

## แนวทางการจัดทำโครงการการเคลื่อนไหว และออกกำลังกาย

รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร

โรงเรียนทุกระดับมีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการจัดตั้งชมรมเกี่ยวกับสุขภาพ ชมรมกีฬา รวมทั้งมีแผนงานและโครงการประจำปีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพพลานามัย เนื่องจากการส่งเสริมความสามารถของผู้เรียนตามแนวทฤษฎีพุทฺพิญญา ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพและความสามารถตามความถนัด และความต้องการของตนเองมีใช้เห็นที่สติปัญญาอย่างเดียว โดยมีการพัฒนาสมรรถภาพสมอง ทั้งซีกซ้ายและซีกขวาให้เกิดความสมดุล มีการผสมผสานกัน และมีความพร้อมมากขึ้น ได้แก่ การจัดหาหน้าดื่มสะอาดปราศจากเชื้อโรคและให้เด็กดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ฟังดนตรีจังหวะช้าๆ การบริหารสมอง สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ และให้โอกาสผู้เรียนมีส่วนร่วม และมีส่วนเลือกตามความสนใจของตนเอง ในบทนี้กล่าวถึงโครงการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายในโรงเรียนระดับก่อนประถมศึกษา ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ที่มีการจัดดำเนินโครงการอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้ครูมีความรู้และความเข้าใจในการจัดทำโครงการให้มีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโรงเรียนได้อย่างเหมาะสม

การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยการจัดโครงการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายในโรงเรียน เพื่อช่วยส่งเสริมศักยภาพของผู้เรียน ให้เต็มเต็มความสามารถในการเรียนรู้ด้านต่างๆ ได้ดีขึ้น

**โครงการ** หมายถึง แผนย่อยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผนงาน หรือ เป็นกลุ่มของกิจกรรมที่จะดำเนินการในระยะเวลาที่กำหนด เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแผนงานที่ได้ระบุไว้ โดยทั่วไปโครงการประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เป้าหมาย วิธีการ การจัดการบริหารโครงการ ปัจจัยในการดำเนินการโครงการ ผู้รับผิดชอบโครงการ และระยะเวลาในการดำเนินโครงการ<sup>2</sup>

### โครงการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายในโรงเรียนประกอบด้วย

1. **ชื่อโครงการ** คือ บทย่อที่สั้นที่สุดของเนื้อหาสาระของโครงการ บอกให้ทราบว่าจะทำอะไร ลักษณะใด กับกลุ่มเป้าหมายใด ที่ไหน ทำอย่างไร และจะวัดผลประเมินผลแบบใด เช่น โครงการชั๊บกาย หายชั่วโง่ สำหรับนักเรียนประถมศึกษา

**2. ลักษณะโครงการ** ระบุว่าเป็นโครงการใหม่หรือโครงการต่อเนื่อง เป็นโครงการภายใต้แผนงานใด บอกประเภทของโครงการตามลักษณะที่ดำเนินงาน เช่น โครงการการทดลองพัฒนาบุคลากร

**3. หลักการและเหตุผลของโครงการ** หรือความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาอันนำไปสู่ที่มาของโครงการ ระบุสถานการณ์ทั่วไป ปัญหา บอกความคิด วิธีคิด ความจำเป็นที่ต้องจัดทำโครงการ อ้างอิงข้อมูลจากสถิติ ระเบียบ กฎหมาย แผนนโยบาย ประกอบเหตุผล ทำไมต้องทำ ถ้าไม่ทำโครงการจะเกิดผลเสีย สูญเสียประโยชน์หรือมีโทษอะไร ทำแล้วได้ประโยชน์อะไร

**4. วัตถุประสงค์** สิ่งที่ต้องการ หรือจุดหมายปลายทางของโครงการต้องชัดเจน จำเพาะเจาะจง ความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ วัดและประเมินผลได้

**5. เป้าหมาย** ระบุสิ่งที่มุ่งหวังของโครงการในเรื่องปริมาณ คุณภาพ ข้อมูลต้องมีลักษณะเป็นปรนัยมากที่สุด

**6. ผู้รับผิดชอบโครงการและผู้เกี่ยวข้อง** บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ผู้รับผิดชอบ ออกระบุตามภารกิจ เช่น ที่ปรึกษาโครงการ ผู้อำนวยการโครงการ หน่วยงานรับผิดชอบ (เจ้าของเรื่องหรือผู้สนับสนุน)

**7. วิธีดำเนินการ** บอกขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้นจนจบโครงการ ระยะเวลาทำงาน บอกสภาพงาน อาจใช้ผังข่ายงาน (Flow chart) แผนภูมิแสดงขั้นตอนการดำเนินการ

**8. ระยะเวลาดำเนินการ** กำหนดระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ ก็เดือน ก็ปี

**9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ** ถ้าวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้บรรลุความสำเร็จ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น หรือผลผลิต (out put) และผลกระทบต่อการดำเนินการดำเนินโครงการ หรือผลลัพธ์ (outcome) ผลที่คาดว่าจะได้รับจะต้องระบุตัวชี้วัดและเกณฑ์การประเมินผล

**10. งบประมาณ** คำนึงถึงทุกกิจกรรมที่ดำเนินงาน รวมทั้งการนิเทศ ติดตาม และประเมินผล

ตัวอย่างโครงการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายที่ได้จัดขึ้นในโรงเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำโครงการหรือการจัดเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยในชั้นเรียนหรือในสถานศึกษาได้อย่างมั่นใจขึ้น

## ตัวอย่าง โครงการออกกำลังกายในระดับก่อนประถมศึกษา<sup>3</sup>

**โครงการ** “การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นอนุบาล 2”

### หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพ มีตัวบ่งชี้ที่สำคัญสามารถตรวจสอบได้ง่าย คือ น้ำหนักและส่วนสูงต้องมีความสัมพันธ์กันตลอดไป ในช่วงอายุ 4 ขวบ ขึ้นไป อัตราการเพิ่มความสูงจะมากกว่าประมาณ 5 - 7 เซนติเมตรต่อปี ซึ่งเกิดจากมีมวลกระดูกที่ดีและแข็งแรงโดยมีปัจจัยที่มีผลต่อความสูง ได้แก่ กรรมพันธุ์ โภชนาการ ฮอร์โมน การออกกำลังกาย รวมทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตใจ สำหรับการส่งเสริมสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพทางกายจะทำให้ทราบถึงระดับความสามารถหรือสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน อีกทั้งมีความสัมพันธ์กับระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อาทิ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนโลหิต ตลอดจนระบบอื่นๆ หากระบบใดระบบหนึ่งเกิดขัดข้องก็จะเป็นเหตุให้สมรรถภาพทางกายทั่วไปลดลง และเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโต

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง อายุระหว่าง 5 - 6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548
2. เพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4 - 6 ปี ของกรมพลศึกษา ปี พ.ศ. 2543

**ผู้รับผิดชอบ** อาจารย์ประจำชั้นอนุบาล 2 และครูพี่เลี้ยง

### วิธีดำเนินงาน

โครงการนี้เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียนชาย และหญิง อายุระหว่าง 5 - 6 ปี จำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับก่อนประถมศึกษา ประกอบด้วย รายการทดสอบ 4 รายการ ได้แก่ (1) นิ่งก้มตัว (2) ยืนเขย่งปลายเท้า (3) ยืนกระโดดไกล และ (4) ริ่ง 20 เมตร
2. กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยใช้อุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ นาฬิกาจับเวลาบอกทศนิยม 2 ตำแหน่ง เครื่องวัดความอ่อนตัว ตลับเมตร ไม้บันทึกผล การทดสอบสมรรถภาพทางกายและข้อมูลทางสถิติด้านอายุ น้ำหนัก และส่วนสูง

### ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาในการดำเนินงาน โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการจัดโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 1 ครั้ง ระยะเวลา 50 นาที

2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลา 10 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที แบ่งเป็นคาบละ 25 นาที

3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายภายหลังการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 1 ครั้ง ระยะเวลา 50 นาที

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 5 - 6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 2

2. ทราบผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา อายุระหว่าง 4 - 6 ปี

3. จากผลการทดสอบสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนและใช้เป็นแนวทางในการวางแผนของครูผู้สอน ในการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย และการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศ และวัยของนักเรียน

### การติดตามและประเมินผล

1. ประเมินจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา

2. ประเมินจากเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา อายุระหว่าง 4-6 ปี ของกรมพลศึกษา ปี พ.ศ. 2543

3. ประเมินจากกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

## ตัวอย่างโครงการการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นอนุบาล 2

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง อายุระหว่าง 5 - 6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 2

2. เพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา อายุระหว่าง 4 - 6 ปี ของกรมพลศึกษา ปี พ.ศ. 2543

**กลุ่มตัวอย่าง** การประเมินครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน เป็นนักเรียนชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 2 เป็นนักเรียนชาย อายุ 5 ปี จำนวน 10 คน อายุ 6 ปี จำนวน 8 คน นักเรียนหญิง อายุ 5 ปี จำนวน 5 คน และอายุ 6 ปี จำนวน 12 คน (ดูตารางที่ 1)

1. โปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น เกมวิ่งไล่จับ เกมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง เกมการทรงตัว และเกมลูกบอล เป็นต้น
2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนประถมศึกษา จำนวน 4 รายการ
  - 2.1 ความอ่อนตัว ใช้การนั่งก้มตัวไปข้างหน้า
  - 2.2 การทรงตัว ใช้การยืนเขย่งปลายเท้า
  - 2.3 ความเร็ว ใช้การวิ่ง 20 เมตร
  - 2.4 กำลังกล้ามเนื้อ ใช้ยืนกระโดดไกล

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบด้วยค่า “ที”

**การแปลผลข้อมูล** เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อายุระหว่าง 4 - 6 ปี ในเขตการศึกษา 1 - 12 และเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 12,000 คน ของกรมพลศึกษา ปี พ.ศ. 2543

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 5 - 6 ปีที่กำลังศึกษาในระดับชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548

นักเรียน (35 คน)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)		ส่วนสูง (เซนติเมตร)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
นักเรียนชาย อายุ 5 ปี (10 คน)	18.20	1.81	111.60	3.5
นักเรียนชาย อายุ 6 ปี (8 คน)	23.25	9.04	114.13	6.17
นักเรียนหญิง อายุ 5 ปี (5 คน)	19.40	1.14	109.20	3.63
นักเรียนหญิง อายุ 6 ปี (12 คน)	21.25	3.67	113.92	6.08

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนชายและหญิง

รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
<b>นักเรียนชาย (18 คน)</b>						
ยืนกระโดดไกล (ซม.)	105.19	16.10	112.72	11.40	-2.23	.04*
นั่งก้มตัว (ซม.)	2.50	4.30	5.50	3.42	-4.03	.00*
วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	5.18	0.51	4.89	0.32	2.86	.01*
ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	21.48	17.62	31.84	22.14	-1.57	.14
<b>นักเรียนหญิง (17 คน)</b>						
ยืนกระโดดไกล (ซม.)	106.38	15.15	114.18	11.00	-3.24	.01*
นั่งก้มตัว (ซม.)	4.65	5.01	5.95	5.73	-2.46	.03*
วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	5.15	0.59	4.86	0.49	3.27	.01*
ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	20.54	15.82	35.98	22.26	-3.71	.00*

**ตารางที่ 3** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนชาย อายุ 5 - 6 ปี

รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
<b>นักเรียนชาย อายุ 5 ปี</b>						
ยืนกระโดดไกล (ซม.)	111.65	8.91	115.40	12.35	-0.90	.39
นั่งก้มตัว (ซม.)	4.40	4.33	6.50	3.21	-2.16	.06
วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	5.26	0.59	4.85	0.35	2.48	.04*
ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	24.94	22.80	27.70	12.13	-0.39	.70
<b>นักเรียนชาย อายุ 6 ปี</b>						
ยืนกระโดดไกล (ซม.)	97.13	19.84	109.38	9.81	-2.29	.06
นั่งก้มตัว (ซม.)	0.13	3.04	4.25	3.45	-3.78	.01*
วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	5.09	0.39	4.93	0.30	1.53	.17
ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	17.16	6.84	37.00	30.75	-1.70	.13

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลอง  
ของนักเรียนหญิง อายุ 5 - 6 ปี

รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
นักเรียนหญิง อายุ 5 ปี						
ยืนกระโดดไกล (ซม.)	106.10	20.19	109.40	11.37	-0.45	.67
นั่งก้มตัว (ซม.)	5.20	1.64	6.00	1.41	-0.69	.53
วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	5.41	0.49	5.06	0.46	1.91	.13
ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	21.72	16.28	31.49	22.32	-2.48	.07
นักเรียนหญิง อายุ 6 ปี						
ยืนกระโดดไกล (ซม.)	104.70	15.54	115.10	11.19	-5.94	.00*
นั่งก้มตัว (ซม.)	3.90	6.37	5.60	7.53	-3.29	.01*
วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	5.20	0.54	4.84	0.50	5.02	.00*
ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	19.02	17.62	33.13	14.86	-3.41	.01*

### สรุปผลการศึกษา

1. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อน และหลังการฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 5 - 6 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 (ดูตารางที่ 2 - 4)

นักเรียนชายและหญิง ระดับชั้นอนุบาล 2 สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกตัวแปร ยกเว้นนักเรียนชายมีเวลาในการยืนเขย่งปลายเท้าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชาย อายุ 5 ปี สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ วิ่ง 20 เมตร (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 5.26 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 4.85 วินาที) และมีการพัฒนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ ยืนกระโดดไกล (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 111.65 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 115.40 เซนติเมตร) นั่งก้มตัว (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 4.40 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 6.50 เซนติเมตร) และยืนเขย่งปลายเท้า (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 24.94 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 27.70 วินาที)

นักเรียนชาย อายุ 6 ปี สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ นั่งก้มตัว (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 0.13 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 4.25 เซนติเมตร) มีการพัฒนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ ยืนกระโดดไกล (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 97.13 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 109.38 เซนติเมตร) วิ่ง 20 เมตร (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 5.09 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 4.93 เซนติเมตร) และยืนเขย่งปลายเท้า (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 17.16 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 37.00 วินาที)

นักเรียนหญิง อายุ 5 ปี สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ กระโดดไกล (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 106.10 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 109.40 เซนติเมตร) นั่งก้มตัว (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 5.20 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 6.00 เซนติเมตร) วิ่ง 20 เมตร (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 5.41 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 5.06 วินาที) และยื่นแขนปลายเท้า (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 21.72 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 31.49 วินาที)

นักเรียนหญิง อายุ 6 ปี สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ ยืนกระโดดไกล (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 104.70 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 115.10 เซนติเมตร) นั่งก้มตัว (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 3.90 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 5.60 เซนติเมตร) วิ่ง 20 เมตร (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 5.20 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 4.84 วินาที) และยื่นแขนปลายเท้า (ค่าเฉลี่ย<sub>ก่อน</sub> = 19.02 ค่าเฉลี่ย<sub>หลัง</sub> = 33.31 วินาที)

2. ผลการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย - หญิง อายุ 5 - 6 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาของกรมพลศึกษา ปี พ.ศ. 2543

นักเรียนชายและหญิง อายุ 5 ปี มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว และการทรงตัว

นักเรียนชาย อายุ 6 ปี มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ความอ่อนตัว ความเร็ว

นักเรียนหญิง อายุ 6 ปี มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว และการทรงตัว

## ตัวอย่างโครงการการออกกำลังกายในระดับมัธยมศึกษา<sup>4</sup>

โครงการ “ส่งเสริมความเป็นเลิศทางกีฬา”

### หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมและฝึกฝนทักษะให้แก่นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา เพื่อไปแข่งขันกีฬาในรายการต่างๆ ภายนอกสถานศึกษานั้น เป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับตนเอง ครอบครัวและสถานศึกษา และส่งผลให้เกิดแรงจูงใจให้ครู นักเรียน เกิดความรักและภาคภูมิใจในสถาบัน อีกทั้งได้รับสิทธิประโยชน์จากการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาที่ให้สิทธิพิเศษ สำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้จัดโครงการส่งเสริมความเป็นเลิศทางด้านกีฬาขึ้น เพื่อสรรหานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษมาฝึกฝน จนมีทักษะ ความชำนาญและเป็นนักกีฬาของโรงเรียนต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนได้รับการส่งเสริม และพัฒนาศักยภาพทุกด้าน
2. นักเรียนมีบุคลิกภาพ และสุขภาพพลานามัยดี
3. ส่งเสริมให้นักเรียนมีความเป็นเลิศด้านกีฬาและร่วมแข่งขันทั้งภายในและนอกโรงเรียน
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม และมีน้ำใจนักกีฬา





## หน่วยงานที่รับผิดชอบ

1. หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. รองหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. คณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

## วิธีดำเนินการ

### ชื่องาน/โครงการ/กิจกรรม

1. ประชาสัมพันธ์
2. รับสมัครและคัดเลือกนักกีฬา
3. เตรียมทีม เก็บตัวนักกีฬาและฝึกซ้อม
4. สมัครเข้าร่วมแข่งขันรายการต่างๆ
  - กีฬากองทัพอากาศ
  - กีฬานักเรียนกรมพลศึกษา
  - กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร
  - กีฬาชิงถ้วยพระราชทาน
  - คัดเลือกเป็นนักกีฬาเยาวชนประเทศไทย
5. ประเมินผลโครงการ/กิจกรรม

## ผลที่ได้รับ (ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ)

1. นักเรียนจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ได้ร่วมโครงการ
2. นักเรียนจำนวนไม่น้อยกว่า 200 คน เล่นกีฬาเป็น และสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน
3. นักเรียนจำนวนไม่น้อยกว่า 200 คน มีบุคลิกภาพ คุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬา

## ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบวินัยของสถานศึกษาร้อยละ 90
2. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสถานศึกษาตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. นักเรียนมีพลานามัยที่ดีผ่านเกณฑ์การประเมินด้านสุขภาพ
4. ผลการแข่งขันกีฬา ได้รับเกียรติบัตรและถ้วยรางวัล

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ได้ร่วมโครงการ
2. นักเรียนจำนวนไม่น้อยกว่า 200 คน เล่นกีฬาเป็น และสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน
3. นักเรียนจำนวนไม่น้อยกว่า 200 คน มีบุคลิกภาพ คุณธรรมจริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬา
4. นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบวินัยของสถานศึกษาร้อยละ 90
5. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสถานศึกษาตามเกณฑ์ที่กำหนด
6. นักเรียนมีพละนาามัยที่ดีผ่านเกณฑ์การประเมินด้านสุขภาพ
7. ผลการแข่งขันกีฬา ได้รับเกียรติบัตรและถ้วยรางวัล

## การติดตามและประเมินผล

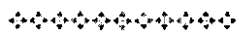
1. ประเมินจากความสนใจและการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. ประเมินจากผลการแข่งขันกีฬารายนอกโรงเรียน
3. ประเมินจากแบบสอบถามความคิดเห็น
4. ประเมินจากแบบประเมินผลโครงการ/กิจกรรม.

**“สุขภาพ เด็กไทย โรคภัยไม่เบียดเบียน  
หากเด็กได้พากเพียร หมั่นออกกำลังกาย”**



## เอกสารอ้างอิง

- 1,2. สมหวัง พิธิยานุวัฒน์ (บรรณาธิการ) “ความรู้พื้นฐานสำหรับการประเมินโครงการทางการศึกษา” **รวมบทความทางการประเมินโครงการ**. ชุดรวมบทความเล่มที่ 4 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
3. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, ศรีนรงค์ ประทีปสุข, บุรณศรี สุทธิไวยกิจ, ปรีณดา เดชชีวานุกูล, นุชรา สวยสุข และวุฒิชัย ทาทอง. **การศึกษามูลของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนสวนหลวง กรุงเทพมหานคร**. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.
4. **โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน. แผนปฏิบัติการปีงบประมาณ 2549**. กรุงเทพมหานคร : เอกสารอัดสำเนา ม.ป.ป.



**จะเกิดปัสุข  
เมื่อร่างกายเบาบาง  
นลัษการออกกำลัษกาย**



