

ผลของการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันที่มีต่อทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น

กิตติกร เรืองสม* นฤพนธ์ วงศ์จุฑารักษ์ ** นภาพร ทศนัยนา*** เสกสรรค์ ทองคำบรรจง****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันที่มีต่อทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 7-9 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยการอาสาสมัครเข้าร่วม จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มโดยการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ซึ่งทำการทดลองสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำและการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ บอนเฟอร์โรนี โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ในด้านทักษะชีวิต กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน ดีกว่ากลุ่มที่เรียนปกติ ($t = 6.881, p < .05$) ด้านการเรียนรู้ทางกลไก กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน สามารถกระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง และยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว ดีกว่านักเรียนที่เรียนปกติ ($t = 2.373, 2.517, p < .05$) และด้านสมรรถภาพทางกลไก พบว่า การนั่งงอตัวไปข้างหน้า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน ดีกว่ากลุ่มที่เรียนปกติ ($t = 3.793, p < .05$) สำหรับอีก 4 รายการ การยืนกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ วิ่ง 50 เมตร พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ($t = 1.160, 1.939, -0.240, -0.844, p > .05$) การใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน สามารถพัฒนาทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก สมรรถภาพทางกลไก ความอ่อนตัว ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น

คำสำคัญ : การเรียนรู้แบบเทคนิคกลุ่มแข่งขัน การเล่นพื้นบ้านไทย ทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก สมรรถภาพทางกลไก

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

** รองศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

**** ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อผู้พิมพ์: กิตติกร เรืองสม, E-mail tam.kittiruk@gmail.com มือถือ 0854518123

วันที่รับบทความ 12 พฤษภาคม 2563 วันที่แก้ไขบทความ 30 พฤษภาคม 2564 วันที่ตอบรับ 12 มิถุนายน 2564

Effects of Thai Folk Game Using Team Game Tournament Cooperative Learning on Life Skill Motor Learning and Motor Fitness for Primary School Student

Kittiruk Ruengsom * Naruepon Vongjaturapat **
Nopporn Tasnaina*** Sakesan Tongkhambanchong****

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the effects of Thai folk game using Team Game Tournament (TGT) cooperative learning on life skill, motor learning and motor fitness for primary school students. between experimental groups and control groups. The participants were school students aged between 7-9 years old, both males and females, by 40 volunteers to participated. divide the groups by simple random sampling into experimental and control groups, a group of 20. The experimental groups took an hour a day, 3 days a week for 8 weeks. The data were analyzed using $\bar{X}$, SD, t-test independent sample, one-way ANOVA with repeated measures and Bonferroni method at level of significance 05.

The result of the research indicated that life skill of experimental groups better than the control groups ($t = 6.881$, $p < .05$). Thai folk games using Team Game Tournament (TGT) cooperative learning, the motor learning of experimental groups (jump 2 legs across the rubber line and stork stand) was better than control groups ($t = 2.373$, 2.517 , $p < .05$). For motor fitness, the researchers found that sit and reach in experimental groups is better than the control groups ($t = 3.793$, $p < .05$), except standing long jump, 30 seconds sit -up, shuttle run, and sprint 50m, that both groups were not different ($t = 1.160$, 1.939 , -0.240 , -0.844 , $p > .05$). In conclusion, Thai folk games using technical Team Game Tournament (TGT) cooperative learning can be employed to help develop life skill, motor learning and flexibility for primary school students.

Keywords: Team Game Tournament (TGT) Cooperative learning, Thai folk games, life skills, motor learning, motor fitness

* Master's degree student, Faculty of Sport Science, Burapha University

* Associate Professor, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University

* Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University

* Ph.D., Faculty of Education, Burapha University

Corresponding author: Kittiruk Ruengsom, tam.kittiruk@gmail.com

Received: May 12, 2020

; revised: May 30, 2021

; accepted: June 12, 2021

บทนำ

ปัจจุบันนี้ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตของคนไทยมากยิ่งขึ้น การเชื่อมต่อเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ตสามารถทำได้อย่างรวดเร็ว ปัจจุบันพบว่าเด็กสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีสื่อสารต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น จึงเห็นเด็กเล่นสมาร์ตโฟน หรือ แท็บเล็ต ตามสถานที่ต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งผลสำรวจเจเนอเรชั่นที่มีสัดส่วนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละกิจกรรมสูงที่สุด พบว่าหลังเจเนอเรชั่นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตการเล่นเกมหรือดาวน์โหลดเกม 85.4% ศึกษาเรียนรู้ผ่านอินเทอร์เน็ต 31.8% (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ, 2559, หน้า 29) จะเห็นได้ว่าเด็กมีแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตในการเล่นหรือเล่นเกมเพิ่มขึ้น การพัฒนาอย่างรวดเร็ว ของเทคโนโลยีเหล่านี้ ทำให้เกิดผลเสียต่อเด็กในด้านต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงของสภาพทางสังคมสูงขึ้นทำให้เด็กได้รับการฝึกทักษะชีวิตกันน้อยลงทำให้เกิดปัญหากับเด็กอย่างมาก เช่น ปัญหาการมีทักษะชีวิตต่ำ (ธนพัชร แก้วปฏินา, 2547) ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อเด็ก ที่จะช่วยให้สามารถเผชิญหน้า และรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบันได้ เช่น ปัญหาความก้าวร้าว ปัญหาความรุนแรงปัญหาภาวะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การมีทักษะชีวิตที่ดี จะส่งผลให้รู้จักคิด รู้จักเลือกและรู้จักที่จะปฏิบัติ รู้วิธีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม (นพัสวินทร์ มูลทาทอง, 2555, หน้า 23-24)

การออกกำลังกายหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะในวัยเด็ก จะทำให้เด็กเกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็น ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ยังมี การเคลื่อนไหวอีกหลายรูปแบบที่มีความจำเป็นต้องการฝึกหัดและต้องผ่านกระบวนการเรียนการสอนเพื่อช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ซับซ้อนได้ง่ายขึ้นและถูกต้อง และส่งผลต่อการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายอีกอย่างหนึ่งที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาต่าง ๆ ของเด็กได้ ดังเช่นการศึกษาของ ชัชชัย โกมารทัต, พอง เกิดแก้ว, และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. (2527) ได้ศึกษาและวิเคราะห์ให้เห็นประโยชน์ต่อการพัฒนาพื้นฐานนักกีฬาไทยในด้านการพัฒนาความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา พบว่าการละเล่นพื้นเมืองไทยให้คุณค่าส่งเสริมแก่ผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่า

พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยนี้ มีการเปลี่ยนแปลงและมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายด้าน เด็กวัยนี้สามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี ชอบเคลื่อนไหวมากกว่าอยู่เฉย มีการทรงตัวดี คล่องแคล่ว แม่นยำ และมีกำลังมากขึ้น และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เช่น กระโดดไกล ว่ายน้ำ ขี่จักรยานสองล้อเตะฟุตบอล เป็นต้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่เด็กจะต้องมีการออกกำลังกาย มีกิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อจะช่วยให้ส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกลไก ได้อย่างสมบูรณ์และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตามพัฒนาการของเด็กวัยนี้ ในทางกลับกันหากเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มุ่งเน้นความสะดวกสบาย เช่น เล่นเกม ดูทีวีตลอดทั้งวัน เป็นต้น จะหล่อหลอมให้เด็กติดความสบาย และความสบายเหล่านี้อาจขัดขวางการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ของเด็ก (ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร, 2557)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน ดีขึ้นได้ โดยใช้สื่อที่หลากหลายเหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้และความสนใจของผู้เรียน ผู้เรียนมีส่วนร่วม และลงมือปฏิบัติจริง ทุกขั้นตอน จึงจะส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้ตามธรรมชาติและศักยภาพ (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2543, หน้า 72) การเรียนรู้แบบเทคนิคกลุ่มแข่ง เป็นเทคนิคหนึ่งในการสอนแบบร่วมมือ ที่ให้ผู้เรียนได้รวมกลุ่ม เพื่อทำงานร่วมกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันสมาชิกในแต่ละทีมจะประกอบด้วยสมาชิกที่มีแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็น เพศ อายุ หรือความสามารถ ทำให้มีการปรับตัวและ

สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนภายในกลุ่มมากขึ้นจนนักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานมีความสบายใจ ไม่เกิดความเครียดสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการประสานสัมพันธ์กันภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มได้เป็นอย่างดี จึงทำให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันขึ้น (พรทิพย์ ฤกษ์สมโภชน์, 2550, หน้า 91)

ด้วยเหตุผลและปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำการเล่นพื้นบ้านไทย และเทคนิคกลุ่มแข่งขันมาใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก ทำให้เด็กได้ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย ลดการใช้เวลาอยู่กับเทคโนโลยีน้อยลง การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น และยังเป็นการสนับสนุนนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการสร้างรูปแบบกิจกรรมเสริมในการเรียนรู้ เพื่อเป็นทางเลือกอีกทางเลือกหนึ่งในการนำกิจกรรมไปใช้ และส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของไทยให้สืบไปด้วย

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 7-9 ปี โดยการอาสาสมัคร จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

1. จัดให้มีกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 แยกชาย-หญิงแล้วจับฉลาก
 - 1.1 แยกชาย-หญิง จะได้กลุ่มนักเรียนชาย และกลุ่มนักเรียนหญิง
 - 1.2 จับฉลากเข้ากลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 เพื่อให้จำนวน เพศของทั้ง 2 กลุ่ม ใกล้เคียงกัน
2. จับฉลากเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยนำการเล่นพื้นบ้านไทยมาใช้ โดยการคัดเลือกจากกีฬาพื้นเมืองไทยทั้ง 4 ภาค (16 กิจกรรม) ที่ส่งเสริมต่อพัฒนาการด้านต่างๆ มากที่สุด ชัชชัย โกมารทัตและคณะ (2527) ประกอบไปด้วย 1) กระโดดเชือก 2) ตีลูกกล้อ 3) ตีจับ 4) เดินกะลา 5) โกงแกว 6) กระต่ายขาเดียว 7) ลากกาบหมาก 8) เสือกินวัว 9) วิ่งเปี้ยว 10) วิ่งเปี้ยวกระสอบ 11) เตย 12) วิ่งสามขา 13) ลิงชิงหลัก 14) ขว้างลิง 15) งูกินหาง 16) ขว้างตะกร้อ 2 กิจกรรม ต่อสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันจันทร์ 1 กิจกรรม วันพุธ 1 กิจกรรม และวันศุกร์จะรวมทั้ง 2 กิจกรรม ทั้งหมด 8 สัปดาห์ แต่ละสัปดาห์กิจกรรมจะไม่ซ้ำกัน โดยมีขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้ ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย 5 นาที ขั้นที่ 2 การสอน, จัดนักเรียนเข้ากลุ่ม, แข่งขัน, ให้รางวัล/ ประกาศผู้ชนะ 45 นาที ขั้นที่ 3 ขั้นผ่อนคลายเป็น 5 นาที ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและประเมินผล 5 นาที โปรแกรมการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มา

คำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องโดยใช้เกณฑ์พิจารณาตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งค่าที่ได้จากการคำนวณอยู่ระหว่าง 0.95-1.0 และนำทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มเล็ก 3-5 คน ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบทดสอบการเรียนรู้ทางกลไก ประกอบด้วย 1) กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง 2) ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว (ระวีวรรณ แซ่หลี่, 2558)

3. แบบทดสอบสมรรถภาพกลไกของนักเรียนประถมศึกษา ประกอบด้วย 1) ยืนกระโดดไกล 2) นั่งอตัวไปข้างหน้า 3) ลูกนั่ง 30 วินาที 4) วิ่งเก็บของ 5) วิ่ง 50 เมตร (กรมพลศึกษา, 2539)

4. แบบทดสอบทักษะชีวิต 1) แบบสอบถามทักษะชีวิต จำนวน 20 ข้อ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2555)

วิธีการทดลอง หลังจากผู้ปกครองได้รับทราบวัตถุประสงค์การวิจัยและแนวทางปฏิบัติ และลงนามยินยอมให้นักเรียนร่วมการทดลอง ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ได้แก่ วันจันทร์ 1 กิจกรรม วันพุธ 1 กิจกรรม และวันศุกร์ จะรวมทั้ง 2 กิจกรรมเข้าด้วยกัน แต่ละสัปดาห์กิจกรรมจะไม่ซ้ำกัน ระหว่างเวลา 14.30-15.30น. ส่วนกลุ่มควบคุมก็ทำกิจกรรมตามปกติ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้) ระหว่าง เวลา 14.30-15.30 น.

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์ ในการวิเคราะห์ ดังนี้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำและการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอร์โรนี (ก่อนสัปดาห์ที่ 1 หลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8)

สรุปผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยโปรแกรมการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน สามารถช่วยพัฒนา ทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรทั้งหมดที่วัดในระยะก่อนการทดลอง (สัปดาห์ที่ 1) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรทดสอบ	ค่าเฉลี่ยกลุ่ม		t-ratio	p-value
	ทดลอง	ควบคุม		
ทักษะชีวิต	14.55	14.30	0.396	0.694
กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง	3.70	3.70	0.001	1.000
ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว	4.05	4.30	-0.846	0.403
การยืนกระโดดไกล	116.50	118.15	-0.369	0.714
นั่งอตัวไปข้างหน้า	7.53	5.68	1.204	0.238
ลูกนั่ง 30 วินาที	13.40	13.80	-0.248	0.806
วิ่งเก็บของ	14.07	13.39	1.579	0.123
วิ่ง 50 เมตร	12.58	12.44	0.171	0.865

จากตารางที่ 1 ระยะก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า จากการทดสอบ ทั้งหมด 8 รายการ ทักษะชีวิต กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว การยืน

กระโดดไกล นั่งอตัวไปข้างหน้า ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ วิ่ง 50 เมตร ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง
นัยสำคัญทางสถิติ ($t = 0.396, 0.001, -0.846, -0.369, 1.204, -0.248, 1.579, 0.171, p > .05$)

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรทั้งหมดที่วัดในระยยะหลัง
การทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรทดสอบ	ค่าเฉลี่ยกลุ่ม		t-ratio	p-value	Effect size
	ทดลอง	ควบคุม			
ทักษะชีวิต	18.05	15.75	3.983	0.001	0.543
กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง	4.70	4.25	1.964	0.059	0.345
ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว	4.85	4.50	1.629	0.116	0.308
การยืนกระโดดไกล	124.95	120.80	0.811	0.423	0.130
นั่งอตัวไปข้างหน้า	9.85	6.83	2.136	0.041	0.359
ลูกนั่ง 30 วินาที	16.85	15.30	1.008	0.320	0.161
วิ่งเก็บของ	12.76	12.89	-0.474	0.638	0.077
วิ่ง 50 เมตร	11.07	12.25	-1.562	0.127	0.246

จากตารางที่ 2 ระยะหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ทั้ง 8 รายการ
พบ 2 รายการทดสอบทักษะชีวิต, และนั่งอตัวไปข้างหน้า ($t = 3.983, 2.136, p < .05$) มีความแตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 6 รายการทดสอบ กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง ยืนทรงตัวด้วย
ขาข้างเดียว การยืนกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ วิ่ง 50 เมตร ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง
นัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.964, 1.629, 0.811, 1.008, -0.474, -1.562 p > .05$) และมีค่าขนาดอิทธิพล
ของช่วงระหว่างการทดลองทั้ง 8 รายการทดสอบดังนี้ ทักษะชีวิต เท่ากับ 0.543 นั่งอตัวไปข้างหน้า
0.359 กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง เท่ากับ 0.345 ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว เท่ากับ 0.308 วิ่ง 50 เมตร
เท่ากับ 0.246 ลูกนั่ง 30 วินาที เท่ากับ 0.161 ยืนกระโดดไกล เท่ากับ 0.130 วิ่งเก็บของ เท่ากับ 0.077
ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรทั้งหมดที่วัดในระยยะหลังการทดลอง
(สัปดาห์ที่ 8) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรทดสอบ	ค่าเฉลี่ยกลุ่ม		t-ratio	p-value	Effect size
	ทดลอง	ควบคุม			
ทักษะชีวิต	19.55	16.65	6.881	0.001	0.811
กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง	4.90	4.50	2.373	0.025	0.420
ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว	5.00	4.75	2.517	0.021	0.500
การยืนกระโดดไกล	129.10	123.20	1.160	0.254	0.196
นั่งอตัวไปข้างหน้า	12.98	8.58	3.793	0.001	0.530
ลูกนั่ง 30 วินาที	20.20	17.80	1.939	0.060	0.317
วิ่งเก็บของ	11.96	12.03	-0.240	0.811	0.040
วิ่ง 50 เมตร	10.71	11.37	-0.844	0.404	0.136

จากตารางที่ 3 ระยะหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ทั้ง 8 รายการ พบ 4 รายการทดสอบ ทักษะชีวิต กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว นั่งงอตัวไปข้างหน้า, ($t = 6.881, 2.373, 2.517, 3.793, p < .05$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน 4 รายการทดสอบ การยืนกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ วิ่ง 50 เมตร ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.160, 1.939, -0.240, -0.844, p > .05$) และมีค่าขนาดอิทธิพลของช่วงหลังการทดลอง ทั้ง 8 รายการทดสอบดังนี้ ทักษะชีวิต เท่ากับ 0.811 นั่งงอตัวไปข้างหน้า 0.530 ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว เท่ากับ 0.500 กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง เท่ากับ 0.420 ลูกนั่ง 30 วินาที เท่ากับ 0.317 ยืนกระโดดไกล เท่ากับ 0.196 วิ่ง 50 เมตร เท่ากับ 0.136 วิ่งเก็บของ เท่ากับ 0.040 ตามลำดับ

ผลของการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันที่มีต่อพัฒนาการด้าน ทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ในแต่ละช่วงของการทดสอบภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทักษะชีวิต จากการทดสอบภายในกลุ่มทดลอง มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และจากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการทดสอบภายในกลุ่มควบคุมมีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่ามีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกันกับกลุ่มทดลอง

การเรียนรู้ทางกลไก (การกระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว) การกระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง จากการทดสอบภายในกลุ่มทดลอง มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 ถึง สัปดาห์ที่ 8 และจากสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการทดสอบภายในกลุ่มควบคุม มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4 และจากสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น จากสัปดาห์ที่ 4 ถึง สัปดาห์ที่ 8 ไม่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($MD = 0.250, SE_{(MD)} = 0.160, p = 0.135, \text{partial } \eta^2 = 0.114$)

การยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว จากการทดสอบภายในกลุ่มทดลอง มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4 และจากสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น จากสัปดาห์ที่ 4 ถึง สัปดาห์ที่ 8 ไม่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($MD = 0.150, SE_{(MD)} = 0.082, p = 0.083, \text{partial } \eta^2 = 0.150$) ส่วนการทดสอบภายในกลุ่มควบคุม มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4 ($MD = 0.200, SE_{(MD)} = 0.156, p = 0.214, \text{partial } \eta^2 = 0.250$) และจากสัปดาห์ที่ 4 ถึง สัปดาห์ที่ 8 ($MD = 0.250, SE_{(MD)} = 0.143, p = 0.096, \text{partial } \eta^2 = 0.139$) ไม่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมรรถภาพทางกลไก ทั้ง 5 รายการนั้นจากการทดสอบ มีภาพรวมพัฒนาการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การยืนกระโดดไกล จากการทดสอบภายในกลุ่มทดลอง มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และจากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการทดสอบภายในกลุ่มควบคุม มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการวิ่งลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่ามีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกันกับกลุ่มทดลอง

การนั่งงอตัวไปข้างหน้า จากการทดลองภายในกลุ่มทดลอง มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 จากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน การทดสอบภายในกลุ่มควบคุม จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 ไม่มีเพิ่มขึ้นอย่าง

นัยสำคัญทางสถิติ ($MD = 1.15$, $SE_{(MD)} = 0.622$, $p = 0.080$, partial $\eta^2 = 0.152$)

การลุกนั่ง 30 วินาที จากการทดสอบภายในกลุ่มทดลอง มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และจากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการทดสอบภายในกลุ่มควบคุม มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่ามีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกันกับกลุ่มทดลอง

การวิ่งเก็บของ จากการทดสอบภายในกลุ่มทดลองมีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการวิ่งลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ในกลุ่มทดลอง ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และจากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ส่วนการทดสอบภายในกลุ่มควบคุมมีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการวิ่งลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และจากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ยกเว้น สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 ไม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($MD = -0.503$, $SE(MD) = 0.419$, $p = 0.245$, partial $\eta^2 = 0.071$)

การวิ่ง 50 เมตร จากการทดสอบภายในกลุ่มทดลอง มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการวิ่งลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และจากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ส่วนการทดสอบภายในกลุ่มควบคุม มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการวิ่งลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ มีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกันกับกลุ่มทดลอง

การอภิปรายผล

จากการทดลอง การใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน พบว่า ช่วยพัฒนา ทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ดีขึ้น ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยโปรแกรมการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน สามารถช่วยพัฒนา ทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไกบางรายการได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

ด้านทักษะชีวิต หลังจากการทดลองกลุ่มที่รับโปรแกรมการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน พบว่าทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการสังเกตช่วงทำการทดลองผู้วิจัยพบว่าเด็กมีการช่วยเพื่อนร่วมทีมที่อยู่ในทีมเพิ่มขึ้น มีการสอนวิธีการเล่นแก่เพื่อน ช่วยกันวางแผนในการเล่น (ต๊อจ๊อ) มีการวางแผนที่จะจับอีกฝ่าย การวิ่งเปี้ยวกระสอบ (สามารถหาวิธีการวิ่งที่เหมาะสมให้กับตัวเอง) สอดคล้องกับ วรรณภรณ์ มะลิรัตน์ (2554) การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่ม สามารถพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กเพิ่มขึ้นในด้านการให้ความร่วมมือด้านการเป็นผู้นำผู้ตาม ด้านกล้าแสดงออกของเด็กสูงขึ้น ดังที่ (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531, หน้า 17-19) กล่าวไว้ว่า การละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาทางการร่างกาย อารมณ์ สังคม และด้านสติปัญญา เช่น การใช้ความคิด ความมีไหวพริบคาดคะเนเหตุการณ์ การแก้ปัญหา ซึ่งกิจกรรมการละเล่นที่ผู้วิจัยเลือกมานั้นเด็กได้มีการร่วมมือช่วยเหลือกัน รู้จักการแก้ปัญหา เช่น (กิจกรรมโก้งเก้ง) สอดคล้องกับ ขบา พันธุ์ศักดิ์ (2550) ได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้การสอนเชิงประสบการณ์และการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยการร่วมงานอย่างร่วมความรู้สึกระหว่างผู้ปกครองและครู เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กที่ได้รับกิจกรรมมีทักษะชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าอีกกลุ่มที่สอนปกติ

ด้านการเรียนรู้ทางกลไก ซึ่งจากโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นมานั้นมีกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทางกลไกได้ เช่น การกระโดดเชือก กระต่ายขาเดียว ขว้างลิง ขว้างตะกร้อ วิ่งเปี้ยวกระสอบ เป็นต้น เด็กได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลาย ทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จากการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ ทักษะเหล่านี้จะติดตัวเด็กไป ดังเช่น (มงคล แผงสาเคน, 2535, หน้า 50) ยิ่งกล้ามเนื้อและระบบประสาทได้รับการกระตุ้นมากขึ้นแล้วก็จะยิ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาเร็วขึ้น สอดคล้องกับ วรรณวิภา เทียงธรรม (2557) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนโดยใช้ของเล่นพื้นบ้านตามแนวคิดการประมวลผลการรับ ความรู้สึกเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กอนุบาล พบว่าด้านการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การจัดการร่างกาย และการควบคุมอุปกรณ์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านสมรรถภาพทางกลไก 1) ยืนกระโดดไกล 2) นั่งงอตัวไปข้างหน้า 3) ลูกนั่ง 30 วินาที 4) วิ่งเก็บของ 5) วิ่ง 50 เมตร พบว่า การนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากก่อนการทดลองทุกครั้งได้มีการยืดกล้ามเนื้อ และมีท่ายืนก้มตัวแตะปลายเท้าซึ่งเป็นท่าที่สามารถช่วยพัฒนาความอ่อนตัวได้ดี และคล้ายกับการทดสอบการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ดังเช่น มงคล แผงสาเคน (2535, หน้า 50) กล้ามเนื้อที่ถูกกระตุ้นมากขึ้นจะยิ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาเร็วขึ้น สอดคล้องกับ ชินวัฒน์ คำหวาน (2545) ได้ทำการศึกษา โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ ผลจากการทดลองพบว่าทำให้ความอ่อนตัวสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบพัฒนาการภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง ทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ทั้ง 2 กลุ่ม ทุกด้านพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านทักษะชีวิต ภายในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า ทักษะชีวิตพัฒนาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการใช้การเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน ช่วยให้เด็กได้การทำงานเป็นกลุ่มร่วมกัน เหลือซึ่งกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม กระตุ้นให้เด็กสนใจ เด็กได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการคิด เกิดขึ้น ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัยขณะทำกิจกรรม

ต่าง ๆ พบว่าเด็กมีการวางแผนในการแข่งขัน ช่วยกันแก้ปัญหา และสามารถค้นหาวิธีการเล่นให้กับตัวเองได้ เช่นการวิ่งเปี้ยวกระสอบบางคนเปลี่ยนเป็นการกระโดดแทนการวิ่งเป็นต้น สอดคล้อง พรวิไล ประเสริฐสุข (2557) ได้ใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยที่จะพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา พบว่าการการเล่นพื้นบ้านไทยทำให้เด็กมีความสามารถในการแก้ปัญหาดีขึ้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554, หน้า 2) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน จะทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทักษะชีวิตในการเสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสารได้แสดงออกด้านความคิด การพูด และการทำงานร่วมกันให้มีความสำเร็จ ส่วนภายในกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่าทักษะชีวิตพัฒนาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน เนื่องจากกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมสันทนาการที่กลุ่มควบคุมได้รับนั้นช่วยให้เด็กเล่นเป็นทีม รู้จักร่วมมือกัน รู้จักฟังผู้อื่น รู้จักวิธีการเล่น รู้จักเคารพกติกา ล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมทักษะชีวิตเช่นกัน สอดคล้องกับ เยาวนุษย์ ทานาม (2555) ได้ทำการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Play) พบว่า สามารถพัฒนาทักษะทางสังคม (การทำงานเป็นกลุ่ม การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น) สูงขึ้นได้

ด้านการเรียนรู้ทางกลไก ภายในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ทั้ง 2 รายการ 1) กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง 2) ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว พัฒนาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโปรแกรมมีกิจกรรมการเล่นที่หลากหลายเด็กได้เกิดการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวใหม่ ๆ จากการการเล่นพื้นบ้านไทย เช่น การวิ่ง กระโดด การทรงตัว การขว้าง การหลบหลีก การรับ-ส่งบอล เป็นต้น ทำให้ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มยุรี เพื่อนงูเหลือม, รพีพร ควบพิมาย, วิภาวรรณ นามสันเทียะ, และสุธิชา พิมพ์กลาง (2558, หน้า 40) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมตารางเก้าช่องที่มีต่อพัฒนาการ ด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย พบว่า การทดสอบหลังการจัดกิจกรรมแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และสอดคล้องกับ นันทนัช สงศิริ, สุจินดา ย่องจิ้น, และบัญญัติ ยงยวน (2560) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมการเล่นไทย ที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย พบว่า ด้านทักษะการทำงานประสานกันระหว่างสายตาและมือ ทักษะการวิ่ง การยืนและการเดิน และทักษะด้านการกระโดด เพิ่มสูงขึ้นได้ ส่วนภายในกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่าด้านการเรียนรู้ทางกลไก 1) กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง 2) ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ทั้ง 2 รายการ พัฒนาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน กิจกรรมที่ได้รับเป็นกิจกรรม กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเทเบิลเทนนิส และกิจกรรมสันทนาการเด็กเล่น ซึ่งจะมีการสอนทักษะเฉพาะกีฬาและการเล่นเกมในกีฬานั้น ๆ มีการฝึกทักษะซ้ำ ๆ และยังมีกิจกรรมสันทนาการเด็กเล่น ที่เป็นฐานต่าง ๆ เช่น คานทรงตัว บาร์โหน อุโมงค์ลอด เป็นต้น ซึ่งทำให้เด็กได้ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น การเดินทรงตัว เป็นต้น สอดคล้องกับ สาสี สุภาภรณ์ (2531, หน้า 43) ที่กล่าวว่า การฝึกหัดหรือการกระทำซ้ำๆ นั้นมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะกลไกการฝึกหัดและการกระทำซ้ำที่ได้ผลดีนั้นเป็นการฝึกฝนกระทำในโอกาสต่าง ๆ ในสภาพการณ์และสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป

ด้านสมรรถภาพทางกลไก ภายในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า 1) ยืนกระโดดไกล 2) นั่งจ่อตัวไปข้างหน้า 3) ลูกนั่ง 30 วินาที 4) วิ่งเก็บของ 5) วิ่ง 50 เมตร ทั้ง 5 รายการมีพัฒนาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้เลือกมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เช่น กระต่ายขาเดียว วิ่งเปี้ยว เตะ ตีจับ กระโดดเชือก ลิงชิงหลัก ลากกาบหมาก เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สมรรถภาพทางกลไกสูง มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกสัปดาห์ 3 ชั่วโมง/ สัปดาห์ ทั้งสิ้น

8 สัปดาห์ จึงเป็นผลทำให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกดีขึ้น ดังเช่น ฟาลาตี หมดเต๊ะ (2557) ได้ใช้การเล่นพื้นบ้านช่วยในการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไก พบว่า สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการกระโดดไกล การลูกนั่ง 30 วินาที การวิ่งเร็ว 20 เมตร ทั้งชายและหญิง สอดคล้องกับ ศักดิ์ชัย ศรีสุข, จิระชัย คาระวะ, วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ, สุจิรา หงษามนุษย์, สุทธิรักษ์ วิเศษสังข์, และนริศรา เปรมศรี (2561) ได้ศึกษาการเคลื่อนที่ทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ พบว่าการเคลื่อนไหวทางกายสามารถพัฒนา ด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความทนทาน และความคล่องแคล่วว่องไว หลังการทดลองดีขึ้นได้ ส่วนภายในกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่าทั้ง 5 รายการ พัฒนาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านสมรรถภาพทางกลไก 1) ยืนกระโดดไกล 2) นั่งงอตัวไปข้างหน้า 3) ลูกนั่ง 30 วินาที 4) วิ่งเก็บของ 5) วิ่ง 50 เมตร ทั้ง 5 รายการ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน กิจกรรมที่กลุ่มควบคุมได้รับนั้นเป็นกิจกรรม กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเทเบิลเทนนิส และกิจกรรมสนามเด็กเล่น เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สมรรถภาพทางกลไกในทุก ๆ ด้าน และกิจกรรมที่ได้รับนั้นมีความหนักในการฝึกมากพอ จึงทำให้เกิดการพัฒนาเพิ่มขึ้นเช่นกัน ประสงค์ นารอดุดม (2536) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกลไกมีพัฒนาการไปพร้อมกับการเจริญเติบโตของร่างกาย จึงเป็นผลให้สมรรถภาพทางกลไกพัฒนาขึ้นได้

สรุปผลการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่าง ทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 ผลความแตกต่างหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรทดสอบ	ค่าเฉลี่ยกลุ่ม		t-ratio	p-value
	ทดลอง	ควบคุม		
ทักษะชีวิต	19.55	16.65	6.881	0.001
กระโดด 2 ขา ข้ามเส้นยาง	4.90	4.50	2.373	0.025
ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว	5.00	4.75	2.517	0.021
การยืนกระโดดไกล	129.10	123.20	1.160	0.254
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	12.98	8.58	3.793	0.001
ลูกนั่ง 30 วินาที	20.20	17.80	1.939	0.060
วิ่งเก็บของ	11.96	12.03	-0.240	0.811
วิ่ง 50 เมตร	10.71	11.37	-0.844	0.404

1.1 ด้านทักษะชีวิต และด้านการเรียนรู้ทางกลไก จากตาราง พบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน มีทักษะชีวิต และการเรียนรู้ทางกลไก ดีกว่ากลุ่มที่ทำกิจกรรมตามปกติ

1.2 ด้านสมรรถภาพทางกลไก จากตาราง พบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน มีสมรรถภาพทางกลไก การนั่งงอตัวไปข้างหน้าได้ดีกว่ากลุ่มที่ทำกิจกรรมตามปกติ ส่วนอีก 4 รายการ พบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

2. เพื่อทดสอบความแตกต่างทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไก ก่อน ระหว่าง และหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุม

2.1 ด้านทักษะชีวิต ด้านการเรียนรู้ทางกลไก และด้านสมรรถภาพทางกลไก ภายในกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับโปรแกรมการใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันไทยครบ 8 สัปดาห์ พบว่า มีพัฒนาการเพิ่มขึ้นในทุก ๆ รายการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ด้านทักษะชีวิต ด้านการเรียนรู้ทางกลไก และด้านสมรรถภาพทางกลไก ภายในกลุ่มควบคุม หลังจากทำกิจกรรมตามปกติ ครบ 8 สัปดาห์แล้ว พบว่า มีพัฒนาการเพิ่มขึ้นในทุก ๆ รายการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน

จากการทดลองนั้นแสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขันนั้นสามารถช่วยให้ทักษะชีวิต การเรียนรู้ทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไกบางรายการดีกว่า กลุ่มที่ทำกิจกรรมตามปกติ และยังพบว่าทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากการทดลองทั้ง 8 สัปดาห์ มีพัฒนาการภายในกลุ่มทุก ๆ ด้านดีขึ้น เช่นกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น รวมทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยไม่มีการแยกเพศหรืออายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไปว่าควรศึกษาในประเด็นของเพศ หรือ ศึกษาในวัยอื่น ๆ และศึกษาถึงเหตุผลที่ทำให้ผลการทดลองที่ไม่แตกต่างกันทุกด้าน เทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) เป็นรูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมืออีกเทคนิคหนึ่งที่ผู้เรียนให้ความสนใจเป็นอย่างดี และเป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาผู้เรียนได้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเทคนิคกลุ่มแข่งขัน (TGT) มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา. 2539. การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: สำนักการพลศึกษา

สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา.

ชบา พันธุ์ศักดิ์. 2550. ศึกษาการพัฒนาแบบรูปการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์และการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยการร่วมงานอย่างร่วมความรู้สึกระหว่างผู้ปกครองและครูเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชัยชัย โกมารทัต, ฟอง เกิดแก้ว, และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. 2527. กีฬาพื้นเมืองไทย : ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชินวัฒน์ คำหวาน. 2545. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา และคณะ. 2559. สุขภาพไทย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ธนพัชร แก้วปฏีมา. 2547. การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นพัสชนันท์ มูลทาทอง. 2555. ทักษะชีวิตกับการศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน. วารสาร

- ครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 9(1), 23-30.
- นันทนัช สงศิริ, สุจินดา ย่องจัน, และบัญญัติ ยงยวน. 2560. ผลของกิจกรรมการละเล่นไทยที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 28(1), 24-34.
- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. 2557. พัฒนาการด้านร่างกายวัยประถมต้น. เข้าถึงได้จาก <http://taamkru.com/>
- ประสงค์ นารถอุดม. 2536. การเจริญเติบโตด้านร่างกายและพัฒนากายทางกลไกของนักเรียน วัดบางโกลนใน (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต), กรุงเทพฯ: ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พรทิพย์ ฤกษ์สมโภชน์. 2550. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ และการมีปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค กลุ่มเกมแข่งขัน (TGT) กับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). อัญญา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- พรวิไล ประเสริฐสุข. 2557. ผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยต่อความสามารถในการแก้ปัญหา. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 8(3), 244.
- พาลาตี หมายเต๊ะ. 2557. ผลของการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย. *สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มงคล แผงสาเคน. 2535. ผลการสอนกิจกรรมการเล่นกลางแจ้งโดยวิธีฝึกแบบสถานีที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไก ของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มยุรี เผื่อนงูเหลือม, รพีพร ควพิมาย, วิภาวรรณ นามสันเทียะ, และสุธิชา พิมพ์กลาง. (2558). ผลของการใช้กิจกรรมตารางเก้าช่องที่มีต่อการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต). นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- เยาวนุช ทานาม. 2555. การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ Play เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย (ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ระวีวรรณ แซ่หลี. 2558. การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางโดยใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อส่งเสริมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- วรรณภรณ์ มะลิรัตน์. 2554. ผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่มที่มีต่อทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วรรณวิภา เทียงธรรม. 2557. ผลของการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนโดยใช้ของเล่นพื้นบ้านตาม แนวคิดการประมวลข้อมูลการรับรู้ลึกเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก อนุบาล (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิราภรณ์ ปนาทกุล. 2531. การละเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. 2543. กระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนาหลักสูตร. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ศักดิ์ชัย ศรีสุข, จิระชัย คารวะ, วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ, สุจิรา หงษามนุษย์, สุทธิรักษ์ วิเศษสังข์, และนริศ ราเปรมศรี. 2561. ผลของโปรแกรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนยานาง จังหวัดนครพนม. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม, 8(3), 1-8.
- สาตี สุภาภรณ์. 2531. การเรียนรู้ทักษะทางกลไก. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2554. แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2555. จุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนเพื่อการขับเคลื่อนหลักสูตร การจัดการเรียนรู้การวัดผลและประเมินผล. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ