อนันต์ มลารัตน์

กศ.ด. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา), อาจารย์
สาขาวิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันรับบทความ : 10 กรกฎาคม 2561 / วันแก้ไขบทความ : 6 ตุลาคม 2561 /

วันตอบรับบทความ : 10 ตุลาคม 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะเพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย 2) พัฒนาและหาคุณภาพของหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย 3) ศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยสำหรับการสนทนากลุ่มจำนวน 14 คนประกอบด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอนระดับปฐมวัย นักกิจกรรมบำบัดสำหรับเด็ก และอาจารย์ผู้สอนระดับอุดมศึกษาสาขาวิชาปฐมวัย สำหรับการทดลองใช้หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 470 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีและซี

ผลการวิจัยพบว่า (1) สภาพข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านหลักสูตรพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย 2) ด้านข้อมูลพื้นฐานเป็นบริบทของสถานศึกษา นโยบาย เป้าหมายที่สถานศึกษา 3) ด้านสภาพการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนปฐมวัย และ 4) สิ่งสนับสนุนการสอนด้วยสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน (2) หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยประกอบด้วยทักษะการเคลื่อนไหว 3 แบบ คือ 1) การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ 2) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ 3) การเคลื่อนไหวแบบประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ และ (2) ผลการใช้หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนอนุบาลเพศชายและหญิงที่ได้รับการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่ และแบบประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อมีสมรรถภาพทางกายด้านการวิ่ง การกระโดด การเตะ และการขว้าง แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: หลักสูตรพลศึกษา, กล้ามเนื้อมัดใหญ่, เด็กปฐมวัย

บทนำ

สถานการณ์การพัฒนาที่มีผลกระทบต่อสังคมไทย เห็นได้ว่าปัญหาด้านสุขภาพ และจำนวนประชากรวัยเด็กลดลงเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับต้นที่ต้องการการแก้ไขอย่างเร่งด่วน การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการของเด็กเล็กเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่สิบเอ็ด ปี พ.ศ. 2555 ถึง 2559 ว่าด้วยการพัฒนาศักยภาพทุกช่วงวัย การศึกษาในช่วงปฐมวัยเป็นช่วงระยะเวลาที่สำคัญที่สุดสำหรับการเรียนรู้ของมนุษย์ เพราะการพัฒนาสมองของมนุษย์ในช่วงวัยนี้จะพัฒนาไปถึงร้อยละ 80 ของผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงควรจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก โดยให้เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ดูแลด้านสุขนิสัยและโภชนาการที่เหมาะสมซึ่งจะช่วยพัฒนาศักยภาพสมองของเขาได้อย่างเต็มความสามารถ และหลักสูตรสถานศึกษาปฐมวัยมุ่งให้เด็กมีพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล (กระทรวงศึกษาธิการ 2546) แต่ในสังคมไทยปัจจุบันเน้นจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาศักยภาพทางสมองเป็นหลักให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านภาษา ศาสตร์วิทยาศาสตร์ ตรรกศาสตร์ มีการแข่งขันทางวิชาการสูงจนละเลยความสำคัญในการพัฒนาทางร่างกาย การเจริญเติบโตที่สมวัย จนก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเห็นได้จากสภาพสังคมที่มีการแข่งขันในทุกด้านส่งผลให้ครอบครัวต้องวางรากฐานทางด้านวิชาการให้แก่บุตรหลานตั้งแต่วัยก่อนวัยเรียน มีการส่งเสริมให้เข้าเรียนเพื่อปรับความรู้ก่อนเข้าเรียนในระดับปฐมวัย มีผลทำให้พัฒนาการทางกล้ามเนื้อ ทักษะในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กเป็นไปไม่ได้ซ้ำไม่เหมาะสมกับช่วงวัยส่งผลต่อการใช้ชีวิตในอนาคต

การศึกษาปฐมวัย (Early childhood education) หมายถึง การบริการ การดูแล และการให้การศึกษาแก่เด็กจากแรกเกิดถึงอายุ 8 ปี โดยจัดเป็นการบูรณาการระหว่างการดูแลและการให้การศึกษาแก่เด็กเข้าด้วยกัน เรียกว่า Educare โดยการศึกษาปฐมวัยจะครอบคลุมถึงการดูแลเด็กทารก การดูแลเด็กเล็ก และโรงเรียนอนุบาล (Woodill et.al., 1992) สำหรับประเทศไทย การศึกษาปฐมวัยหมายถึงการดูแลและให้การศึกษาแก่เด็กอายุแรกเกิดถึง 6 ปี

รูปแบบการจัดการเรียนการสอนในระดับปฐมวัย จำแนกได้ 3 รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ 1 การเรียนการสอนแบบเน้นพัฒนาการหรือการเตรียมความพร้อมที่ให้ความสำคัญกับพัฒนาการของเด็ก เป็นการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างครอบคลุมทุกด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

รูปแบบที่ 2 การเรียนการสอนแบบเน้นหน้าที่หรือเน้นวิชาการ เป็นการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้เด็กอ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น

รูปแบบที่ 3 การเรียนการสอนแบบเน้นสถานการณ์หรือตามอัธยาศัย เป็นการเรียนการสอนแบบอิสระ ผู้ปกครองสามารถจัดการเรียนการสอนเองได้ เป็นไปตามสิทธิที่กฎหมายกำหนดไว้ การเลือกรูปแบบการเรียนการสอนในระดับปฐมวัยนั้นขึ้นอยู่กับความเชื่อ ปรัชญา และบริบทของสังคม ลักษณะการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนในแต่ละพื้นที่ท้องถิ่นอาจแตกต่างกัน โรงเรียนมีอิสระทางการศึกษาสามารถเลือกรูปแบบการเรียนการสอนของตนเองได้ขึ้นอยู่กับความเชื่อ สถานการณ์ เหตุการณ์ และบริบทของสังคมนั้น ๆ การเรียนรู้เป็นกลไกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับ และประสบการณ์นั้นเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การสัมผัส หรือเข้าร่วมในเหตุการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงของเด็กอย่างชัดเจน เรียกว่าการเรียนรู้ และการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งมีบุคคลและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่เร้าที่มาสรางเสริมการเรียนรู้ให้กับเด็ก การพัฒนาด้านสมองเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัย เพราะเป็นช่วงวัยของพัฒนาการทางสมองอย่างรวดเร็ว มีการเสนอผลการวิจัยและแนวคิดใหม่ ๆ ที่เชื่อว่าการส่งเสริมให้เด็กได้เล่น ได้จับ ได้ปฏิบัติ เป็นการพัฒนาความงอกงามของเส้นใยสมอง (Dendrite) และเซลล์ประสาท (Neuron) ทำให้เกิดการถ่ายทอดพลังประสาทที่รวดเร็ว เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของสมองเด็ก (Sroufe, Cooper and Dehart, 1992 อ้างถึง กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551)) และในช่วงวัยดังกล่าวความสามารถทางสมองจะสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามประสบการณ์ที่ได้รับ การเจริญเติบโตของสมองจะพัฒนาโดยลำดับ ในช่วง 3 ปีแรกการเชื่อมต่อใยประสาท

จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เมื่ออายุ 5 ปี เส้นใยประสาทจะหดสั้น และสมบูรณ์เมื่ออายุ 6 ปี ซึ่งการกระตุ้นการเรียนรู้ในชั้นอนุบาลจะทำให้สมองได้พัฒนาและทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ (Fisher, 2002 อ้างถึง กุลยา ตันติผลาชีวะ, (2551)) การทำงานของสมองมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ที่มาจากประสบการณ์ในการเล่น และเป็นการสร้างเสริมปัญญาให้กับเด็ก เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่อยู่ระหว่างการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการมากขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งจะเริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ไปหาสิ่งที่ยาก และเพิ่มความซับซ้อนขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยการสะสมประสบการณ์ ซึ่งการเรียนรู้ที่เด็กจะต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง หลักการนี้เรียกว่า “การเรียนรู้” จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) กล่าวว่า การเรียนรู้มาจากการประสบการณ์ที่เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเองพัฒนาการด้านร่างกายเป็นพัฒนาการที่สำคัญด้านหนึ่งของเด็กปฐมวัย เพราะเป็นพัฒนาการที่เสริมสร้างความมั่นใจให้กับเด็กเด็กมีวุฒิภาวะตามวัยที่สมบูรณ์เกิดจากร่างกายที่สมบูรณ์และมีสมรรถนะทางร่างกายที่ทัดเทียมกับผู้อื่น การที่เด็กได้รับกิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้อง นอกจากช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องในอนาคต ในช่วง 6 ปีแรกพัฒนาการกล้ามเนื้อของเด็กปฐมวัยมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างชัดเจน เมื่ออายุเพิ่มขึ้นกระดูกและกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น เด็กผู้ชายจะมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและขนาดของกล้ามเนื้อที่ใหญ่กว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อย แต่ความซับซ้อนและการใช้กล้ามเนื้อของเด็กผู้หญิงจะเหนือกว่าเด็กผู้ชาย กล้ามเนื้อใหญ่เป็นส่วนประกอบของร่างกายที่สังเกตได้ง่าย โดยสามารถดูได้จากพัฒนาการที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงวัย เช่น ในวัยทารก การทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่คือการชันคอ พลิกตัว คลาน คืบ นั่ง และตั้งไข่ ช่วงอายุ 3 ปี กลไกการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะเพิ่มความสัมพันธ์กันมากขึ้น เช่น การกระโดด การเล่นลูกบอลหรือของเล่นที่มีการเคลื่อนที่ ช่วงอายุ 4 ถึง 6 ปี ความซับซ้อนในการเพิ่มความสัมพันธ์ มีความสามารถทางกายที่คล่องแคล่วว่องไว เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำให้เกิดความแข็งแรง เช่น การเดิน การปีนป่าย เป็นต้น กีเซลล์ (Gesell) (อ้างถึง พรธิดา ฟูสติ (2555) กล่าวถึงทฤษฎีพัฒนาการทางร่างกายว่าการเจริญเติบโตของเด็กจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมด้านต่าง ๆ สำหรับพัฒนาการ

ทางร่างกายนั้นหมายถึง การที่เด็กแสดงความสามารถในการจัดกระทำกับวัสดุ เช่น การเล่นลูกบอล การขีดเขียน ซึ่งเด็กต้องใช้ความสามารถของการใช้สายตาและกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของระบบประสาทและการเคลื่อนไหวประกอบกัน ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กในวัยนี้ ก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกาย การบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่ง ญัฐิกา เฟ็งลี (2546) อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กล่าวว่า การทรงตัวและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อใหญ่แบ่งเป็น

1. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non - locomotors Movement)
2. การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ (Locomotors Movement)
3. การเคลื่อนไหวพร้อมวัสดุอุปกรณ์ (Manipulative Movement)
4. การเล่นเครื่องเล่นสนาม (Playground Apparatus)

ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนในต่างประเทศที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านร่างกายอย่างสมวัย เน้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Fundamental movement skills) ตัวอย่างการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในเด็กปฐมวัยของประเทศสิงคโปร์ เน้นให้ผู้เรียนมีการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง ทั้งแบบการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด ฮอป ควบม้า ฯลฯ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การทรงตัว การก้ม การบิดเอี้ยวลำตัว การโยก การแกว่งแขนขา ฯลฯ และการเคลื่อนไหวแบบมีอุปกรณ์ประกอบ เช่น การขว้าง การรับ การเคาะ การเตะ การตี การกลิ้ง ฯลฯ ซึ่งเป็นทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ผู้เรียนจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน

การจัดการเรียนการสอนในระดับปฐมวัยของประเทศไทยในปัจจุบันเป็นการจัดทำหลักสูตรของสถานศึกษาเองโดยส่วนใหญ่จะมีตารางกิจกรรมประจำวันที่คล้ายคลึงกันหรือมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย โดยตารางแสดงกิจกรรมประจำวันของนักเรียนปฐมวัย ประกอบด้วย กิจกรรมเสรีเล่นตามมุมอิสระ 20 นาที กิจกรรมเสริมประสบการณ์ 30 นาที กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ 30 นาที

รับประทานอาหารว่าง 10 นาที กิจกรรมเล่นกลางแจ้ง 30 นาที กิจกรรมห้องสมุด 10 นาที กิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะ 20 นาที รับประทานอาหารกลางวัน 50 นาที นอนพักผ่อน 90 นาที รับประทานอาหารว่าง 10 นาที เกมการศึกษา 20 นาที จากตารางกิจกรรมประจำวัน เห็นได้ว่าในหนึ่งวันเด็กปฐมวัยมีกิจกรรมการส่งเสริมพัฒนาการเคลื่อนไหวด้านร่างกายประมาณ 40-60 นาทีต่อวันตามที่โรงเรียนกำหนด ซึ่งในช่วงวัย 0-6 ปี เด็กจะสามารถเรียนรู้ได้จากกิจกรรมทางกายและการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก การพัฒนาสมองและสติปัญญาเป็นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย โดยผู้วิจัยพบว่าการจัดการเรียนการสอนในระดับปฐมวัย มีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหว และพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับทักษะทางการกีฬา และเด็กต้องได้รับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Fundamentals Movements Skills) ที่ถูกต้องเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการเคลื่อนไหวไปสู่ขั้นสูงต่อไป

จากสภาพปัญหาและเหตุผลดังที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงสนใจและได้ทำการศึกษาการจัดการเรียนการสอนระดับปฐมวัย และพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ซึ่งพบว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาควบคู่ของเด็กปฐมวัยไปได้พร้อมกัน โดยใช้กิจกรรมทางกายและกิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยโดยกิจกรรมต้องมีความหลากหลาย สนุกสนาน และเป็นกิจกรรมการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมกับช่วงวัย

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาข้อมูลเพื่อพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย และส่งเสริมการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอย่างสมวัย และสามารถนำข้อมูลในงานวิจัยไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนอย่างเหมาะสม อีกทั้งเป็นการยกระดับการสอนพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อให้มีรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่ชัดเจนสำหรับการนำไปใช้ในสถานศึกษาและเป็นตัวอย่างในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนในสาขาวิชาที่มี

ความคล้ายคลึงและเกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษามากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อสร้างและพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย
3. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยรูปแบบวิจัยและพัฒนา (The Research and Development) เป็นการพัฒนาศูนย์พลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ 3 ระยะประกอบด้วย

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ประกอบด้วย การศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์ จำนวน 16 คน ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา,ครูผู้สอนระดับชั้นปฐมวัย, ผู้ปกครองนักเรียนระดับปฐมวัย, นักวิชาการด้านการศึกษาปฐมวัย, นักวิชาการด้านพัฒนาการสำหรับเด็กปฐมวัย และการสนทนากลุ่มจำนวน 14 คน ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา,ครูผู้สอนระดับชั้นปฐมวัย, นักวิชาการด้านการศึกษาปฐมวัย, นักวิชาการด้านพัฒนาการสำหรับเด็กปฐมวัย สภาพข้อมูลพื้นฐานของหลักสูตรพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการศึกษาปฐมวัย พัฒนาการของเด็กปฐมวัย ทฤษฎีพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ลักษณะกิจกรรมการเรียนการสอนของเด็กปฐมวัย และการวัดและการประเมินทางการศึกษาของเด็กปฐมวัย ซึ่งทำให้ได้กรอบความคิดในการจัดการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนา

กล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย 4 ด้าน

ขั้นที่ 2 ออกแบบร่างโครงสร้างหลักสูตรพลศึกษา เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย จากการ ศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มได้ องค์ความรู้ในการร่างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย โดยกำหนดกิจกรรมในหลักสูตร พลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ออกเป็น 3 กลุ่ม 24 กิจกรรม และแบบทดสอบสมรรถภาพ ทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ขั้นที่ 3 ศึกษาทฤษฎี หลักการ การสอนพลศึกษา สำหรับหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยกำหนดวิธีการฝึกหลักสูตร พลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยโดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีพัฒนาการของ กิเซล ทฤษฎีการเล่นคลาสสิก ทฤษฎีพลังงานเหลือใช้ ทฤษฎีการผ่อนคลาย ทฤษฎีการทำซ้ำ และทฤษฎีการเล่นโดย สัญชาตญาณ (Instinct Practice Theory) โดยเน้น ให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เพื่อพัฒนา กล้ามเนื้อมัดใหญ่ผ่านการแสดงออกทางด้านร่างกาย การเล่น และการประยุกต์ใช้กับอุปกรณ์ต่าง ตามแนวคิด ของการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ตามแนวคิดในการจัดการ ศึกษาสำหรับเด็กของมาสโซเกลีย เฟดเดอร์ริค โพรเบล และจอห์น ดิวอี้

ระยะที่ 2 สร้างและทดลองใช้หลักสูตรพลศึกษา สำหรับเด็กปฐมวัยพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ประกอบด้วย

ขั้นที่ 4 ขั้นตอนการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อ พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยการพัฒนา หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยและแบบทดสอบสมรรถภาพสำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยร่างหลักสูตรโดยมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Fundamental Movements) จำนวน 3 กลุ่ม 24 กิจกรรม และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ผ่านความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อหา คุณภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

ขั้นที่ 5 การหาคุณภาพของหลักสูตรพลศึกษา เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยและ เครื่องมือในการทดสอบ ผู้วิจัยดำเนินการประเมินความเที่ยงตรง

เชิงเนื้อหาของร่างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย สอดคล้องกับจุดประสงค์ และนิยามศัพท์เฉพาะ และประเมินความสอดคล้องของ ร่างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับเด็กปฐมวัย โดยผู้เชี่ยวชาญถึงองค์ประกอบของ หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยมีความสอดคล้องหรือไม่ โดยใช้ดัชนีความ สอดคล้อง (Index Objective Congruency: IOC) เป็น เกณฑ์ในการพิจารณา จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาแทนค่า ในสูตรดัชนีความสอดคล้อง ถ้าดัชนีความสอดคล้องมีค่า มากกว่าหรือเท่ากับ .05 ขึ้นไปถือว่าสามารถใช้ได้ ไม่ต้อง ปรับปรุง แต่ถ้ามีค่าน้อยกว่า .05 ผู้วิจัยต้องปรับปรุง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นที่ 6 ทดลองนำร่องเพื่อหาคุณภาพของหลักสูตร พลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย การศึกษานำร่องเพื่อหาคุณภาพของหลักสูตรพลศึกษา เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยใช้กลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นปฐมวัย (อายุ 3-5 ปี) ของ โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนักเรียน เข้ารับการทดสอบจำนวน 35 คน และใช้กิจกรรมในการ ทดลองนำร่อง 8 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการทดลอง นำร่อง 2 สัปดาห์ รวม 3 ครั้ง

ระยะที่ 3 ศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตร พลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ประกอบด้วย

ขั้นที่ 7 การใช้หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนา กล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยเป็นการใช้หลักสูตร พลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ในนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 1 และ 2 ของโรงเรียน อนุบาลเชียงใหม่โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 8 ห้องเรียน และกลุ่มทดลองจำนวน 8 ห้องเรียน รวม นักเรียนทั้งสิ้น 470 คน โดยมีระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา ในการใช้หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับเด็กปฐมวัย

ขั้นที่ 8 การวิเคราะห์ประสิทธิภาพของหลักสูตร พลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยดำเนินการคำนวณหาร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบ และนำคะแนน ที่ได้จากการทดสอบของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมา เปรียบเทียบกันโดยใช้การทดสอบค่าทีและซีแบบอิสระ

และไม่มีอิสระต่อกัน (Independent and Dependent Samples t - test and z - test)

ผลการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย สรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยในปัจจุบันของประเทศไทยยังไม่มี การจัดทำหลักสูตรพลศึกษาขึ้นมาเพื่อรองรับ แต่มีระบุ ในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย เรื่องการพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่และมัดเล็ก ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้บริหาร ครูผู้สอน อาจารย์ผู้สอนสาขาปฐมวัย นักกิจกรรมบำบัดสำหรับเด็ก และผู้ปกครองของนักเรียน ทำให้ทราบถึงบริบทของ การจัดการศึกษาในระดับปฐมวัยโดยผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย

1.1 ด้านหลักสูตรพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยฉบับ พ.ศ. 2546 ที่มีการ ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน และมีการระบุให้เด็ก ต้องได้รับการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก ซึ่ง เมื่อผู้วิจัยได้ลงเก็บข้อมูลในสถานศึกษาพบว่ารูปแบบ การจัดการเรียนการสอนของนักเรียนในระดับปฐมวัยจะ มีรูปแบบตายตัวและซ้ำ ๆ คลายคลึงกันในทุก ๆ วัน ซึ่ง ขึ้นกับครูผู้สอนเป็นหลักในการปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติม กิจกรรม

1.2 ด้านข้อมูลพื้นฐานเป็นบริบทของสถาน ศึกษา นโยบาย เป้าหมายที่สถานศึกษานั้น ๆ นำมาเป็น จุดแข็ง โดยส่วนใหญ่สถานศึกษาแต่ละแห่งจะให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านวิชาการ เช่นการพัฒนาภาษาที่ 2 เพิ่มความสามารถทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ หรือเน้นการพัฒนาด้านศิลปะ และมีการสอนเสริมกีฬา ที่นิยมอยู่ในเวลานั้นๆ เช่น เทควันโด วูตวู เป็นต้น และในแต่ละปีการศึกษาจะมีการจัดโครงการการแข่งขัน กีฬาภายในโรงเรียน 1-2 ครั้งเพื่อจัดให้ครบตามตัวชี้วัด ที่โรงเรียนกำหนด

1.3 ด้านสภาพการจัดการเรียนการสอนใน โรงเรียนปฐมวัยในปัจจุบัน ครูผู้สอน 1 คนต่อจำนวน นักเรียน 25-35 คน โดยครูประจำชั้นจะรับหน้าที่สอน ทุกรายวิชา และรวมถึงการจัดกิจกรรมเสริมพัฒนาการ

ด้านอื่นๆ พบว่ากิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ผู้เรียน ได้รับถูกจัดอยู่ในกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยจัดให้นักเรียนทุกวัน วันละ 15-30 นาที โดยส่วนใหญ่ ครูผู้สอนจะให้นักเรียนเล่นแบบอิสระ หรือเล่นในสนาม เด็กเล่น แต่จะมีบางครั้งที่ครูผู้สอนจะประยุกต์เข้ากับการ เล่นเล่นพื้นบ้านในพื้นที่นั้น ๆ

1.4 สิ่งสนับสนุนการสอนด้วยสภาพเศรษฐกิจ ปัจจุบัน สถานศึกษาในระดับปฐมวัยมีนโยบายด้าน สิ่งสนับสนุนการสอนที่คงทน ถาวร และมีต้นทุนในการ ลงทุนต่ำแต่สามารถให้นักเรียนใช้ได้เป็นเวลานาน และ ในสถานศึกษาบางที่มีเนื้อที่ของสถานศึกษาที่จำกัด ทำให้สิ่งสนับสนุนการสอนมีเพียงในห้องเรียน

2. ผลของการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อ พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 และความสอดคล้องเท่ากับ 0.8 แบบทดสอบสมรรถภาพ ทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 และความสอดคล้องเท่ากับ 0.71 แบบ บันทึกรการใช้หลักสูตรพลศึกษาโดยผู้สอนมีความเที่ยง ตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 และความสอดคล้องเท่ากับ 0.63 และแบบประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดย ผู้ปกครองมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 และ ความสอดคล้องเท่ากับ 0.61 โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้น พื้นฐานเป็นพื้นฐานในการสร้างแบบฝึกโดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ กลุ่มที่ 2 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และกลุ่มที่ 3 การเคลื่อนไหว แบบประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ

2.2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทักษะ 4 ด้าน ประกอบด้วย 1 ทักษะการวิ่ง 2 ทักษะการกระโดด 3 ทักษะการขว้าง 4 ทักษะ

2.3 แบบบันทึกการใช้หลักสูตรพลศึกษา เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยเป็นการ บันทึกผลการฝึกโดยครูผู้สอน ประกอบด้วยกิจกรรม 24 ชนิด ดังนี้ การกระโดด การยืนกระโดดสูง การยืน กระโดดไกล การกระโดดต่อเนื่อง การกระโดดหลายจังหวะ

การหมุนตัว การบิดตัว การกลับตัวในอากาศ การงอตัว การนอนกลิ้ง การล้มตัวไป การเดิน การวิ่ง การเคลื่อนที่ ด้านข้าง การก้าวกระโดด การควมบ้า การหลบสิ่งกีดขวาง การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง การเตะ การเตะบอลด้วยเท้า การหยุดบอลด้วยเท้า การส่งและรับบอล การรับบอล โดยการกลิ้ง การเตะบอล และการยิงประตู

2.4 แบบประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเด็กนักเรียนขณะอยู่ที่บ้าน ประกอบด้วย 16 กิจกรรม

3. ประสิทธิภาพของหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่าหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยมีประสิทธิภาพ โดยจากการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย 4 ทักษะก่อนและหลังการใช้หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า 1. ทักษะการวิ่งระดับอนุบาล 1 และ 2 พบข้อแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 116$, $\chi^2 = 123$) 2. ทักษะการกระโดดระดับอนุบาล 1 และ 2 พบในระดับอนุบาล 1 ไม่สามารถวัดความแตกต่างได้ และในระดับอนุบาล 2 ข้อแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 4.73$) 3. ทักษะการขว้างวิ่งระดับอนุบาล 1 และ 2 พบข้อแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 23.94$, $\chi^2 = 23.94$) และ 4. ทักษะการเตะระดับอนุบาล 1 และ 2 พบว่าระดับอนุบาล 1 มีค่าความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 15.08$) และอนุบาล 2 มีค่าความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.12 ($\chi^2 = 7.26$)

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยขออภิปรายผลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย จากการศึกษาพบว่า สภาพข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่

สำหรับเด็กปฐมวัย ส่วนใหญ่มีการใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่คล้ายคลึงกันโดยยึดหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.2546 เป็นแบบแผนเพื่อจัดทำหลักสูตรสถานศึกษานั้น ๆ โดยเพิ่มเติมข้อเด่นที่แตกต่างกันออกไปโดยส่วนใหญ่สถานศึกษาจะเน้นความเป็นเลิศทางด้านภาษา คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ หรือทักษะทางวิชาการอื่น ๆ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือต่อผู้ปกครองนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับเวน เอลลีตีเพวิน (1984) ที่ศึกษาแนวโน้มรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของโรงเรียนอนุบาลรัฐในเมืองเลคแลนด์นิวยอร์ก ระหว่างปี 1963-1983 พบว่าสถานศึกษาให้ความสำคัญกับการพัฒนาหลักสูตรในด้านวิชาการที่เพิ่มขึ้น และลดเวลาของการพัฒนาทางร่างกายให้น้อยลง แต่เมื่อมีการสอบถามถึงความต้องการของการพัฒนาทางด้านร่างกาย หรือสุขภาพของเด็กปฐมวัยพบว่า ทางสถานศึกษาและผู้ปกครองต้องการพัฒนาและสร้างเสริมสุขภาพของเด็กปฐมวัยให้สมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการครอบคลุมครบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ บุรตัน แอล.ไวท์ (2543) (อ้างถึงพนมพร อุ่นอก, 2543) กล่าวว่าไม่มีงานใดยิ่งใหญ่และสำคัญเท่ากับการสร้างเด็ก ขณะที่อยู่ในวัย 0-3 ขวบ ซึ่งช่วง 3 ขวบแรกของชีวิตนี้เป็นช่วงที่สำคัญที่สุด สิ่งที่เราจะทำให้เด็กได้เติบโตไปเป็นผู้ที่มีความสามารถและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขคือการสร้างเงื่อนไขและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสที่จะใช้ศักยภาพในตัวเขาออกมาให้ได้มากที่สุด ด้านนโยบายในการสนับสนุนการพัฒนาทางด้านพลศึกษาในสถานศึกษาพบว่ามีความต้องการครูผู้สอนพลศึกษาที่มีความรู้ความสามารถในการสอนเด็กปฐมวัยเฉพาะด้าน แต่หลักสูตรการผลิตครูพลศึกษาในประเทศไทยปัจจุบันยังไม่มีการผลิตครูพลศึกษาเฉพาะปฐมวัยเกิดขึ้น ซึ่งครูผู้สอนในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นผู้มีคุณวุฒิทางการศึกษาปฐมวัย และยังขาดความเข้าใจในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อีกทั้งปัจจุบันสังคมไทยยังขาดความเข้าใจในเรื่องการสอนพลศึกษาซึ่งเป็นศาสตร์ที่ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต แต่กลับเข้าใจว่าพลศึกษาคือการให้เล่นกีฬาโดกีฬาหนึ่งเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความแข็งแรงของร่างกายต่อเด็กได้ โดยดูได้จากการจัดกิจกรรมพลศึกษาหรือวิชาเสริมหลักสูตร จะเลือกให้

มีการสอนกีฬาเช่น วูตวู้ เทควันโด เป็นต้น โดยมีเหตุผลสำคัญเพื่อต้องการให้เด็กปฐมวัยมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยไม่ได้คำนึงถึงการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่เป็นรากฐานของการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของเด็กปฐมวัยในอนาคต

2. เพื่อสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย จากการศึกษาพบว่า การสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยจำเป็นต้องเข้าใจบริบทของเด็กปฐมวัยและการส่งเสริมพัฒนาการต่าง ๆ นั้นมีขั้นตอนและกระบวนการที่ไม่ซับซ้อนและเข้าใจได้ง่ายอยู่บนพื้นฐานของความสนุกสนานเพื่อจูงใจให้เด็กปฐมวัยมีสมาธิกับการฝึกปฏิบัติตามที่จัดไว้ได้กล่าวไว้ว่า เด็กมีความกระตือรือร้นในการเล่นทั่วไป (เล่นตามสบาย) มากกว่าเล่นในชั่วโมงพลศึกษา การเล่นทั่วไปนั้นเด็กอนุบาลใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าและเป็นไปตามธรรมชาติ ใช้อวัยวะได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งต่างจากการเล่นในกิจกรรมพลศึกษาที่มีการใช้อวัยวะเฉพาะส่วนและไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เด็กชายและเด็กหญิงไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเล่น เด็กที่ซุกซนใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเล่นทั่วไปมากและจะสามารถใช้อวัยวะได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้นกว่าเด็กที่ไม่ค่อยเล่น และอัสรี สะอิดกล่าวในการศึกษาโปรแกรมพลศึกษา ในโรงเรียนประถมศึกษาของ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ว่าด้านการสอนพลศึกษาควรมี ดังนี้ หลักสูตรที่กำหนดไว้มีความเหมาะสมกับพัฒนาการนักเรียนแต่ละช่วงวัย กิจกรรมพลศึกษามีความหลากหลายและเหมาะสมต่อนักเรียน กิจกรรมทางพลศึกษาที่กำหนดไว้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนานักเรียนด้านระเบียบวินัย มีน้ำใจ นักกีฬา และมีคุณธรรมจริยธรรม มีครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา ปลูกฝังให้นักเรียนเห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษา ครูผู้สอนอธิบายการสอนด้วยภาษามลายูเสริมเป็นบางครั้ง เพื่อช่วยให้นักเรียนบางคนเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น ประเมินผลให้ครบทุกด้าน ทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติด้านทักษะ และด้านคุณธรรมจริยธรรมในการสร้างหลักสูตรพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยสิ่งที่ต้องคำนึงนอกจากจุดประสงค์หลักที่ต้องการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่จำเป็นที่จะต้องให้หลักสูตรพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยสามารถบูรณาการเข้ากับ

รายวิชาอื่นได้โดยยังคงวัตถุประสงค์เดิม สอดคล้องกับสมพันธ์ วงษ์ดี (2544) ได้ศึกษาวิจัยการพัฒนา รูปแบบการเรียนแบบร่วมมือในรายวิชาพื้นฐานคณิตเรี นานาศิลป์และการละครเพื่อพัฒนาสัมพันธ์ภาวะของ นักศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของนักศึกษาระหว่างกลุ่มที่ใช้รูปแบบการเรียนรูที่พัฒนาขึ้นโดยหลัง การทดลองนักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคล ทักษะสังคม คุณลักษณะ การคิดแบบวิจารณ์ญาณ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จนได้พัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยประกอบด้วย 1) คู่มือประกอบหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย 3) แบบบันทึกการใช้หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย โดยผู้สอน และ 4) แบบประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย โดยผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มของกิจกรรมการฝึกออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว, กลุ่มที่ 2 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และกลุ่มที่ 3 การเคลื่อนไหวแบบประสานสัมพันธ์ของระบบประสาท กับกล้ามเนื้อ

3. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย จากการศึกษาพบว่าประสิทธิภาพของหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ในด้านหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย แสดงให้เห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านทักษะการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับผลของแบบประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยผู้ปกครองที่ชี้ให้เห็นว่าพัฒนาการของเด็กปฐมวัยมีเพิ่มมากขึ้นทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยที่ผู้ปกครองสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน สอดคล้องกับอังสุรีย์ พันธุ์แก้ว (2558) ที่ศึกษาผลของการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบ CLICK เพื่อส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจทางปัญญาหลังการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบ CLICK มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหมาะสมตั้งแต่ 4.10-4.50 ถือว่ารูปแบบการเรียนการสอนมีคุณภาพ และแบบทดสอบสมรรถภาพ

ทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยที่ผลการทดสอบสมรรถภาพของเด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยหรือไม่เปลี่ยนแปลงสาเหตุเกิดจาก 1) ระยะเวลาของการทดสอบ 20 สัปดาห์ไม่ส่งผลให้พัฒนาการทางด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนแปลงได้น้อย 2) ผลของการทดสอบครั้งที่ 1 อยู่ในระดับคะแนนที่สูงส่งผลให้การพัฒนาเพื่อให้มีคะแนนเพิ่มขึ้นทำได้ยาก สอดคล้องกับละไม สีหาอาจ (2551) ที่ศึกษาการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์พบว่าก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาพบว่า สภาพข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยในภาพรวมผู้บริหารสถานศึกษาควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านร่างกายควบคู่กับการพัฒนาทางด้านวิชาการ ทั้งด้านของบุคลากร สถานที่ และสื่อการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมและทันสมัย ผู้ปกครองควรเปลี่ยนทัศนคติต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายเด็กควรได้รับการพัฒนาที่ครอบคลุมในทุกด้านทั้งทาง

ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคมทั้งจากโรงเรียนและบ้าน ควรนำผลการวิจัยไปศึกษารูปแบบในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนที่ทันสมัยและเหมาะสมต่อและแนวทางการเปลี่ยนทัศนคติด้านสุขภาพ และกิจกรรมทางกายของผู้ปกครอง

1.2 จากผลการสร้างหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า ผู้เรียนต้องได้รับการพัฒนาในทุกๆด้านควบคู่กันไป หลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัยสามารถบูรณาการเข้ากับวิชาต่าง ๆ ได้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย และกระตุ้นความสนใจเป็นสิ่งที่เราในการเรียน เพิ่มความสนใจและลดความกดดันในการเรียนในห้องเรียน ส่งเสริมการทำงานเป็นหมู่คณะ คิดวิเคราะห์ และแก้ปัญหาผ่านกิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้านตามช่วงวัย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่าผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยในครั้งที่ 1 มีค่าคะแนนที่สูงส่งผลให้มีพัฒนาที่เปลี่ยนแปลงน้อย ควรที่จะมีการปรับเปลี่ยนระยะห่างของเวลาการทดสอบให้มีระยะห่างเพิ่มขึ้นหรือปรับเปลี่ยนเกณฑ์ของการทดสอบให้ยากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) 2545. กรุงเทพฯ : ศรุสภา
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย. (2551). กรุงเทพฯ : เบรน - เบส บุ๊คส์
- ณัฐิกา เฟื่องลี. การสอนพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. (2546). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พนมพร อุ่นอก. (2543). การเจริญเติบโตและพัฒนาการความสามารถทางกลไกของนักเรียนอนุบาลศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรณิดา ผุสดี. (2555). ทฤษฎีวิวัฒนาการของกีเซลล์/Maturation Theory. นครราชสีมา.
- ละไม สีหาอาจ. (2551). การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมพันธ์ วงษ์ดี. (2544). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือในรายวิชาพื้นฐานดนตรี นาฏศิลป์และการละคร เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพของนักศึกษา : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ. กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังสุรีย์ พันธุ์แก้ว. (2558). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้การสอนแบบ CLICK เพื่อเสริมความสามารถในการดกผลึกทางปัญญา สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี สาขาปฐมวัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Woodill et. al., (1992). การพัฒนาของการศึกษาปฐมวัย. Retrieved from <https://sites.google.com/site/methinatchildhood/khwam-hmay-khxng-ptmway/kar-phathna-khxng-kar-suksa-ptmway>