

ชื่อเรื่อง : ผลของการใช้แบบฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการนั่งอตัวไปข้างหน้า
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ภาคภาษาอังกฤษ)

ชื่อผู้วิจัย : นายวิจิตร เทียนสว่าง

ปีการศึกษา : 2558

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้แบบฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการนั่งอตัวไปข้างหน้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ภาคภาษาอังกฤษ) ประจำปีการศึกษา 2558 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/1 (ภาคภาษาอังกฤษ) โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2558 จำนวน 31 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ (1) โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว (2) แบบทดสอบนั่งอตัวไปข้างหน้า

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ และนำเสนอผลการวิจัยในรูปของตาราง และความเรียง

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความสามารถในการนั่งอตัวไปข้างหน้า เพิ่มขึ้นภายหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวจำนวน 30 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 96.77 นักเรียนมีความสามารถในการนั่งอตัวไปข้างหน้า เท่าเดิมภายหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวจำนวน 1 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 3.23 และไม่มีนักเรียนที่มีความสามารถในการนั่งอตัวไปข้างหน้าลดลงภายหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว