

**ชื่อเรื่อง** : การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558  
โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย

**ชื่อผู้วิจัย** : นางสาว ศิริพร ชื่นอารมย์

**ปีการศึกษา** : 2558

### **บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ห้อง ป.1/1 – ป.1/8 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ ปีการศึกษา 2558 ที่ฝึกโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยในชั้นเรียนเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ห้อง ป.1/1 – ป.1/8 จำนวนห้องละ 5 คน ได้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 40 คน เป็นนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง พัฒนาการเคลื่อนไหว จำนวน 2 แผน กิจกรรมวิบาก และกิจกรรมเล่นอย่างระวัง รวม 5 คาบ การประเมินความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวกับส่วนประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ที (t-test dependent) ค่าเฉลี่ยร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง และกราฟ

ผลการวิจัย พบว่าการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ รายการวิ่งเร็ว 50 เมตร รายการยืนกระโดดไกล รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า และรายการวิ่งเก็บของ ภายหลังจากพัฒนาดีกว่าก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนรายการลูก-นั่ง 30 วินาที ภายหลังจากพัฒนาดีกว่าก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะรูปแบบการพัฒนาที่ผู้วิจัยจัดขึ้นเอื้อต่อการฝึกกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของนักเรียน โดยรูปแบบกิจกรรมนั้นนักเรียนทุกคนจะได้รับการฝึกสมรรถภาพครบทุกด้านที่มีการทดสอบ