



การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้  
ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะที่

ไมตรี ยาดา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่  
พ.ศ.2562

การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้  
ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะปี

ไมตรี ยาดา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

พ.ศ.2562

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



PHYSICAL ACTIVITIES MANAGEMENT ACCORDING TO MODERATE CLESS  
MORE KNOWLEDGE POLICY AMONG PRIMARY SCHOOLS  
IN KRABI SERVICE AREA OFFICE

MAITREE YATA

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE  
REQUIREMENTS FOR MASTER OF EDUCATION  
IN PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION  
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY KRABI CAMPUS

2019

PHYSICAL ACTIVITIES MANAGEMENT ACCORDING TO MODERATE CLESS  
MORE KNOWLEDGE POLICY AMONG PRIMARY SCHOOLS  
IN KRABI SERVICE AREA OFFICE

MAITREE YATA

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE  
REQUIREMENTS FOR MASTER OF EDUCATION  
IN PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION  
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY KRABI CAMPUS

2019

ชื่อวิทยานิพนธ์ การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้  
ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะปี

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นายไมตรี ยาดา

สาขาวิชา,คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.รายนาคิต เต็งกุสุลัยมาน)

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ หนูพันธ์)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่  
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ก้องเกียรติ เชนชม)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตกระบี่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ก้องเกียรติ เชนชม)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ประกิต หงษ์แสนยธรรม)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รายนาคิต เต็งกุสุลัยมาน)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ หนูพันธ์)

## บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้  
ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะที่

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นายไมตรี ยาดา

ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2562

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. รองศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกุสุลัยมาน
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ หนูพันธ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะที่ เครื่องมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จากการ คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.73 กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษา จำนวน 147 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi State Random Sampling) สถิติสำหรับวิเคราะห์ ข้อมูลประกอบด้วย การหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะที่ ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียน ขนาดเล็ก และจัดกิจกรรมทางกายบริเวณสนามฟุตบอล ซึ่งเคยจัดกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เนื่องจากเป็นนโยบายของสถานศึกษา โดยใช้เวลา 30 นาที ก่อนเข้าเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ จัดกลุ่มกิจกรรมทางกายตามชั้นปีที่ศึกษา กิจกรรมที่นักเรียนเลือกคือกิจกรรมนันทนาการ และเกม โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจตามที่คู่มือกำหนด นอกจากนี้ยังพบอีกว่าอุปสรรคที่พบขณะจัดกิจกรรมทางกายคือ สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา  
ระยะที่

## ABSTRACT

Thesis Title                    Physical Activities Management According to Moderate Class,  
More Knowledge Policy among Primary Schools in Krabi Service  
Area office

Researcher's name        Mr. Maitree Yata

Degree                        Master of Education

Disciplines, Faculty      Physical Education, Faculty of Education

Year                          2019

Advisor Committee

1. Assoc. Prof. Raja syed Tengku sulaiman, Ph.D.
2. Asst. Prof. Peerapong Noopayan, Ph.D.

The purpose of this research was to study the condition of the physical activity management according to the moderate class, more knowledge policy among elementary schools of Krabi Educational Service Area. The instrument used to collect the data are questionnaire consisted of checklist and open ended questions. The samples of this study were 147 physical Education teachers who were chosen by multi-state random sampling method. In this research, the IOC index of content validity was ranged between 0.67-1.00, while a whole reliability of the questionnaire as shown by the Cronbach alpha coefficient was 0.73. The statistics for the data analysis are frequency and percentage.

Based on the analysis of the gathered data, the findings showed that: most of elementary schools underlining the Krabi Educational Service Area are small schools, and continuously organized the physical activities on the football field according to the schools' policies. The schools always utilized the 30 minutes period of time before class, 5 days a week for organizing the physical activities as mentioned. The participants were divide by class levels of study. The recreation and games were chosen as the health promotion activities consisted of physical health, emotion health, and mental health according to the handbook. However, this study also found that the weather conditions were the important obstacle of the activity.

Keywords: physical activity, reduce school time, increase time to know elementary school Under the Krabi Educational Service Area

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนา และปรับปรุงการจัดกิจกรรมดังกล่าวให้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถามและให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกุสุลย์มาน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ หนูพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะในการจัดระเบียบเรียง ปรับปรุงรวมถึง ตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ จนทำให้งานวิจัยในครั้งนี้ถูกต้องและสมบูรณ์

ขอขอบคุณอาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีวิชัย ศรีมณี อาจารย์ณรงค์ กลิ่งเล็ก ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านนากอก และอาจารย์สุชาติ ตาดทอง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโคกทราย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาพัทลุง เขต 2 ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยที่ได้กรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ทำให้เครื่องมือวิจัยมีความถูกต้อง

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณบุคคลในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจและคอยเป็นแรงผลักดันให้เกิดกำลังใจเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจให้สามารถทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ขอให้คุณความดีทั้งหลายที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้กลับคืนสู่ทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือจนผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา

ไมตรี ยาดา

2562



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ข
กิตติกรรมประกาศ .....	ค
สารบัญ .....	ง
สารบัญตาราง .....	ฉ
สารบัญภาพ .....	ช
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ</b> .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	3
ขอบเขตของการวิจัย .....	4
ประโยชน์ของการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์ .....	4
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....	5
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 .....	5
แนวคิดเกี่ยวกับนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ .....	7
ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย .....	13
ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับมาตรฐานของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน .....	23
การจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน .....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	32
งานวิจัยในประเทศ .....	32
งานวิจัยต่างประเทศ .....	34
<b>3 วิธีการดำเนินการวิจัย</b> .....	35
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	37
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b> .....	38
ผลการวิจัย .....	38

## สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ..... 49
	สรุปผลการวิจัย ..... 49
	อภิปรายผล ..... 50
	ข้อเสนอแนะ ..... 53
	บรรณานุกรม ..... 54
	ภาคผนวก ..... 56
	ภาคผนวก ก ..... 57
	ภาคผนวก ข ..... 59
	ภาคผนวก ค ..... 63
	ภาคผนวก ง ..... 65
	ประวัติผู้วิจัย ..... 72

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 แสดงร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	38
4.2 แสดงแสดงค่าร้อยละขนาดของโรงเรียน สนาม และโรงฝึกพลศึกษา ที่มีอยู่ในโรงเรียน .....	40
4.3 แสดงร้อยละของโรงเรียนที่มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม การออกกำลังกายให้นักเรียนและหลักการในการจัดกิจกรรมทางกาย.....	40
4.4 แสดงค่าร้อยละเวลาและวันในการจัดกิจกรรมทางกายของโรงเรียน.....	41
4.5 แสดงร้อยละของการจัดกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมจัดแบ่งประเภทของกิจกรรม และช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมทางกายของโรงเรียน.....	41
4.6 แสดงร้อยละของการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบายของโรงเรียนและ ลักษณะของกิจกรรมทางกายที่ทางโรงเรียนได้ดำเนินการจัดขึ้น.....	42
4.7 แสดงร้อยละของการจัดบุคลากรในการเข้าร่วมดำเนินงานและปัญหาอุปสรรค ที่พบขณะจัดกิจกรรมทางกาย.....	42
4.8 แสดงร้อยละของการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนด้านการบริหารจัดการกิจกรรมทางกาย.....	43
4.9 แสดงร้อยละการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนด้านการจัดกิจกรรมทางกาย.....	46
4.10 แสดงร้อยละของการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนด้านวิธีการจัดกิจกรรมทางกาย.....	48

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
2.1 รูปแบบของกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ.....	14
2.2 การบริหารจัดการหลักสูตรสุขศึกษาในโรงเรียน 3 โปรแกรม.....	30
2.3 การบริหารจัดการหลักสูตรพลศึกษาในโรงเรียน 5 โปรแกรม.....	30

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กซึ่งอยู่ในวัยที่กำลังพัฒนาทุกด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ถูกจำกัดให้เข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งเน้นไปทางด้านวิชาการมากเกินไปจนละเลยการพัฒนาทางด้านอื่น ๆ ซึ่งถือเป็นประเด็นสำคัญที่ควรหยิบยกขึ้นมาพิจารณาเพื่อหาแนวทางส่งเสริมให้เด็ก ได้มีพัฒนาการตามวัยที่ควรจะเป็น ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก ๆ ทำให้เกิดอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ตามมา (สุรศักดิ์ เขตชัยภูมิ. 2554: 2) ในด้านการพัฒนาและส่งเสริมเด็กให้เจริญงอกงามตามวัยถือเป็นนโยบายของรัฐบาลที่ให้ความสำคัญจะเห็นได้จากการที่กระทรวงศึกษาธิการได้พยายามปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพการศึกษาในหลาย ๆ ส่วนไปพร้อม ๆ กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้พยายามสร้างเสริมและพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถและมีทักษะในการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสแห่งโลกาภิวัตน์อย่างดีที่สุด ทั้งนี้จึงทำให้กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดให้เกิดนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เป็น 1 ใน 26 นโยบายเร่งด่วนในการแก้ไขปัญหาการจัดการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: ออนไลน์) เพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของประชาคมอาเซียนและในส่วนที่สำคัญคือให้เป็นไปตามข้อกำหนดในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: ออนไลน์) ที่ได้ระบุไว้ชัดเจนว่ารัฐบาลต้อง “ให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี โดยส่งเสริมให้คนไทยทุกเพศทุกวัยออกกำลังกาย”

จากนโยบายการปรับเวลาเรียนของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ให้ลดชั่วโมงเรียนของเด็กลงโดยเรียนภาควิชาการในสาระหลักเพียงแค่เวลา 14 นาฬิกา 30 นาที จากนั้นให้เด็กทำกิจกรรมนอกห้องเรียน เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ในทุกด้าน ในรูปแบบของกิจกรรมเสริมหลักสูตร และการเรียนรู้แบบบูรณาการการปรับเวลาเรียน ให้เรียนสาระการเรียนรู้หลักเพียง 6 ชั่วโมง ทั้งนี้ไม่ได้มีความประสงค์ให้ยุติการเรียนการสอนหรือปล่อยให้เด็กกลับบ้าน แต่เป็นการเรียนรู้นอกห้องเรียน โดยการให้นักเรียนเลือกการเรียนกลุ่มสาระที่เหลือ คือ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี เป็นต้น ซึ่งจะเป็นการเรียนรู้นอกห้องเรียนและกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เด็กลดความเครียดจากการเรียนเนื้อหาเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน รวมทั้งเสริมสร้างทักษะครบคลุมทุก ๆ ด้านทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมอีกด้วย ความคิดในการเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้มาจากข้อเรียกร้องของเด็กผู้ปกครองและสังคม ว่าเด็กเรียนเนื้อหาและวิชาการมากเกินไป เรียนหนักไม่มีการพักผ่อน ต้องทำการบ้านหนัก ตกเป็นภาระของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่จะต้องกำกับดูแลให้ลูกทำงานที่ครูสั่งให้เสร็จ ขณะที่ผลการประเมินผลสัมฤทธิ์ของเด็กไทยโดยภาพรวมเมื่อเปรียบเทียบกับนานาชาติก็ไม่ได้ดีขึ้น จึงทำให้รัฐบาลต้องหันมาทบทวนว่าการที่กำหนดหลักสูตรให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาเรียนมากกว่า 1000 ชั่วโมงต่อปี อาจไม่ใช่เครื่องชี้วัดคุณภาพการศึกษาเพราะเด็กประถมศึกษาในต่างประเทศเรียนประมาณ 720 - 800 ชั่วโมงต่อปีเท่านั้น รวมทั้งการจัดเรียนการสอนของโรงเรียนในประเทศกลุ่มอเมริกา ยุโรป ญี่ปุ่น เกาหลี สิงคโปร์ ก็เรียนวิชาการเพียงช่วงเช้า ส่วนช่วงบ่ายจะเป็นกิจกรรมเสริมทักษะการเรียนรู้ด้านการเล่นกีฬา ดนตรี และศิลปะ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ประเทศไทย จึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมา

ดำเนินการเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสม โดยมีศึกษานำร่องโดยใช้โรงเรียนสาธิต โรงเรียนเอกชน โรงเรียนนานาชาติ รวมทั้งโรงเรียนของรัฐบาลบางโรงเรียนจากการศึกษาพบว่า ได้ผลเป็นที่น่าพึงพอใจ ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการได้ปรับลดชั่วโมงเรียนและยืดหยุ่นหลักสูตรเหลือเพียง 840 ชั่วโมงต่อปี และดำเนินโครงการปรับลดเวลาเรียน กำหนดรูปแบบ และแนวปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้ในโรงเรียน โดยมอบหมายให้เขตพื้นที่การศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ โดยใช้รูปแบบแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การจัดตารางสอนที่เหมาะสม ซึ่งจะมีความหลากหลายและแตกต่างกันออกไป 5 - 6 แบบ แล้วแต่ประเภทของโรงเรียนนั้น ๆ ดังนั้นการเลิกเรียนเวลา 14 นาฬิกา 30 นาที เป็นเพียงการเลิกเรียนเนื้อหาสาระในห้องเรียนไปสู่การเรียนรู้นอกห้องเรียน ภายใต้การกำหนดรูปแบบกิจกรรมตามหลักวิชาการ ทั้งนี้เพื่อลดความเคร่งเครียดและมุ่งเน้นเนื้อหาสาระไปสู่การเรียนรู้ที่เสริมสร้างทักษะที่พึงประสงค์ทุกด้านให้กับเด็ก การดำเนินการดังกล่าวถือเป็นการคืนความสุขให้แก่เด็กและผู้ปกครองโดยแท้จริง (ปราณี คงพิกุล. 2559: 1-2)

การดำเนินนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ยังสอดคล้องกับเป้าประสงค์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่มุ่งจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพเห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีรักการออกกำลังกาย มีความรักชาติและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข และเมื่อพิจารณาถึงเนื้อหาสาระในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ถือเป็นหลักสูตรอิงมาตรฐานหรือยึดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นหลักในการพัฒนาผู้เรียน (standard-based curriculum-SBM) โดยกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ให้เป็นเป้าหมายอันพึงประสงค์ปลายทางว่าผู้เรียนต้องรู้อะไร (knowledge) ต้องทำอะไร (practice, process skill, performance) และต้องดีอย่างไร (affective-A) เพื่อนำไปใช้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในทุก ๆ ระดับในส่วนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดคุณภาพนักเรียนเป็น 5 สาระ 6 มาตรฐาน ในแต่ละสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ได้กำหนดตัวชี้วัดในแต่ละระดับชั้นไว้ใน ป.1 - ม.3 และกำหนดตัวชี้วัดช่วงชั้นไว้ในระดับชั้น ม.4 - 6 ครูคนใดรับผิดชอบสอนในระดับชั้นใด ก็สามารถศึกษาตามระดับชั้นนั้น ๆ ที่สำคัญคือในการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนั้น ครูต้องวางแผนและดำเนินการประเมินผลให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดแต่ละตัว หากนักเรียนผ่านการประเมินตามตัวชี้วัดทุกตัวในแต่ละระดับชั้นแล้ว นั้นหมายถึงว่าครูหรือโรงเรียนสามารถนำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล (วาสนา คุณาภสิทธิ์. 2556: 16-19)

เมื่อพูดถึงวิชาพลศึกษาที่พาก็นึกถึงคงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญในระดับต้นๆ กล่าวคือยังคงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่าจะเป็นต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุขปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ แต่จากการศึกษาของนักวิชาการหลาย ๆ กลุ่มพบว่าสิ่งที่อยากจะจะเป็นกับสิ่งที่กำลังปฏิบัติกันนั้นสวนทางกัน โดยที่สถานศึกษาให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีเพียง 1 - 2 คาบต่อสัปดาห์เท่านั้น ไม่เพียงพอต่อการพัฒนาเด็กให้เจริญงอกงามตามวัยที่ควรจะเป็น (สุรศักดิ์ เขตชัยภูมิ. 2554: 2) เพื่อให้ครอบคลุมทั้งทางด้านพุทธิศึกษา จริยศึกษา หัตถศึกษา และพลศึกษา อย่างไรก็ตาม จากการศึกษพบว่า ขณะนี้มีเด็กจำนวนหนึ่ง สนใจที่จะเข้าร่วมทำกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ของรัฐบาล ขณะเดียวกันก็พบว่า บางโรงเรียนการจัดกิจกรรมดังกล่าวยังไม่เป็นระบบ และแบบแผนที่ดี ทั้ง ๆ ที่กระทรวงศึกษาธิการได้หีบงงบประมาณ การสนับสนุนใน การพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน

ดังนั้นจึงควรศึกษาและสำรวจเสียก่อนว่าในปัจจุบันโรงเรียนต่าง ๆ ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมหรือไม่ และวิธีการดำเนินการได้ดำเนินการในรูปแบบใดใช้เวลาในการจัดกิจกรรมกี่ชั่วโมงต่อวันและได้จัดกิจกรรมทางกายอะไรบ้าง เหล่านี้เป็นต้น หลังจากนั้นจะเป็นการนำเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มาปรับเป็นแผนงาน กระบวนการ ในการจัดการเรียนการสอนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในส่วนของกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาให้เป็นรูปแบบบริหารจัดการที่ดี และประสบความสำเร็จตามเจตนารมณ์ของกระทรวงและรัฐบาล (จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์. 2557: 13)

กิจกรรมทางกายนับเป็นรากฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพ การประกอบกิจกรรมทางกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัย จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของระบบการทำงานของอวัยวะในส่วนต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย แต่ทั้งนี้ต้องเป็นการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละประมาณ 20 - 60 นาที ในทางตรงกันข้าม การละเว้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายล้วนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการเสื่อมสภาพของร่างกาย มีผลทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และจากการศึกษาพบว่าวิธีการดำเนินชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือมีการประกอบกิจกรรมทางกายอยู่เป็นประจำทำให้มีจิตใจ อารมณ์ที่แจ่มใสอีกด้วย ดังนั้น จึงควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอในแต่ละวัยของแต่ละวัน (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556: 5)

ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษาสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ โดยใช้แบบสำรวจที่จัดทำขึ้น เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบายดังกล่าว กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องคือครูพลศึกษาที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง ภายใต้หัวข้อเรื่อง การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ซึ่งผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมทางกายในส่วนของวิชาพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพ และสนองตอบตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ของรัฐบาลอย่างแท้จริงในอนาคตต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษา ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ครูพลศึกษาที่สอนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ในปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะที่ 1 จำนวนทั้งสิ้น 211 โรงเรียน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ครูพลศึกษาที่สอนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ในปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะที่ 1 จำนวน 147 คน
3. ตัวแปรที่ศึกษา
  - 3.1 ตัวแปรอิสระ (independent variable) ได้แก่ ครูพลศึกษา
  - 3.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน หลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงสภาพวิธีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะที่ 1
2. เป็นแนวทางสำหรับครูพลศึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการปรับปรุงการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ตามโครงการ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะที่ 1 ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
3. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าแก่ผู้สนใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ตามโครงการ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนสังกัดอื่น ๆ ต่อไป

## นิยามศัพท์

**กิจกรรมทางกาย** หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาซึ่งประกอบไปด้วยเกม กีฬาและนันทนาการ

**กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน** หมายถึง กิจกรรมทางกายที่จัดให้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา นอกเวลาเรียนโดยใช้เวลา 30 นาทีต่อครั้ง

**ครูพลศึกษา** หมายถึง ครูพลศึกษาที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมหลังเลิกเรียน ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะที่ 1



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษา ดังนี้

#### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 2.1.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
- 2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้
- 2.1.3 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
- 2.1.4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับมาตรฐานของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน
- 2.1.5 การจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

#### 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 2.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

### หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ บนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ โดยมี หลักการสำคัญคือ เป็นหลักสูตรการศึกษา

1. เพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความ เป็นสากล
2. เพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. ที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. ที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลา และการจัดการเรียนรู้
5. ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. สำหรับการศึกษาระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายสามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้และประสบการณ์ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2556: 16-19)

#### จุดหมายของหลักสูตร

จุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มี คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในวิถีและ

การปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคมและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข(วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2556: 16-19)

### สมรรถนะของหลักสูตร

สมรรถนะสำคัญ 5 ประการที่นักเรียนต้องมี ประกอบด้วย ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ

หลักสูตรยังมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขด้วยการแสดงพฤติกรรมรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทยและมีจิตสาธารณะ อันเป็นแนวคิดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง นอกจากนี้สถานศึกษายังสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเองได้ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2556: 16-19)

### ลักษณะของหลักสูตร

ลักษณะหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 เป็นหลักสูตรอิงมาตรฐานหรือยึดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นหลักในการพัฒนาผู้เรียน โดยกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ให้เป็นคุณภาพเป้าหมายอันพึงประสงค์ปลายทางว่า ผู้เรียนต้องรู้อะไร ต้องทำอะไร และต้องดีอย่างไร ในทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ประกอบด้วย ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศิลปะ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา การงานอาชีพและเทคโนโลยี ภาษาต่างประเทศ ซึ่งเป็นภาพรวมทุกระดับชั้นและได้กำหนดตัวชี้วัดแกนกลางที่ขยายความเพิ่มจากมาตรฐานการเรียนรู้แต่ละกลุ่มสาระเพื่อระบุสิ่งที่ผู้เรียน “ต้องไปให้ถึง” ในแต่ละระดับชั้น ป.1 - ม.6 ไว้เป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน ไว้เป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการประเมินผล เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนรวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบหน่วยการเรียนรู้ การจัดทำโครงสร้างรายวิชาและแผนการจัดการเรียนรู้ที่รวมเรียกว่า การจัดการเรียนรู้สถานศึกษา หรือการจัดทำสาระหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อที่จะนำไปใช้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในทุก ๆ ระดับ

ในส่วนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดคุณภาพนักเรียนไว้เป็น 5 สาระ 6 มาตรฐาน ในแต่ละสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ได้กำหนดตัวชี้วัดในแต่ละระดับชั้นไว้ใน ป.1 - ม.3 และกำหนดตัวชี้วัดช่วงชั้นไว้ในระดับชั้น ม.4 - 6 ครูผู้รับผิดชอบสอนระดับชั้นใดก็สามารถศึกษาตามระดับชั้นนั้น ๆ ที่สำคัญคือในการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ครูต้องวางแผนและดำเนินการประเมินผลให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดแต่ละตัว หากนักเรียนผ่านการประเมินตามตัวชี้วัดทุกตัวในแต่ละระดับชั้นนั้นหมายถึงว่า ครูหรือโรงเรียนสามารถนำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2556: 16-19)

## แนวคิดเกี่ยวกับนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

นโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนซึ่งเป็นอนาคตของชาติให้มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาก่อนการประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และมีความพร้อมในการแข่งขันระดับนานาชาติ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ปรับการบริหารจัดการหลักสูตรและแนวทางการดำเนินงานตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ดังนี้ (นรินทร์ สุทธิศักดิ์. 2558: 1)

1. ปรับโครงสร้างเวลาเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา มีเวลาเรียนรวมไม่เกิน 1,000 ชั่วโมงต่อปี ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีเวลาเรียนรวมไม่เกิน 1,200 ชั่วโมงต่อปี
  2. กำหนดตัวชี้วัดที่ต้องรู้ และควรรู้ ของ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อลดความซ้ำซ้อนของเนื้อหา ภาระงาน/ชิ้นงาน ลดเวลาเรียน และเป็นกรอบในการประเมินผลผู้เรียนระดับชาติ
  3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์อย่างเข้มข้น
  4. ปรับเปลี่ยนการจัดกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ให้มุ่งเน้นเป้าหมาย ดังนี้
    - 4.1 พัฒนา 4H คือ Head (กิจกรรมพัฒนาสมอง), Heart (กิจกรรมพัฒนาจิตใจ), Hand (กิจกรรมพัฒนาทักษะการปฏิบัติ) และ Health (กิจกรรมพัฒนาสุขภาพ)
    - 4.2 ให้เชื่อมโยงกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และค่านิยมที่พึงงามของคนไทย
    - 4.3 พัฒนาทักษะการเรียนรู้สำหรับศตวรรษที่ 21
    - 4.4 พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ตามแนวการประเมินผลผู้เรียนนานาชาติ (programme for international student assessment: PISA)
    - 4.5 ผู้เรียนมีความสุขกับการเรียนรู้
  5. ให้เวลาของการจัดกิจกรรมเพิ่มเวลารู้รวมอยู่ในโครงสร้างเวลาเรียนตามที่กำหนดในข้อ 1
  6. กิจกรรมเพิ่มเวลารู้มีทั้งกิจกรรมที่กำหนดให้เรียน และกิจกรรมให้เลือกเรียน
- นอกจากนี้ กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายปรับเวลาเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) จากเวลาเรียน 41 ชั่วโมงต่อปีเป็น 200 ชั่วโมงต่อปี และเวลาเรียนรวมของกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เป็น 160 ชั่วโมงต่อปี ดังนั้นเพื่อให้การบริหารจัดการหลักสูตรสถานศึกษาและการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน แต่ยังคงที่จะให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุขและมีความหมายต่อชีวิตของผู้เรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้จัดทำคู่มือบริหารจัดการเวลาเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เพื่อเป็นแนวทางในการบริหารจัดการของสถานศึกษา

### วัตถุประสงค์ของการบริหารจัดการเวลาเรียน ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

1. เพื่อขับเคลื่อนการนำหลักสูตรสถานศึกษาไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพตามหลักการ ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. เพื่อให้สถานศึกษาสามารถบริหารจัดการหลักสูตรสถานศึกษา ส่งเสริมและพัฒนานักเรียนให้มี คุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ และได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ ตาม ความสนใจและถนัดของนักเรียนแต่ละบุคคล
3. เพื่อให้สถานศึกษาสามารถบริหารจัดการเวลาเรียนและจัดกิจกรรม ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ได้อย่างเหมาะสม ทั้งด้านวิชาการ ด้านปฏิบัติ นักเรียนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ ตามความสนใจและถนัดของแต่ละบุคคล
4. เพื่อให้นักเรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ พัฒนา ตนเองตามความสนใจและความถนัดอย่างเต็มตามศักยภาพ และมีความสุขกับการเรียนรู้
5. เพื่อให้พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษามีความพึงพอใจในการจัดการศึกษาของโรงเรียนและมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2558: 2)

### ความหมายของ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

1. ลดเวลาเรียน หมายถึง การลดเวลาเรียนภาควิชาการและการลดเวลาของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้รับความรู้ เช่น การบรรยาย การสาธิต การศึกษาใบความรู้ ให้น้อยลง
2. เพิ่มเวลารู้ หมายถึง การเพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง มีประสบการณ์ตรง คิดวิเคราะห์ ทำงานเป็นทีม และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุขจากกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลายมากขึ้น
3. การบริหารจัดการเวลาเรียน หมายถึง การจัดสัดส่วนเวลาของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้รับความรู้ให้น้อยลง และเพิ่มเวลาของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติจริง และสร้างความรู้ด้วยตนเองมากขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาตามความสนใจ ความถนัดและความต้องการได้เพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะชีวิต ความมีน้ำใจ การทำงานเป็นทีม และมีความสุขในการเรียนรู้

แนวคิดการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ อาจจะไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับการจัดการเรียนรู้ในปัจจุบัน เพราะ โรงเรียนหลายแห่งดำเนินการอยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ตามยังมีผู้เกี่ยวข้องทั้งผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน นักเรียน ผู้ปกครอง มีความกังวลสงสัยว่าทำไมต้อง ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในประเด็นนี้ ถ้าเราพิจารณาจะพบว่าในปัจจุบันนี้การเรียนรู้ของเด็กนักเรียนได้เปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องมาจากมีแหล่งเรียนรู้สื่อและเทคโนโลยี เช่น internet, computer, tablet หรือ smart phone และอื่น ๆ อีกมากมายที่นักเรียนสามารถใช้ในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และการเรียนรู้ดังกล่าวไม่จำเป็นต้องจำกัดเฉพาะในห้องเรียน ตามเวลาที่ครูกำหนด นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกแห่ง ทุกเวลาทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ตามความพร้อม ความสามารถของนักเรียน ครูผู้สอนต้องปรับวิธีการจัดการเรียนรู้ และนักเรียนต้องเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ของตนเอง จัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญด้วยวิธีการที่หลากหลาย อาทิเช่น การจัด การเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม (group process) การจัดการเรียนรู้โดยใช้โครงงาน (project - base learning) เรียนรู้จากกิจกรรมการปฏิบัติจริงจากประสบการณ์ตรง ใช้คำถาม

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียน คิดวิเคราะห์และสืบค้นข้อมูล นักเรียนมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ มีการจัด กิจกรรมโดยให้นักเรียนทุกคนได้เรียนรู้ร่วมกัน ครูจะเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนมาเป็นผู้อำนวยความสะดวก เป็นที่ปรึกษา ชี้แนะ ช่วยเหลือนักเรียนให้ประสบผลสำเร็จ และนักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้เป็นทีม หรือจากกลุ่มเพื่อนมากขึ้น

ซึ่งการเรียนรู้ลักษณะนี้ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข ภายใต้แนวคิด ดังนี้

1. กิจกรรมเป็นทางเลือก สนองตอบความสนใจความถนัดของผู้เรียนอย่างหลากหลาย
  2. เรียนรู้หลักการ สร้างความรู้ผ่านกระบวนการและกิจกรรม (process and content)
  3. ลงมือปฏิบัติและสร้างความรู้ในบรรยากาศที่อบอุ่น อิสระ และปลอดภัย
  4. ปรับบทบาทครูจากการเป็นผู้สอนเป็นผู้ให้คำปรึกษาชี้แนะ (coach & mentor)
  5. ครูผู้สอนควรใช้วิธีการประเมินผลที่หลากหลาย และเป็นการประเมินตามสภาพจริง
- วิเคราะห์ คุณภาพและพัฒนาการของนักเรียน มากกว่าการประเมินนักเรียนจากการสอบเท่านั้น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: 2)

### ทฤษฎีการเรียนรู้ที่สนับสนุนแนวคิด การลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่สนับสนุนแนวคิด การลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ คือทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ (constructivist) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับตัวผู้เรียน เชื่อว่าผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมอย่างกระตือรือร้น กรอบแนวคิดของทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ (constructivist)

1. นักเรียนเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง และนักเรียนแต่ละคนสร้างความรู้ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน รวมทั้งอาจแตกต่างกับแนวทางของผู้สอน
2. ประสบการณ์เดิมของนักเรียนเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการสร้างความรู้ใหม่และนักเรียนแต่ละคน มีความรู้และประสบการณ์เดิมที่แตกต่างกัน
3. การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การมีประสบการณ์ตรง และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของผู้เรียนมีส่วนช่วยในการสร้างความรู้ใหม่
4. ครูมีบทบาทในการจัดบริบทการเรียนรู้ตั้งคำถามที่ท้าทายความสามารถ กระตุ้นสนับสนุนให้นักเรียนเกิดการสร้างความรู้ และให้ความช่วยเหลือนักเรียนในทุก ๆ ด้าน

สำหรับสมมติฐานของทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ (constructivist) มีสมมติฐานเกี่ยวกับการสร้างความรู้ของนักเรียน ดังนี้

1. มนุษย์สร้างความรู้ผ่านกิจกรรมการไตร่ตรอง การสื่อสาร และการอภิปราย ทำให้พวกเขาสร้างประสบการณ์ในการแก้ปัญหา โดยมีแผนภาพโมเดลการเพิ่มพลังการเรียนรู้ของผู้เรียนในการอธิบาย ความอยากรู้อยากเห็นการมีปฏิสัมพันธ์ ความขัดแย้ง การไตร่ตรอง การจัดโครงสร้างใหม่ การสร้างพลัง กับเพื่อนทางปัญญาการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ความอยากรู้อยากเห็นและความขัดแย้งเป็นกลไกสำคัญในการกระตุ้นให้นักเรียนอยากเรียน
- 1.2 การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งทางปัญญา
- 1.3 ความขัดแย้งทางปัญญานำมาซึ่งการไตร่ตรอง

- 1.4 การไตร่ตรองกระตุ้นให้เกิดการจัดโครงสร้างใหม่ทางปัญญา
- 1.5 จากข้อที่กล่าวข้างต้นเกิดเป็นวงจร โดยประสบการณ์ของนักเรียนมีผลต่อการเกิดของวงจรและวงจรมีเองที่ทำให้นักเรียนสามารถสร้างพลังการเรียนรู้ให้กับตนเอง
2. การสร้างความรู้ของนักเรียนแต่ละคนแตกต่างกันและต่างจากที่ผู้สอนคาดหวัง ผู้สอนต้องยอมรับและจัดการที่จะสนับสนุนสิ่งที่ผู้เรียนคิด
3. องค์ประกอบสำคัญในการจัดการเรียนรู้ มีดังนี้
  - 3.1 การรวบรวมสิ่งที่นักเรียนสร้างขึ้นให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง
  - 3.2 การสร้างแรงจูงใจภายในเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างความรู้
  - 3.3 การวิเคราะห์ความคิดของนักเรียนในกระบวนการเรียนการสอน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ครูผู้สอนต้องใช้เวลาสอนเนื้อหาสาระให้น้อยลง แต่จัดเวลาส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น ครูผู้สอนต้องกระตุ้นให้นักเรียน สามารถสร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งบทบาทการสอนของครูผู้สอนแม้จะน้อยลง แต่บทบาทที่เพิ่มมากขึ้น ของครูผู้สอน คือ ต้องมีการวางแผนและออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน เตรียมสื่อ แหล่งเรียนรู้ และ เตรียมคำถามที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: 3)

#### **หลักการของการจัดกิจกรรม ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**

1. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งเพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะชีวิต ทักษะการแก้ปัญหาการทำงานเป็นทีม สร้างเสริมคุณลักษณะ ค่านิยมที่ดีงามและความมีน้ำใจต่อกัน
2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครอบคลุมหลักองค์ 4 แห่งการศึกษา ได้แก่
  - 2.1 ด้านพุทธิศึกษา คือ ความรอบรู้วิชาการที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตการศึกษา และ การเรียนรู้
  - 2.2 ด้านจริยศึกษา คือ การมีศีลธรรมจรรยาที่ดี มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่และมีสำนึกที่ดีต่อส่วนรวม
  - 2.3 ด้านหัตถศึกษา คือ ความรู้และทักษะในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดีต่องาน และเห็นคุณค่าของการทำงาน
3. ด้านพลศึกษา คือการมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายให้เหมาะสม รวมทั้งความสะอาดและสุขภาพดีด้วย (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: 3)

#### **การบริหารจัดการเวลาเรียนและการจัดกิจกรรม ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**

1. ส่งเสริม สนับสนุน สร้างความเข้าใจในการนำนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สู่การปฏิบัติแก่ครูและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย
2. ปรับโครงสร้างเวลาเรียนของสถานศึกษาและจัดทำตารางเรียนให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ แต่ละช่วงชั้น
3. เลือกกำหนดกิจกรรมให้ตอบสนองต่อความสนใจ ความถนัดและความต้องการของผู้เรียนอย่างหลากหลาย สอดคล้องกับช่วงวัย และวุฒิภาวะของผู้เรียน
4. จัดระบบข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับกิจกรรม แหล่งเรียนรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามบริบทของสถานศึกษาและชุมชน

5. ส่งเสริมและสนับสนุนงบประมาณ สื่อการเรียนรู้และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ
6. กำกับ ติดตามการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ
7. ใช้การนิเทศภายใน การเสวนาสะท้อนผลหลังการปฏิบัติ (after action review:AAR) เป็นเครื่องมือในการศึกษาและพัฒนาประสิทธิภาพกระบวนการและกิจกรรม ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ และเป็นเครื่องมือการพัฒนาบุคลากรอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง
8. ศึกษา วิจัย และพัฒนากระบวนการบริหารจัดการเวลาเรียนอย่างเป็นระบบ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: 3)

### นโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ของรัฐบาล

ตามนโยบายของรัฐบาลที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในหลาย ๆ ส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนให้มีทั้งความรู้ความสามารถและมีทักษะในการใช้ชีวิตด้วยเหตุนี้ กระทรวงศึกษาธิการจึงกำหนดให้นโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เป็น 1 ใน 26 นโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ (แนวทางลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้. 2559: ออนไลน์) ที่สำคัญคือรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2550 เขียนไว้ชัดเจนว่า “จะต้องส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี” ซึ่งตรงกับหลักการสำคัญของหลักสูตรการศึกษา ของกระทรวงศึกษาธิการ ที่เน้นการส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัยออกกำลังกาย (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: ออนไลน์) ด้วยเหตุนี้จึงประกาศนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เด็ก ๆ ได้เกิดการเรียนรู้และค้นหาเป้าหมายของตนเอง (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: 4)

### การดำเนินงานตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในสถานศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการกำหนดนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เพื่อให้สถานศึกษาสามารถบริหารจัดการเวลาเรียนตามโครงสร้างหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาครบทั้ง 4H มีคุณธรรม จริยธรรม มีทักษะและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ พร้อมสำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 และมีความสามารถในการแข่งขันระดับนานาชาติ การดำเนินงานตามนโยบายให้ประสบความสำเร็จ จึงต้องอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่ายทั้งภาครัฐและเอกชน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์นโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้
2. แต่งตั้งคณะทำงานผู้รับผิดชอบโดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง
3. ประชุมชี้แจงสร้างความเข้าใจการดำเนินงานให้กับผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย
4. กำหนดภาพความสำเร็จของการขับเคลื่อนนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้
5. วิเคราะห์และปรับโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาให้สอดคล้องกับกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ และบริบทของสถานศึกษา
6. จัดทำสารสนเทศตามความถนัด ความสนใจ ของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
7. จัดเตรียมสื่อ แหล่งเรียนรู้ อาคารสถานที่ เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมเพิ่มเวลารู้
8. สร้างภาคีเครือข่ายความร่วมมือจากหน่วยงานภายนอกในการเข้ามาให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการจัดกิจกรรมเพิ่มเวลารู้

9. กระบวนการนิเทศ กำกับติดตามการดำเนินงาน
10. ออกแบบกระบวนการสะท้อนผลการดำเนินงานและรายงานผลอย่างต่อเนื่อง
11. เผยแพร่ผลการดำเนินงาน เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางที่หลากหลาย (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: 4)

### บทบาทของบุคลากรในสถานศึกษา

สถานศึกษา คือ หน่วยงานระดับปฏิบัติตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ บุคลากรในสถานศึกษา มีบทบาท และหน้าที่ ดังนี้

#### 1. ผู้บริหาร

- 1.1 เป็นผู้นำการขับเคลื่อนนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ระดับโรงเรียน สร้างความตระหนัก ความเข้าใจ อำนวยความสะดวก และให้คำแนะนำในการดำเนินการจัดกิจกรรม
- 1.2 ส่งเสริม สนับสนุนให้ครูพัฒนานวัตกรรมการจัดกิจกรรม เพิ่มเวลารู้
- 1.3 ประสานและแสวงหาแหล่งเรียนรู้นอกสถานศึกษา ภูมิปัญญาต่าง ๆ และความร่วมมือกับชุมชน
- 1.4 นิเทศ กำกับ ติดตามการจัดกิจกรรมเพิ่มเวลารู้
- 1.5 จัดประชุม เสวนา ทบทวนหลังการปฏิบัติงาน (after action review: AAR) และนำผลไปใช้ในการพัฒนาต่อไป

#### 2. ครูผู้สอน

- 2.1 วิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคลและจัดทำฐานข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับความสนใจ ความถนัด ความต้องการ จำแนกเป็นระดับชั้นเรียนและรายบุคคล
- 2.2 วิเคราะห์หลักสูตรสถานศึกษาในรายวิชาที่รับผิดชอบและออกแบบกิจกรรมเพิ่มเวลารู้
- 2.3 จัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยเน้นการสร้างแรงจูงใจผู้เรียน แบบบูรณาการ
- 2.4 ประเมินและสะท้อนผลการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อให้มีการปรับปรุงการเรียนรู้
- 2.5 ประชุม เสวนา ทบทวนหลังการปฏิบัติ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำผลมาปรับใช้

#### 3. ผู้เรียน

- 3.1 สำรวจความสนใจ ความต้องการ และศักยภาพของตนเองเพื่อวางแผนการเรียนรู้
- 3.2 เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ ตามตารางเรียนวิธีการเรียนรู้ที่กำหนดอย่างกระตือรือร้น และสนองต่อกิจกรรมเต็มตามศักยภาพและขีดความสามารถของตนเอง
- 3.3 ร่วมนำเสนอผลการเรียนรู้ของตนเองอย่างภาคภูมิใจ

#### 4. ผู้ปกครองและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

- 4.1 ส่งเสริม สนับสนุนให้สถานศึกษาดำเนินกิจกรรมตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้
- 4.2 ส่งเสริม สนับสนุนผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้
- 4.3 ประเมินความก้าวหน้าและให้ข้อมูลย้อนกลับในการดำเนินกิจกรรมเพิ่มเวลารู้
- 4.4 ร่วมชื่นชมผลงานของผู้เรียนและสถานศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2559: 5)



## ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ( physical activity)

กิจกรรมทางกายนับเป็นรากฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพ การประกอบกิจกรรมทางกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัยจะมีผลช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของระบบ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ กิจกรรมทางกาย ประเภทการออกกำลังกายที่ได้มีการปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 - 5 ต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละประมาณ 20 - 60 นาที ในทางตรงกันข้าม การขาดการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมทางกาย ขาดการออกกำลังกาย ล้วนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร วิธีการดำเนินชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย อยู่เป็นประจำ ยังทำให้มีจิตใจ อารมณ์ที่แจ่มใสอีกด้วย ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอในแต่ละวัยของแต่ละวัน (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556: 5)

### ความหมายของกิจกรรมทางกาย (physical activity definition)

กิจกรรมทางกาย (physical activity) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงร่าง(skeletal muscle) หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญหรือใช้พลังงาน (energy expenditure) เพิ่มขึ้นจากขณะพัก หรือกิจกรรมทางกายหมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย “moving about” ในอีกความหมายหนึ่งกิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อโครงร่าง เพื่อให้เกิดการใช้พลังงานซึ่งรวมไปถึงการ ประกอบอาชีพหรือการปฏิบัติภารกิจในหน้าที่การงานต่าง ๆ การทำงานอดิเรกหรือการใช้เวลาว่าง ในการทำกิจกรรมตลอดจนการปฏิบัติงานของกลุ่มผู้มีอาชีพใช้แรงงาน ชาวไร่ ชาวนา ช่างก่อสร้าง การเดิน ปฏิบัติงาน การทำงานบ้านจนกระทั่งถึงระดับหนักมากซึ่งสามารถนำไปสู่การปรับปรุงสุขภาพร่างกาย เมื่อมีการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ กิจกรรมทางกายจึงมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ นั่นคือ ถ้ามีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอจะมีผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าขาดการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอจะมีผลเสียต่อสุขภาพ (สนธยา สีละมาต. 2557. 1-2)

กิจกรรมทางกายที่มีการกำหนด รูปแบบ วิธีการ ระยะเวลา และความหนักเบาไว้อย่างเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ที่เป็นเป้าหมายและสอดคล้องกับสภาพร่างกายของบุคคลในแต่ละวัยได้แก่การออกกำลังกาย (exercise) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านโดยตรง

กิจกรรมทางกายประเภทการออกกำลังกายจึงมีคุณลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากกิจกรรมทางกายโดยทั่วไปด้วยเหตุนี้กิจกรรมทางกายจึงสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ คือ

#### 1. กิจกรรมทางกายที่กระทำในชีวิตประจำวัน ได้แก่

##### 1.1 การประกอบอาชีพการงาน

1.2 การประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินการขี่จักรยานชักรถยนต์ไปที่ทำงานการทำงานบ้านเป็นต้นกิจกรรมทางกายในลักษณะดังกล่าวนี้หากมีการกระทำหรือดำเนินการเป็นประจำสม่ำเสมอสามารถช่วยยกระดับประคองสุขภาพพื้นฐานให้คงสภาพได้ยาวนานขึ้น

#### 2. กิจกรรมทางกายในยามว่าง ได้แก่

##### 2.1 การเล่น

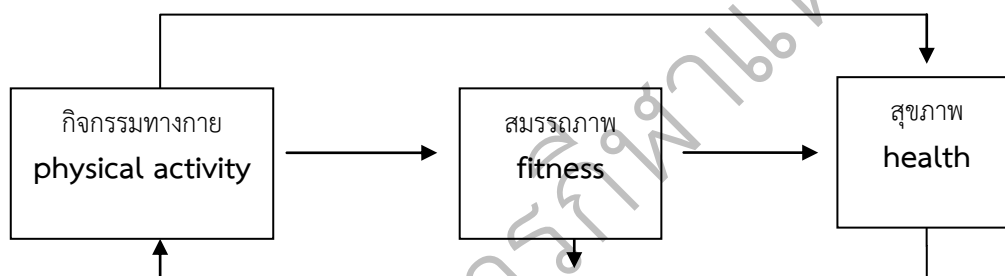
##### 2.2 การออกกำลังกาย

### 2.3 กีฬา

### 2.4 การท่องเที่ยว

กิจกรรมทางกายทั้งหมดที่กล่าวมาจะมีความแตกต่างกันตามธรรมชาติของการเคลื่อนไหว ความหนัก(intensity) ระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม (time/duration) ความถี่หรือ ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติกิจกรรม (frequency) รวมทั้งชนิดหรือรูปแบบของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการปฏิบัติ (type) ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและมีผลโดยตรงกับสุขภาพ หรือความสมบูรณ์ของสมรรถภาพ

ยิ่งไปกว่านั้นการปฏิบัติกิจกรรมทางกายจนติดเป็นนิสัย (habitual physical activity) สามารถส่งผลต่อสมรรถภาพ (fitness) ซึ่งอาจประยุกต์หรือปรับเปลี่ยนระดับของนิสัยที่ใช้การทำกิจกรรมทางกาย เป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นต่อไปการเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือสมรรถภาพจะมีผลช่วยให้สุขภาพของแต่ละบุคคลดียิ่งขึ้น ดังภาพ 2.1



ภาพ 2.1 รูปแบบของกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ  
ที่มา: เจริญ กระบวนรัตน์. (2556: 7)

### กิจกรรมทางกายในยามว่าง

กิจกรรมทางกายในยามว่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่น การออกกำลังกายและกีฬา ล้วนเป็นกิจกรรมทางกายที่มีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับสภาวะสุขภาพโดยการเล่น การออกกำลังกาย และกีฬาจะมีความแตกต่างกันตาม ระดับความหนักซึ่งต่างไปจากกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันโดยทั่วไปเพราะต้องอาศัยหลักการความรู้ความเข้าใจ ในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติ ตลอดจนระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติที่ค่อนข้างสม่ำเสมอและแน่นอน เพื่อวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ชัดเจน ซึ่งการเลือกปฏิบัติกิจกรรมในยามว่างของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความต้องการและความสนใจที่เป็นแรงจูงใจในการทำให้มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีขึ้นด้วยเหตุนี้ กิจกรรมทางกายในยามว่างจึงถือว่ามีสัมพันธ์ และเป็นผลดีต่อสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายมากกว่ากิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ในขณะที่การท่องเที่ยวเป็นการเติมคุณภาพและสร้างพลังชีวิต จิตใจ อารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวาดังปรัชญาที่ว่า “จิตใจแจ่มใสจะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

การเล่น คือ กิจกรรมทางกายที่ผู้ปฏิบัติเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ หรือด้วยความพึงพอใจ มีความเป็นอิสระ ไม่มีเงื่อนไขหรือข้อกำหนดที่ยุ่งยาก เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลินและการผ่อนคลายมากกว่าการแข่งขัน เงื่อนไขในการเล่นสามารถประยุกต์ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์แวดล้อมหรือสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณีในช่วง

ระยะเวลาหรือเทศกาลงานประเพณีในแต่ละท้องถิ่น ที่ ยึดถือและปฏิบัติสืบทอดกันมาจนกลายเป็น วัฒนธรรมประเพณี

อนึ่ง การเล่นพื้นบ้านโดยมากเข้าใจและใช้คำว่า “การละเล่น” ซึ่งการละเล่นนั้น จะรวมถึงการ ร้องรำทำเพลง แต่ถ้าหากเป็นในเชิงการเคลื่อนไหวร่างกายหรือในเชิงกีฬา เรียกว่า “การเล่น”

การออกกำลังกาย คือ การกระตุ้นร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงอย่างมีแบบแผน เป็นขั้นตอน เป็นระบบ ด้วยการปฏิบัติเป็นประจำหรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาสร้าง เสริม ฟันฟู หรือรักษาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีให้คงไว้ หรือ การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่เกิดจากการปฏิบัติซ้ำๆจนเป็นธรรมชาติโดยมีการวางแผนหรือการวางแผน โครงสร้าง เพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปหรือรักษาสภาพองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายหลายด้าน ของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้คงไว้

ในการออกกำลังกาย มีองค์ประกอบสำคัญที่ควรพิจารณาอยู่ 4 ประการ มีดังนี้

1. จำนวนครั้งของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์
2. ระดับความหนัก ความยาก หรือความกดดันของร่างกายแต่ละครั้ง
3. ระยะเวลาหรือความยาวนานของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง
4. รูปแบบที่นำมาใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ ขี่จักรยาน

การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมทางกายที่แต่ละบุคคลสามารถเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองชอบ หรือพึงพอใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีแก่ผู้ออกกำลังกายโดยตรง โดยที่ไม่จำเป็นต้องทำตาม หรือ เลียนแบบผู้อื่น แต่ควรศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจในรูปแบบ ขั้นตอน และวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามหลักของการออกกำลังกายแต่ละประเภทและแต่ละกิจกรรม ที่สำคัญควรเลือกกิจกรรมการออก กายให้สอดคล้อง หรือตรงกับจุดมุ่งหมายของสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายที่ต้องการ

กีฬา คือ กิจกรรมทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถในการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะเฉพาะ เจาะจงและมีความแตกต่างหลากหลาย มากกว่าการออกกำลังกาย อีกทั้งต้องการระดับสมรรถภาพทาง กายและความสามารถในการปฏิบัติทักษะและการเคลื่อนไหวที่สูงกว่าและซับซ้อนกว่าการออกกำลังกาย เน้นการแข่งขันและการแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุด (peak performance) เพื่อชัยชนะหรือ ความเป็นเลิศ มีรูปแบบ กฎกติกา และวิธีการปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนที่เป็นระบบชัดเจน การออกกำลังกาย ในนักกีฬาจึงปรับเปลี่ยนรูปแบบ มาเป็นลักษณะของการฝึกซ้อม (training) ที่มีความถี่ (frequency) ความหนัก (intensity) และความยาวนานของระยะเวลาในการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายที่เข้มข้น และมีรูปแบบวิธีการมากกว่าการเล่นหรือการออกกำลังกายทั่วไป อย่างไรก็ตาม กีฬาก็ยังมีการเล่นแฝง อยู่ด้วย ดังนั้น ผู้คนที่เล่นกีฬาส่วนหนึ่งจึงไม่ได้มุ่งหวังหรือต้องการที่จะได้รางวัล แต่เป็นเพราะความรู้สึก อยากรู้เล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานที่ท้าทาย และได้มีโอกาสออกกำลังกายมากกว่า

## ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น การออกกำลังกาย และกีฬา (play, exercise and sport correlations)

การเล่น การออกกำลังกาย และกีฬา จะมีความแตกต่างกันไปตามรูปแบบการเคลื่อนไหวและวัตถุประสงค์ของผู้ออกกำลังกายต้องการเข้าร่วมกิจกรรม

การเล่น (play) เป็นศิลปะ มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถ่ายทอดถึงวิถีการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม ประเพณีของแต่ละภูมิภาคหรือแต่ละท้องถิ่น ที่มุ่งเน้นความสนุกสนาน ผ่อนคลายในยามว่างหรือหลังจากเสร็จสิ้นจากการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมจะมีคุณลักษณะของการออกกำลังกายร่วมอยู่ด้วย เช่น รำวง ลาวกระทบไม้ วิ่งเปรี๊ยะ ขี่ม้าส่งเมือง มอนซอนผ้า กากิฟักไข่ งูกินหาง มวยไทย ตะกร้อลอดห่วง กระบี่กระบอง เป็นต้น

การออกกำลังกาย (exercise) เป็นวิทยาศาสตร์ มีรูปแบบวิธีการและวัตถุประสงค์เฉพาะด้านที่ชัดเจน มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายโดยตรง มีหลักการกฎเกณฑ์ เป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรมหรือกำหนดรูปแบบ วิธีการปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของสุขภาพที่ต้องการ นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังมีคุณลักษณะบางอย่างของการเล่นผสมผสานร่วมอยู่ด้วย เพื่อให้เกิดความรู้สึกรื่นเริงสนุกสนานและผ่อนคลาย

กีฬา (sport) เป็นทั้งศิลปะและวิทยาศาสตร์ เป้าหมายคือ การแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดของร่างกาย มุ่งเน้นการออกกำลังกายหรือการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะ ความสามารถในการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจในแต่ละประเภทกีฬา นายบุคคลหรือนักกีฬามีความพร้อมและสมบูรณ์สูงสุด โดยหวังผลสำเร็จหรือชัยชนะในการแข่งขันเป็นสำคัญ ซึ่งในกิจกรรมการเคลื่อนไหวของแต่ละชนิดกีฬามีคุณลักษณะของการออกกำลังกายผสมผสานร่วมอยู่ด้วย เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพในกีฬาแต่ละชนิด (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556: 8-13)

## กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ( physical activity for health)

ทุกคนสามารถใช้กิจกรรมการเล่น (play) และกิจกรรมทางกีฬา (sport) นำไปสู่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ ถึงแม้ว่ากิจกรรมทางกายดังกล่าวไม่ได้มีคุณลักษณะหรือเป้าหมายเพื่อการพัฒนาสุขภาพโดยตรงก็ตาม ดังนั้น เมื่อใช้การเล่นและกีฬาเป็นกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในทางปฏิบัติจึงควรปรับความสมดุลให้สัมพันธ์กับสุขภาพ ด้วยการคงความสนุกสนานในการเล่นไว้ โดยมุ่งเน้นการปรับรูปแบบวิธีการปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น ในด้านของกีฬาเมื่อนำมาใช้เป็นกิจกรรม ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรลดความสำคัญของการแข่งขันหรือการเน้นชัยชนะให้น้อยลง และมุ่งให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นหลักสำคัญของการจัดกิจกรรมทางกายโดยใช้การเล่นและกีฬาเป็นเครื่องมือในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556: 8-13)

### กิจกรรมทางกายกับการออกกำลังกาย (physical activity and exercise)

กิจกรรมทางกายมีความหมายที่ครอบคลุมและกว้างกว่าการออกกำลังกาย ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันหรือยามว่าง จึงหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อประกอบกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้บรรลุตามความปรารถนาที่ตนเองต้องการซึ่งการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมและเพียงพอเป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่นเดียวกับการเล่นและกีฬาที่สามารถประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพได้ ส่วนคำว่า “การออกกำลังกาย” จึงสื่อความหมายที่มุ่งเน้นเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเท่านั้น ส่วนคำว่า “กิจกรรมทางกาย” จะสื่อความหมายครอบคลุมขอบข่ายการเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำงานและทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญหรือใช้พลังงานมากกว่าปกติซึ่งเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายหรือช่วยรักษาสุขภาพร่างกายที่ดีให้คงไว้ หากการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย มีความเหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัยและแต่ละวัน

ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงหมายถึงการกระตุ้นร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าปกติ ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งอย่างเป็นระบบ มีการวางแผน กำหนดความหนักเบา ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และความสม่ำเสมอในการปฏิบัติซ้ำเพื่อนำไปสู่ เป้าหมายของสุขภาพหรือสมรรถภาพในแต่ละด้านที่ต้องการ (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556: 8-13)

### สมรรถภาพทางกาย (physical fitness)

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันหรือประกอบกิจกรรมหนัก ๆ ได้ด้วยความกระฉับกระเฉงว่องไว มีประสิทธิภาพ โดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยง่าย และสามารถฟื้น สภาพร่างกายคืนสู่สภาวะปกติได้รวดเร็วภายหลังประกอบกิจกรรมที่หนัก ๆ หรือหมายถึงคุณลักษณะหรือศักยภาพของแต่ละบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตหรือประกอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สำคัญ ระยะเวลาของการออกกำลังกายที่น้อยกว่า 10 นาที จะไม่ก่อให้เกิดการกระตุ้นในการพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายของบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่

สมรรถภาพทางกายจึงสามารถจัดแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทตามคุณลักษณะของการประกอบกิจกรรม ดังนี้คือ

#### 1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical fitness)

มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญดังต่อไปนี้คือ

1.1 ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (cardio-respiratory endurance) คือความสามารถของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ในการนำออกซิเจนลำเลียงส่งไปให้กล้ามเนื้อและเซลล์ร่างกายใช้ เป็นพลังงานในขณะที่มีการออกแรงเคลื่อนไหว ร่างกายหรือประกอบกิจกรรมทางกาย

1.2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscular strength) คือความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวออกแรงเอาชนะแรงต้านทาน

1.3 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular endurance) คือความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวออกแรงทำงานอย่างต่อเนื่องหรือซ้ำ ๆ โดยไม่เกิดความเมื่อยล้าง่าย

1.4 ความอ่อนตัว (flexibility) คือความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อที่ได้ระยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหวมากที่สุด หรือความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อในการปรับเปลี่ยนท่าทาง การเคลื่อนไหวได้ในหลากหลายมุมการเคลื่อนไหวหรือหลากหลายอริยาบท

1.5 ส่วนประกอบของร่างกาย (body composition) คือปริมาณสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ ไขมัน และอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายสามารถประเมินได้จากสูตรน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬา (skill-related physical fitness) มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญดังนี้

2.1 ความคล่องแคล่วว่องไว (agility) คือความสามารถในการเคลื่อนไหวเปลี่ยนตำแหน่งหรือทิศทางของการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างรวดเร็วโดยไม่เสียการทรงตัว

2.2 การทรงตัว (balance) คือความสามารถในการรักษาสสมดุลของร่างกายได้อย่างมั่นคงทั้งในขณะที่อยู่กับที่และในขณะที่เคลื่อนที่

2.3 การประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (coordination) คือความสามารถในการรับรู้และสั่งงานให้กล้ามเนื้อทำหน้าที่ออกแรงเคลื่อนไหว ทำงานได้อย่างถูกต้องแม่นยำมีประสิทธิภาพ เป็นการประสานงานระหว่าง มือกับตา เท้ากับตา หรือมือกับเท้าและการประสานงานร่วมกันระหว่างกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย

2.4 พลังกล้ามเนื้อ (power) คือความสามารถในการออกแรงของกล้ามเนื้อให้ได้มากที่สุดภายในระยะเวลาที่จำกัด โดยมีปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ คือ ความแข็งแรงกับความเร็ว

2.5 เวลาปฏิกิริยา (reaction time) คือช่วงเวลาที่ยอมรับหรือประสาทรับรู้ความรู้สึกได้รับการกระตุ้นและเริ่มมีปฏิกิริยาต่อการกระตุ้นจากสิ่งเร้า

2.6 ความเร็ว (speed) คือความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการเคลื่อนที่ของร่างกายจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่ง โดยใช้ระยะเวลาที่สั้นที่สุด (เจริญ กระจวนรัตน์. 2556: 8-13)

### สุขภาพ (health)

การมีวิถีชีวิตที่มีความสะดวกสบาย และมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงอันเนื่องมาจากความเจริญความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีที่สร้างสรรค์ สิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องทุ่นแรง ใช้ทดแทนแรงกายเพิ่มมากขึ้นในโลกยุคปัจจุบัน ล้วนแต่มีผลกระทบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคลเป็นอย่างมาก การออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกาย อย่างเหมาะสม เพียงพอ สม่ำเสมอในแต่ละวันล้วนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการมีส่วนช่วยรักษาสุขภาพหรือสุขภาพที่ดี ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าสุขภาพคือสภาวะของร่างกายที่แสดงออกซึ่งบุคลิกภาพที่บ่งบอกถึงบุคลิกลักษณะอากัปกริยาสีหน้าท่าทางและอารมณ์ของแต่ละบุคคลว่าอยู่ในสภาวะที่เป็นปกติหรือไม่

องค์การอนามัยโลก (world health organization) ให้จำกัดความคำว่า “สุขภาพ” ไว้ดังนี้สุขภาพหมายถึงการมีสภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขโดยปราศจากโรคและความเจ็บป่วยทุพพลภาพ และมีสุขภาพพะทางจิตวิญญาณที่ดี ดังนั้น การส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายหรือส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลทุกเพศทุกวัยมีการประกอบกิจกรรมทางกายในยามว่างอย่างเพียงพอ จะช่วยให้เกิดประโยชน์

ต่อสุขภาพซึ่งถือว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีกิจกรรมทางกายน้อยหรือขาดกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจึงถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการมีสุขภาพและสภาวะที่ดีของแต่ละบุคคล (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556: 8-13)

กระทรวงสาธารณสุข (2550: 7) มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย (physical activity) ที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชนในโรงเรียน คือโรงเรียนเป็นสถานที่ที่เด็กส่วนใหญ่ในเมืองและชนบทใช้เวลามากที่สุด รองจากที่บ้านซึ่งจากการสำรวจสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า โอกาสที่นักเรียนจะมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียนมีน้อยลงกว่าในอดีต เนื่องจากโรงเรียนและครอบครัวให้ความสำคัญกับการพัฒนาการและความแข็งแรงทางวิชาการมากกว่าพัฒนาการ ความแข็งแรงทางร่างกายและสุขภาพ เวลาว่างในหนึ่งวันของเด็กในโรงเรียนเริ่มตั้งแต่ก่อนเข้าเรียน 15 นาที เวลาพักน้อยช่วงสาย 10 นาที เวลาพักเที่ยง 15 นาที เวลาพักน้อยมากช่วงบ่าย 10 นาที และหลังเลิกเรียน 15 นาที รวมทั้งหมด 65 นาที โดยเด็กจะใช้เวลาว่างในการเล่นและเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติประมาณ 1 ใน 3 หรือ 1 ใน 2 ของเวลาว่างที่เด็กมีอยู่ในโรงเรียน คือประมาณ 20 - 30 นาที ที่เด็กมีเวลาอยู่ที่โรงเรียนประมาณ 5 วันต่อสัปดาห์ ฉะนั้นระยะเวลาในการเล่นและเคลื่อนไหวรวมประมาณ 100 - 150 นาทีต่อสัปดาห์ เด็กจะมีเวลาว่างนอกเหนือจากการเรียนชั่วโมงปกติในโรงเรียนประมาณ 65 นาทีต่อสัปดาห์ โดยพิจารณาชั่วโมงพลศึกษา เด็กจะได้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายในชั่วโมงพลศึกษาตามหลักสูตรสัปดาห์ละ 1 คาบ (50 นาที) ได้อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้ต่ำกว่าครั้งละ 30 นาที จากสมมติฐานทางข้างเด็กจะสามารถออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติที่โรงเรียนได้ประมาณสัปดาห์ละ 130-180 นาที ซึ่งไม่เพียงพอที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมครอบครัวและโรงเรียนจำเป็นต้องเพิ่มโอกาสให้แก่เด็กและเยาวชนให้สามารถออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายสัปดาห์ละ 240-290 นาที โดยร่วมกันรับผิดชอบ คือ

1. ครอบครัวสนับสนุนกิจกรรมออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มเติมวันละ 20 นาทีในวันธรรมดาและวันละ 30 - 60 นาทีในวันหยุดสุดสัปดาห์
2. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มเติมอย่างน้อยวันละ 15 นาทีจากเวลาพักในช่วงต่าง ๆ ของแต่ละวัน

กัลยา กิจบุญชู (2546: 13) ได้กล่าวว่ากิจกรรมด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขนิสัยการเคลื่อนไหวร่างกายไม่จำเป็นจัดในชั่วโมงพลศึกษาเท่านั้น กิจกรรมนอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษาสามารถทำได้ในช่วงก่อนระหว่างและหลังเลิกเรียน โดยเป็นกิจกรรมที่หลากหลายช่วยให้เด็กมีทางเลือกที่ตนเองชอบ นอกจากนี้การเชื่อมโยงกับชุมชนจะช่วยให้มีสถานที่พอเพียงและสะดวกซึ่งมีส่วนร่วมและการสนับสนุน จากชุมชนจึงจะเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ดี กิจกรรมตอนใกล้หลังเลิกเรียนเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะเปิดโอกาสให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีความจำเป็นต้องจัดกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมในโรงเรียนโดยสามารถจัดในช่วงเวลาว่างระหว่างเรียนได้ ภายใต้การร่วมมือของทุกฝ่ายในโรงเรียนทั้งผู้บริหาร ครู และนักเรียน การจัดกิจกรรมทางกายต่อเนื่องและส่งเสริมสภาวะของเด็กให้มีสุขภาพที่ดี

## สรุป

การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอกับบุคคลในแต่ละวัยล้วนเป็นผลดีต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติเป็นประจำในชีวิตประจำวันจนร่างกายเกิดความคุ้นเคยไม่สามารถที่จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลง (adaptation) หรือสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้นได้ ซึ่งแตกต่างกับกิจกรรมทางกายในยามว่างไม่ว่าจะเป็นการเล่น (play) หรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสนุกสนานและสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ ในขณะที่การออกกำลังกาย (exercise) จัดเป็นกิจกรรมทางกายที่มีรูปแบบวิธีการ ความหนัก เบา และเป้าหมายที่ชัดเจน โดยมุ่งให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพด้านใดด้านหนึ่ง ในส่วนของกีฬา (sport) สามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการโดยเน้นความสนุกสนาน ผ่อนคลายมากกว่าผลการแข่งขัน และสามารถส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพได้เช่นกัน ดังนั้นกิจกรรมทางกายที่ได้มีการปฏิบัติเป็นประจำวัน สม่่าเสมออย่างถูกต้องและเหมาะสมกับเพศและวัย ย่อมก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและเป็นประโยชน์กับร่างกาย

## หลักการในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเป็นยุทธวิธีอย่างหนึ่งที่จะส่งเสริมสุขภาพป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพ โดยสามารถปฏิบัติได้ทุกคนและทุกสภาพร่างกาย ถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธีและไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ก็อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและร่างกายได้ ฉะนั้นจึงควรคำนึงและเรียนรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องว่าการออกกำลังกายนานและหนักเท่าไร จึงจะพอเพียงที่จะให้ผลดีต่อสุขภาพการออกกำลังกายที่จะมีผลดีต่อสุขภาพนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงดำรัสว่า "การออกกำลังกายนั้น ทำน้อยเกินไปร่างกายและจิตใจก็จะเฉาและทำมากเกินไปร่างกายและจิตใจก็จะซ้ำ" ดังนั้นการออกกำลังกายควรทำให้พอดี โดยยึดหลัก 3 ประการคือ

1. ความบ่อย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละครั้ง
2. ความหนัก ควรออกกำลังกายให้มีอาการเหนื่อย หอบ แต่สามารถพูดคุยได้ถือว่าหนักหรือเหนื่อยพอดี
3. ความนาน ควรออกกำลังกายเพียงครั้งละอย่างน้อย 20 - 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรูปแบบของการออกกำลังกาย เช่น เดินเร็วต้องใช้เวลา นานกว่าวิ่งเหยาะและวิ่งเหยาะใช้เวลา นานกว่ากระโดดเชือก แล้วจึงขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคนว่ามีความแข็งแรงที่จะสามารถออกกำลังกายได้นานเพียงใด (สนธยา สีละมาต. 2557: 12)

## ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย มีดังนี้

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งนี้ ต้องมีความเหมาะสมทั้งวิธีการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมก็อาจให้โทษได้เช่นกัน จึงมีข้อควรระวังดังนี้

1. ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ เพศ และสภาพร่างกายเช่นคนสูงอายุการเดินเร็ว ๆ ดีที่สุด คนวัยทำงานการวิ่งเหยาะ ๆ สามารถทำได้ง่ายและประหยัด เด็กการวิ่งเล่นเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เป็นต้น ยกเว้นกรณีการเจ็บป่วย พิกการ การออกกำลังกายก็สามารถทำได้เช่นกัน ควรเป็นรูปแบบเฉพาะแล้วแต่กรณี



2. ควรออกกำลังกายให้ถูกเวลา เช่น เช้า เย็น หรือค่ำ ไม่ควรออกกำลังกายในเวลาที่มีอากาศร้อนจัด จะทำให้ไม่สบายได้และควรออกกำลังกายก่อนอาหาร หรือหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
3. ไม่ควรออกกำลังกายเวลาที่รู้สึกไม่สบาย เป็นไข้เพราะจะทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบหรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ หรือเวลาที่ท้องเสีย เพราะร่างกายจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลมเป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้
4. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายร่างกายเพราะจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บและช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้น
5. การเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่สวมรองเท้าหนัง หรือรองเท้าแตะ หรือไม่สวมรองเท้าในขณะที่ออกกำลังกาย และยังช่วยลดแรงกระแทกขณะออกกำลังกายได้อีกด้วย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ควรเป็นเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย
6. ในขณะที่ออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำหรือดื่มน้ำเกลือแร่ เพราะแอลกอฮอล์จะเป็นยาขับปัสสาวะซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำมากยิ่งขึ้น
7. ต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่จะทำให้ร่างกายได้รับอันตรายได้ง่าย
8. เมื่อมีอาการเตือนที่แสดงว่าเริ่มมีอันตรายต่อการออกกำลังกาย ควรหยุดทันที โดยไม่ฝืน เช่น วิงเวียนศีรษะ เจ็บแน่นหน้าอก หายใจขัด
9. ผู้มีวัยกลางคนขึ้นไป (40ปี) ควรได้รับการตรวจสุขภาพการทดสอบการออกกำลังกายก่อน
10. ผู้สูงอายุ (อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป) ควรระมัดระวังมากกว่าคนอายุน้อย เริ่มออกกำลังกายที่เบามาก่อน ส่วนการเพิ่มความหนักนั้นต้องเพิ่มช้ากว่าคนอายุน้อย (สนธยา สีละมาต. 2557: 12)

### การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับทุกกลุ่มอายุ

การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับทุกกลุ่มอายุการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เปรียบเสมือนการให้อาหารเสริมที่ดีกับชีวิตจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุด้วยคือ

1. เด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ เน้นความสนุกของเด็กเป็นหลัก เพื่อฝึกความคล่องตัว และรู้จักเล่นกับเพื่อน เป็นการออกกำลังกายเบาๆ ง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น วิ่ง เล่นเกมส์ ปีนไต่ ยิมนาสติก ที่สำคัญพ่อแม่ไม่ควรมุ่งให้ลูกฝึกเพื่อเอาชนะเพราะไม่ดีกับสุขภาพเด็ก
2. วัย 11 – 14 ปี เน้นความคล่องแคล่วและปลูกฝังน้ำใจนักกีฬาจึงควรเล่นกีฬาหลากหลาย เพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ฟุตบอล วายน้ำ ชีจกัรยาน ที่เป็นข้อห้ามคือชกมวย และการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งไกล กระโดดไกล รักบี้ ยกน้ำหนัก ยิมนาสติก ที่มีแรงกระแทกสูง เพราะจะขัดขวางการเติบโตและความยาวของกระดูก
3. วัย 15 – 17 ปี เริ่มมีความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลังความแข็งแรงรวดเร็วอดทน เช่น วิ่ง วายน้ำ ปั่นจักรยาน เล่นบาส โปโลน้ำ ขณะที่ผู้หญิงออกกำลังกายที่ไม่หนักแต่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของร่างกาย เช่น วิ่ง วายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค เทนนิส
4. วัย 18 - 35 ปี ควรออกกำลังกายหลาย ๆ อย่างเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น วิ่ง วายน้ำ เต้นแอโรบิค เล่นกีฬา เช่น บาสเกตบอล เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง สควอช กอล์ฟ ลีลาศ

5. วัย 36 - 59 ปี วัยนี้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของเอ็นและข้อต่อมีแต่เสื่อมลงทุกวัน ควรออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 5 วัน ๆ ละ 30 นาที จะฟื้นฟูร่างกายได้ คือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค

6. อายุ 60 ปีขึ้นไปออกกำลังกายด้วย การเดิน กายบริหาร ซิทกิ้ง ปั่นจักรยานอยู่กับที่ ว่ายน้ำ จะช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้ดีขึ้น (สนธยา สีละมาต. 2557: 13)

### ขั้นตอนการออกกำลังกาย

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายเพื่อช่วยยืดเหยียดข้อต่อ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อน - หลังการออกกำลังกาย และช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อ จะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

การออกกำลังกายจะมีขั้นตอนอยู่ 5 ขั้นตอน คือ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) เป็นการเตรียมร่างกายโดยเฉพาะปอดและหัวใจให้พร้อม การอบอุ่นร่างกายที่ดีก็คือกิจกรรมที่ทำให้อุณหภูมิร่างกาย อุณหภูมิกล้ามเนื้อ และปริมาณเลือดที่ไหลเวียนสู่กล้ามเนื้อที่จะใช้งานจากสภาวะพัก อาจจะเริ่มด้วยการเดินช้า ๆ แล้วค่อยๆ เดินเร็วขึ้น จนชีพจรของเราเริ่มเต้นเร็วขึ้น จาก 70 ครั้งต่อนาที มาเป็น 100 หรือ 110 ครั้งต่อนาที ช่วงนี้ร่างกายของเราจะค่อย ๆ ปรับตัวทำให้ไม่เกิดอันตรายในการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5 - 10 นาที

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บขึ้นเมื่อเราเริ่มออกกำลังกาย ช่วงนี้ก็ใช้เวลา 5 - 10 นาที

3. การออกกำลังกาย (training zone exercise) ช่วงนี้ก็คือช่วงของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น ถ้าวิ่ง ก็จะทำให้มีความหนักเพียงพอ คือให้หัวใจเต้นประมาณ 60 - 80 % ของชีพจรสูงสุด ซึ่งจะเป็นช่วงที่มีผลต่อการฝึกปอดและหัวใจโดยที่ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย

4. การผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกายเป็นการปรับสภาพร่างกายจากการออกกำลังกายมาเป็นสภาพปกติ ถ้าหยุดทันทีหัวใจที่เคยเต้น 130 - 140 ครั้งต่อนาทีจะกลับมาสู่สภาพปกติคือเต้น 70 ครั้งต่อนาทีในเวลาสั้น ๆ อาจเกิดอันตรายได้ เพราะปอดและหัวใจปรับตัวไม่ทัน เนื่องจากปริมาณเลือดของร่างกายส่วนใหญ่จะไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกาย หากหยุดออกกำลังกายทันทีทันใดจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนกลับสู่หัวใจน้อยลงโดยเลือดจะค้างค้ำอยู่ที่หลอดเลือดภายในกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา (pooling effect) ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่บีบออกจากหัวใจเพื่อส่งไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง

5. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching) เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อ และจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย (สนธยา สีละมาต. 2557: 13)

## ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับมาตรฐานของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับมาตรฐานของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

(จุฬารัตน์ ภัทรเกษวิทย์. 2557: 24) (north caroline division of public health) (2009) ได้เสนอมาตรฐานของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนไว้ดังนี้

1. เวลาและความหนักของกิจกรรม (time and intensity) กิจกรรมหลังเลิกเรียนระยะเวลาในการร่วมกิจกรรมที่แนะนำคือ 60 นาทีหรือมากกว่าซึ่งแบ่งได้ 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 กิจกรรมที่จัดขึ้นมุ่งเน้นการพัฒนาตามหมวดวิชา เช่น ศิลปะ วิทยาศาสตร์ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น โดยเน้นเป็นไปทางด้านวิชาการโดยเสริมเรื่องของการมีกิจกรรมทางกายเข้าไปอย่างน้อย 20% ของเวลาที่จัดกิจกรรมทั้งหมด

กลุ่มที่ 2 กิจกรรมที่จัดขึ้นมุ่งเน้นการมีกิจกรรมทางกายโดยตรง เป็นกิจกรรมกีฬา กิจกรรมเกม กิจกรรมนันทนาการหรือกิจกรรมกายบริหารต่าง ๆ อย่างน้อย 80% ของเวลาที่จัดกิจกรรม

2. คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติงานและการอบรม คุณสมบัติ ของผู้ปฏิบัติงานหรือเรียกว่าผู้นำกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างมาตรฐานของกิจกรรมทางกาย หลังเลิกเรียนได้เป็นอย่างดีเป็นบุคคลที่ต้องได้รับการฝึกและอบรมความรู้ความสามารถ ในเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมหลังเลิกเรียนเป็นอย่างดี สามารถจัดการวางแผน มีประสบการณ์และสามารถสร้างสรรค์กิจกรรมทางกายได้อย่างเหมาะสมต้องผ่านการฝึกอบรมทั้งสิ้นเป็นเวลา 16 ชั่วโมงโดยมีหัวข้อดังนี้

2.1 การตั้งเป้าหมายของการจัดกิจกรรม

2.2 ฝึกอบรมเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและกิจกรรมทางกาย

2.3 ฝึกอบรมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม

3. หลักสูตร กิจกรรมทางกายที่จัดขึ้นเป็นกิจกรรมองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งทางด้านวิชาการและ กิจกรรมทางกายกำหนดเป้าหมายและขับเคลื่อนให้ถึงจุดหมายโดยมีการวางแผนทุกขั้นตอน มีการออกแบบและสร้างสรรค์กิจกรรมผลสำเร็จต้องยึดผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นหลักให้ความสำคัญกับ พัฒนาการและความสนุกสนานสำหรับกลุ่มคนที่มีความสามารถพิเศษหรือมีความต้องการพิเศษ

4. ผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีผู้นำต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม อัตราส่วน 1:15 เป็นสัดส่วนที่จะทำให้ผู้นำสามารถดูแลและให้คำแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง ส่งเสริมและจูงใจให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมเล็งเห็นความสำคัญต่อการทำกิจกรรม

5. สิ่งอำนวยความสะดวก การจัดกิจกรรมหลังเลิกเรียนต้องมีกิจกรรมที่หลากหลาย จึงต้องมี สถานที่ที่สามารถเอื้อต่อการทำกิจกรรมควรมีโรงฝึก หรือสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเป็นพื้นที่ที่สามารถใช้ ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมทั้งในร่มและกลางแจ้ง สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลือกสถานที่คือความปลอดภัย โดยพิจารณาได้ดังนี้

5.1 พื้นที่เพียงพอต่อผู้เข้าร่วม ไม่คับแคบจนเกินไป

5.2 อากาศถ่ายเทได้สะดวก อุณหภูมิเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม

5.3 มีแสงสว่างเพียงพอ

5.4 ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น พื้นขรุขระ มีวัตถุแหลมคม เป็นต้น

5.5 มีพื้นที่บริการน้ำดื่ม

6. อุปกรณ์ บางครั้งอุปกรณ์อาจจะไม่จำเป็นในทุกกิจกรรมที่จัดขึ้น แต่ถ้ามีการใช้อุปกรณ์ จะต้องเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วม การใช้อุปกรณ์จะทำให้กิจกรรมดูน่าสนใจมากขึ้นสามารถใช้อุปกรณ์เป็นสื่อในการส่งเสริมและสร้างสรรค์ อุปกรณ์นั้นต้องมีความเหมาะสมต่อวัยผู้เข้าร่วมคุณภาพใช้งานได้ และสามารถประยุกต์ดัดแปลงอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับบุคคลพิเศษ

7. ประเมินผล การประเมินผลเป็นขั้นตอนที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและการพัฒนางาน สามารถประเมินคุณภาพกิจกรรม การดำเนินการจัดกิจกรรม ผลสัมฤทธิ์ของการจัดกิจกรรมได้เป็นอย่างดี มีการวัดและประเมินผลหลายวิธี เช่น แบบสอบถาม แบบสังเกต การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น กิจกรรมสามารถใช้การประเมินผล เพื่อหาสิ่งที่ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและสิ่งที่ดีที่ต้องรักษามาตรฐานไว้

8. ปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกิจกรรมทางกายมีความสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สุขภาพร่างกาย อารมณ์ และการเข้าสังคม กิจกรรมหลังเลิกเรียนมีส่วนให้เกิดกิจกรรมทางกายมีเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมนั้นจะดำเนินต่อไปได้และประสบความสำเร็จ ควรมีทรัพยากรบุคคลที่ดีโดยมีการฝึกอบรมบุคลากรและมีงบประมาณเพียงพอ อย่างไรก็ตามต้องแน่ใจว่าผลลัพธ์ที่ได้จะคุ้มค่ากับการลงทุน กิจกรรมนี้จะเกิดขึ้นอย่างยั่งยืนได้นั้นต้องมีปัจจัยหลายอย่างที่มาเกี่ยวข้องดังนี้

#### 8.1 ครอบคลุม

8.1.1 สนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

8.1.2 เป็นตัวอย่าง ที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพให้กับเด็ก

8.1.3 ร่วมเป็นอาสาสมัครดูแลการทำกิจกรรมทางกาย

8.1.4 วัดและประเมินสุขภาพของเด็กโดยการสังเกตและทดสอบสมรรถภาพ

8.1.5 มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางกาย

#### 8.2 ผู้นำกิจกรรมและผู้ปฏิบัติงาน

8.2.1 จัดกิจกรรมที่มีคุณภาพให้กับเด็กในทุก ๆ วัน

8.2.2 จัดกิจกรรมให้มีความหลากหลายทั้งมีรูปแบบและไม่มีรูปแบบเพื่อให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจ

8.2.3 เป็นตัวอย่างที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพให้กับนักเรียน

8.2.4 มีเครือข่ายความร่วมมือ จากหน่วยงานอื่นๆเช่นมหาวิทยาลัยในพื้นที่องค์กร

อาสาสมัครเป็นต้นที่สามารถให้ความรู้เรื่องมาตรฐานการปฏิบัติ

#### 8.3 หน่วยงานเกี่ยวข้อง

8.3.1 ส่งเสริมกิจกรรมให้มีมาตรฐานสู่การปฏิบัติ

8.3.2 มีการจัดฝึกอบรมและมีผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนากิจกรรมทางกาย

#### 8.4 หน่วยงานราชการ

8.4.1 รวบรวมข้อมูลของสถานที่ที่จัดกิจกรรม ที่ประสบความสำเร็จพร้อมส่งเสริมให้จัดกิจกรรมที่มีมาตรฐานสู่การปฏิบัติ

8.4.2 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

8.4.3 พัฒนาสื่อการเรียนรู้เช่นแผ่นพับจดหมายข่าวให้กับพ่อแม่ผู้ปกครองเกี่ยวกับ

ความสำคัญของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

8.4.4 สร้างความตระหนักเกี่ยวกับมาตรฐานการจัดกิจกรรมหลังเลิกเรียนให้กับพ่อแม่ ผู้นำชุมชนและผู้สนับสนุน

8.4.5 เพิ่มแหล่งความรู้เครือข่ายเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

8.5 ฐานองค์กรชุมชน

8.5.1 ปรึกษาอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับกิจกรรมหลังเลิกเรียน

8.5.2 ร่วมสนับสนุนพื้นที่ที่สามารถใช้จัด กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

8.5.3 รวบรวมผลย้อนกลับจากผู้ บริการและใช้ผลนี้มาพัฒนา

8.6 การฝึกอบรมทรัพยากรวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย

8.6.1 เพิ่มแหล่งเรียนรู้หรือความรู้เกี่ยวกับข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมให้มีมาตรฐาน

8.6.2 มีการทำเครื่องมือประเมินกิจกรรมเพื่อสามารถวัดมาตรฐานได้

8.6.3 ได้รับความร่วมมือและการช่วยเหลือจากนักศึกษาฝึกงาน และบริการชุมชน

การจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน ปลอดภัย พร้อมทั้งพัฒนากิจกรรมทางกายได้อย่างเหมาะสม

กระทรวงสาธารณสุข (2550: 25) มีข้อเสนอแนะและมาตรการในการสนับสนุนและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย โดยโรงเรียนและครูควรสนับสนุนและส่งเสริมในการจัดให้นักเรียนมีกิจกรรมทางการเพิ่มขึ้นดังนี้

1. ควรเพิ่มโอกาส ออกกำลังกายในโรงเรียน โดยเพิ่มชั่วโมงพลศึกษาเด็กควรได้มีโอกาส ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ภายใต้การควบคุมดูแลของครูที่มีความรู้ความสามารถโดยตรงอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาที ต่อคาบ และจัดกิจกรรมหรือส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย เพิ่มเติมทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 นาที นอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษาตามปกติ

2. ด้านบุคลากรครูผู้สอนพลศึกษาต้องมีความรู้และได้รับการฝึกอบรมการจัดกิจกรรมทางกายให้กับเด็กและมีตำแหน่งครูพลศึกษาที่มีคุณวุฒิการศึกษาทางพลศึกษาหรือสาขาวิทยาศาสตร์ การกีฬาอย่างน้อย 1 คนต่อโรงเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา สัปดาห์ครูพลศึกษาที่เหมาะสมต่อโรงเรียนควรเป็นดังนี้

2.1 ครูพลศึกษา 1 คน : โรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก

2.2 ครูพลศึกษา 2 คน : โรงเรียนประถมศึกษาขนาดกลาง

2.3 ครูพลศึกษา 3 คน : โรงเรียนประถมศึกษาขนาดใหญ่

3. โรงเรียนและครูควรเป็นผู้ที่สนับสนุนและประยุกต์หรือบูรณาการเนื้อหาทางวิชาการของแต่ละวิชาให้สอดคล้อง หรือเอื้อประโยชน์ต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กอาจอยู่ในรูปของการเล่นเกม โดยให้นักเรียนได้เปลี่ยนอิริยาบถในระหว่างชั่วโมงเรียน

4. สนับสนุนมาตรการการเปลี่ยนหรือย้ายห้องเรียนการปรับเปลี่ยนบทเรียนวิชาการภายในห้องเรียนไปสู่กิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น วิชาเสริมสร้างงานวิชาชีพ (งานไม้งานเกษตร งานทำอาหาร) การก่อตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ

5. ครูควรเปิดโอกาสและกระตุ้นนักเรียนให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนเพื่อให้เกิดการยอมรับและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ

6. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญและเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ความสมบูรณ์ความพร้อม ของการจัดแข่งขันกีฬาระหว่างห้องเรียนการแข่งขันกีฬาเป็นต้น

7. โรงเรียนควรจัดปรับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน และคำนึงถึงความปลอดภัยเช่นมีพื้นที่และอุปกรณ์กีฬาหรือออกกำลังกายที่เข้าถึงได้ง่าย (มีมุมบาสเกตบอลหลายแห่งมีแป้นบาสและลูกบาสเกตบอลที่เหมาะสมกับร่างกายเด็ก) ปรับสนามลานกีฬาบริเวณที่เด็กมีกิจกรรมทางกายให้มีความปลอดภัย

8. โรงเรียนควรขอความร่วมมือกับชุมชน ผู้ปกครอง และนักเรียน ในการส่งเสริมให้นักเรียนเดินเท้าหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน

9. ครูต้องไม่ใช้การออกกำลังกายเป็นวิธีการทำโทษนักเรียน

(วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2550: 8) มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายสำหรับเยาวชนจะมีประโยชน์หากได้พิจารณาปัจจัยต่อไปนี้

1. ด้านครอบครัว ครอบครัวจะต้องเป็นแบบอย่างและสนับสนุนให้เยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายได้อย่างสนุกสนาน

2. ด้านหลักสูตรของโรงเรียนควรจัดชั่วโมงเรียนพลศึกษาประจำวันและชั่วโมงสุขศึกษาอย่างมีคุณภาพไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนโดยจัดกิจกรรมทั้งในชั้นเรียนและกิจกรรมเสริมหลักสูตร ซึ่งจะช่วยให้เยาวชนได้พัฒนาความรู้ทัศนคติทักษะพฤติกรรมและความมั่นใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง

3. ด้านโปรแกรมการดูแลการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ต้องจัดโปรแกรมให้เด็กมีเวลาได้เล่นและออกกำลังกายเป็นประจำ

4. ด้านโปรแกรมกีฬา นันทนาการ เป็นโปรแกรมจัดให้เด็กและเยาวชนทุกคนได้มีกิจกรรมในการพัฒนาอย่างเพียงพอเหมาะสมเข้าถึงได้ง่ายและดึงดูดใจ

5. ด้านการจัดโครงสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมในชุมชน ช่วยให้เยาวชนได้มีกิจกรรมการเดินวิ่ง ปั่นจักรยาน ได้อย่างสะดวกสบายปลอดภัย และได้ใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่อยู่ใกล้บ้าน

6. ด้านสื่อประชาสัมพันธ์ช่วยจูงใจให้เด็กและเยาวชนได้ออกกำลังกายเล่นกีฬาและมีชีวิตที่กระตือรือร้นโดยใช้ยุทธศาสตร์ที่ออกแบบ เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาในชีวิตประจำวันอย่างสนุกสนานและปลอดภัยดังนี้

6.1 ให้ความรู้กับพ่อแม่และผู้ปกครองโดยจัดเป็นส่วนหนึ่งของการเริ่มดำเนินงานส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กและเยาวชน

6.2 ช่วยให้เด็กทุกคนตั้งแต่วัยอนุบาล ให้ได้เรียนพลศึกษาที่มีคุณภาพเป็นประจำทุกวันช่วยทุกโรงเรียนให้มีครูพลศึกษาที่มีวุฒิ โดยตรงมีขนาดชั้นเรียนที่เหมาะสมรวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการทำให้การเรียนพลศึกษามีคุณภาพ

6.3 เผยแพร่เครื่องมือ ให้โรงเรียนได้ปรับปรุงหลักสูตรพลศึกษาและโปรแกรมกิจกรรมทางกายอื่นๆ

6.4 เปิดโอกาสให้หน่วยงานการศึกษาของภาครัฐวิสาหกิจ และพลศึกษาได้ทำงานร่วมกัน เพื่อช่วยให้โรงเรียนนำหลักสูตรพลศึกษาและโปรแกรมกิจกรรมทางกายอื่น ๆ ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

6.4.1 มีผู้ประสานงานของรัฐที่ทำงานเต็มเวลาเพื่อโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

6.4.2 ทำงานในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน

6.4.3 ได้รับการสนับสนุนจากองค์กรทั้งภาครัฐและไม่ใช่ภาครัฐ

7. จัดให้มีโปรแกรมการดูแลสุขภาพหลังเลิกเรียนมากขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสเล่นและเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ

8. ช่วยให้เยาวชนทุกคนได้เข้าถึงโปรแกรมกีฬาและนันทนาการในชุมชน

9. จัดโปรแกรมกีฬาและนันทนาการสำหรับเยาวชนโดยมีผู้ฝึกสอนและเจ้าหน้าที่รับผิดชอบในการฝึกทักษะที่จำเป็นแก่เด็กเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างเพียงพอปลอดภัยและสนุกสนานกับประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

10. เปิดโอกาสให้ชุมชนได้พัฒนาและส่งเสริมการใช้ทางเดินทางถนนทางข้ามถนนทางจักรยานรถไฟฟ้าสวนสาธารณะและสิ่งอำนวยความสะดวกในกิจกรรมนันทนาการอย่างปลอดภัยมีการดูแลรักษาเป็นอย่างดีและอยู่ใกล้บ้าน พร้อมทั้งในชุมชนออกแบบพัฒนาการใช้ประโยชน์อย่างผสมผสานและเชื่อมต่อกับถนน

11. การใช้สื่อประชาสัมพันธ์เชิญชวนส่งเสริม พลศึกษาในฐานะที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของการศึกษาที่มีคุณภาพและการมีสุขภาพดีในระยะยาว

12. สังเกตและติดตามการจัดกิจกรรมทางกาย สมรรถภาพทางกายของเยาวชนรวมทั้งโปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนและชุมชนทั้งในระดับประเทศและระดับรัฐ

(กัลยา กิจบุญชู, 2546: 9) ได้เสนอแนะแนวทางการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายภายในโรงเรียนและชุมชนไว้ดังนี้

1. นโยบายโรงเรียนการส่งเสริมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายควรเป็นนโยบายที่เขียนไว้ให้ธรรมนูญโรงเรียนการมีครูพลศึกษาที่พอเพียงมีการจัดชั่วโมงพลศึกษาและจัดเวลาให้เด็กมีการเคลื่อนไหวเช่นการเปลี่ยนห้องเรียนการจัดสถานที่และการจัดตั้งชมรมที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวรวมทั้งการไม่ใช้การทำโทษเด็กโดยการวิ่งรอบสนามวิธีอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ปัจจุบันในประเทศไทยยังขาดแคลนครูพลศึกษาทั้งจำนวนและคุณภาพและมักเข้าใจว่าใครใคร่สอนได้ซึ่งตามความเป็นจริงการสร้างใคร่ให้รักการออกกำลังกายไม่ใช่สิ่งไม่ต้องการครู พลศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญและกระตุ้นให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากเรียนสนุกสนานในช่วงเวลาพักการเรียนการใช้ชีวิตในโรงเรียนเป็นการสร้างพฤติกรรมสุขภาพนอกเหนือจากให้เด็กสามารถเรียนรู้การเล่นกีฬาพื้นฐานในช่วงเวลาพัก

2. การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เด็กเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน การจัดสถานที่ควรคำนึงถึงความปลอดภัยสะดวกและกระตุ้นให้เด็กอยากเล่นทั้งก่อนและหลังการเข้าเรียนรวมทั้งในระหว่างพักนอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมต่างๆ ไม่เฉพาะในช่วงเปิดเทอมเท่านั้นควรจัดในช่วงปิดเทอมหรือช่วงเทศกาลด้วย ซึ่งสามารถดำเนินการร่วมกับชุมชนและหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนในการใช้สถานที่ที่มีแล้วเพียงต้องการการบริหารจัดการเพื่อสร้างกิจกรรมที่น่าสนใจให้แก่คนในชุมชน และมีการดูแลรักษาสถานที่ตามสมควร นอกจากความปลอดภัยและเข้าถึงโอกาสดังกล่าว ผู้ใหญ่ควรเข้าใจและรู้วิธีการประเมินข้อจำกัดของเด็กเช่นประจำตัวรวมทั้ง วิธีการดูแลแก้ไขในลักษณะของการประสานพยาบาลเบื้องต้นอย่างชัดเจน การสวมใส่เสื้อผ้าและอุปกรณ์กีฬาที่เหมาะสมเป็นอีกหนทาง

หนึ่งที่มีผลต่อความปลอดภัยของการเล่นกีฬาของเด็ก ส่วนการดูแลเรื่องโภชนาการควรมีการแนะนำให้เด็กได้ดื่มน้ำอย่างพอเพียงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย แล้วเล่นกีฬารวมทั้งการจัดสถานที่ที่สะดวกในการให้บริการเรื่องน้ำดื่ม การมีโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับครูและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนช่วยให้มีสุขภาพดีควบคุมน้ำหนักและการป้องกันการเกิดโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากนี้จะเป็นประโยชน์กับ ครูและเจ้าหน้าที่แล้วยังเป็นสิ่งที่ดีให้เด็กนักเรียนอีกด้วย

3. ชั่วโมงพลศึกษานอกจากการจัดชั่วโมงพลศึกษาให้น่าสนใจและสนุกสนานควรให้เกิดการเรียนรู้ทัศนคติที่ดีสร้างความมั่นใจและนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เมื่อติดเป็นนิสัยก็จะติดตัวไปในอนาคต การประเมินผลสัมฤทธิ์ในชั่วโมงพลศึกษาโดยใช้ การทดสอบ ประการสำคัญคือผลการทดสอบสมรรถภาพไม่ควรมีผลต่อคะแนนการศึกษา นอกจากการดูแลและช่วยเหลือโดยครูและผู้ปกครอง เพื่อช่วยให้เด็กแก้ไขข้อบกพร่อง อย่างไรก็ตามผลของการทดสอบสมรรถภาพที่ดีขึ้นไม่ได้บอกถึงความสำคัญของโครงการ เพราะปัจจัยหลายอย่างมีผลต่อเกณฑ์ทดสอบ—เนื่องจากการเข้าร่วมโครงการก็เป็นได้การใช้การเรียนรู้แบบ (active learning) โรงเรียนและบ้านที่เด็กเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน จนกระตุ้นให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายรวมทั้งการยอมรับจากเพื่อน ๆ คำชมเชยจากครูและผู้ปกครองจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย มีรายงานจากอเมริกาว่าเด็กไม่ค่อยทำกิจกรรมในชั่วโมงพลศึกษา ดังนั้นในวัตถุประสงค์ของแผนสุขภาพแห่งชาติของหนักหรือการเพิ่มเวลาการออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลาง เป็นต้นอเมริกาจะเน้นการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมอย่างน้อยที่สุด 50% ของเวลาเรียนทั้งหมดในชั่วโมงพลศึกษา

4. การให้ความรู้ด้านสุขภาพการเคลื่อนไหวร่างกายเป็น ส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตความรู้ด้านสุขภาพ (health literacy) หมายถึงความสามารถของแต่ละบุคคลที่ รับรู้เข้าใจข้อมูลและบริการด้านสุขภาพขั้นพื้นฐานสามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ เกิดการเรียนรู้ทัศนคติที่ดีและนำไปปฏิบัติ นั้นควรเป็นการร่วมงานกันของครูพลศึกษา ครูสุขศึกษาและครูประจำชั้นที่จะต้องวางแผนการเรียนให้สอดคล้องโดยใช้ (ctive learning strategies) เพื่อให้เกิดความรู้ด้านสุขภาพทั้งในโรงเรียนและที่บ้าน นอกจากนี้การที่เด็ก รู้จักประมาณตนเองรวมทั้งการฝึกการตั้งเป้าหมายการทราบปัญหาข้อขัดข้องและแนวทางแก้ไขการต่อยุ่และการรณรงค์สิ่งเรานี้ต้องการการเชื่อมโยงกับชุมชนเพื่อให้เด็กเกิดประสบการณ์

5. การจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรกิจกรรม สุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขนิสัยการเคลื่อนไหวร่างกายไม่จำเป็นที่จะจัดในชั่วโมงพลศึกษาเท่านั้นกิจกรรมนอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษาสามารถทำได้ในช่วงก่อนระหว่างและหลังเลิกเรียนโดยเป็นกิจกรรมที่หลากหลายจะช่วย ให้เด็กมีทางเลือกที่ตนเองชอบนอกจากนี้การเชื่อมโยงกับชุมชนและช่วยให้มีสถานที่พอเพียง และสะดวกซึ่งมีส่วนร่วมและการสนับสนุนจากชุมชนจะเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ดี

6. การมีส่วนร่วมผู้ปกครองมีบทบาทอย่างมากในการสร้างเสริมนิสัยรักการออกกำลังกายโดยการจัดตั้งโครงการความร่วมมือกับทางโรงเรียนสนับสนุนกิจกรรมโรงเรียน และการเข้าไปมีบทบาทในสมาคมผู้ปกครองเป็นต้นผู้ปกครองที่มีความสามารถด้านกีฬาและนันทนาการสามารถมีส่วนร่วมในการชี้แนะเด็กที่สนใจในกีฬาหรือกิจกรรมกิจกรรมดังกล่าวควรมุ่งเน้นการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทุกคนได้ประโยชน์มีแต่ชนะอย่างเดียว



7. บุคลากรที่เชี่ยวชาญการดำเนินการด้านสร้างเสริมสุขภาพต้องมีบุคลากรที่มีเชี่ยวชาญรู้ประเด็นปัญหาการวางแผนงาน การสร้างกิจกรรมดำเนิน การการประเมินผลและปรับปรุงการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งการให้คำแนะนำถึงแม้จะมีครูพลศึกษาหรือบางโรงเรียนจัดครูที่ไม่ใช่ครูสอนศึกษามาสอน พลศึกษานั้นจะประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากขาดความเข้าใจในเนื้อหาวิชาการ กระตุ้นเพื่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างสนุกสนานและติดเป็นนิสัยนอกจากนี้ความแตกต่างระหว่าง บุคคล การแนะนำและสร้างแรงจูงใจให้เด็กจึงต้องจำเพาะเป็นราย ๆ ไปในการดำเนินงานครูควรจัดการสอนที่มีประสิทธิภาพผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่จะช่วย เกื้อกูลให้เกิดการ ดำเนินการดังกล่าวเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และปฏิบัติได้อย่างสนุกสนาน

8. บริการด้านสุขภาพ แพทย์ พยาบาล ผู้ที่เกี่ยวข้องในโรงเรียนรวมทั้งผู้ปกครองควรมีส่วนในการให้บริการด้านสุขภาพการตอกย้ำ เพื่อให้เกิดความมั่นใจหรือแม้กระทั่งเด็กที่เริ่มปัญหาสุขภาพที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือมีปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรครวมทั้งผู้พิการควรจัดให้มีการบริการ และชี้แนะแนวทางให้ปฏิบัติสำหรับเด็กเยาวชนที่มีปัญหาโรคอ้วนซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงควรแนะนำโครงการที่ดูแล ทั้งด้านโภชนาการและการออกกำลังกายควบคู่กันไป

9. การมีส่วนร่วมของชุมชนที่ส่งเสริมสนับสนุนการและกีฬาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดโครงการเพื่อตอบสนองการสร้างเสริมสุขภาพจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เด็ก และเยาวชนสามารถเข้าร่วมได้ในชุมชนรวมทั้ง การให้เข้าถึงโครงการโดยไม่มีแบ่งชั้นวรรณะ

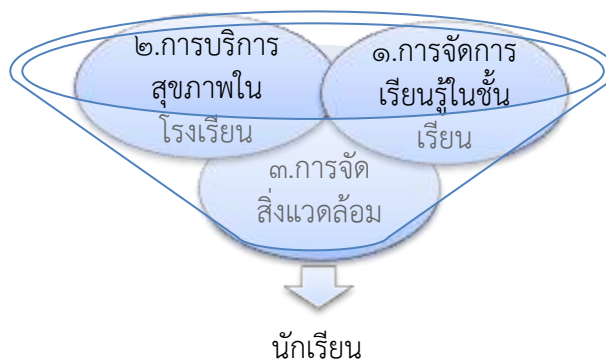
10. การประเมินผลเป็นระยะ ๆ ไม่ว่าจะในรูปแบบการนำเสนออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมฤทธิ์ผลของโครงการสร้างเสริมสุขภาพจำเป็นต้องมีการประเมินเป็นระยะ ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงคุณภาพของการดำเนินการและหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น

**สรุป** จากข้อเสนอแนะเกี่ยวกับมาตรฐานของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนได้ว่า ควรเพิ่มชั่วโมงในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่องปรับเวลาให้เหมาะสมกับความสนใจของผู้เรียน และ การจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพิ่มขึ้นควรวางแผนการทำกิจกรรมให้ต่อเนื่อง โดยอาศัยบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลายตรงกับนโยบายที่ได้กำหนดไว้แล้ว ขอความร่วมมือสนับสนุนงบประมาณจากหลายฝ่ายทั้งผู้บริหารโรงเรียน ภาครัฐและเอกชนหรือชุมชนในการช่วยเหลือด้านต่าง ๆ เช่น สื่ออุปกรณ์การเรียนรู้ เป็นต้น

## การจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

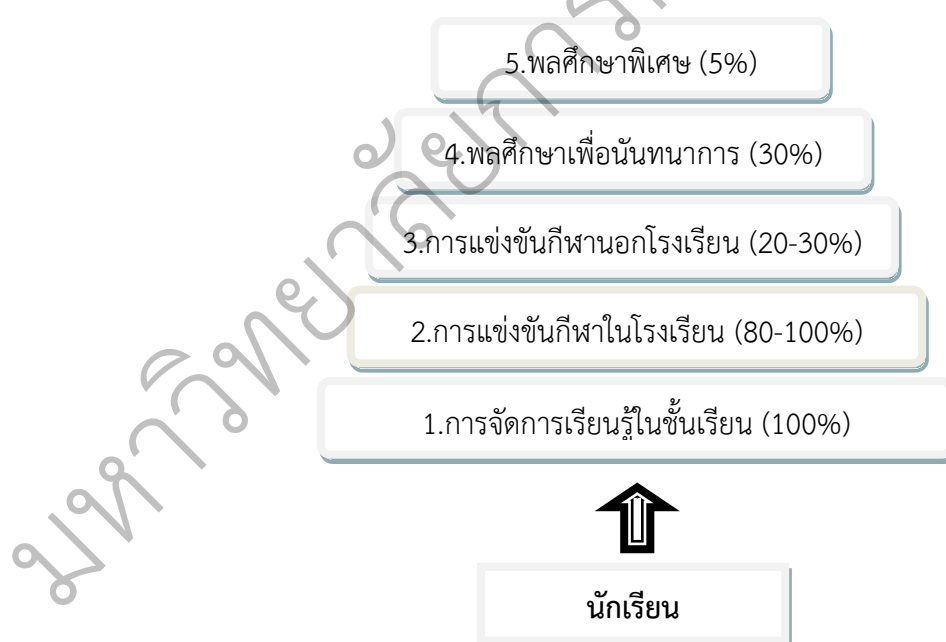
### การบริหารจัดการหลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษาในโรงเรียน

การจัดหลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษาในโรงเรียนแม้ว่าสุขศึกษาและพลศึกษาจะรวมอยู่ในกลุ่มสาระเดียวกัน มีเป้าหมายร่วมกัน คือการสร้างเสริมการดำรง และพัฒนาสุข/สุขภาพของนักเรียนแต่ละคน แต่ในการบริหารจัดการหลักสูตรเชิงปฏิบัติในโรงเรียนแล้วครูผู้สอนสุขศึกษา – พลศึกษาควรได้ทราบถึงธรรมชาติของการจัดการเรียนการสอนที่มีความแตกต่างกัน ดังนั้นครูจึงควรตระหนักในเรื่องนี้ด้วย



ภาพ 2.2 การบริหารจัดการหลักสูตรสุขภาพในโรงเรียน 3 โปรแกรม  
ที่มา: เจริญ กระบวนรัตน์. (2556: 20)

จากภาพ 2.2 การบริหารจัดการหลักสูตรสุขภาพในโรงเรียนแต่ละแห่ง ต้องมีการจัดให้ครบถ้วนทั้ง 3 ส่วน เริ่มตั้งแต่การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนอันเป็นสาระพื้นฐานที่นักเรียนทุกคนต้องเรียนซึ่งถือเป็นการบังคับเรียน นอกจากนั้นนักเรียนทุกคนต้องได้รับการบริการสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี การจัดห้องพยาบาลพร้อมยาสามัญที่จำเป็นไว้บริการนักเรียนและบุคลากรอื่น ๆ ที่มีอาการเจ็บป่วย เพื่อการดูแลรักษาเบื้องต้นหรือได้นอนพักฟื้น ต้องจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ สะอาด ปลอดภัยต่อทุกคนในโรงเรียน เช่น การกำจัดขยะการกำจัดลูกน้ำยุงลาย ครวที่สะอาดถูกสุขอนามัย



ภาพ 2.3 การบริหารจัดการหลักสูตรพลศึกษาในโรงเรียน 5 โปรแกรม  
ที่มา: เจริญ กระบวนรัตน์. (2556: 21)

ส่วนภาพ 2.3 เป็นการบริหารจัดการหลักสูตรพลศึกษาที่สมบูรณ์ครบถ้วนในโรงเรียนแต่ละแห่ง ซึ่งต้องจัดให้ครบทั้ง 5 โปรแกรม เริ่มตั้งแต่

### การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน

การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนซึ่งเป็นสาระพื้นฐานหรือรายวิชาบังคับสำหรับนักเรียนทุกคน (100%) เพื่อให้ นักเรียน ได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาการทั้งด้านความรู้ เจตคติทักษะ สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (คุณธรรมจริยธรรม) สอดคล้องกับตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้

### การจัดการแข่งขันกีฬาภายใน

การจัดการแข่งขันกีฬาภายในเป็นการจัดทั้งในระดับกลุ่ม ห้องเรียน ชั้นปี คณะสี โรงเรียนควรจัดการแข่งขันกีฬาสี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จุดมุ่งหมายเพื่อต้องการพิจารณา/ประเมินว่า หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนในชั้นเรียนแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมตามจุดประสงค์แต่ละด้านได้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด ดังนั้น ชนิดกีฬาที่เลือกจัดการแข่งขันกีฬาภายในจึงควรเป็นชนิดเดียวกับที่สอนในชั้นเรียน นักเรียนควรได้มีส่วนร่วมให้มากที่สุดหรือทุกคน

### การแข่งขันกีฬาระหว่าง/นอกโรงเรียน

การแข่งขันกีฬาระหว่าง/นอกโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมนักเรียนกลุ่มที่มีความสามารถพิเศษ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

### การจัดพลศึกษาเพื่อนันทนาการ

การจัดพลศึกษาเพื่อนันทนาการ นับว่ามีความสำคัญต่อการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวตามชนิดกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาที่นอกเหนือที่จัดให้เรียนในชั้นเรียนตลอดจนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพราะการจัดเวลาเรียนพลศึกษาในสาระพื้นฐานโรงเรียนส่วนใหญ่ มักจัดไว้เพียง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เท่านั้น ทั้งที่โครงสร้างหลักสูตรแกนกลางไม่ได้บังคับให้จัดเช่นนั้น โปรแกรมนี้จึงช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาจากที่ได้เรียนในชั้นเรียนมากขึ้น โรงเรียนสามารถจัดได้ทุกช่วงเวลาของแต่ละวันทีนักเรียนว่าง จากการเรียนนั้น และอาจจัดอยู่ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในลักษณะชมรมออกกำลังกาย/กีฬาได้อีก

### กิจกรรมพลศึกษาพิเศษ

กิจกรรมพลศึกษาพิเศษเป็นการดูแลเอาใจใส่ให้นักเรียนที่ไม่สามารถเรียนรู้ได้เหมือนเพื่อนนักเรียนปกติอื่น ๆ ในชั้นเรียน เด็กพิเศษในที่นี้หมายถึงเด็กที่อ่อนมาก ผอมมาก เฉื่อยชา เก้งก้าง เรียนรู้ช้าและพิการ จึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้/การฝึกเหมือนเด็กปกติได้ ครูต้องสังเกตคัดกรอง และเลือกจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งการประเมินผลให้เหมาะสมกับเด็กกลุ่มนี้ ซึ่งจะแตกต่างจากนักเรียนปกติทั่วไป ครูต้องรับผิดชอบให้ดีที่สุด และที่สำคัญคือไม่ควรแยกนักเรียนกลุ่มนี้ออกจากนักเรียนกลุ่มปกติ เพราะเขาเป็น “มนุษย์” เหมือนกัน ย่อมมีศักดิ์และสิทธิ์เท่าเทียมกัน เสมอภาคกันกับเด็กอื่น ๆ ด้วย (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556: 21-22)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2556.25; อ้างอิงจาก กรมพลศึกษา.2551. การใช้เวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4 - 6 ในกรุงเทพมหานคร .หน้า 14) พบว่านักเรียนชายหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่4 - 6 ส่วนมากทำกิจกรรมหลังเลิกเรียนรองลงมาได้แก่การทำกิจกรรมภายในโรงเรียนเมื่อเดินทางมาถึงโรงเรียนอ่านหนังสือกิจกรรมด้านศิลปะและการเลี้ยงสัตว์การทำกิจการมาใช้เวลาว่างขณะอยู่ที่บ้านอยู่ในระดับน้อยได้แก่ กิจกรรมสะสมสิ่งของกิจกรรมการปลูกต้นไม้และการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมระหว่างนักเรียนชาย-หญิงชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 ในแต่ละกิจกรรมผลการวิจัยพบว่าการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่วนใหญ่ที่นักเรียนชาย-หญิงชั้นประถมศึกษาปีที่4 แตกต่างกับนักเรียน ชาย - หญิงชั้นประถมศึกษาปีที่5 และนักเรียนชาย-หญิงชั้นประถมศึกษาปีที่6 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และกิจกรรมการสะสมสิ่งของของนักเรียนชาย-หญิงชั้นประถมศึกษาปีที่5 แตกต่างกับและเปลี่ยนชาย-หญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่6 อย่างมีนัยสำคัญที่.05 และกิจกรรมด้านกีฬานักเรียนชาย-หญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่4 แตกต่างกับนักเรียนชาย - หญิงชั้นประถมศึกษาปีที่5 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2556.25; อ้างอิงจาก ญัฐพล อันตรเสน.2542. การศึกษาปัญหาการจัดและดำเนินโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษ .หน้า 14) วัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาปัญหาการจัดและการดำเนินโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษ และเปรียบเทียบปัญหาการจำและการดำเนินการทำโครงการนันทนาการสำหรับเด็กพิเศษที่สามารถโรงเรียนที่สอนเด็กนักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้าน การมองเห็นเดียววมโรงเรียนที่สอนเด็กนักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้าน การได้ยินเพียงอย่างเดียวและกลุ่มโรงเรียนที่สอนเด็กนักเรียน ที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียวการรับรู้บริหารและ ครูผู้รับผิดชอบการจัดและดำเนินการโครงการนันทนาการผู้วิจัยส่งแบบสอบถาม 150 ฉบับให้กับผู้บริหาร 59 คนและ ครูผู้รับผิดชอบผลการนันทนาการ 75 ฉบับได้รับคืนจากผู้บริหาร 59 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 78.66 และครูผู้รับผิดชอบโครงการนันทนาการ 63 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 84.00 รวมแล้วได้รับแบบสอบถามกับคืนทั้งหมด 122 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 81.33 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาการจัดและการดำเนิน โครงการโดยรวมของโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษมีปัญหาอยู่ระดับน้อยและปัญหาการจัดและดำเนินการในแต่ละด้านซึ่งประกอบไปด้วยแปดด้านคือด้านการวางแผนด้านการจัดองค์การด้านการจัดการบุคลากรด้านการจัดงบประมาณด้านสถานที่วัสดุอุปกรณ์ด้านอำนวยความสะดวกด้านการประสานงานด้านการรายงานผล มีปัญหาการจัดและดำเนินการอยู่ในระดับน้อยทุกด้านเช่นเดียวกัน

2. การเปรียบเทียบปัญหาการจัดและดำเนินการโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษการรับรู้ของผู้บริหารและครูผู้รับผิดชอบโครงการนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05ส่วนปัญหาการจัดและดำเนินการในแต่ละด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีเพียงด้านการรายงานผลเท่านั้นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

กระทรวงสาธารณสุข. (2550: 13) รายงานผลของการวิจัยเรื่องการสำรวจสถานการณ์การดำเนินงานด้านนโยบายการปฏิบัติบ้านการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายออกกำลังกายของสถานศึกษาประจำปีงบประมาณ 2550 มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบสถานการณ์การดำเนินงานด้านนโยบายการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของผู้บริหารโรงเรียนต่อการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายออกกำลังกายของนักเรียนและเพื่อทราบถึงการปฏิบัติด้านการสอนหรือการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายออกกำลังกายของอาจารย์ครูผู้ปฏิบัติด้านการสอนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายออกกำลังกายสำหรับนักเรียนโดยการสำรวจโรงเรียนทั่วประเทศผลการสำรวจสถานการณ์พบว่า

1. สถานการณ์ด้านนโยบายและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายสำหรับนักเรียนพบว่าผู้บริหารโรงเรียนร้อยละ 93.3 มีการกำหนดนโยบายการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายสำหรับนักเรียนร้อยละ 81.5 กำหนดนโยบายการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายบนพื้นฐานของหลักสูตร การเรียนการสอนร้อยละ 64.8 กำหนดจากพื้นฐานของนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการเมื่อพิจารณาถึงการกำหนดมาตรการแนวทางและแผนงานในการปฏิบัติตามนโยบายของโรงเรียนพบว่าร้อยละ 87.1 โรงเรียนมีการกำหนดมาตรการและแนวทางในการปฏิบัติและมีการมอบหมายผู้รับผิดชอบ การดำเนินงานตามนโยบายโดยร้อยละ 54.9 มีการมอบหมายให้ครูและอาจารย์ทุกคนร่วมกันดำเนินการตามนโยบายรองลงมาร้อยละ 46.9 มอบให้หัวหน้าหมวดพละนามัยเป็นผู้ดำเนินการ เมื่อพิจารณาในเรื่องนโยบายการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายของนักเรียน นอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษาพบว่าร้อยละ 93.0 โรงเรียนมีการส่งเสริมกิจกรรมนอกเวลาเรียนพลศึกษาและมีการติดตามตรวจสอบกำกับประเมินผล การดำเนินงานส่งเสริมถึงร้อยละ 81.9

2. การสำรวจอาจารย์และครูผู้ปฏิบัติด้านการสอนในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายสำหรับนักเรียนพบว่าร้อยละ 83.8 กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบนโยบายการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายของโรงเรียนโดยร้อยละ 64.2 รับทราบจากผู้บริหารหรือหัวหน้าหมวดพละนามัยแจ้งให้ทราบรองลงมาร้อยละ 40.0 รับทราบ จากประกาศหนังสือเวียนภายในโรงเรียนสำหรับการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายของนักเรียนนอกเวลาเรียนพบว่าร้อยละ 95.5 มีการจัดกิจกรรมโดยส่วนมากกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่จัดให้นักเรียนจัดในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนสูงถึงร้อยละ 62.4 (ค่าเฉลี่ยจำนวนวันที่จัดในช่วงเวลาเย็น 2.29 วันต่อสัปดาห์และค่าเฉลี่ยเวลาจัด 29.81 นาทีต่อวัน) รองลงมาคือจัดในช่วงเช้าก่อนเข้าเรียนคิดเป็นร้อยละ 52.4 (ค่าเฉลี่ยจำนวนวันที่จัดในช่วงเวลาเช้า 1.98 วันต่อสัปดาห์ และค่าเฉลี่ยเวลาที่จัด 8.75 นาทีต่อวัน)

สำหรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนนอกเหนือ การจัดช่วงเช้ากลางวันและเย็นแล้วยังพบว่าร้อยละ 89.7 มีการจัดกิจกรรม แข่งขันกีฬาในโรงเรียน (ค่าเฉลี่ยของการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา คือ 0.95 ครั้งต่อปี) สำหรับกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายพบว่าร้อยละ 76.3 โรงเรียนเลยการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน (ค่าเฉลี่ยของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือ 1.10 ครั้งต่อปี)

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์.(2556.25; อ้างอิงจาก วิไลวรรณ ภูทอง.2539. **บริหารโครงการในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร**. หน้า 18) โดยมีวัตถุประสงค์ของงานวิจัยเพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารโครงการของโรงเรียนประถม ศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครผลการวิจัยพบว่า

1. โรงเรียนส่วนมากในการจัดวางแผนโครงการตามปีการศึกษาโดยศึกษาด้านนโยบายการปฏิบัติงานซึ่งคณะทำงานในโครงการประกอบด้วยหัวหน้าโครงการและคณะทำงานเข้าร่วมโครงการตามความสนใจและความถนัด แต่อยู่ภายใต้การสั่งงานของผู้บริหารโรงเรียนมีการประสานงานระหว่างผู้บริหารโรงเรียนผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนหัวหน้าโครงการคณะกรรมการและมีการควบคุมคุณภาพของผลงาน
2. ปัญหาที่พบมากที่สุดได้แก่การขาดการศึกษาสภาพความเป็นจริงและความเป็นไปได้ของโครงการคลาดกรขาดความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานมีอัตรากำลังในการปฏิบัติงานน้อยขาดการสนับสนุนด้านงบประมาณวัสดุอุปกรณ์ขั้นตอนการปฏิบัติงานไม่เป็นรูปธรรมยากต่อการควบคุม

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Denise Huang (2008: 24) ได้ศึกษาเรื่อง Identification of key Indication for Quality in Afterschool Programs โดยกล่าวถึงเรื่องคุณภาพของการจัดกิจกรรมหลังเลิกเรียนโดยการศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมและการสังเกตรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจโปรแกรมหนึ่งเลิกเรียนทั้งหมด 15 โปรแกรมผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบที่ได้รับรวบรวมจากการทบทวนวรรณกรรมมีความ สอดคล้องกัน ทั้ง3ประเภทได้แก่กระบวนการจัดโปรแกรมสิ่งแวดล้อมการจัดโปรแกรมและคุณภาพการจัดการเรียนการสอนการศึกษายังเผยให้เห็นถึงคุณภาพบางประการที่ต้องเพิ่มเติมการศึกษานี้ระบุว่าสำหรับกลยุทธ์การตรวจสอบในการประเมินโปรแกรมเพื่อตอบสนองตามคุณภาพมาตรฐานกับกลุ่มตัวอย่างเครื่องมือการตรวจสอบ สามารถช่วยประเมินโปรแกรมหลังเลิกเรียนเพื่อ ที่ไม่เพียงแต่ได้รับรู้ถึงมาตรฐานหลักแต่ยังเพื่อช่วยในการระบุปัญหาและการแก้ไขปัญหาคต่อไป

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมทางกาย หลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ โดยมี ลำดับวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นครูพลศึกษาที่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ในปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ จำนวน 211 โรงเรียน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stages random sampling) ได้ครูพลศึกษาจำนวน 147 คน ซึ่งเป็นไปตามการ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ที่ประชากร จำนวน 220 คน ต้องได้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 140 คน อย่างไรก็ตาม เพื่อความเหมาะสมสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 147 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นเพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ซึ่งได้ดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาหนังสือ เอกสาร วารสารและรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ยกร่างข้อคำถามจากแนวความคิดวิธีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ตามนโยบายของ รัฐบาลแล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาให้ตรวจสอบความถูกต้อง

3. ปรับปรุงเนื้อหาข้อความเพื่อให้สอดคล้องกับวิธีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนและครูผู้รับผิดชอบสอนกิจกรรมทางกาย

ตอนที่ 2. ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ลักษณะเป็นการตอบคำถามแบบปลายปิด (close form) โดยใช้เป็นแบบสำรวจรายการ (check list)

ตอนที่ 3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ลักษณะเป็นการตอบคำถามแบบปลายเปิด (open form)

4. หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาของอาจารย์ที่ปรึกษาเรียบร้อยแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถามแล้วประมวลแนวความคิดต่าง ๆ ทั้งเนื้อหาสาระ และใช้ภาษา หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (IOC: Index of Item objective congruence) แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือให้ถูกต้องเหมาะสมก่อนนำไปใช้ปรากฏว่ามีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ระหว่าง 0.67-1.00 คิดเป็นทั้งฉบับเท่ากับ .73

5. หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (reliability) ทั้งฉบับ โดยการนำแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด ไปทดลองใช้ (try out) กับครูพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ในปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาวิเคราะห์โดยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (cronbach) ปรากฏว่ามีค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .78

6. ตรวจสอบแบบสอบถาม ปรับปรุงแก้ไข ให้เป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีลำดับขั้นตอนดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียน

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามดำเนินการเก็บข้อมูลกับครูพลศึกษา ที่ได้รับมอบหมายจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่จำนวนทั้งสิ้น 147 ชุด

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปต่อไป



### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลและค่าสถิติต่าง ๆ โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และสังคม ดังรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุด มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์การหาค่าความถี่และค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ วิเคราะห์ด้วยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อคิดเห็นของผู้จัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ เกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน มาสรุปเสนอแนะเป็นความเรียง
5. นำรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ โดยการวิเคราะห์ สังเคราะห์การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล และหาค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ดังนี้

1. ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Index of Item objective congruence) สำหรับหาค่าความเที่ยง (validity) ของแบบสอบถาม
2. สัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (cronbach) หาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ
3. ค่าร้อยละ (percentages)
4. ค่าความถี่ (frequency)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะปี โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลักดังนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

4.2 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติตามนโยบาย

4.3 การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะปี โดยแบ่งเป็น 3 ส่วนย่อยดังนี้

4.3.1 ด้านการบริหารจัดการ

4.3.2 ด้านการจัดกิจกรรม

4.3.3 ด้านวิธีการจัดกิจกรรม

สำรวจรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะปี โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตารางดังนี้

ตาราง 4.1 แสดงค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 147)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	116	78.91
หญิง	31	21.09
รวม	147	100
อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	8	5.44
26 - 30 ปี	32	21.76
31 - 35 ปี	23	15.65
36 - 40 ปี	46	31.29
41 - 45 ปี	19	12.92
มากกว่า 45 ปีขึ้นไป	19	12.92
รวม	147	100

ตาราง 4.1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
วุฒิการศึกษา		
ปริญญาตรี	124	84.36
ปริญญาโท	18	12.24
สูงกว่าปริญญาโท	5	3.40
รวม	147	100
สาขาวิชา		
พลศึกษารวม	147	100
ตำแหน่งปัจจุบัน		
ครูพลศึกษารวม	147	100
ประสบการณ์ทำงาน		
น้อยกว่า 1 ปี	5	3.40
1 – 5 ปี	74	50.35
6 – 10 ปี	32	21.77
11 – 15 ปี	25	17.00
มากกว่า 15 ปี	11	7.48
รวม	147	100

จากตาราง 4.1 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบถามในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 36-40 ปี สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ปัจจุบันดำรงตำแหน่งครูพลศึกษา และมีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

ตาราง 4.2 แสดงค่าร้อยละขนาดของโรงเรียน สนาม และโรงฝึกพลศึกษาที่มีอยู่ในโรงเรียน (n=147)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ขนาดของโรงเรียน		
ขนาดเล็ก	69	46.94
ขนาดกลาง	43	29.25
ขนาดใหญ่	35	23.81
รวม	147	100
สถานที่จัดกิจกรรม		
สนามฟุตบอล	72	48.98
สนามบาสเกตบอล	48	32.65
สนามวอลเลย์บอล	27	18.37
รวม	147	100

จากตาราง 4.2 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา ในจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก และจัดกิจกรรมทางกายบริเวณสนามฟุตบอล

ตาราง 4.3 แสดงค่าร้อยละของโรงเรียนที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย และปัจจุบันยังจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องด้วยหลักนโยบายในการจัดกิจกรรม (n= 147)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เคยจัดกิจกรรม	141	95.92
ไม่เคยจัดกิจกรรม	6	4.08
รวม	147	100
ปัจจุบันจัดกิจกรรมต่อเนื่อง	125	85.03
ปัจจุบันไม่ได้จัดกิจกรรมต่อเนื่อง	22	14.97
รวม	147	100
ความพร้อมของโรงเรียน	57	38.78
จากนโยบายของสถานศึกษา	64	43.54
กำหนดโดยเขตพื้นที่การศึกษา	26	17.68
รวม	147	100

จากตาราง 4.3 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาใน จังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่เคยจัดกิจกรรมทางกาย และปัจจุบันยังจัดกิจกรรมต่อเนื่อง ทั้งนี้เนื่องจากเป็น นโยบายของสถานศึกษา

**ตาราง 4.4** แสดงค่าร้อยละช่วงเวลาและชั้ววันในการจัดกิจกรรมทางกายของโรงเรียน (n= 147)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้วก่อนเข้าเรียน	82	55.78
ชั้วระหว่างเรียน	16	10.89
ชั้วหลังเลิกเรียน	47	31.97
อื่น ๆ	2	1.36
รวม	147	100
5 วัน/สัปดาห์	87	59.19
3 วัน/สัปดาห์	55	37.41
อื่น ๆ	5	3.40
รวม	147	100

จากตาราง 4.4 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่จัดกิจกรรมทางกาย ชั้วก่อนเข้าเรียน และจัดกิจกรรมทางกาย 5 วัน/สัปดาห์

**ตาราง 4.5** แสดงค่าร้อยละของการจัดกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม จัดประเภทของกิจกรรมและระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทางกายของโรงเรียน (n= 147)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
จัดตามอายุ	16	10.88
จัดตามเพศ	37	25.17
จัดตามชั้นปีที่ศึกษา	73	49.66
จัดตามความสมัครใจ	21	14.29
รวม	147	100
การละเล่นพื้นบ้าน	26	17.69
นันทนาการและเกม	63	42.86
กีฬา	42	28.57
อื่น ๆ	16	10.88
รวม	147	100
15 นาที	47	31.97
30 นาที	68	46.26
1 ชั้วโมง	24	16.33
อื่น ๆ	8	5.44
รวม	147	100

จากตาราง 4.5 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่จัดกลุ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายโดยจัดตามชั้นปีที่ศึกษา โดยกิจกรรมที่นักเรียนเลือกเป็นกิจกรรมนันทนาการและเกม และใช้เวลาในการจัดกิจกรรมทางกาย 30 นาที

ตาราง 4.6 แสดงค่าร้อยละของกิจกรรมทางกายที่จัดตามนโยบายของโรงเรียนและลักษณะของกิจกรรมทางกายที่ทางโรงเรียนได้ดำเนินการจัดขึ้น (n= 147)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
จัดเฉพาะกิจกรรมที่มีผู้รับผิดชอบ	72	48.98
จัดครบทั้ง 4 หมวด 16 กิจกรรม	19	12.93
จัดตามเขตพื้นที่การศึกษากำหนด	56	38.10
รวม	147	100
จัดเป็นรายบุคคล	16	10.89
จัดเป็นกลุ่ม	89	60.54
จัดตามที่ผู้เรียนสนใจ	42	28.57
รวม	147	100

จากตาราง 4.6 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่จัดกิจกรรมทางกายเฉพาะกิจกรรมที่มีบุคลากรรับผิดชอบหรือมีความเชี่ยวชาญ และดำเนินการจัดกิจกรรมทางกายเป็นกลุ่ม

ตาราง 4.7 แสดงค่าร้อยละของการจัดบุคลากรและอุปสรรคขณะจัดกิจกรรมทางกาย (n= 147)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
อาสาสมัคร	37	25.17
โรงเรียนเป็นผู้กำหนด	65	44.22
ตามบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบ	45	30.61
รวม	147	100
สภาพดินฟ้าอากาศ	76	51.70
โรคภัยไข้เจ็บ	11	7.48
การควบคุมดูแล	32	21.77
การเดินทางไปกลับของนักเรียน	28	19.05
รวม	147	100

จากตาราง 4.7 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่สถานศึกษามอบหมายให้บุคลากรปฏิบัติงาน และอุปสรรคที่พบขณะจัดกิจกรรมทางกาย คือ สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย

**ตาราง 4.8** แสดงค่าร้อยละของการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน  
เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนด้านการบริหารจัดการ การจัดกิจกรรมทางกาย (n= 147)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
มีการวางแผนการจัดกิจกรรมทางกาย		
มี	144	97.96
ไม่มี	3	2.04
รวม	147	100
มีการแบ่งภาระหน้าที่การจัดกิจกรรมทางกาย		
มี	143	97.28
ไม่มี	4	2.72
รวม	147	100
มีการแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินการ		
มี	142	96.60
ไม่มี	5	3.40
รวม	147	100
มีการประชาสัมพันธ์ก่อนจัดกิจกรรมทางกาย		
มี	142	96.60
ไม่มี	5	3.40
รวม	147	100
มีการแจ้งผู้ปกครองเกี่ยวกับนโยบาย		
มี	132	89.80
ไม่มี	15	10.20
รวม	147	100
มีคู่มือในการจัดกิจกรรมทางกาย		
มี	142	96.60
ไม่มี	5	3.40
รวม	147	100
มีการฝึกอบรมการจัดกิจกรรมทางกาย		
มี	135	91.84
ไม่มี	12	8.16
รวม	147	100
มีการให้ขวัญและกำลังใจแก่บุคลากร		
มี	142	96.60
ไม่มี	5	3.40
รวม	147	100

ตาราง 4.8 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
มีการกำกับ ควบคุม ดูแลการปฏิบัติเป็นระบบ		
มี	141	95.92
ไม่มี	6	4.08
รวม	147	100
มีการประเมินผลการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง		
มี	137	93.20
ไม่มี	10	6.80
รวม	147	100
มีการกำหนดกลุ่มงานเพื่อทำหน้าที่ประเมินผล		
มี	142	96.60
ไม่มี	5	3.40
รวม	147	100
มีการให้คำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น		
มี	144	97.96
ไม่มี	3	2.04
รวม	147	100
มีการประชุมผู้ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง		
มี	140	95.24
ไม่มี	7	4.76
รวม	147	100
มีการสื่อสารขณะปฏิบัติงานโดยผ่านเทคโนโลยี		
มี	142	96.60
ไม่มี	5	3.40
รวม	147	100
มีการกำหนดสถานที่ในการจัดอย่างชัดเจน		
มี	138	93.88
ไม่มี	9	6.12
รวม	147	100
มีงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรม		
มี	120	81.63
ไม่มี	27	18.37
รวม	147	100



ตาราง 4.8 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
มีอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายเพียงพอ		
มี	130	88.44
ไม่มี	17	11.56
รวม	147	100
มีการบันทึกพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน		
มี	141	95.92
ไม่มี	6	4.08
รวม	147	100
มีรายงานผลการประเมินอย่างต่อเนื่อง		
มี	139	94.56
ไม่มี	8	5.44
รวม	147	100
มีการนำผลการประเมินไปใช้ประโยชน์		
มี	143	97.28
ไม่มี	4	2.72
รวม	147	100
มีการแสดงผลงานโครงการจัดกิจกรรม		
มี	139	94.56
ไม่มี	8	5.44
รวม	147	100

จากตาราง 4.8 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่มีการบริหารจัดการ การจัดกิจกรรมทางกายเป็นขั้นตอนตรงตามนโยบายและคู่มือ

ตาราง 4.9 แสดงค่าร้อยละการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้  
ในโรงเรียน ด้านการจัดกิจกรรมทางกาย (n= 147

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
มีการปฐมนิเทศก่อนการทำกิจกรรมทางกาย		
มี	136	92.52
ไม่มี	11	7.48
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง		
มี	143	97.38
ไม่มี	4	2.72
รวม	147	100
มีคู่มือในการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับนักเรียน		
มี	136	92.52
ไม่มี	11	7.48
รวม	147	100
มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		
มี	140	95.24
ไม่มี	7	4.76
รวม	147	100
มีการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่น		
มี	144	97.96
ไม่มี	3	2.04
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมการเคลื่อนไหว		
มี	145	98.64
ไม่มี	2	1.36
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมการทรงตัว		
มี	142	96.60
ไม่มี	5	3.40
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัว		
มี	146	99.32
ไม่มี	1	0.68
รวม	147	100

ตาราง 4.9 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
มีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมร่างกาย		
มี	136	92.52
ไม่มี	11	7.48
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว		
มี	137	93.20
ไม่มี	10	6.80
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมการมีสมาธิ		
มี	142	96.60
ไม่มี	5	3.40
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการทำงานเป็นทีม		
มี	141	95.92
ไม่มี	6	4.08
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการทำงานด้วยตัวเอง		
มี	125	85.03
ไม่มี	22	14.97
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจ		
มี	144	97.96
ไม่มี	3	2.04
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมีคุณธรรม		
มี	145	98.64
ไม่มี	2	1.36
รวม	147	100

จากตาราง 4.9 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่มีรูปแบบในการจัดกิจกรรมทางกายที่เป็นขั้นตอน โดยเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายสุขภาพร่างกาย อารมณ์และจิตใจ นอกจากนี้ยังกำหนดให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

**ตาราง 4.10** แสดงค่าร้อยละของการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน  
เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนด้านวิธีการจัดกิจกรรมทางกาย (n= 147)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
มีการจัดกิจกรรมหมุนเวียนสลับกันในแต่ละวัน		
มี	140	95.34
ไม่มี	7	4.76
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมตามลำดับที่กำหนดไว้ในคู่มือ		
มี	141	95.92
ไม่มี	6	4.08
รวม	147	100
มีการจัดกิจกรรมตาม วัน เวลา และระยะเวลา		
มี	137	93.20
ไม่มี	10	6.80
รวม	147	100
มีการเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างเต็มที่		
มี	142	96.60
ไม่มี	5	3.40
รวม	147	100
มีครูคอยดูแลแนะนำผู้เรียนขณะทำกิจกรรม		
มี	144	97.96
ไม่มี	3	2.04
รวม	147	100
มีการเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรม		
มี	133	90.48
ไม่มี	14	9.52
รวม	147	100

จากตาราง 4.10 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาใน  
จังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดกิจกรรมทางกายที่หลากหลายและสอดคล้องตามกระบวนการ  
เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในคู่มือที่สำคัญคือเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยครูพลศึกษาและผู้เกี่ยวข้อง จำนวน 147 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบสอบถามตรวจสอบคำตอบ (check list) ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ระหว่าง 0.67-1.00 คิดเป็นทั้งฉบับเท่ากับ .73 และมีค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .78 สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าความถี่ (frequency) และร้อยละ (percentage) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

การทำวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ สามารถสรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่

1.1 ครูพลศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ส่วนมากเป็นเพศชาย อายุ 36 - 40 สำเร็จปริญญาตรี มีตำแหน่งเป็นครูพลศึกษา มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 5 ปี

1.2 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดกระบี่

1.2.1 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ส่วนมากเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก และจัดกิจกรรมทางกายบริเวณสนามฟุตบอล

1.2.2 โรงเรียนประถมศึกษาส่วนมากเคยจัดกิจกรรมทางกายและจัดอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เนื่องจากเป็นนโยบายของสถานศึกษา

1.2.3 โดยส่วนมากโรงเรียนใช้ช่วงเวลาก่อนเข้าเรียน เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์

1.2.4 โรงเรียนจัดกลุ่มกิจกรรมทางกายตามชั้นปีที่ศึกษา ซึ่งกิจกรรมที่นักเรียนเลือกเป็นกิจกรรมนันทนาการและเกม ใช้เวลาแต่ละครั้ง 30 นาที โดยเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์และจิตใจเป็นหลัก ตามที่คู่มือกำหนด

1.2.5 โดยสถานศึกษามอบหมายให้บุคลากรปฏิบัติงานตามคำสั่ง และอุปสรรคที่พบขณะจัดกิจกรรมทางกาย คือ สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย

1.3 การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่

1.3.1 โรงเรียนมีการวางแผนในการจัดกิจกรรม

1.3.2 โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมการเคลื่อนไหว ความคล่องตัวและความมีน้ำใจ มีครูคอยดูแล แนะนำผู้เรียนขณะทำกิจกรรม

## อภิปรายผล

การทำวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ผู้วิจัยขออภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. โรงเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ โดยส่วนมากเป็นโรงเรียนที่มีขนาดเล็ก เนื่องด้วยจังหวัดกระบี่มีจำนวนประชากรน้อยเมื่อเทียบกับจังหวัดใกล้เคียง และโรงเรียนส่วนมากเป็นโรงเรียนที่อยู่ในการดูแลของรัฐบาล อีกทั้งเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2562: ออนไลน์) ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 ที่ได้บัญญัติไว้ในมาตรา 54 ว่า “รัฐต้องดำเนินการให้เด็กทุกคนได้รับการศึกษาเป็นเวลาสิบสองปี ตั้งแต่ก่อนวัยเรียนจนจบการศึกษาภาคบังคับอย่างมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย” ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560-2579 ยุทธศาสตร์ที่ 3 “การพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัย และการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้” (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.-2560-2579. 2562: ออนไลน์) ที่กำหนดให้รัฐดำเนินการให้คนไทยมีหน้าที่ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพและ ความสามารถของแต่ละบุคคลตามความถนัด ความต้องการและความสนใจ โดยการให้การศึกษาและ การเรียนรู้ที่ครอบคลุมคนทุกช่วงวัย เข้าสู่ระบบการศึกษา ด้วยรูปแบบการจัดการศึกษา ทั้งในระบบนอกระบบ และตามอัธยาศัย ในลักษณะการศึกษาเรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดชีวิต การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพของคนทุกช่วงวัยจึงเป็นพันธกิจสำคัญร่วมกันของรัฐ และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

2. ส่วนมากโรงเรียนประถมศึกษาจัดกิจกรรมทางกายบริเวณสนามฟุตบอล ด้วยโรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดเล็กมีพื้นที่อย่างจำกัดเลยใช้สนามฟุตบอล ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่จะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดีและมีคุณภาพสำหรับเด็ก (จิตินทรีย์ บุญมา. 2562: ออนไลน์) กล่าวคือการจัดการเรียนการสอนจะเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนด้วยประสบการณ์ กิจกรรม และสภาพแวดล้อมให้เกิดประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นพัฒนาการของเด็กให้มีทักษะในการคิดและการเรียนรู้อย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ (กัลยา กิจบุญชู. 2546: 14) ยังได้เสนอแนะแนวทางการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายภายในโรงเรียนและชุมชนไว้ดังนี้ การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เด็กเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน ในการจัดสถานที่ควรคำนึงถึงความปลอดภัย ความสะอาดและกระตุ้นให้เด็กอยากเล่นทั้งก่อนและหลังการเข้าเรียน รวมทั้งในระหว่างพักนอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งสามารถดำเนินการใช้สถานที่ที่มีอยู่แล้วเพียงต้องการการบริหารจัดการเพื่อสร้างกิจกรรมที่น่าสนใจ นอกจากนี้จะเป็นประโยชน์กับครูและเจ้าหน้าที่แล้วยังเป็นสิ่งที่ดีให้เด็กนักเรียนอีกด้วย จึงจำเป็นต้องใช้สถานที่ที่กว้างและปลอดภัยในการจัดกิจกรรมเป็นส่วนใหญ่ครูพลศึกษาจึงเลือกจัดกิจกรรมทางกายบริเวณสนามฟุตบอลและลานอเนกประสงค์ของโรงเรียน

3. ส่วนใหญ่โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ เคยจัดกิจกรรมทางกายและจัดอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เนื่องจากเป็นนโยบายของสถานศึกษา ในการจัดกิจกรรมที่เปิดให้ผู้เรียนได้ผ่อนคลาย อีกทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนศึกษาเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบสนใจ ที่สำคัญผู้เรียนสามารถนำไปสู่อาชีพได้ในอนาคต ซึ่งนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ (นรินทร์ สุทธิศักดิ์. 2558: 1) โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และมีความพร้อมในการแข่งขันระดับนานาชาติ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ปรับการบริหาร

จัดการหลักสูตรและแนวทางการดำเนินงานตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ แนวคิดการ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ (ปราณี คงพิกุล. 2559: ออนไลน์) อาจจะไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับการจัดการเรียนรู้ในปัจจุบัน เพราะ โรงเรียนหลายแห่งดำเนินการอยู่แล้ว แต่ยังมีผู้เกี่ยวข้องทั้งผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน นักเรียน ผู้ปกครอง มีความกังวล สงสัยว่าทำไมต้อง ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในประเด็นนี้ถ้าเรา พิจารณาแล้วจะพบว่า ในปัจจุบันนี้การเรียนรู้ของเด็กนักเรียนได้เปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากมีแหล่ง เรียนรู้สื่อ และเทคโนโลยี เช่น internet, computer, tablet หรือ smart phone และอื่น ๆ อีกมากมายที่ นักเรียนสามารถใช้ในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และการเรียนรู้ดังกล่าวไม่จำเป็นต้องจำกัดเฉพาะใน ห้องเรียน ตามเวลาที่ครูกำหนด นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกแห่ง ทุกเวลาทั้งในห้องเรียนและนอก ห้องเรียน ตามความพร้อม ความสามารถของนักเรียน ครูผู้สอนต้องปรับวิธีการจัดการเรียนรู้ และ นักเรียนต้องเปลี่ยน วิธีการเรียนรู้ของตนเอง จัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญด้วยวิธีการที่ หลากหลาย อาทิเช่น การจัด การเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม (group process)-การจัดการเรียนรู้โดยใช้ โครงการ (project-base learning) เรียนรู้จากกิจกรรมการปฏิบัติจริง จากประสบการณ์ตรง ใช้คำถามเพื่อ กระตุ้นให้ผู้เรียน คิดวิเคราะห์และสืบค้นข้อมูล นักเรียนมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต สามารถนำไปใช้ ในชีวิตจริงได้ มีการจัด กิจกรรมโดยให้นักเรียนทุกคนได้เรียนรู้ร่วมกัน ครูจะเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอน มาเป็นผู้อำนวยความสะดวก เป็นที่ปรึกษา ชี้แนะ ช่วยเหลือนักเรียนให้ประสบผลสำเร็จ และนักเรียน เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้เป็นทีม หรือจากกลุ่มเพื่อนมากขึ้น

4. โดยส่วนใหญ่โรงเรียนใช้ช่วงเวลาก่อนเข้าเรียน เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ โดยกิจกรรม ที่นักเรียนเลือกเป็นกิจกรรมนันทนาการและเกมเนื่องด้วยเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายและสนุกสนาน อีกทั้งยังสอดแทรกหลักการดำเนินชีวิตประจำวันอีกด้วย โดยใช้เวลาแต่ละครั้ง 30 นาที โดยเน้น กิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์และจิตใจเป็นหลัก ตามที่คู่มือกำหนด ซึ่งเป็นไปตาม หลักของการออกกำลังกาย (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556: 5) ที่ว่าการออกกำลังกายที่ได้มีการปฏิบัติเป็น ประจำสม่ำเสมอ 3-5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละประมาณ 20-60 นาที โดยการเคลื่อนไหวร่างกายมี การประกอบกิจกรรมทางกายอยู่เป็นประจำ (กระทรวงสาธารณสุข. 2550: 5) ยังได้เสนอแนะ มาตรการ สำหรับโรงเรียนในการสนับสนุนและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายโดยโรงเรียนและครูควรสนับสนุนและ ส่งเสริมในการจัดให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ควรเพิ่มโอกาส การออกกำลังกายในโรงเรียน โดยเพิ่ม ชั่วโมงพลศึกษาเด็กควรได้มีโอกาสออกกำลังกายอย่างเต็มที่ภายใต้การควบคุมดูแลของครูที่มีความรู้ ความสามารถโดยตรงอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาที ต่อคาบ และจัดกิจกรรมหรือส่งเสริมให้เด็กมี กิจกรรมทางกาย เพิ่มเติมทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 นาที นอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษาตามปกติ

5. ส่วนใหญ่โรงเรียนจัดกลุ่มกิจกรรมทางกายตามชั้นปีที่ศึกษา มีการวางแผนในการจัดกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมการเคลื่อนไหว ความคล่องตัวและความมีน้ำใจโดยมีครูคอยดูแล แนะนำผู้เรียน ซึ่งเป็นไป ตามข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายของ (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556: 5) ที่ว่าการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัยจะมีผลให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ (ชิตินทรีย์ บุญมา .2562:ออนไลน์) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องตาม ช่วงวัยที่ศึกษาจะส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตามหลักการที่ว่า หลักการเรียนรู้ของสมองเป็นฐาน (brain-based learning : BBL) คือ การให้ความรู้ ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับสมอง เป็นเครื่องมือในการ ออกแบบกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างศักยภาพสูงสุดในการเรียนรู้

ของมนุษย์ โดยเชื่อว่าโอกาสทองของการเรียนรู้อยู่ระหว่างแรกเกิด-10 ปี พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว พื้นฐานของเด็กเล็ก ได้แก่ กิจกรรมการเดิน การทรงตัว การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย ขว้างปา เป็นต้น การพัฒนาสมองของเด็กจึงควรใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นเครื่องกระตุ้น โดยสมองจะสั่งการให้อวัยวะรับรู้ สภาพแวดล้อมขณะที่ทำการเคลื่อนไหว ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในด้านการรับรู้ ข้อมูลจากการทำกิจกรรมไปด้วยพร้อม ๆ กัน และรวมถึงการช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ของระบบประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ ตลอดจนการรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ของเด็ก (สนธยา สีละมาต. 2557: 12) แนวทางการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับทุกกลุ่มอายุการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เปรียบเสมือนการให้อาหารเสริมที่ดีกับชีวิตจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุด้วย คือ เด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ เน้นที่ความสนุกของเด็กเป็นหลัก เพื่อฝึกความคล่องตัวและรู้จักเล่นกับเพื่อน เป็นการออกกำลังกายเบา ๆ ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น วิ่ง เล่นเกมส์ กายบริหาร ประกอบดนตรี ปีนไต่ ยิมนาสติก ที่สำคัญพ่อแม่ไม่ควรมุ่งให้ลูกฝึกเพื่อเอาชนะ เพราะไม่ดีกับสุขภาพเด็ก ส่วนวัย 11 - 14 ปี เน้นเรื่องความคล่องแคล่วและปลูกฝังน้ำใจนักกีฬา จึงควรเล่นกีฬาหลากหลายเพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ฟุตบอล แครีบอล วายน้ำ ซีจิกรยาน ที่เป็นข้อห้ามคือ ชกมวยและ การออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งไกลกระโดดไกล ยกน้ำหนัก รักบี้ ยิมนาสติกที่มีแรงกระแทกสูง เพราะจะขัดขวางการเติบโตและความยาวของกระดูก

6. อุปสรรคที่พบขณะในการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ของโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ คือ สภาพดินฟ้าอากาศ ที่ไม่เอื้ออำนวย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าจังหวัดกระบี่เป็นจังหวัดที่จัดอยู่ในกลุ่มภาคใต้ฝั่งอันดามัน ซึ่งมีฝนตกตลอดปีอันเนื่องมาจากมรสุม และความกดอากาศต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ (กระทรวงสาธารณสุข. 2550: 4) ที่ว่าหลักปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ได้ผลอย่างเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพควรยึดหลักปฏิบัติตน ดังนี้ การประมาณตน สภาพร่างกาย และความเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละชนิด การเลือกเวลาและสภาพดินฟ้าอากาศ การกำหนดเวลาออกกำลังกายที่แน่นอน และควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมันมีผลต่อ การปรับตัวของร่างกาย การเลือกสภาพดินฟ้าอากาศอาจทำได้ยาก เวลาที่เหมาะสมคือ ตอนเช้าตรู่ และตอนเย็น ส่วนการฝึกด้านความแข็งแรง และความเร็วยุทธศาสตร์ อาจทำได้ในอาคารร้อนแต่ต้องทำให้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ควรคำนึงถึง ความเจ็บปวด อาการแพ้อากาศ เป็นหวัด ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น มีไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย ก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้ หรือออกกำลังกายได้ตามปกติ แต่ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลง เมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพัก เมื่อสภาพดินฟ้าอากาศ ที่ไม่เอื้ออำนวยผู้จัดกิจกรรมทางกาย ควรงดเว้นหรือเปลี่ยนสถานที่จัดกิจกรรมเพื่อหลีกเลี่ยง การไม่สบายของนักเรียนที่อาจเกิดขึ้นได้



## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1.1 โรงเรียนควรมีบริบทในการพัฒนาไปสู่การเปลี่ยนแปลง สร้างแรงบันดาลใจกระตุ้นการขับเคลื่อนการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบายสู่การปฏิบัติอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยต้องมีความเข้าใจในตัวนโยบายและหลักการจัดกิจกรรมอย่างชัดเจน ครูผู้จัดกิจกรรมสามารถเชื่อมโยงหรือบูรณาการการจัดกิจกรรมตามนโยบายสู่การปฏิบัติ มีทักษะในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ สามารถออกแบบกิจกรรมที่จะพัฒนานักเรียนให้เกิดทักษะที่นำไปใช้จริงในชีวิตประจำวันได้

1.2 โรงเรียนควรขอการสนับสนุนความร่วมมือทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน จัดทำคู่มือเพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมให้มีความชัดเจนและครอบคลุมการพัฒนาผู้เรียน ตลอดจนสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นกับครูผู้จัดกิจกรรมและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ดำเนินการจัดการอย่างเป็นระบบ

1.3 ส่วนที่สำคัญที่ทำให้เกิดการจัดกิจกรรมตามนโยบายอย่างต่อเนื่องนั่นก็คือผู้เรียนซึ่งต้องมีความต้องการและสนใจในการที่จะเรียนรู้พัฒนาทักษะต่างๆ จึงต้องมีการทำการสอบถามสำรวจเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้

1.4 การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ นำเอาผลการวิจัยไปปรับปรุง ประยุกต์ใช้และบูรณาการให้เข้ากับบริบทของแต่ละโรงเรียน เพื่อพัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบายในโรงเรียนของท่านได้

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัญหาในการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เพื่อจะได้นำมาแก้ไขและปรับใช้ต่อไป

2.2 ควรศึกษารูปแบบวิธีการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและสอดคล้องกับนโยบายที่สัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมาย

2.3 ควรศึกษาเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ด้วยโรงเรียนต่างจังหวัด ว่ามีวิธีการที่เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรในการจัดกิจกรรมทางกาย

## บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2550). ข้อเสนอแนะ แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย (physical activity) ที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชนในโรงเรียน.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2558). นโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2559 จาก <http://www.moe.go.th/websm/2015/sep/319.html>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). แนวทางลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2559. จาก <http://www.thaigov.go.th>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). คู่มือบริหารจัดการเวลาเรียน ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ กรุงเทพมหานคร
- กัลยา กิจบุญชู. (2546). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จุฬารัตน์ ภัทรเกษวิทย์. (2557). แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน). คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). กิจกรรมทางกาย. สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 39 (1) : 5 -13
- ชิตินทรีย์ บุญมา. (2562). กระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการเรียนรู้. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2562: จาก [http://padatabase.net/uploads/files/01/doc/476\\_.pdf](http://padatabase.net/uploads/files/01/doc/476_.pdf)
- นรินทร์ สุทธิศักดิ์. (2558). การพัฒนาศักยภาพครูพลศึกษาหลักสูตร “การจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนหลังเลิกเรียน” โครงการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้. กรุงเทพมหานคร.
- นโยบายสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2562.จาก [www.phitsanulok2.go.th](http://www.phitsanulok2.go.th) > UserFiles > files > policies\_Obec2562)
- ปราณี คงพิกุล. (2559). นโยบายการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ Moderate Class More Knowledge. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2559.จาก <http://www.sk1edu.go.th/dta>
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2556). เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 39 (1): 5 -13
- สนธยา สีละมอด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (physical activities for wellness) กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรศักดิ์ เขตชัยภูมิ. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบฟูลบอดีเอ็กเซอร์ไซส์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน). คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2558). ข้อมูลนักเรียน โรงเรียนสังกัดสำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2558. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2559,  
จาก <http://www.krabiedu.net/>

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. แผนการศึกษาแห่งชาติ-พ.ศ.-2560-2579. สืบค้นเมื่อ 20  
กันยายน 2562:จาก<https://www.kruchiangrai.net>)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีวิชัย ศรีมณี  
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่  
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่
2. อาจารย์ณรงค์ กลิ่งเล็ก  
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านนานอก  
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่
3. อาจารย์สุชาติ ตาดทอง  
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโคกทราย  
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาพัทลุง เขต 2

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ



ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ว

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่  
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบ  
วิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีวิชัย ศรีมณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบฟอร์มตรวจสอบเครื่องมือ (IOC) จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ คณะศึกษาศาสตร์ มีความประสงค์ใคร่  
ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์  
ของ นายไมตรี ยาดา นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติให้  
ทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง “การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ใน  
โรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากกระบี่” ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่  
ปรึกษา ดังนี้

- |   |                      |
|---|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รยาชาติ เต็งกุสุลย์มาน | อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก |
| ๒. อาจารย์ ดร.พีระพงศ์ หนูพันธ์                 | อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม |

ในการนี้สถาบัน ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดตรวจสอบความเที่ยงเชิง  
เนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถาม ตามฟอร์มที่แนบมาพร้อมนี้ แล้วส่งกลับไป ที่ นายไมตรี ยาดา  
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ อ.เมือง จ.กระบี่ ๘๑๐๐๐ จักเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิชา ปัญญาไข)

กรรมการวิทยาเขต รักษาราชการแทน

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท

โทรศัพท์ – โทรสาร ๐๗๕๖๖ ๔๔๐๘





ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ว

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่  
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบ  
วิทยานิพนธ์

เรียน อาจารย์ณรงค์ กลิ่งเล็ก ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านนาคอก

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบฟอร์มตรวจสอบเครื่องมือ (IOC) จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ คณะศึกษาศาสตร์ มีความประสงค์ใคร่  
ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์  
ของ นายไมตรี ยาดา นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติให้  
ทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง “การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ใน  
โรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่” ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่  
ปรึกษา ดังนี้

- |  |                      |
|--|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รยาศิต เต็งกุสุลัยมาน | อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก |
| ๒. อาจารย์ ดร.พีระพงศ์ หนูพันธ์                | อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม |

ในการนี้สถาบัน ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดตรวจสอบความเที่ยงเชิง  
เนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถาม ตามฟอร์มที่แนบมาพร้อมนี้ แล้วส่งกลับไป ที่ นายไมตรี ยาดา  
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ อ.เมือง จ.กระบี่ ๘๑๐๐๐ จักเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิชา ปัญญาไข)  
กรรมการวิทยาเขต รักษาการแทน  
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท

โทรศัพท์ – โทรสาร ๐๗๕๖๖ ๔๔๐๘



ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ว

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่  
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบ  
วิทยานิพนธ์

เรียน อาจารย์สุชาติ ตาดทอง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโคกทราย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษา  
พัทลุง เขต ๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบฟอร์มตรวจสอบเครื่องมือ (IOC) จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ คณะศึกษาศาสตร์ มีความประสงค์ใคร่  
ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์  
ของ นายไมตรี ยาดา นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติให้  
ทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง “การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ใน  
โรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่” ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์  
ที่ปรึกษา ดังนี้

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกุสุลย์มาน

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

๒. อาจารย์ ดร.พีระพงศ์ หนูพันธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้สถาบัน ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดตรวจสอบความเที่ยงเชิง  
เนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถาม ตามฟอร์มที่แนบมาพร้อมนี้ แล้วส่งกลับไปให้ นายไมตรี ยาดา  
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ อ.เมือง จ.กระบี่ ๘๑๐๐๐ จักเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิชา ปัญญาไช)

กรรมการวิทยาเขต รักษาราชการแทน

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท

โทรศัพท์ – โทรสาร ๐๗๕๖๖ ๔๔๐๘

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล



ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่  
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

ด้วยนายไมตรี ยาดา นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ในโรงเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระบี่” โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

- |   |                      |
|---|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกุสุลย์มาน | อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก |
| ๒. อาจารย์ ดร.พีระพงศ์ หนูพยนต์                 | อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม |

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้ นายไมตรี ยาดา เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างคือครูพลศึกษาหรือครูผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นครูที่อยู่ในความดูแลของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีวิชัย ศรีมณี)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
สถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท

โทรศัพท์ - โทรสาร ๐๗๕๖๖ ๔๔๐๘

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลงานวิจัย

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ผลการวิจัยจะนำไปเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนารูปแบบและวิธีการจัดการกิจกรรมทางกายตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษาต่อไป

2. การตอบแบบสอบถามดังกล่าวทุกข้อขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของท่าน และไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งไม่จำเป็นต้องตรงกับผู้อื่นหรือหลักวิชาการใดๆ ทั้งนี้ กรุณาตอบคำถามทุกข้อ

3. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบตรวจคำตอบประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

1.2 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติตามนโยบาย

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ เป็นแบบปลายเปิด

นายไมตรี ยาดา

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียน  
ระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะปี

## ตอนที่ 1

## ตอนที่ 1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย  ลงในช่อง [ ] หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

## 1. เพศ

ชาย  หญิง

## 2. อายุ

- ต่ำกว่า 25 ปี  
 26 - 30 ปี  
 31 - 35 ปี  
 36 - 40 ปี  
 41 - 45 ปี  
 มากกว่า 45 ปีขึ้นไป

## 3. วุฒิการศึกษา

- ปริญญาตรี  
 ปริญญาโท  
 สูงกว่าปริญญาโท

## 4. สาขาวิชา

พลศึกษา

## 5. ท่านปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่ง

ครูพลศึกษา

## 6. ประสบการณ์การทำงาน

- น้อยกว่า 1 ปี  
 1 - 5 ปี  
 6 - 10 ปี  
 11 - 15 ปี  
 มากกว่า 15 ปี

## ตอนที่ 1.2 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติตามนโยบาย

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [ ] หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. ขนาดของโรงเรียน
  - [ ] ขนาดเล็ก (มีนักเรียนไม่เกิน 400 คน)
  - [ ] ขนาดกลาง (มีนักเรียนไม่เกิน 401-800 คน)
  - [ ] ขนาดใหญ่ (มีนักเรียนไม่เกิน 801 คนขึ้นไป)
2. สนามและโรงฝึกพลศึกษาที่มีอยู่ในโรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - [ ] สนามฟุตบอล      [ ] สนามบาสเกตบอล      [ ] สนามวอลเลย์บอล
  - [ ] สนามเปตอง      [ ] สนามตะกร้อ      [ ] ลานอเนกประสงค์
4. โรงเรียนของท่านจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบายหรือไม่
  - [ ] จัด
  - [ ] ไม่จัด
5. โรงเรียนของท่านมีการจัดกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันหรือไม่
  - [ ] จัดต่อเนื่อง
  - [ ] ไม่จัดต่อเนื่อง
6. โรงเรียนของท่านจัดกิจกรรมทางกายเนื่องจาก
  - [ ] ความพร้อมของโรงเรียน
  - [ ] จากนโยบายของผู้บริหารสถานศึกษา
  - [ ] กำหนดโดยเขตพื้นที่การศึกษา
7. ผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมทางกายโรงเรียนของท่านคือ
  - [ ] ครูพลศึกษา
  - [ ] อื่น ๆ โปรดระบุ.....
8. โรงเรียนของท่านจัดกิจกรรมทางกายช่วงเวลาใด
  - [ ] ช่วงก่อนเข้าเรียน
  - [ ] ช่วงระหว่างเรียน
  - [ ] ช่วงหลังเลิกเรียน
9. โรงเรียนของท่านจัดกิจกรรมทางกายอย่างไร
  - [ ] 5 วัน/สัปดาห์
  - [ ] 3 วัน/สัปดาห์
  - [ ] อื่น ๆ โปรดระบุ.....
10. โรงเรียนของท่านแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างไร
  - [ ] จัดตามอายุ
  - [ ] จัดตามเพศ
  - [ ] จัดตามชั้นปีที่ศึกษา
  - [ ] จัดตามความสมัครใจ



11. โรงเรียนของท่านจัดกิจกรรมทางกายแบบใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- การละเล่นพื้นบ้าน
  - นันทนาการและเกม
  - กีฬา
  - อื่น ๆ โปรดระบุ.....
12. โรงเรียนของท่านจัดกิจกรรมทางกายในแต่ละครั้งใช้ระยะเวลาานานเท่าใด
- 15 นาที
  - 30 นาที
  - 1 ชั่วโมง
  - อื่น ๆ โปรดระบุ.....
13. โรงเรียนของท่านได้จัดกิจกรรมทางกายตามข้อกำหนดของนโยบายอย่างไร
- จัดเฉพาะกิจกรรมที่มีบุคลากรรับผิดชอบหรือมีความเชี่ยวชาญ
  - จัดครบทั้ง 4 หมวด 16 กิจกรรม
  - จัดเฉพาะที่เขตพื้นที่การศึกษากำหนด
14. โรงเรียนของท่านได้จัดกิจกรรมทางกายในลักษณะใด
- จัดเป็นรายบุคคล
  - จัดเป็นทีม
  - จัดตามที่คุณเรียนสนใจ
15. โรงเรียนของท่านจัดบุคลากรเข้าร่วมดำเนินการจัดกิจกรรมทางกายอย่างไร
- อาสาสมัคร
  - โรงเรียนเป็นผู้กำหนด
  - ตามบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบ
16. โรงเรียนของท่านพบอุปสรรคอะไรขณะที่จัดกิจกรรมทางกายตามนโยบายดังกล่าว
- สภาพดิน ฟ้า อากาศ
  - โรคภัยไข้เจ็บ
  - การควบคุมดูแล
  - การเดินทางไปกลับของนักเรียน

## ตอนที่ 2

การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียน  
ระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงช่องเดียว

ข้อ	การจัดกิจกรรมทางกาย	การปฏิบัติ	
		มี	ไม่มี
<b>ด้านการบริหารจัดการ</b>			
1	มีการวางแผนการจัดกิจกรรมทางกาย		
2	มีการแบ่งภาระหน้าที่การจัดกิจกรรมทางกาย		
3	มีการแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมทางกาย		
4	มีการประชาสัมพันธ์ก่อนจัดกิจกรรมทางกาย		
5	มีการแจ้งผู้ปกครองเกี่ยวกับนโยบายการจัดกิจกรรมทางกาย		
6	มีคู่มือในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้จัดกิจกรรม		
7	มีการฝึกอบรมการจัดกิจกรรมทางกายก่อนปฏิบัติงาน		
8	มีการให้ขวัญและกำลังใจแก่บุคลากรในจัดกิจกรรมทางกาย		
9	มีการกำกับ ควบคุม ดูแลการปฏิบัติการจัดกิจกรรมทางกาย		
10	มีการประเมินผลการปฏิบัติงานการจัดกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง		
11	มีการกำหนดกลุ่มงานเพื่อทำหน้าที่ประเมินผลการจัดกิจกรรมทางกาย		
12	มีการให้คำแนะนำจากผู้บังคับบัญชาเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น		
13	มีการประชุมบุคลากรผู้ปฏิบัติงานการจัดกิจกรรมทางกาย		
14	มีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคลากรขณะปฏิบัติงานโดยผ่านเทคโนโลยี		
15	มีการกำหนดสถานที่ในการจัดกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน		
16	มีงบประมาณสนับสนุนนโยบายจัดกิจกรรมทางกาย		
17	มีอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายเพียงพอ		
18	มีการบันทึกพฤติกรรมการเล่นของผู้เรียน		
19	มีการจัดทำรายงานผลการประเมินการจัดกิจกรรมทางกาย		
20	มีการนำผลการประเมินไปเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรมทางกาย ทั้งขณะและภายหลังจากสิ้นสุดนโยบาย		
21	มีการจัดแสดงผลงานหลังจากเสร็จสิ้นโครงการจัดกิจกรรมทางกาย		

ข้อ	การจัดกิจกรรมทางกาย	การปฏิบัติ	
		มี	ไม่มี
<b>ด้านการจัดกิจกรรม</b>			
1	มีการปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมก่อนการทำกิจกรรมทางกาย		
2	มีการจัดกิจกรรมทางกายโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง		
3	มีคู่มือในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน		
4	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม		
5	มีการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นก่อนและหลังการจัดกิจกรรม		
6	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมการเคลื่อนไหว		
7	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมการทรงตัว		
8	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว		
9	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมการทำงานให้ประสานกัน		
10	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว		
11	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมการมีสมาธิในการทำงาน		
12	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมการทำงานเป็นทีม		
13	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมการทำงานลำพังด้วยตัวเอง		
14	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา		
15	มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมการมีคุณธรรมจริยธรรม		
<b>ด้านวิธีการจัดกิจกรรม</b>			
1	มีการจัดกิจกรรมทางกายหมุนเวียนสลับกันในแต่ละวันตามโปรแกรมที่มีอยู่		
2	มีการจัดกิจกรรมทางกายตามลำดับที่กำหนดไว้ในคู่มือ		
3	มีการจัดกิจกรรมทางกายตาม วัน เวลา และระยะที่กำหนดไว้		
4	มีการเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างเต็มที่		
5	มีครูคอยดูแลแนะนำผู้เรียนขณะปฏิบัติกิจกรรมทางกาย		
6	มีการเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมทางกาย		

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ข้อมูล

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายไมตรี ยาดา
วัน เดือน ปีเกิด	2 กันยายน 2533
สถานที่เกิด	อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่
ที่อยู่ปัจจุบัน	113 หมู่ที่3 ตำบลเหนือคลอง อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่ 81130
ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน	ครูอาสาพัฒนาการศึกษา
สถานที่ทำงาน	กองการศึกษา สำนักงานเทศบาลเมืองกระบี่
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2549 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอุทยานศึกษากระบี่ พ.ศ. 2552 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอุทยานศึกษากระบี่ พ.ศ. 2556 ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ พ.ศ. 2562 ปริญญาโท พลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่