

## แบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2551

ชื่อผลงาน          การพัฒนาแบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้ศึกษาค้นคว้า      นายสุชาติ มาสินธุ์

กลุ่มสาระการเรียนรู้   สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา              2550

### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (2)

เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างก่อนและหลังเรียนของผู้เรียนที่เรียนโดยใช้แบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนบ้านสุโขทัย-ลก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

(1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาประสิทธิภาพของแบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 15 คน

(2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างก่อนและหลังเรียนของผู้เรียนที่เรียนโดยใช้แบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 38 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ

(1)แบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

(2)แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 7-9 ปี

ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าใช้แบบแผนการศึกษาค้นคว้า One Group Pretest-Posttest design วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-testแบบ Dependent Samples)

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า

(1) จากการทดลองเพื่อหาประสิทธิภาพของแบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 นั้น  
คะแนนเฉลี่ยของการฝึกปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับร้อยละ 89.40  
สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 75 และคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบหลังเรียน (ทดสอบสมรรถภาพทางกาย)  
ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เท่ากับร้อยละ 80.89 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 75 ดังนั้น  
แบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3  
จึงมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้

(2)  
การศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างก่อนและหลังเรียนของผู้เรียนที่เรียนโดยใช้แบบฝึกเสริมสร้างสม  
รรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลปรากฏว่า  
สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเรียนแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

หากใครสนใจที่นวัตกรรมหรือแผนการจัดการเรียนรู้ในเรื่องนี้ ผมยินดีให้คำปรึกษาแนะนำครับ

ติดต่อ ครูสุชาติ มาสินธุ์ 089-7356364 หรือ 086-9617952