

**การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร**
**Physical Exercise Development using Thai Classical Dance for Grade 12
Students at Wat Phrasrimahadhat Secondary Demonstration School,
Phranakhon Rajabhat University**

ประพันธ์ ลำนาค และ ชูลีรัตน์ ลำนาค*

Praphan Lamnak and Chuleerat Lamnak*

โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
Wat Phrasrimahadhat Secondary Demonstration School, College of Teacher Education,
Phranakhon Rajabhat University, Thailand

* Corresponding Author E-mail Address: chuleerat@pnru.ac.th

Received May 14, 2022; **Revised** May 20, 2022; **Accepted** May 23, 2022

บทคัดย่อ

การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยคือ 1) เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย 2) เพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 ในปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย จำนวน 1 แผน 2) แบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย โดยกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน 5 ข้อ ได้แก่ 1. ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย 2. ความถูกต้องในด้านนาฏศิลป์ 3. ความคิดสร้างสรรค์ 4. สมรรถภาพทางกาย 5. การนำไปใช้จริง ผลการวิจัย พบว่า 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย ที่สร้างขึ้น วิเคราะห์หาประสิทธิภาพ E_1/E_2 ของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เท่ากับ 94.96/96.67 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 95/95 ที่กำหนดไว้ 2) การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใช้สถิติวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าร้อยละ มีคะแนนหลังเรียนสูงกว่า 24 คะแนน เฉลี่ยอยู่ที่ 28.98 คะแนน

หรือสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเป็นจุดตัดในการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนนาฏศิลป์ไทย ด้วยสถิติทดสอบแบบอิงเกณฑ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: นาฏศิลป์ไทย; การออกกำลังกาย; ทักษะ

Abstract

This paper describes the physical exercise development using Thai classical dance. The objectives of this research were 1) to develop lesson plans on physical exercise using Thai classical dance, and 2) to develop physical exercise skills using Thai classical dance. The subjects were 40 students of 6/3 students in academic year 2021 at Wat Phrasimhadhat Secondary Demonstration School, Phranakhon Rajabhat University from cluster random sampling. The research instruments were 1) a lesson plan to develop physical exercise using Thai classical dance, and 2) physical exercise assessment test with Thai classical dance (5-Point Rating Scale) consisting of fundamental movement skills, the correctness of Thai classical dancing postures, creativity, physical fitness, and practical application.

The result revealed that:

1) a lesson plan on physical exercise to develop physical exercise skills using Thai classical dance was the efficiency of 94.96/96.67, which is higher than the standard 95/95.

2) The post-instruction physical exercise skills of the grade 12 students learning from Thai classical dance relying on Mean Range, Standard Deviation, Percentage and Z-test was significantly higher than 80% at .05 level of statistical significance.

Keywords: Thai Classical Dance; Physical Exercise Development; Skill

บทนำ

การศึกษาในปัจจุบัน ชี้ให้เห็นถึงคุณภาพด้านการศึกษาของประเทศไทยได้เป็นอย่างดี โดยกระทรวงศึกษาธิการ (2551:180-190) ได้จัดทำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรที่ใช้ในปัจจุบัน เพื่อให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบททางสังคม และตรงตามเป้าหมายยิ่งขึ้น และการศึกษาในประเทศไทย มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้การศึกษาของประเทศไทยนั้น เปลี่ยนไปตามสถานการณ์

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ เป็นกลุ่มสาระที่ช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการทางศิลปะ ชื่นชมความงาม ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นกิจกรรมศิลปะต่างๆ นั้น สามารถนำไปใช้ในการพัฒนากับผู้เรียนโดยตรง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม ตลอดจน

ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ อันเป็นพื้นฐานที่ดีในการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพได้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็น การศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน เน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนา โดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

จากการศึกษาคำอธิบายในรายวิชาศิลปะ 5 และรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร รายวิชาศิลปะ 5 คือศึกษาเรื่อง เทคนิคการจัดการแสดง การสร้างสรรค์ผลงานทางนาฏศิลป์ โดยใช้วิธีการฝึกปฏิบัติ สร้างสรรค์ผลงานทางนาฏศิลป์ เสนอแนวคิดในการอนุรักษ์นาฏศิลป์ไทย เพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่า ความสำคัญของการแสดงนาฏศิลป์ มีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ในการสร้างชุดการแสดงนาฏศิลป์ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5 คือ ศึกษากิจกรรมเข้าจังหวะ การบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ ทักษะการเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะ ตามความถนัดและความสนใจโดยใช้กระบวนการคิด วิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม ในการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัยในการเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะของตนเอง โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะ ซึ่งจากการศึกษาคำอธิบายทั้ง 2 รายวิชาแล้วพบว่า ทั้ง 2 รายวิชาสามารถดำเนินการสอนไปในทิศทางเดียวกันได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ผกา สัตยธรรม (2523) : 45-54. กล่าวว่า การเรียนการสอนแบบบูรณาการ หมายถึง ลักษณะการสอนที่นำเอาวิชาต่างๆ เข้ามาผสมผสานกัน โดยใช้วิชาใดวิชาหนึ่งเป็นแกนหลักและนำเอาวิชาต่าง ๆ มาเชื่อมโยงสัมพันธ์กันตามความเหมาะสม

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตั้งแต่ปลายปี 2562 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งทวีความรุนแรงและแพร่กระจายไปทั่วทุกมุมโลก ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อทางด้านเศรษฐกิจและสังคมเท่านั้น ยังส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษาอย่างรุนแรง และหน่วยงานทางภาครัฐ ประกาศให้การเรียนการสอนอยู่ในรูปแบบออนไลน์ ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถมาโรงเรียนได้ ซึ่งในสถานการณ์ปกติ เมื่อผู้เรียนมาโรงเรียน ใช้ช่วงเวลาพักกลางวัน หรือหลังเลิกเรียน ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนรวมถึงกับครูด้วยเช่นกัน เช่นออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เล่นกีฬาแบดมินตัน เล่นกีฬาวอลเลย์บอล เล่นกีฬาเบสบอล เล่นกีฬาฟุตบอล รวมถึงรำไทย เต้น และการแสดงต่าง ๆ

จากสภาวะปัญหาที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนขาดกิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เรียน รวมถึงขาดความบันเทิงทางด้านการแสดง ผู้สอนทั้ง 2 รายวิชา จึงมีความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกันที่จะพัฒนาทักษะการออกกำลังกาย ด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย ทั้งยังเป็นการที่ผู้เรียนสามารถนำศาสตร์การเรียนรู้ทางด้านนาฏศิลป์ไทย มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายได้อีกด้วย และเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายในการเรียนการสอนทั้ง 2 รายวิชา นอกจากนี้ยังได้นำรูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ มาใช้ในการพัฒนาทักษะการออกกำลังกาย ด้วยทำนานาฏศิลป์ไทยอีกด้วย เนื่องจากรูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงศาสตร์สาขาต่างๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อให้

เกิดองค์ความรู้ที่มีความหมาย มีความหลากหลายและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน กระทรวงศึกษาธิการ (2546, อ้างถึงในพระเทพเวที, 2531) กล่าวว่า การทำให้หน่วยย่อย ๆ สัมพันธ์กัน เข้ามาร่วมทำหน้าที่อย่างประสานกลมกลืน เป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง

ด้วยเหตุสนับสนุนในเชิงทฤษฎี ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะการออกกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย ซึ่งผู้วิจัยหวังว่า ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ ได้ทักษะการออกกกำลังกายในรูปแบบใหม่ด้วยท่านาฏศิลป์ไทย และมีสุขภาพที่ดีขึ้น อีกทั้งผลการวิจัยดังกล่าว สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อตัวผู้เรียน และครูอีกด้วย

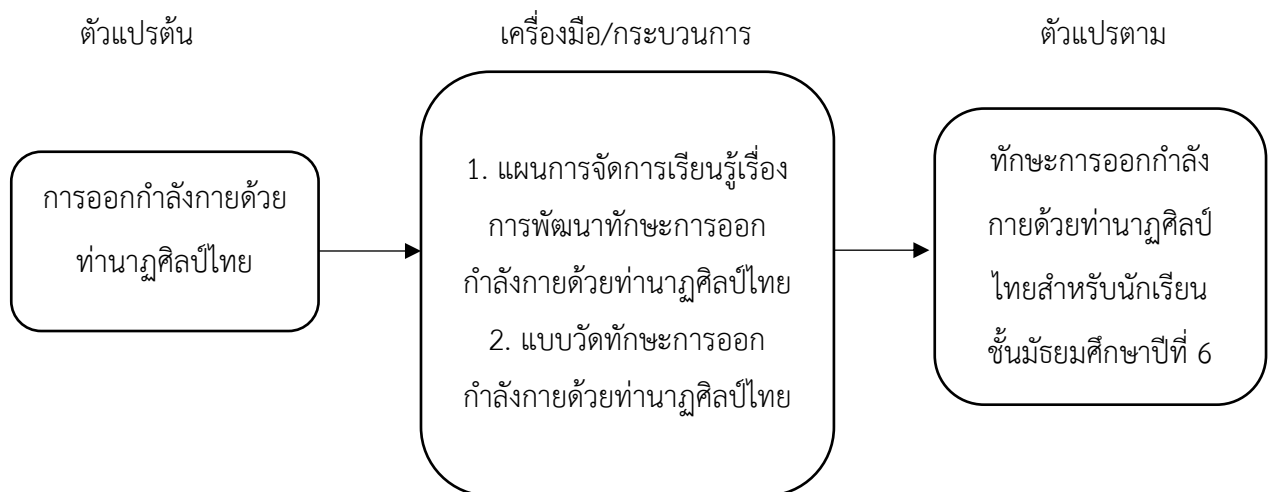
วัตถุประสงค์การวิจัย

1) เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะการออกกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

2) เพื่อพัฒนาทักษะการออกกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ดำเนินการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการออกกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ไทย

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 ห้อง ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 128 คน โดยมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม

2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 แผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วย เพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่าทางศิลปะไทย

ผู้วิจัยได้ศึกษาขั้นตอนและทักษะการออกกำลังกายด้วยท่าทางศิลปะไทย และวิเคราะห์หลักสูตรในรายวิชาศิลปะ 5 (นาฏศิลป์ไทย) และรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5 และสร้างแผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วย จำนวน 1 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ระยะเวลารวม 4 คาบเรียน โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ประเมินความสอดคล้อง ตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนของการจัดการเรียนรู้ เป็นแบบประเมินความคิดเห็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

เมื่อนำความคิดเห็นจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาหาค่าเฉลี่ยคุณภาพของสื่อการเรียนรู้นี้มีค่าเท่ากับ 4.95 แปลความหมายของค่าเฉลี่ยในระดับมีความเหมาะสมมากที่สุด

เมื่อปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดสอบประสิทธิภาพแบบเดียวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาและการนำไปใช้งานจริง โดยกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพที่ 80/80 และเพื่อปรับเกณฑ์ประสิทธิภาพ (E_1/E_2) ให้เหมาะสม จากนั้นนำไปทดสอบประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็กกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน โดยกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพที่ 90/90 และเพื่อปรับเกณฑ์ประสิทธิภาพ (E_1/E_2) ให้เหมาะสม จากนั้นนำไปทดสอบประสิทธิภาพแบบภาคสนาม กับกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพที่ 95/95

2.2 แบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยท่าทางศิลปะไทย

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยท่าทางศิลปะไทย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ 3 หมายถึง ดีมาก 2 หมายถึง ดี 1 หมายถึง พอใช้ และ 0 หมายถึง ปรับปรุง และกำหนดเกณฑ์ใน

การประเมิน ในหัวข้อต่อไปนี้ 1. ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย 2. ความถูกต้องในด้านนาฏศิลป์ 3. ความคิดสร้างสรรค์ 4. สมรรถภาพทางกาย 5. การนำไปใช้จริง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ประเมินความสอดคล้อง ตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนของการจัดการเรียนรู้และนำมาคำนวณค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00 เมื่อหาความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา มีค่าเท่ากับ 0.82

3) การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.1 กำหนดเป้าหมาย ผู้วิจัยได้แจ้งให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย เกี่ยวกับการวิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัยทราบอย่างชัดเจน

3.2 ดำเนินการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ คาบเรียนที่ 1 ครูทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับนาฏศิลป์ โดยให้นักเรียนบรรยายและปฏิบัติ นาฏศิลป์ที่นักเรียนรู้จัก เช่น จีบคว่ำ จีบหงาย ตั้งวงบน ตั้งวงกลาง ตั้งวงล่าง เป็นต้น หลังจากนั้นครูสอบถามนักเรียนถึงการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ วิ่ง เต้นแอโรบิค เป็นต้น

ขั้นสอน คาบเรียนที่ 2 ครูอธิบายและสาธิตวิธีการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ พร้อมทั้งอธิบายประโยชน์และข้อควรระวังในการออกกำลังกาย และครูเสนอแนะให้นักเรียนนำทำนานาฏศิลป์ไทยมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย โดยยกตัวอย่างประกอบ เช่น ท่าผาลาเพียงไหล่ใช้กล้ามเนื้อส่วนต้นแขน ช่วยให้ต้นแขนมีความกระชับและใช้ใช้กล้ามเนื้อส่วนต้นขา เป็นการส่งเสริมความแข็งแรงของต้นขาได้ ในระหว่างการยกตัวอย่างครูตั้งคำถาม โดยครูปฏิบัติทำนานาฏศิลป์แล้วให้นักเรียนบอกชื่อท่าคนละ 2 ท่าถาม เก็บเป็นคะแนนระหว่างเรียนสำหรับการหาประสิทธิภาพ E_1 ของแผนการจัดการเรียนรู้ หลังจากนั้นครูมอบหมายให้นักเรียนสร้างสรรค์ท่าออกกำลังกายโดยใช้ทำนานาฏศิลป์ไทย จำนวน 10 ท่า ส่งในการเรียนครั้งถัดไป

ขั้นสรุป คาบเรียนที่ 3 นักเรียนส่งงานสร้างสรรค์ท่าออกกำลังกายโดยใช้ทำนานาฏศิลป์ไทย ครูให้นักเรียนเลือกปฏิบัติท่าที่นักเรียนได้สร้างสรรค์มาคนละ 2 ท่า และครูประเมินทักษะการออกกำลังกายโดยใช้ทำนานาฏศิลป์ไทยของนักเรียนด้วยแบบวัดทักษะการออกกำลังกายโดยใช้ทำนานาฏศิลป์ไทย เก็บเป็นคะแนนทักษะการออกกำลังกายโดยใช้ทำนานาฏศิลป์ไทย เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด ร้อยละ 80 และใช้หาประสิทธิภาพ E_2 ของแผนการจัดการเรียนรู้

ขั้นทบทวน คาบเรียนที่ 4 ครูทบทวนกิจกรรมโดยถามนักเรียนคนละ 1 คำถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทยที่นักเรียนสร้างสรรค์ขึ้น รวมทั้งข้อควรระวังในการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บในขณะออกกำลังกาย และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม

4) การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยจากการประเมินระหว่างเรียนและหลังเรียน นำข้อมูลคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ ดังนี้ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้สถิติวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าร้อยละ และวิเคราะห์หาประสิทธิภาพ (E_1/E_2) ของแผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วย เรื่อง การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยตามเกณฑ์ที่กำหนด 95/95 และใช้สถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) ในเปรียบเทียบข้อมูลคะแนนทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยหลังเรียนเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด ร้อยละ 80 ด้วยสถิติทดสอบทีแบบอิงเกณฑ์ สำหรับการทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยของประชากรกลุ่มเดียว (One Sample t – test) ที่มีกลุ่มเป้าหมายมากกว่า 30 จะใช้การทดสอบค่าซี (Z-test) เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ ($n \geq 30$) และไม่ทราบความแปรปรวนของประชากร (σ^2)

ผลการวิจัย

การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย มีผลการวิจัย ดังนี้

1) การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วย เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาในรายวิชาศิลปะ 5 (ศ 33101) และรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5 (พ 33101) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และได้พัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วย เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย จำนวน 1 แผน เมื่อหาประสิทธิภาพ E_1/E_2 ของแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย แบบภาคสนามกับกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด 95/95 พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ E_1/E_2 เท่ากับ 94.96/96.67 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย

	ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1)	ประสิทธิภาพของผลโดยรวม (E_2)
เกณฑ์มาตรฐาน	95	95
ผลการวิเคราะห์	94.96	96.67
แปลผล	สูงกว่าเกณฑ์	สูงกว่าเกณฑ์

2) การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 80

เมื่อนักเรียน เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ เรื่องทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย นักเรียนมีทักษะการออกกำลังกายดีขึ้น เช่น ทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายกระฉับกระเฉงมากยิ่งขึ้น มีทักษะในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ทักษะในการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยที่สร้างความผสมผสานอย่างลงตัว เป็นต้น เมื่อศึกษาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย ด้วยสถิติทดสอบที่แบบอิงเกณฑ์ กำหนดสมมติฐานในการทดสอบ ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลโดยกำหนดจุดตัดของทักษะการออกกำลังกายที่ร้อยละ 80

กำหนดสมมติฐานในการทดสอบ

นักเรียนที่เรียนเรื่องการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย มีทักษะการออกกำลังกายมากกว่าร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

ตั้งสมมติฐาน

$$H_0 : \mu \leq 24$$

$$H_1 : \mu > 24$$

กำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ 0.05

$$\alpha = 0.05$$

ตารางที่ 2 ทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย คะแนนเต็ม 30 คะแนน

	n	$\bar{x}$	S	z	P
กลุ่มเป้าหมาย	40	28.98	1.62	19.36	0.000*

*p < .05

จากตารางทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่พัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย มีค่า p น้อยกว่า 0.05 ซึ่งแปลผลว่าปฏิเสธสมมติฐาน $H_0 : \mu \leq 24$ จึงยอมรับ สมมติฐาน $H_1 : \mu > 24$ นักเรียนมีการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย มากกว่าร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยในการจัดการเรียนสอนนั้น ผู้วิจัย จำนวน 2 ท่าน รับผิดชอบสอนในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5 (พ 33101) และรายวิชาศิลปะ 5 (ศ 33101) หน่วยการเรียนรู้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื้อหา เรื่องการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย จากประสบการณ์ของผู้วิจัย พบว่าการสอนด้วยวิธีปกตินั้น ทักษะในการออกกำลังกายของนักเรียนยังไม่คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และไม่ได้รับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เฉลี่ยอยู่ที่ 28.98 คะแนน มีคะแนนสูงกว่า 24 คะแนน หรือร้อยละ 80 ซึ่งผู้วิจัยได้

กำหนดเป็นจุดตัดในการศึกษาทักษะการออกกำลังกายด้วยแบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

- 1) แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีประสิทธิภาพ E_1/E_2 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด เท่ากับ 94.96/96.67
- 2) การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1) ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาในรายวิชาศิลปะ 5 (ศ 33101) และรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5 (พ 33101) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และได้พัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วย เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย จำนวน 1 แผน หลังจากที่ได้ใช้แผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วย เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยแล้วนั้น พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ สังเกตได้จากนักเรียนให้ความสนใจ มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับครูตั้งแต่ในชั้นนำ โดยครูทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับนาฏยศัพท์และสอบถามถึงการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เมื่อครูตั้งคำถามนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี เมื่อถึงขั้นสอนครูปฏิบัติท่านาฏยศัพท์แล้วให้นักเรียนบอกชื่อท่าคนละ 2 คำถาม เก็บเป็นคะแนนระหว่างเรียนสำหรับการหาประสิทธิภาพ E_1 ของแผนการจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีความตื่นตัว และให้ความร่วมมือในชั้นเรียนเป็นอย่างดี ขั้นสรุปครูอธิบายและสาธิตวิธีการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ พร้อมทั้งอธิบายประโยชน์และข้อควรระวังในการออกกำลังกาย และครูเสนอแนะให้นักเรียนนำท่านาฏศิลป์ไทยมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย นักเรียนมีความสนใจและตื่นตัวเป็นอย่างมากกับการ ออกกำลังกายในรูปแบบใหม่ ครูได้มอบหมายภาระงานให้นักเรียนสร้างสรรค์ท่าออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ไทย จำนวน 10 ท่า สังเกตว่านักเรียนตั้งใจในการทำภาระงานเป็นอย่างดี สร้างความแปลกใหม่ และครูให้นักเรียนเลือกปฏิบัติท่าที่นักเรียนได้สร้างสรรค์มาคนละ 2 ท่า โดยครูประเมินทักษะการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ไทยของนักเรียนด้วยแบบวัดทักษะการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ไทย เก็บเป็นคะแนนทักษะการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ไทย เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด ร้อยละ 80 และใช้หาประสิทธิภาพ E_2 ของแผนการจัดการเรียนรู้ ขั้นสรุปครูทบทวนกิจกรรมโดยถามนักเรียนคนละ 1 คำถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยที่นักเรียนสร้างสรรค์ขึ้น รวมทั้งข้อควรระวังในการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกาย และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม จากการใช้แผนแผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วย เรื่องทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยแล้วนั้น สร้างความเชื่อมั่นได้ว่า ทั้งรายวิชาศิลปะ 5 (ศ 33101) และรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5 (พ 33101) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบการบูรณาการได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ ผกา สัตยธรรม. (2523:45-54) กล่าวว่า การเรียนการสอนแบบบูรณาการ หมายถึง ลักษณะการสอนที่นำเอาวิชาต่างๆ เข้ามา

ผสมผสานกัน โดยใช้วิชาใดวิชาหนึ่งเป็นแกนหลักและนำเอาวิชาต่าง ๆ มาเชื่อมโยงสัมพันธ์กันตามความเหมาะสมและหน้าที่ ศิริมัย.(2529:63-65) กล่าวว่า การเรียนการสอนแบบบูรณาการ หมายถึง เทคนิคการสอนโดยเน้นความสนใจความสามารถ และความต้องการของผู้เรียน ด้วยการผสมผสานเนื้อหาวิชาในแง่มุมต่าง ๆ อย่างสัมพันธ์กัน เป็นการสร้างความคิดรวบยอดให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน และยังสามารถนำความคิดรวบยอดไปสร้างเป็นหลักการเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วย อาจกล่าวได้ว่า รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ หมายถึง การผสมผสานทั้งศาสตร์และศิลป์ในการเรียนรู้ในศาสตร์วิชาต่าง ๆ มาเชื่อมโยงสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้รูปแบบการผสมผสานที่ลงตัว สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งยังเป็นการร่วมมือระหว่างกลุ่มสาระต่าง ๆ โดยมีจุดมุ่งหวังเช่นเดียวกัน เน้นเพื่อให้เกิดประโยชน์กับตัวผู้เรียนมากที่สุดอีกด้วย เมื่อหาประสิทธิภาพ E_1/E_2 ของแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย ตามเกณฑ์ที่กำหนด 95/95 พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ E_1/E_2 เท่ากับ 94.96/96.67

2) การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เมื่อครูมอบหมายภาระงานให้นักเรียนแล้ว อธิบายคำชี้แจงอย่างชัดเจน นักเรียนมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการทำงานดีมีการใช้ความคิดสร้างสรรค์และมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายเป็นอย่างดี ทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่พัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย มีค่า p น้อยกว่า 0.05 ซึ่งแปลผลว่าปฏิเสธสมมติฐาน $H_0 : \mu \leq 24$ จึงยอมรับ สมมติฐาน $H_1 : \mu > 24$ นักเรียนมีการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย มากกว่าร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยในการจัดการเรียนสอนนั้น ผู้วิจัยจำนวน 2 ท่าน รับผิดชอบสอนในรายวิชาศิลปะ 5 (ศ 33101) และรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5 (พ 33101) หน่วยการเรียนรู้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื้อหาเรื่องการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย จากประสบการณ์ของผู้วิจัย พบว่าการสอนด้วยวิธีปกตินั้น ทักษะในการออกกำลังกายของนักเรียนนั้น ยังไม่คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และไม่ได้รับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย หลังจากที่ได้ทำการวิจัยเสร็จสิ้นแล้วนั้น ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่งผลดีทางด้านสุขภาพ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงในด้านการป้องกัน และเสริมสร้างสมรรถภาพ ดังตัวอย่างของนักเรียน ดังนี้

ออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย



ลำดับท่า 1

ชื่อท่า ฆาลาพารัก

ภาพที่ 2 ภาพประกอบการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทยท่าฆาลาพารัก

จากภาพที่ 2 ชื่อท่าฆาลาพารัก มีองค์ประกอบจากทำนานาฏศิลป์คือท่าฆาลาเพียงไหล่ เมื่อนักเรียนออกกำลังกายด้วยทำนี้นี้จะช่วยเสริมสมรรถภาพร่างกายในส่วนของกล้ามเนื้อส่วนแขน ขา การทรงตัว และเพิ่มความแข็งแรงของข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยครูจะให้นักเรียนอธิบายลักษณะท่าทาง ในใบงานที่ได้รับมอบหมายและกล้ามเนื้อส่วนที่ใช้ รวมทั้งประโยชน์จากการใช้กล้ามเนื้อ ที่นักเรียนสร้างสรรค์ขึ้น ดังภาพที่ 3

วิธีการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย ที่นักเรียนสร้างสรรค์ขึ้น (เฉพาะท่า)

ให้เริ่มจากการตั้งจิตพวยมือขวาและตั้งวงมือซ้าย บัดจ้อมกับก้าวเท้าขวาทำท่าฆาลาและยกขาซ้ายขึ้น ยกขาซ้ายค้างไว้และย่อชิดทั้งหมด 10 ครั้ง เมื่อครบ 10 ครั้ง ก็เปลี่ยนเป็นอีกฝั่ง คือจิตพวยมือซ้ายตั้งวงมือขวา บัดจ้อมกับก้าวเท้าซ้ายทำท่าฆาลา และยกขาขวาขึ้น ยกขาขวาค้างไว้และย่อชิดทั้งหมด 10 ครั้งเช่นกัน เมื่อครบแล้วกลับมายืนในท่ายืนปกติจะนับเป็น 1 เซ็ต ให้ทำทั้งหมด 3 เซ็ต

กล้ามเนื้อส่วนที่ใช้ และประโยชน์จากการใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ ในการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย ที่นักเรียนสร้างสรรค์ขึ้น (เฉพาะท่า)

กล้ามเนื้อส่วนแรกที่ใช้คือต้นแขนแบบจะต้องทำท่าฆาลาดังไว้ ประโยชน์ที่ได้คือเมื่อใช้กล้ามเนื้อส่วนต้นแขนก็จะทำให้แขนกระชับขึ้น นอกจากนั้นเวลาทำท่าหากปล่อยแขนไม่เกร็งกล้ามเนื้อไว้ก็จะลืมนได้ เปรียบจะนั้นถ้าใช้กล้ามเนื้อจุดก็จะทำท่าทางออกมาได้ถูกต้อง

กล้ามเนื้อส่วนที่ 2 คือต้นขา เพราะการย่อชิดจะต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนต้นขาในการทรงตัว และเนื่องจากเป็นท่าทางที่ยกขาค้างไว้ด้วย จึงจะต้องใช้กล้ามเนื้อต้นขาในการเกร็งเพื่อทรงตัวเช่นกัน ประโยชน์คือทำให้ต้นขาของเรามีความแข็งแรงมากขึ้น

ภาพที่ 3 วิธีการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทยที่นักเรียนสร้างสรรค์ขึ้น

จากภาพที่ 3 เป็นการอธิบายลักษณะของท่าทางการออกกำลังกายและการใช้งานกล้ามเนื้อหรือการเสริมสมรรถภาพของร่างกายในส่วนต่าง ๆ ดังนั้น เมื่อนักเรียนได้สร้างสรรค์ท่าและปฏิบัติตามจะทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น เช่น สมรรถภาพร่างกายในส่วนของกล้ามเนื้อส่วนแขน ขา การทรงตัว และเพิ่มความแข็งแรงของข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ยังนำเสนอสถานการณ์ปัจจุบันมาประยุกต์เป็นชื่อท่าที่มีความคิดสร้างสรรค์ เช่น ท่ากรุณา Social distancing ดังภาพที่ 4



ลำดับท่า 8

ชื่อท่า กรุณา social distancing

ภาพที่ 4 ภาพประกอบการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทยท่ากรุณา Social distancing

จากภาพที่ 4 อธิบายลักษณะการใช้ท่าจีบหงาย ตั้งวงและการเท้าสะเอว ซึ่งนักเรียนได้นำความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน มาร่วมในการสร้างสรรค์ท่าทางให้เหมาะสมกับการเว้นระยะห่างในวิถีชีวิตใหม่ โดยเสริมสร้างสมรรถภาพในส่วนของกล้ามเนื้อ 3 ส่วน ส่วนแรกคือกล้ามเนื้อแขน โดยยืดแขนเข้าออกในทุกครั้งที่ทำท่านี้ แขนจะได้รับความแข็งแรงมากขึ้น กล้ามเนื้อส่วนที่ 2 คือ ส่วนต้นขา ต้นขาด้านที่ถ่ายน้ำหนักไปหาจะต้องใช้ต้นขาในการรับน้ำหนัก ทำให้ได้ฝึกความแข็งแรงของต้นขา และกล้ามเนื้อส่วนที่ 3 คือขาข้างที่ไม่ได้ถ่ายน้ำหนักไป จะต้องยืดขาตั้งไว้เสมอ ทำให้เห็นว่าในการใช้ทำนานาฏศิลป์ไทยมาใช้ในการออกกำลังกายทำให้เสริมสมรรถภาพทางกาย ได้เป็นอย่างดี และทำให้นักเรียนมีทักษะในการออกกำลังกายดีขึ้น โดยใช้พื้นฐานการทรงตัวจากนาฏศิลป์ไทย และยังเป็นการจูงใจให้นักเรียนได้มาออกกำลังกายมากขึ้น ดังนั้น การบูรณาการระหว่างนาฏศิลป์ไทยและพลศึกษาเข้ากัน สามารถทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพและทักษะการออกกำลังกายดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ จิตอารี ศรีอาคะ (2543 : 22-25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผนโดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้องและมีการกระทำเป็นประจำ ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้ มีสุขภาพดีขึ้น และ จรวยพร ธรินทร์ (2534 : 71-72) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า

เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ อาจกล่าวได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ลดอาการบาดเจ็บ หรือการเจ็บป่วย ทั้งยังเป็นการลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค ชะลอการเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นในวัยชรา และส่งเสริมสุขภาพ อารมณ์ จิตใจแจ่มใส ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นอีกด้วย การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีเกณฑ์ในการประเมิน 5 หัวข้อดังต่อไปนี้ 1. ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย 2. ความถูกต้องในดำนานาฏศิลป์ 3. ความคิดสร้างสรรค์ 4. สมรรถภาพทางกาย 5. การนำไปใช้จริง เฉลี่ยอยู่ที่ 28.98 คะแนน มีคะแนนสูงกว่า 24 คะแนน หรือร้อยละ 80 ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเป็นจุดตัดในการศึกษาทักษะการออกกำลังกายด้วยแบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนานาฏศิลป์ไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

- 1) ควรกำหนดกรอบ ขอบเขตเนื้อหาในการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ให้ชัดเจนของแต่ละเรื่อง เพื่อให้การจัดกิจกรรม สามารถนำไปปรับใช้ได้เหมาะสม
- 2) ควรศึกษารายละเอียดของเนื้อหา แผนการเรียนรู้ของแต่ละเรื่องอย่างลึกซึ้ง เพื่อจัดทำเป็นคู่มือประกอบการเรียนรู้ของแผน อย่างละเอียด ชัดเจน สามารถให้ผู้ที่มีความสนใจได้ศึกษาเพิ่มเติม
- 3)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการสร้างเอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ ในแต่ละรายวิชาที่ชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาเพิ่มเติมนอกเวลาได้
- 2) ควรสร้างสื่อ นวัตกรรม ในรูปแบบของ มัลติมีเดีย เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงวิธีการ และทำประกอบการเรียนในด้านการออกกำลังกายและนาฏศิลป์ไทย อย่างชัดเจน
- 3) ควรศึกษาเกี่ยวกับการปลูกฝังให้ผู้เรียนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของเอกลักษณ์ไทย เพื่อเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์สืบทอดต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน*: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ*: ศรีเมืองการพิมพ์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2534). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*: บริษัทเลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). *การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมออกกำลังกายของ*
พยาบาล: [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต] มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทิวต์ถ์ มณีโชติ. (2549). *การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ทิตินา แคมมณี. (2547) ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุญชม ศรีสะอาด. (2537). การวิจัยเบื้องต้น: สุวีริยาสาส์น.

ผกา สัตยธรรม. (2523). บูรณาการเพื่อการสอนและชีวิต: มิตรครู.

สมบัติ กายจนกิจ และ สมหวัง จันทรุไทย. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบทวนองค์ความรู้
สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบทอดวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน: สำนัก
พัฒนาวิชาการ กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข.

สุภาพ ฉัตรภรณ์. (2553). ออกแบบการวิจัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุวิทย์ มูลคำ และ อรทัย มูลคำ. (2545). 21 วิธีจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์

อุษาพร เสวกวิ. (2549) สถิติวิเคราะห์: ศูนย์ปฏิบัติการพิมพ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.