

ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์
เพื่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย



ปริญญานิพนธ์
ของ
นงศ์นุช พรรณชูล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
มีนาคม 2554

ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์
เพื่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย



ปริญญานิพนธ์
ของ
นงคัมภีร์ พรรณกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

มีนาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์
เพื่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
มีนาคม 2554

ณรงค์สุข พรรณทูล. (2554). ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตน
เชิงที่มีต่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การศึกษา
ปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญนนตพงษ์,
รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับและการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางร่างกาย
โดยรวมและรายด้านของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตน
เชิงประยุกต์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 4 - 5 ปี ชั้น
อนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนหงสประภาสประสิทธิ์ ตำบลสิงหนาท
อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยาซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงมา 1 ห้องเรียน
จากนั้นทำการสังเกตและประเมินพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย คัดเลือกเด็กที่มีคะแนน
น้อย 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน มาจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัด
ตนเชิงประยุกต์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 40 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ
แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ
เท่ากับ 0.67 - 1.00 และแบบประเมินพัฒนาการด้านร่างกายเชิงปฏิบัติการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ค่าความ
เชื่อมั่นของโดยใช้สูตร α ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับเท่ากับ .80 ซึ่งมีค่าสูงเพียงพอ
ในการนำไปใช้ในการศึกษาวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One - Group Pretest -
Posttest Design และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ
(Repeated ANOVA) และ Partial η^2

ผลการทดลองพบว่าก่อนทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและ
จังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ ทั้งโดยรวม ($F = 488.78$) และรายด้านคือ ทักษะการเดิน
($F = 105.62$) ทักษะการยืน ($F = 95.30$) ทักษะการวิ่ง ($F = 99.83$) ทักษะการกระโดด ($F = 60.65$)
โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ส่งผลต่อพัฒนาการด้าน
ร่างกายโดยรวมร้อยละ 97 (Partial $\eta^2 = .97$) และส่งผลต่อพัฒนาการทักษะการเดินร้อยละ 88
(Partial $\eta^2 = .88$) ทักษะการยืน ร้อยละ 87 (Partial $\eta^2 = .87$) ทักษะการวิ่ง ร้อยละ 88 (Partial
 $\eta^2 = .88$) และทักษะการกระโดดร้อยละ 81 (Partial $\eta^2 = .81$) ตามลำดับ โดยพัฒนาการทาง
ร่างกายรายด้านและโดยรวมมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นจากก่อน ระหว่างและหลังการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ แสดงว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่า
ฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ช่วยให้พัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายด้าน เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น
อย่างชัดเจน

THE RESULTS OF MOVEMENT ACTIVITIES AND APPLIED HERMIT EXERCISE
(RUSIE DUTTON) RHYTHMS FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT
OF PRESCHOOL CHILDREN.



Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Early Childhood Education
at Srinakharinwirot University

March 2011

Nongnuch Pantoon. (2011). *The Results of Movement Activities and Applied Hermit Exercise (Rusie Dutton) Rhythms for The Physical Development of Preschool Children*. Master thesis, M.Ed. (Early Childhood Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc.Prof.Dr.Sirima Pinyoanuntapong, Assoc.Prof.Dr.Boonchird Pinyoanuntapong.

The purpose of this research was to study and investigate the physical development change of preschool children both in general and in individual areas from the movement activities and applied hermit exercise (Rusie Dutton). The sample used in the study was preschool boys and girls, with 4-5 years of age, of kindergarten 1 in first semester of 2010 academic year of Honghaprapatprasit School, Singhanat Sub-District, Bualuang District, Phranakhonsiayutthaya Province. One class was selected by using purposive sampling and then physical development of students was observed. After that, 15 students with 15 lowest scores were selected as the sample with the use of movement activities and applied hermit exercise (Rusie Dutton). The experiment was carried out within the period of 8 weeks – 5 days per week, and it took 40 minutes per day. The instruments used in the study were plans of movement activities and applied hermit exercise (Rusie Dutton) and an evaluation form for action physical development with the reliability for the whole paper of .80. The research followed one group pretest-posttest design and the data were analyzed by using repeated ANOVA, partial η^2 , and repeated LSD.

The results of study revealed that the score levels of physical development change of preschool children during and after the movement activities and applied hermit exercise (Rusie Dutton) were different with statistical difference at the level of $p < .01$ both in general ($F = 488.78$) and in individual areas of walking ($F = 105.62$), standing ($F = 95.30$), running ($F = 99.83$), and jumping ($F = 60.65$). The movement activities and applied hermit exercise (Rusie Dutton) affected the physical development of preschool children in general at 97.00% (Partial $\eta^2 = .97$), and in the areas of walking at 88.00% (Partial $\eta^2 = .88$), standing at 87.00% (Partial $\eta^2 = .87$), running at 88.00% (Partial $\eta^2 = .88$), and jumping at 81.00% (Partial $\eta^2 = .81$) respectively. The physical development of preschool children was increasingly changed before, during and after the experiment both in general and in all individual areas with statistical difference at the level of $p < .01$. These showed that the movement activities and applied hermit exercise (Rusie Dutton) could obviously improve the physical development of preschool children both in general and in individual areas.

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท
.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญาโณนันตพงษ์)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญาโณนันตพงษ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญาโณนันตพงษ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญาโณนันตพงษ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สุนิศา ขจรรังศิลป์)

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำปริญญานิพนธ์
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญนนตพงษ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์ กรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษาคำแนะนำข้อคิดและการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดีโดยตลอดมาในการทำปริญญานิพนธ์ จนสำเร็จจุล่งไปด้วยดีผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตา กรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ และ อาจารย์ ดร.สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ กรรมการในการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์กิตติมา เฟื่องฟู อาจารย์ละไม สีหาอาจ อาจารย์ดวงพร พันธุ์แสง อาจารย์มิ่ง เทพครเมือง ดร.อดุลย์ ไบกุหลาบ ดร.ดรรชนี อุทัยพยัคฆ์ ที่ได้ให้ความกรุณาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลสิงหนาทและผู้บริหารโรงเรียน คณะครูระดับชั้นปฐมวัยและขอบคุณเด็กนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนหงสประภาสประสิทธิ์ อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่กรุณาให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาการศึกษาปฐมวัยทุกท่านที่ได้กรุณาให้การอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่ดีและมีคุณค่าอย่างสูงยิ่งกับผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณยายทองเปลว สายด้วง คุณพ่อคณิต - คุณแม่สมศรี พรรณทูล คุณน้าวิสูตร คุณน้าวิทิตา สายด้วง คุณชัยยะ จิตโสภา ด.ญ.ชนัดดา จิตโสภา คุณกฤษฎา พรรณทูล คุณปภัสรา เรืองฤทธิ์ และทุกท่านที่สนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ นิสิตปริญญาโทสาขาเอกการศึกษาปฐมวัย ที่มีส่วนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจที่ดีตลอดมา รวมทั้งขอขอบพระคุณผู้มีพระคุณอีกหลายท่านที่มีได้กล่าวนามในที่ ที่มีส่วนทำให้การทำปริญญานิพนธ์สำเร็จด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา ที่อบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความอบอุ่นและให้ทุนการศึกษาแก่ผู้วิจัย และพระคุณของ คณาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ที่ทรงคุณค่ายิ่ง

นงคิณช พรรณทูล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดการวิจัย	7
สมมติฐานการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย	10
ความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย	10
ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย	10
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกาย	13
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย	15
การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย	16
การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย	17
ทฤษฎีพัฒนาการและความพร้อมด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
งานวิจัยในประเทศ	20
งานวิจัยในต่างประเทศ	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์	23
ประวัติและความสำคัญของฤๅษีตัดตน	23
หลักการของฤๅษีตัดตน	24
ประโยชน์ของฤๅษีตัดตน	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
งานวิจัยในประเทศ	27
งานวิจัยในต่างประเทศ	28
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ	29
ความหมายของการเคลื่อนไหวและจังหวะ	29
ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะ	30
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ	32
พัฒนาการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว	34
ประเภทของการเคลื่อนไหวและจังหวะ	35
องค์ประกอบของการเคลื่อนไหวและจังหวะ	38
หลักในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
งานวิจัยในประเทศ	45
งานวิจัยในต่างประเทศ	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย	50
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	50
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	50
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ	50
แบบแผนการทดลองและวิธีการดำเนินการทดลอง	54
การวิเคราะห์ข้อมูล	57
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60
ขั้นตอนการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	69
สรุปผลการวิจัย	70
อภิปรายผล	71
ข้อสังเกตที่ได้จากการวิจัย	75
ข้อเสนอแนะทั่วไป	76
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย	77
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	84
ภาคผนวก ก	85
ภาคผนวก ข	96
ภาคผนวก ค	126
ประวัติย่อผู้วิจัย	128

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง	52
2 วันและการจัดกิจกรรมที่ทำการทดลอง	53
3 สถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการทางร่างกายรายข้อ ก่อน ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง	59
4 สถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการทางร่างกาย รายด้าน ก่อน ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง	62
5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการทางร่างกาย รายด้านและรวม แบบวัดซ้ำ ก่อน ระหว่าง และหลังทดลอง	63
6 การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการทางร่างกาย รายด้านและรวม ที่วัด ก่อน ระหว่าง และหลังทดลอง	64



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	7
2 เส้นภาพการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายรายด้าน	65
3 เส้นภาพการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายรายด้านรวม	66



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันเราจะพบว่าการศึกษาเป็นรากฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ “คน” และมุ่งให้ทุกคนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลนั้นจะเป็นแบบใดแต่เมื่อได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ โดยเริ่มตั้งแต่เด็กปฐมวัยโดยส่งเสริมให้เด็กได้รับการ พัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ - จิตใจ สังคมและสติปัญญา เพื่อเป็นพื้นฐานที่ดีของเด็กเมื่อ เขาเติบโตเขาจะได้ช่วยกันพัฒนาจากจุดสังคมเล็กๆ จนไปถึงสังคมใหญ่ๆและเป็นการช่วยพัฒนาไปเรื่อยๆ จนถึงการพัฒนาประเทศ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 และ 9 รวมทั้งแผนการศึกษาแห่งชาติ เป็นกฎหมายแม่บทกำหนดแนวทางการปฏิรูปการศึกษาของประเทศ โดยเน้นถึงแนวปรัชญาหลักและกรอบแนวคิดที่เน้นเรื่อง “คน” เป็นศูนย์กลางของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ใหม่ที่มาเน้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นแนวกระแสนหลักในการสร้างคุณภาพให้เข้มแข็งขึ้นด้วยการเน้นบริบทสำคัญของการศึกษาและการเรียนรู้โดย มุ่งให้คน เป็นศูนย์กลาง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ . 2544)

สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ (2550: 86) กล่าวว่าการศึกษาเจริญเติบโตทางด้านร่างกายปรากฏออกมาในภาพของสุขภาพอนามัยในด้านรูปร่างและสัดส่วนของร่างกาย ส่วนเด็ก 1-6 ปีจะเป็นไปในอัตราคงที่และมีความเจริญของร่างกายในส่วนที่พัฒนามากทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่วได้ดีขึ้น แยกเป็น 2 ส่วนคือ กล้ามเนื้อใหญ่ เด็กปฐมวัยจะมีอัตราพัฒนาเป็นไปตามวัย เช่นเด็กอายุ 4 ปี จะสามารถเดินลงบันไดแบบสลับเท้าได้ดีกว่าเด็กอายุ 3 ปี กระโดดด้วยเท้าข้างเดียวหรือในการกระโดดสลับเท้าเมื่ออายุ 5 ปีขึ้นไป การส่งเสริมพัฒนาการเด็กในด้านกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การโยน การรับลูกบอล และการเตะลูกบอลเป็นธรรมชาติและความต้องการของเด็กปฐมวัย (ทิศนา แชนมณี; และคนอื่นๆ. 2536: 70 - 71) ช่วงปฐมวัยเป็นระยะที่เด็กมีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ เกี่ยวกับการทำงานได้มากกว่าตอนเป็นทารก เด็กควรได้รับการฝึกให้การออกกำลังกายรู้จักการออกกำลังกายให้สามารถทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ได้ตามธรรมชาติ ถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายอย่างถูกวิธี ให้โอกาสเด็กในการเล่นการออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น การห้อยโหนต้นไม้ วิ่ง กระโดด ขี่จักรยาน 3 ล้อ หรือ ฝึกการใช้กล้ามเนื้อเล็กด้วยการฝึกหัดระบายสีด้วยมือ การวาดรูป แม้แต่การให้เด็กใช้กล้ามเนื้อในการทำงานได้คล่องแคล่วขึ้น พัฒนาการด้านร่างกายมี 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ พัฒนาการด้านสุขภาพ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง เด็กควรมีน้ำหนักและส่วนสูงสมวัย พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวโดยเริ่มจากส่วนบนของร่างกาย คือ ศีรษะ ไปสู่ลำตัว แขน ขา และเท้า และเริ่มจากลำตัวไปยังแขน ขา และไปสู่

ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า ตามลำดับ (นิตยา ประพฤติกิจ. 2539: 85 - 86) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดในบรรดาพัฒนาการทั้งหลายของเด็กเมื่อร่างกายพัฒนาขึ้น เด็กจะเริ่มพึ่งพาตนเองได้มากขึ้นสามารถใช้ ร่างกายและอวัยวะต่างๆ ให้ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้นและ รู้จักร่วมมือกันทำงาน มีรายงานการวิจัยหลายเรื่องที่ยกย่องถึงความสัมพันธ์ระหว่างด้านทางร่างกายและความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองของเด็ก คิดเมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณมีความสามารถเด็กจะเต็มใจในการทดลองประสบการณ์ใหม่และแปลกออกไป เมื่อเด็กยังเล็ก เด็กจะใช้ร่างกายเป็นสื่อของการแสดงออกเพราะการเคลื่อนไหวของเด็ก จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเนื้อที่ว่างและการเคลื่อนไหวของสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่ง ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนที่ความเร็วและพลังกำลัง กิจกรรมเหล่านี้เป็นการแสดงสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของเด็กและเป็นช่วงเวลาที่เด็กมีความสุขซึ่งค่อยๆ สร้างเสริมให้เด็กเรียนรู้มากขึ้น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2546: 35) การพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาช่วยให้เด็กเกิดด้านที่สำคัญสำหรับการสร้างองค์ความรู้ โดยให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งของ บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวรวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมไปพร้อมกันด้วยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ทั้งด้านร่างกายอารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งนี้สาระการเรียนรู้ประกอบด้วย องค์ความรู้ ด้านหรือกระบวนการ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ความรู้สำหรับเด็กอายุ 3 - 5 ปี ส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ด้านหรือกระบวนการ จำเป็นต้องบูรณาการ ด้านที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็ก เช่น ด้านการเคลื่อนไหว ด้านทางสังคม ด้านการคิด ด้านการใช้ภาษา คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์เป็นต้น

สิริมา ภิญญอนันตพงษ์ (2545: 97 - 98) ด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยประกอบด้วย การเคลื่อนไหวอย่างสมดุล เช่น การเดิน การวิ่ง ปีนป่าย การทรงตัวอยู่กับที่ ทำให้เด็กสามารถยืนด้วยเท้าเดียวได้ การทรงตัวเป็นด้านที่ใช้ในการกระโดด และกระโดดแบบเขย่ง การขว้าง และการรับ ในที่นี้จะกล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงของเด็กในช่วง 3-4 ปี เด็กเดินขึ้นบันไดได้ด้วยการใช้เท้าก้าวแบบสลับได้ เด็กสามารถปาของบางอย่างได้ ปีนขึ้นกระดานลื่นและไถลต่อลงมาได้สูง 6 ฟุต แต่ต้องมีคนช่วย สิ่งเหล่านี้ปรากฏให้เห็นเมื่อเด็กมีวุฒิภาวะและเป็นไปอย่างธรรมชาติโดยปราศจากการเรียนรู้จากประสบการณ์และการฝึกฝน แต่การที่ได้เล่นกีฬา เช่น เกมต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ ซึ่งกล้ามเนื้อใหญ่จะมีอัตราการพัฒนาเป็นไปตามวัย เช่น เด็กอายุ 3 ปี สามารถกระโดดสองเท้าพร้อมกัน เด็กอายุ 4 ปี สามารถเดินลงบันไดแบบสลับเท้าและกระโดดเท้าข้างเดียว และเด็กอายุ 5 ปี สามารถกระโดดสลับเท้าได้ เป็นต้น การพัฒนาด้านร่างกายให้ได้ผลดีนั้น เด็กวัยนี้ควรได้วิ่งเล่นออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพื่อช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้กับเด็ก กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กโดยตรงก็คือ กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมเคลื่อนไหว เนื่องจากกิจกรรมทั้งสองนี้ สามารถพัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก ปฐมวัยได้มากที่สุดในเรื่องของความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว อวัยวะส่วนต่างๆ ทำงานสัมพันธ์กันดีเป็นย่างดี ก็จะ

ส่งผลที่ดีต่อบุคลิกภาพของเด็กที่ดีในอนาคตได้ กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมเคลื่อนไหวล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก เด็กได้ใช้ด้านการคิด การตัดสินใจ ความคิดสร้างสรรค์จินตนาการในการทำกิจกรรม ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเคลื่อนไหว โดยการยืน นอน เดิน วิ่ง และการกระโดด กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่สำคัญที่ครูหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ควรช่วยกันให้เด็กได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย กล้ามเนื้อมัดใหญ่เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ กิจกรรมเคลื่อนไหวถือว่าเป็นสามารถนำมาใช้กับเด็กปฐมวัยได้เป็นอย่างดีดังนั้นการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวไม่เพียงแต่ให้เล่นหรือจัดกิจกรรมเพื่อฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม หรือฝึกตามคำสั่งเท่านั้น แต่กิจกรรมเคลื่อนไหวควรเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อการพัฒนาและเรียนรู้เรื่องของการมีร่างกายและสุขภาพที่ดีด้วย ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพฤๅษีตัดตนแตกต่างจากการออกกำลังกายทั่วไปเพราะเป็นการเคลื่อนไหวแบบช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป เรื่องการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดตนสำคัญที่การเคลื่อนไหวควบคู่กับการหายใจ โดยการเคลื่อนไหวต้องมีเทคนิคประกอบการยืดกล้ามเนื้อ หรือที่เรียกว่าดึงตึง และการจัดสมดุลของร่างกาย โดยใช้หลักการแพทย์แผนปัจจุบัน เวชศาสตร์การฟื้นฟูส่วน หลักการหายใจนั้นจะต้องหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ หายใจเข้าก็สุดลมหายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆ เบ่งช่องท้องให้ท้องป่องออก ออกขยาย ซีโครง สองข้างจะขยายออกปอดขยายใหญ่มากขึ้น ยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อยหน้าอกจะยืดเต็มที่ จากนั้นหายใจออก โดยค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ท้องจะยุบ หุบซีโครงสองข้างเข้ามา แล้วลดไหล่ลง จะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด การหายใจในลักษณะนี้จะทำให้ชีพจรเต้นช้าลง ร่างกายได้รับประโยชน์จากการหายใจอย่างเต็มที่ ทั้งนี้ การทำทำฤๅษีตัดตนจะต้องไปเกร็งหรือฝืนร่างกายด้วย ประโยชน์ของท่าบริหารฤๅษีตัดตนคือ การช่วยให้สุขภาพร่างกายโดยเฉพาะ แขน ขา และข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ร่างกายสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ รูปร่างดีสมส่วน โลหิตในร่างกายไหลหมุนเวียนได้ดี ช่วยให้มึนจิตใจแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง (กัญจน ดิวิเศษ. 2009: ออนไลน์)

เอกชัย จุลจาริตต์ (2537: 5) ฤๅษีตัดตนเป็นการบริหารร่างกายชนิดหนึ่งที่ใช้หลักของการตัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย และการบริหารระบบการหายใจเป็นหลัก การบริหารร่างกายแบบฤๅษีตัดตนมีท่ามากมายตลอดคลุมทุกส่วนของร่างกายที่ทำหน้าที่ในเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ตั้งแต่ศีรษะจนปลายเท้า ถ้าได้มีการบริหารร่างกายแบบฤๅษีตัดตนตามความเหมาะสมและพอเหมาะจะเป็นผลดีและพบว่าฤๅษีตัดตนเป็นวิชาที่มีประโยชน์ เป็นวิธีการที่มีคุณค่าต่อชีวิตอีกทั้งเหมาะสมกับประเพณีและวัฒนธรรมไทยมาโดยตลอด ถ้ารู้จักนำมาปฏิบัติเป็นประจำ และปฏิบัติร่วมกับการกำหนดลมหายใจในวิชาสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา จะทำให้สุขภาพกายและจิตดียิ่งขึ้น ประโยชน์สำคัญที่จะได้รับคือ มีการเคลื่อนไหวที่คล่อง สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สุขภาพดีขึ้นความต้านทานดียิ่งขึ้น การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปด้วยดี ทำให้อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพอีกด้วย

กิจกรรมที่สามารถพัฒนาการครบทั้ง 4 ด้านมีความสำคัญสำหรับเด็กปฐมวัยมากโดยเฉพาะกิจกรรมเคลื่อนไหวซึ่งมีทั้งเคลื่อนไหวอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบอิสระ การเคลื่อนไหวประกอบ

อุปกรณ์ ซึ่งปัจจุบันโรงเรียนหลายแห่งเห็นความสำคัญของกิจกรรมเคลื่อนไหวซึ่งสามารถส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้เป็นอย่างดีพร้อมทั้งมีงานวิจัยที่มีการศึกษากิจกรรมเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ เช่นการนำจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ฯลฯ พบว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยนั้นมีคะแนนเพิ่มขึ้นและส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่นๆ ได้ดีไม่ใช่เพียงแค่พัฒนาการด้านร่างกายเท่านั้น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์เป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการ ทางร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยมีการนำเอาจังหวะดนตรีมาประกอบการออกกำลังกายด้วยท่าทางเคลื่อนไหวและมีการเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์โดยมีการใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ เพราะกลไกของกล้ามเนื้อและระบบประสาทเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ การทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น ท่าฤๅษีดัดตนมี 127 ท่า แต่ผู้วิจัยคัดเลือกการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนมาประยุกต์ให้เหมาะสมและง่ายต่อการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเด็กปฐมวัยเพื่อให้เด็กู้เข้าใจในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ เพื่อให้เด็กสนุก สนุกสนานและมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแบบเต็มใจ

จากประโยชน์ที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมเคลื่อนไหวมาประยุกต์และปรับท่าฤๅษีดัดตนมาเป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์มาใช้กับเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริม และพัฒนาการทางร่างกายโดยมีด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่งและด้านการกระโดดให้กับเด็ก ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ที่มีอายุระหว่าง 4 - 5 ปี โดยการใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ เป็นการกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหว ของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เพราะเมื่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กดีและจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ ของเด็กด้วย ทั้งนี้เนื่องจากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับฤๅษีดัดตนในประเทศยังมีน้อยอยู่ ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจ และเป็นการเผยแพร่กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ให้เป็นที่รู้จักกันมากขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยการใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยรวมก่อนการทดลอง ระหว่างทำการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยด้าน ได้แก่ ด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดดก่อนการจัดกิจกรรมระหว่างการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการจัดการศึกษาระดับชั้นปฐมวัย ในการจัดกิจกรรม เพื่อนำไปเป็นแนวทางการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายแก่เด็กปฐมวัยในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับระดับพัฒนาการและความสนใจของเด็กปฐมวัย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 4 - 5 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงมา 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน โรงเรียนหงสประภาสประสิทธิ์ ตำบลสิงหนาท อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 4 - 5 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงมา 1 ห้องเรียน จากนั้นทำการสังเกตและประเมินพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย จำนวน 30 คน คัดเลือกเด็กที่มีคะแนน 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

การศึกษานี้ ผู้วิจัยทำการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลองรวมทั้งสิ้น 40 ครั้ง ตรงตามแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พัฒนาการทางร่างกาย ดังนี้
 - 2.1 ด้านการเดิน
 - 2.2 ด้านการยืน
 - 2.3 ด้านการวิ่ง
 - 2.4 ด้านการกระโดด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **เด็กปฐมวัย** หมายถึง เด็กนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 4 - 5 ปี จำนวน 15 คน กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนหงสประภาสประสิทธิ์ ตำบลสิงหนาท อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2

2. **กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์** หมายถึง ฤๅษีดัดตนเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นไปตามท่าทางต่าง ๆ แล้วคงนิ่งอยู่ในท่านั้นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งโดยมากเป็นระยะเวลาสั้น ๆ จะอาศัยการเหยียด - ยึดกล้ามเนื้อ และการทรงตัวเป็นสำคัญโดยการทำการเคลื่อนไหวเข้ามาจุดในท่าจบครั้งหนึ่งแล้วจึงเคลื่อนตัวออก และต้องพยายามหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติทำ ด้วยการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะสำหรับเด็กปฐมวัย โดยการใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวตามจังหวะ ดังนั้นจึงจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายโดยท่าฤๅษีดัดตนแบบดั้งเดิมมีการดัดตนด้วยท่ายืน ท่านั่ง ท่านอนซึ่งรวมทั้งหมดมี 127 ท่า และมีท่าพื้นฐาน 15 ท่าที่ได้รับการยอมรับจากกระทรวงสาธารณสุข ผู้วิจัยได้คัดเลือกไว้จำนวน 8 ท่ามาปรับประยุกต์โดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนแบบดั้งเดิมที่มีการดัดตนด้วยท่ายืน ท่านั่ง ท่านอน มาเป็นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์โดยให้มีท่ายืน ท่าเดิน ท่าวิ่ง ท่ากระโดดอยู่ในท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ของแต่ละท่าที่ผู้วิจัยได้ปรับทั้งชื่อและท่าทุกท่าเพื่อให้เหมาะสม กับพัฒนาการของเด็กปฐมวัยกับเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดการบริหารอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิด การพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยมีด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ จะมีขั้นนำก่อนเข้าขั้นดำเนินกิจกรรมซึ่งมี 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาษให้กระดาษปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดาษมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงกอดอกหายใจเข้าเพื่อให้กระดาษติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่าฟองสบู่ และการเป่าลมหายใจเข้าออกเพื่อฝึกการหายใจ จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 2 การท่าทางตามกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ตามจังหวะเพลงโดยผู้สอนทำไปพร้อมกับเด็ก การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ จะใช้เวลาประมาณ 25 นาที

ขั้นสรุป

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์แล้ว ระบบอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายต่างๆ ที่ได้ทำงานควรจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อรวมถึงระบบต่างๆ ให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ ด้วยการนวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และการนั่งสมาธิ โดยการเปิดเพลงบรรเลงจังหวะช้าๆ ประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 10 นาที

3. พัฒนาการทางร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างและแบบแผนของร่างกายทุกส่วนในการเคลื่อนไหวมีการประสานกัน เพื่อให้เกิดด้านและความสามารถในการทำกิจกรรมในด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด ให้มีความคล่องแคล่วของไวมีความแม่นยำ และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มีกำลังแข็งแรงมากยิ่งขึ้นโดยการฝึกปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่อง ซึ่งวัดได้จากการสังเกต ดังนี้

ด้านการยืน โดยเด็กสามารถยืนตรงแล้วค่อยๆ ย่อเข้าตัวตั้งตรงแล้วค่อยๆ ยืนตัวตรงยืนขาข้างเดียวแล้วกางแขนทั้งสองข้าง การยืนท่าตรงแล้วบิดตัวไปทางซ้ายและขวา ยืนตรงรับลูกบอล การยืนเขย่งปลายเท้าทรงตัว

ด้านการเดิน โดยเด็กสามารถเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรง เดินสลับเท้าขึ้นบันได เดินถอยหลังต่อเท้าเป็นเส้นตรง เดินซิกแซกผ่านกรวยจราจร เดินบนไม้กระดานเป็นเส้นตรง

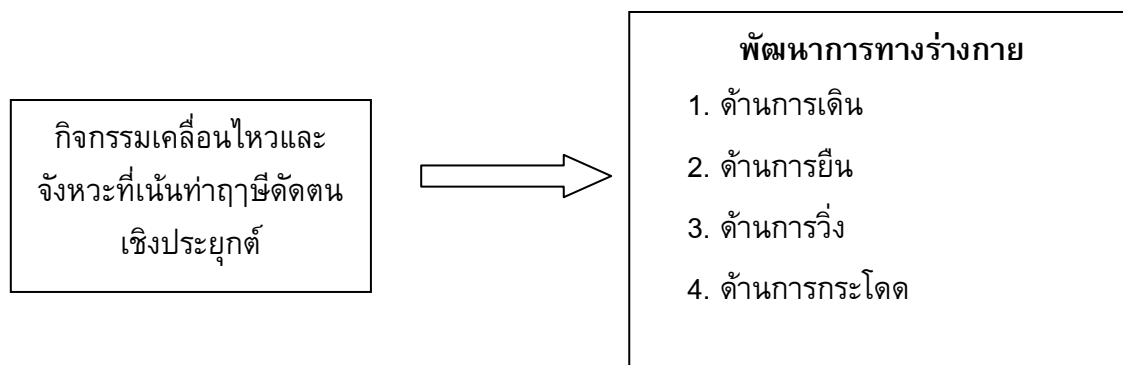
ด้านการวิ่ง โดยเด็กสามารถวิ่งไปข้างหน้าเป็นเส้นตรง วิ่งถอยหลัง วิ่งและหยุดตามสัญญาณวิ่งอ้อมซิกแซกเสาหลัก วิ่งอยู่กับที่

ด้านการกระโดด โดยการกระโดดสองขาคุไปให้ถึงจุดที่กำหนด กระโดดสลับขาอยู่กับที่ การวิ่งกระโดดขาเดียว การวิ่งกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง การกระโดดสองขาคุไปข้างหน้า การกระโดดข้ามเส้นไหมพรม

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินพัฒนาการด้านร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย โดยวัด ด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่ง และ ด้านการกระโดด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์มีผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย โดยเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยมี ด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมุติฐานในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานไว้ว่า

1. เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นหลังจากที่ ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์
2. เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการทางร่างกายรายด้าน ได้แก่ ด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และ ด้านการกระโดดก่อนการจัดกิจกรรม ระหว่างการจัดกิจกรรม และหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์มีความแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกาย

- 1.1 ความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.2 ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกาย
- 1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.5 การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.6 การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.7 ทฤษฎีพัฒนาการและความพร้อมด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

- 2.1 ประวัติและความสำคัญของฤๅษีดัดตน
- 2.2 หลักการของฤๅษีดัดตน
- 2.3 ประโยชน์ของฤๅษีดัดตน
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ

- 3.1 ความหมายของการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 3.2 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 3.4 พัฒนาการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว
- 3.5 ประเภทของการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 3.6 องค์ประกอบของการเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 3.7 หลักในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

1.1 ความหมายของการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

นักการศึกษาและนักจิตวิทยา ได้ให้ความหมายว่า พัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงลักษณะ หรือ การทำหน้าที่ของระบบอวัยวะต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย ซึ่งมีผลต่อเนื่องมาจากการเจริญเติบโตที่สามารถวัดหรือทดสอบความเจริญก้าวหน้าในการทำงานของระบบต่างๆ นั้นได้

วิณี ชิตเชตวงศ์ (2537: 154) ได้กล่าวว่า พัฒนาการทางกาย หมายถึง การที่เด็กมีการเปลี่ยนแปลง คือ มีร่างกายสูงขึ้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อมีกำลังมากขึ้น ระบบประสาทต่างๆ ทำหน้าที่ถูกต้องตามระบบ พัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของเด็กในระยะ 2 ปีแรกเกิดขึ้นต่อกันเป็นลำดับ (Locomotion) และการใช้มือจับต้องสิ่งของ พฤติกรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นเป็นลำดับ

อรพรรณ สุมานัส (2539: 45) พัฒนาการทางกาย หมายถึง การเจริญเติบโตทางด้านการร่างกาย มีการเพิ่มจำนวน และขนาดของเซลล์ การเจริญเติบโตนี้สามารถวัดได้จาก น้ำหนัก ความยาว ความกว้างและความหนา

จากการที่นักศึกษานักวิจัยกล่าวมาสรุปได้ว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงลักษณะ ร่างกาย ซึ่งมีผลต่อเนื่องมาจากการเจริญเติบโตที่สามารถวัดได้จากความสูง น้ำหนัก ความกว้าง ความหนา ความแข็งแรงของร่างกายและฟัน ตลอดจนพัฒนาการการเคลื่อนไหว รวมทั้งพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กหรือทดสอบความเจริญก้าวหน้าในการทำงานของระบบต่างนั้น

1.2 ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

กระทรวงศึกษาธิการ (2546: 10 - 11) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของเด็กว่าเป็นคุณลักษณะตามวัยหรือพัฒนาการตามธรรมชาติ เมื่อมีอายุถึงวัยนั้นๆ โดยพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัย 3 - 4 ปี แบ่งได้ดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัย 3 ปี

1.1 กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กในวัยนี้สามารถรับลูกบอลที่กระดอนจากพื้นด้วยแขนทั้งสอง เดินขึ้นลงบันไดได้ด้วยตนเอง กระโดดขึ้น ลงอยู่กับที่ได้ วิ่งตามลำพังได้

1.2 กล้ามเนื้อเล็กของเด็กในวัยนี้สามารถใช้กรรไกรตัดกระดาษให้ขาดได้ เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้ ร้อยลูกปัดขนาดใหญ่ได้

1.3 สุขภาพอนามัยของเด็กในวัยนี้ จะมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีน้ำหนักส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะตามเกณฑ์

2. พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัย 4 ปี

2.1 กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กในวัยนี้สามารถรับลูกบอลได้ด้วยมือทั้งสองเดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้ กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ได้ วิ่งและหยุดได้คล่อง

2.2 กล้ามเนื้อเล็กของเด็กในวัยนี้สามารถใช้กรรไกรตัดกระดาษให้อยู่ในแนวเส้นตรงตามที่กำหนดให้ได้ เขียนรูปลี่เหลี่ยมตามแบบได้ ร้อยลูกปัดขนาดเล็กได้

2.3 สุขภาพอนามัยของเด็กในวัยนี้ จะมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีน้ำหนักส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะตามเกณฑ์

ศรัณย์ คำวิสุทธิ (2525: 118 - 120) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยแบ่งได้ดังนี้

1. ส่วนสูงและน้ำหนัก จะลดน้อยลงกว่าวัยเด็กตอนต้นมา แต่จะมีความแข็งแรงและแคล่วคล่องว่องไวมากขึ้น อายุ 6 ขวบ จะสูงราว 2 ใน 3 และมีสัดส่วนราว 2 ใน 5 เมื่อเป็นผู้ใหญ่ ระยะเวลาเด็กผู้ชายจะมีน้ำหนักและส่วนสูงมากกว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อย

2. สัดส่วนของร่างกาย ร่างกายของเด็กวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านสัดส่วน จะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่า ทางด้านส่วนกว้าง ลำตัวแบน แขนขายาวออก รูปร่างเปลี่ยนแปลงใกล้เคียงผู้ใหญ่มากขึ้น

3. กระดูกและฟัน กระดูกข้อมือจะเพิ่มจาก 2-3 ชิ้น ในวัย 2 ขวบ เป็น 6-7 ชิ้นและจะมีครบ 8 ชิ้น เมื่อถึงวัยเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น อายุ 6 ขวบ ฟันน้ำนมจะเริ่มหัก ฟันแท้ซี่แรกหรือกรามซี่นอก (นับจากฟันซี่กลางไปเป็นซี่ที่ 6 - 7 จะเริ่มก่อนเด็กชายเล็กน้อย ฟันแท้ จะขึ้นครบเมื่ออายุ 17 - 21 ปี)

4. สุขภาพ ระยะเวลานี้เด็กได้รับเชื้อโรคต่างๆ ค่อนข้างง่าย เช่น เกี่ยวกับวัยเด็กตอนต้นจึงควรให้เด็กได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อให้ภูมิคุ้มกันโรค เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ และบาดทะยัก เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

5. พัฒนาการกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมที่น่าสนใจของเด็กระหว่างอายุ 6 - 10 ขวบ ลักษณะของต่ายังไม่เจริญสูงสุด สายต่ายังยาวอยู่มีทำงานประสานกันไม่ดีนัก เพราะพัฒนาการของกล้ามเนื้อไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงไม่ควรให้เด็กใช้กล้ามเนื้อทำงานที่ประณีตหรือใช้งานมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เด็กเครียดหรือพิการภายหลังได้

ประณต คำฉิม (2526: 175 - 176, 229) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายในระหว่างวัยเด็กตอนต้น การเจริญเติบโตจะดำเนินไปในอัตราที่ช้าเมื่อเทียบกับอัตรา การเจริญเติบโตในวัยทารกกล้ามเนื้อเจริญเติบโตแข็งแรงขึ้น ทำให้เด็กทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากขึ้น และเหนื่อยช้ากว่า แต่ก่อนระยะนี้รูปร่างจะเปลี่ยนไปทางผอมและจะดูเก้งก้างมากขึ้นเมื่ออยู่ในระยะวัยเด็กตอนปลายเมื่อเข้าสู่วัยเด็กตอนปลายเด็กสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้หลายอย่าง เช่น บินดินน้ำมันระบายสี ช่วยทำงานบ้านง่ายๆ ฯลฯ ในด้านทักษะของเขาก็ก้าวหน้าไปได้ดีเท่ากับทักษะของมือ

ดวงแก้ว วัลลภวิสุทธิ (2529: 8) ได้กล่าวว่า พัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่

1. ทักษะการเคลื่อนไหวในทางบวก เช่น เด็กมีร่างกายแข็งแรงขึ้นเพราะได้กระโดด พีนดาบ และออกกำลังกาย

2. การรักษาความสะอาดของร่างกาย ในทางบวก เช่น เด็กมักนำความรู้ที่ได้จากรายการต่างๆ มาปฏิบัติ เช่น การรับประทานอาหาร ในทางลบ เช่น เด็กไม่ยอมบ้วนปากหลังรับประทานอาหารเสร็จ แต่จะรีบไปดูโทรทัศน์

3. สุขภาพในทางบวก เช่น เด็กชอบแปรงฟัน เพราะเห็นตัวอย่างจากรายการโฆษณา ยาสีฟันในทางลบ เช่น เด็กชอบซื้อขนม เช่น พวกลูกอม ช็อกโกแลต ของขบเคี้ยวต่างๆ ตามโฆษณาทางโทรทัศน์ซึ่งทำให้ฟันผุได้ง่าย

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2529: 359) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง การที่ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ มีร่างกายสูงขึ้น มีน้ำหนักมากขึ้น มีกระดูกและกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ ทำหน้าที่ถูกต้องตามระบบของ มันและมีประสิทธิภาพ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2530: 84 - 86) ได้กล่าวถึง พัฒนาการด้านร่างกาย ว่า มี 2 ลักษณะ คือ

1. พัฒนาการด้านโครงสร้างของร่างกาย ได้แก่ การพัฒนาด้านน้ำหนัก ส่วนสูง สัดส่วน กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น กระดูกแข็งแรงขึ้น ในประสาทและสมองเจริญเต็มที่

2. การพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ แต่ก็ยังมีอยู่ที่วุฒิภาวะของร่างกาย

สิทธิ์ วงศ์สวัสดิ์ (2532: 45) ได้กล่าวถึง พัฒนาการของเด็กปฐมวัยพอสรุปได้ว่า เด็กอายุ 4 ขวบ น้ำหนักประมาณ 18 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 100 เซนติเมตร สามารถถีบจักรยานได้ คล่องแคล่ว เดินได้รวดเร็ว มีความมั่นใจที่จะขึ้นหรือลงบันได ชอบปีนป่ายห้อยโหน เตะลูกบอล สามารถโยนลูกบอล วาดรูประบายสี บันทึกลงดินเหนียวได้ สร้างสิ่งต่าง ๆ จากไม้บล็อกจากกล่อง หรือลังกระดาษ เด็ก 5 ขวบหนัก 19.5 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 107 เซนติเมตร มีความแข็งแรงมากและมีพลังมาก แต่งตัวได้โดยไม่ต้องมีคนช่วย วิ่งกระโดด ปีนป่ายหรือเดินหรือก้าวโยนลูกบอลได้อย่างดี เริ่มวาดรูปคน บ้าน เรือ หรือรถที่เคยเห็น นอนประมาณ 10 ชั่วโมงต่อ 1 วัน เด็กอายุ 6 ขวบ เป็นวัยที่มีพลังสูงมีความรู้สึกที่จะเล่นผาดโผนใช้ร่างกายคล่องแคล่ว ชอบปีนป่าย กระโดดเหวี่ยงแขน ห้อยโหน ตีลังกา กระโดดเชือก ห้อยโหนตามราวเชือกได้ เริ่มใช้ของเล่นที่เป็นไม้ตี ฟันน้ำนมเริ่มหลุดหายไป ฟันแท้ จะขึ้นมาแทน

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540: 16) ได้สรุปถึงลักษณะด้านร่างกายของเด็กอายุ 5-6 ปีว่า ทักษะในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่และเล็ก พัฒนามีพลังกำลังเพิ่มขึ้น รู้จักช่วยตัวเอง ควบคุมตัวเองและดูแลตัวเองเพิ่มขึ้น รู้จักการเล่นต่างๆ รวมทั้งการเล่นเชิงศิลป์ เช่น วาดรูป รู้จักใช้จินตนาการกว้างไกล

สรุป ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย 2 ลักษณะ คือ โครงสร้างของร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นลำดับจากง่ายสู่การซับซ้อน

1.3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

พัชรี สวนแก้ว (2536: 28 - 30) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของมนุษย์จะเกี่ยวข้องกับ ขบวนการพื้นฐาน 2 อย่าง คือ

1. วุฒิภาวะ (Maturation) หมายถึง ผลรวมที่เกิดจากอิทธิพลของยีนส์ซึ่งถ่ายทอดทาง พันธุกรรม ซึ่งเป็นตัวควบคุมแบบแผนของร่างกายอันจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ในระดับอายุต่างๆ โดยไม่ต้องอาศัยประสบการณ์หรือการเรียนรู้แต่ต้องอยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่ ปกติ เช่น เด็กเมื่อถึงระยะหนึ่งก็จะคลานได้และเมื่อกล้ามเนื้อหรือโครงกระดูกเจริญแข็งแรงพอก็พ้อม จะเดินได้ เป็นต้น

2. การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลเนื่องมาจาก ประสบการณ์หรือการฝึกหัดนั้นคือกิจกรรมต่างๆ ที่เด็กได้กระทำหรือการเรียนรู้ของเด็กต้องการฝึกหัด การทดลองเพื่อเปลี่ยนแปลงในด้านกิจกรรม ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางร่างกาย และพฤติกรรมของเด็กอีกด้วย การเรียนรู้ทำให้เด็กมีประสบการณ์ต่างๆ เพิ่มขึ้น เพราะเด็กได้ทำ กิจกรรมต่างๆ ได้เห็น ได้ฟัง และได้สัมผัส จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาขึ้น สำหรับเด็กปฐมวัยลักษณะของพัฒนาการประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 3 ลักษณะ คือ

2.1 องค์ประกอบภายในร่างกาย (Internal factors) ประกอบด้วย

(1) พันธุกรรมเซลล์แต่ละชนิดภายในร่างกายมนุษย์จะประกอบไปด้วยโครโมโซม ซึ่งจะมีการจับคู่ 23 คู่ ในแต่ละโครโมโซมนั้นจะประกอบไปด้วยยีนส์ (Genes) หลายพันยีนส์ ดังนั้น ภายในโครโมโซม ซึ่งมียีนส์อยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นลักษณะที่กำหนดการเจริญเติบโตและลักษณะ ของพัฒนาการในแต่ละขั้นตอนของชีวิตลักษณะของพัฒนาการที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมจะประกอบด้วย ลักษณะทางร่างกายต่างๆ เช่น สีของลูกตา ชนิดของเส้นผมลักษณะความสูงของร่างกาย รวมทั้งลักษณะทางร่างกายอื่นๆ ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะที่มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

(2) การมีวุฒิภาวะ เป็นลักษณะของการเปลี่ยนแปลงอย่างมีรูปแบบภายใน ร่างกายในลักษณะที่เป็นขนาด รูปร่าง และทักษะ ซึ่งจะเริ่มปรากฏขึ้นมาตั้งแต่จุดกำเนิดของชีวิต และต่อเนื่องกันมาตามลำดับ การมีวุฒิภาวะไม่จำเป็นที่จะต้องมีการฝึกฝนและการเรียนรู้ใดๆ เพราะ เมื่อถึงเวลาอันสมควรแล้ว เด็กจะสามารถทำพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างแน่นอน ดังนั้น ขณะที่เด็ก กำลังอยู่ในครรภ์ เด็กจะมีวุฒิภาวะและมีการพัฒนาการเป็นไปตามลำดับขั้นไปอันเป็นผลเนื่องมาจากการมีวุฒิภาวะจากสภาพความพร้อมของร่างกายนั่นเอง

2.2 องค์ประกอบภายนอกร่างกาย (External Factors) สิ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาการต่อไปได้ คือ อิทธิพลที่มาจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ซึ่งนับเป็นขบวนการหลังคลอดการเรียนรู้ดังกล่าวประกอบด้วยลักษณะการเรียนรู้ ดังนี้

(1) การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นการเรียนรู้ที่สืบเนื่องมาจากผู้เรียนถูกเร้าให้มีการเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ โดยอาศัยลักษณะธรรมชาติหรือปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) เช่น น้ำลายไหล การดูด การกลืน หรือการกะพริบตา เป็นต้น นับว่าเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติ ของมนุษย์ที่เกิดมีอาการตอบสนองได้โดยไม่จำเป็นต้องมีการวางเงื่อนไขมาก่อน

(2) การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการเรียนรู้ที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากตัวของผู้เรียน ได้กระทำให้ตนเองต้องการให้ตนเองได้รับสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น เมื่อเด็กหิวจะพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ เพื่อต้องการให้ตนได้รับรางวัลในสิ่งที่ตนพึงปรารถนา และในขณะที่เด็กกระทำพฤติกรรมต่างๆ อย่างมากมายก็ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ขึ้นมาได้ ลักษณะการเรียนรู้แบบนี้จึงเป็นลักษณะของความพร้อมหรือความเต็มใจของผู้เรียนที่ต้องการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ตามความพึงปรารถนาของตนเอง และเมื่อกระทำลงไปแล้วจะทำให้ผู้เรียนเกิดการจดจำ จนในที่สุดกลายเป็นลักษณะนิสัยใหม่

(3) การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) เด็กและบุคคลทั่วไป มักจะมีการกระทำพฤติกรรม ตามพฤติกรรมหรือการกระทำของคนอื่นที่เคยปฏิบัติมา ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นการกระทำที่ประสบผลสำเร็จหรือได้รับรางวัลมาแล้ว การเลียนแบบโดยการสังเกตนี้ เด็กจะมีการเลียนแบบจากพฤติกรรมของพ่อแม่ หรือบุคคลใกล้ชิดในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการใช้ภาษาการแสดงออก จริยธรรม

2.3 องค์ประกอบภายในและภายนอกร่างกาย (Interactional Between Internal and External Factors) พฤติกรรมของเด็กทั่วไปจะเป็นผลมาจากการที่เด็กได้มีโอกาสเผชิญกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตอย่างมากมายสิ่งซึ่งเด็กได้เผชิญอยู่นั้นจะประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการของเด็ก ประกอบด้วยลักษณะสำคัญ คือ

(1) ลักษณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม (Monogenetic Biological Variables) หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ได้รับมาจากพันธุกรรม หรือได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ แต่อาจจะได้ผลสืบเนื่องมาจากสภาพการณ์ปัจจุบัน เช่น การขาดออกซิเจนขณะกำลังคลอด หรือต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) ทำงานผิดปกติ เป็นต้น

(2) สภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อสภาพทางจิตใจของเด็ก (Social Psychology Environment) จะประกอบด้วยบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเด็ก เช่น พ่อแม่พี่น้อง กลุ่มเพื่อน ครูในโรงเรียน มีอิทธิพลต่อจิตใจของเด็กเป็นอย่างมาก เช่น ถ้าเด็กไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อนจะทำให้เด็กขาดความรู้สึกมั่นคงและไม่อบอุ่นใจ เป็นต้น

(3) สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและประเพณีต่างๆ (The General Social and Culture) นับว่ามีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพการแสดงออก และกิจกรรมทางสังคมเป็นอย่างมาก เพราะหากสังคมที่บุคคลอยู่ที่ข้อกำหนด มีเงื่อนไข หรือมีวัฒนธรรม และประเพณีเป็นอย่างไรก็ตาม บุคคลที่อยู่ในสังคมนั้นย่อมจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเงื่อนไขของสังคมนั้นๆ

จากแนว ความคิดองค์ประกอบกับพัฒนาการด้านร่างกายสรุปได้ว่าองค์ประกอบกับพัฒนาการ ด้านร่างกายสามารถแบ่งออกได้ทางวุฒิภาวะเป็นตัวควบคุมแบบแผนของร่างกายอันจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ในระดับอายุต่างๆ การเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์

1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ (2531: 27 - 32) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่างๆ ดังนี้

ปัจจัยที่ 1 พันธุกรรม พันธุกรรมนี้จะบ่งชี้ถึงความสูงที่สุดของคนถ้าพ่อแม่เตี้ยก็มีแนวโน้มที่จะเตี้ย แต่บางครั้งพ่อแม่ที่เตี้ยอาจจะมีพันธุกรรมสูงแฝงอยู่ ซึ่งมาจากปู่ย่าตายาย ถ้าพันธุกรรมแฝงที่วีนีมาพบกัน ลูกคนนั้นก็อาจสูงได้ อย่างไรก็ตามขนาดความสูงตามพันธุกรรมที่แท้จริงจะเห็นได้ก็ต่อเมื่อเด็กได้รับปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมอย่างอุดมสมบูรณ์เต็มที่

ปัจจัยที่ 2 อาหารการกิน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือโปรตีน แคลเซียม รวมทั้งอาหารกลุ่มอื่นที่ให้พลังงานทางด้านวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ก็มีความสำคัญเช่นกัน แต่สิ่งที่จะเน้นเป็นพิเศษคืออาหารที่ให้โปรตีนและแคลเซียมตลอดจนเกลือแร่ต่าง ๆ เด็กได้รับอาหารเหล่านี้พอเพียงกับที่ร่างกายต้องการตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ วัยก่อนเรียน จนกระทั่งวัยรุ่นเด็กก็จะมี ความสูงเป็นไปตามพันธุกรรมที่ควรจะเป็น แต่ถ้าเด็กได้อาหารการกินไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย มีการขาดสารอาหารเป็นระยะๆ เด็กจะมีการเจริญเติบโตความสูงไม่เต็มที่

ปัจจัยที่ 3 การออกกำลังกายจะช่วยห้กระดูกมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามปกติเรื่องนี้มีความสำคัญมาก เพราะการที่กระดูกจะแข็งแรงได้นั้นจะต้องมีการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่ 4 ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ จะมีผลกระทบต่อความสูงเช่นกัน ที่สำคัญที่สุด คือ การขาดอาหารถือว่าเป็นความเจ็บป่วยชนิดหนึ่ง ทำให้เด็กเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ในด้านน้ำหนักและความสูง

สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ได้แก่ พันธุกรรม อาหารการกิน การออกกำลังกาย ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ จะมีผลกระทบต่อความสูงที่สำคัญที่สุดคือ การขาดอาหารถือว่าเป็นความเจ็บป่วย ทำให้เด็กเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ในด้านน้ำหนักและความสูง

1.5 การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

นักการศึกษา และนักจิตวิทยา ได้ใช้แนวคิดไว้ดังนี้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2537: 333) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ว่าเมื่อเด็กโตเข้าสู่ระยะปฐมวัย พัฒนาการด้านร่างกายจะปรากฏในรูปของความสามารถใช้วัยะต่างๆ ของร่างกายได้ชัดเจนขึ้น ทั้งทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กและประสาทสัมผัสสัมพันธ์ ความสามารถของกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ การใช้ร่างกาย แขน ขา เช่น การเดิน การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย ทรงตัว เป็นต้น ส่วนความสามารถด้านกล้ามเนื้อเล็กประสาทสัมผัส ได้แก่ การใช้มือ นั่ง การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา เช่น ลากเส้น วาดภาพ ปั่น ตัด ฉีก แปะ ร้อยลูกปัด เป็นต้น

นิตยา ประพุดติกิจ (2539: 90) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็ก เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดในบรรดาพัฒนาการทั้งหลายของเด็กเมื่อร่างกายพัฒนาขึ้น เด็กเริ่มพึ่งตนเองได้มากขึ้น สามารถใช้ร่างกายและวัยะต่าง ๆ ได้ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น รู้จักร่วมมือกันทำงานและความสัมพันธ์ระหว่างทักษะด้านร่างกาย และความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองของเด็ก คือ เมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ เด็กจะเต็มใจในการทดลองประสบการณ์ใหม่ และแปลกๆ ออกไป

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540: 289) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางกาย ดังนี้ พัฒนาการทางกายของเด็กในระยะวัย 5-6 ขวบ เป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปช้าๆ แต่สม่ำเสมอ ในระหว่างนี้ เป็นระยะที่เด็กหญิงโตเร็วกว่าเด็กชายวัยเดียวกันทั้งในด้านความสุขและน้ำหนัก ลักษณะเช่นนี้ ยังคงดำรงสืบไปจนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เด็กชายจึงโตทัน และลำหน้าเด็กหญิง ร่างกายขยายทางสูงมากกว่าทางกว้าง ลำตัวยาว แขนยาวออก รูปร่างเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าลักษณะผู้ใหญ่ ปอด อวัยวะ เครื่องย่อยและระบบการหมุนเวียนของโลหิตเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ฟันแท้ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนม อวัยวะเพศเติบโตขึ้นเนื่องจากกำลังกายทวีมาก เด็กในวัยนี้จึงไม่อยู่นิ่ง ชอบเล่นและทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ความรวดเร็ว ไม่สู้ความระมัดระวังมากนัก จึงประสบอุบัติเหตุง่ายและบ่อย การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อใหญ่และประสาทสัมผัสละเอียดอ่อนดีขึ้นมาก การพัฒนาทางสติปัญญาที่ต้องใช้วัยะประเภทนี้เป็นสื่อจึงทำได้แล้ว เด็กสามารถเล่นเกมที่ซับซ้อน และทำกิจกรรมการเล่นชนิดสร้างสรรค์ได้ (Creative plays) เช่น การวาดภาพ การปั้นรูป การเล่นดนตรี ฯลฯ การเติบโตทางกายและการตระหนักถึงบทบาททางเพศทำให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากเห็นเรื่องราวทางการของเพศตรงข้ามความเจริญเติบโตแข็งแรงของกายขึ้นอยู่กับอิทธิพลหลายประการ เช่น ลักษณะกรรมพันธุ์ อาหารการออกกำลังกาย ความมั่นคงทางอารมณ์ การพักผ่อนหลับนอน การมีสุขภาพดี เป็นพื้นฐานของความเจริญเติบโตด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541: 23 - 24) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัย 5-6 ปี มีความสามารถทางร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น ความสามารถในการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทางการเคลื่อนไหวซึ่งเกี่ยวข้องกับการบังคับ กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างการใช้กล้ามเนื้อต่างๆ เป้าหมายในการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่เช่น รับลูกบอลที่กระดอนขึ้นได้ด้วยมือทั้งสอง เดินขึ้น-ลงบันได สลับเท้าได้อย่างคล่องแคล่ว เดินต่อเท้า ถอยหลังบนกระดานไม้ทรงตัวได้ วิ่งได้ รวดเร็วและหยุดได้ทันที และกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้ ส่วนการใช้กล้ามเนื้อเล็ก เช่น ตัดกระดาษให้อยู่ในแนวเส้นโค้งตามที่กำหนดได้ เขียนรูบสามเหลี่ยมตามแบบได้ใช้เชือกร้อย วัสดุตามแบบได้และพับกระดาษเป็นรูปทางต่าง ๆ ได้

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542: 8) กล่าวว่า เด็กก่อนวัยเรียนมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ เช่นเดียวกับเด็กวัยอื่นเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง สัดส่วน และพัฒนาการใหม่ๆ เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปทั้งปริมาณและคุณภาพ เป็นความต่อเนื่องสิ่งเก่าที่ไม่จำเป็นจะหมดไปแต่มีสิ่งใหม่เกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น จากคว่ำ คืบ นั่ง คลาน ยืน และเดิน จากกล้ามเนื้อใหญ่ไปกล้ามเนื้อเล็กที่ได้รับสัมผัสจากประสบการณ์การเคลื่อนไหว ทำให้สายตา และกล้ามเนื้อได้ทำงานประสานกัน ซึ่งการสอนดูแลสนับสนุน และให้ประสบการณ์ จะสร้างเสริมพัฒนาการ ส่วนนี้ให้สมบูรณ์ นอกจากนี้ การเลี้ยงดูในขั้นต้นที่ดีต้องอยู่บนพื้นฐานของการมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงโดยเด็กรับประทานอาหารถูกต้อง ได้ออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามลำดับขั้นของพัฒนาการ

สรุป การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย จะปรากฏในรูปของความสามารถข้อวัยต่างๆ ของร่างกายทั้งด้านกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กและประสาทสัมผัส การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปทั้งปริมาณและคุณภาพอย่างต่อเนื่อง และเป็นลำดับขั้น

1.6 การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2535: 18 - 21) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายไว้ว่า พัฒนาการ ด้านร่างกายจัดเป็นพัฒนาการด้านหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะการพัฒนาการด้านร่างกาย เป็นพื้นฐานของทางด้านสติปัญญา การพัฒนาทางด้านสติปัญญาของเด็กวัยนี้ขึ้นอยู่กับ การที่เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำกลับไปสู่การทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง เกิดเป็นโครงสร้างสติปัญญาในตัวเด็ก

นอกจากนี้พัฒนาการทางด้านร่างกาย ยังมีสืบเนื่องถึงพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม การพัฒนาทางสมองสติปัญญา การเรียนรู้ และจินตนาการพัฒนาการในด้านสติปัญญา ความสามารถ อารมณ์ สังคม มีเงื่อนไขหรือรากฐานจากการพัฒนาทางด้านร่างกายเป็นสำคัญ เนื่องจากธรรมชาติของเด็ก เด็กทุกคนไม่ชอบอยู่นิ่ง เด็กชอบเคลื่อนไหวโดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียนชอบเดิน ชอบวิ่ง ชอบกระโดด ปีนป่าย กางแขนหมุนตัว ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กปฐมวัย ควรจัดโดยมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย

1.1 เป็นการเสริมสร้างและพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เพราะในขณะที่ได้มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

1.2 เป็นการเสริมสร้างการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อต่างๆ จะทำให้เป็นคนคล่องแคล่วว่องไวมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

1.3 เป็นการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ แขน ขา และส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความอ่อนตัว เป็นต้น

1.4 เป็นการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก ในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้นิ้ว มือ การรับรู้กับการเคลื่อนไหวนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เนื่องจากการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นผลเนื่องจากการรับรู้ ร่างกายของคนเรานั้นมีอวัยวะที่ทำให้เกิดการรับรู้ ซึ่งจะถ่ายทอดสิ่งที่รับรู้เข้าไปสู่สมองและสมองก็จะสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อสนองตอบการรับรู้ที่อวัยวะทำให้เกิดการรับรู้สามารถที่จะรับรู้ เสียง ภาพ การสัมผัส ความรู้สึก รสชาติและกลิ่น ซึ่งประสาทการรับรู้ที่พัฒนาไปเองตามธรรมชาติ โดยผ่านการเล่นของเด็ก ได้แก่ การเล่นกลางแจ้งในร่ม หรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ถ้ามีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะประกอบอุปกรณ์ก็จะเป็นการเสริมสร้างความพร้อมด้านร่างกายมากเช่นกัน

2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายควรประกอบไปด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 กิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวตลอดทั้งร่างกาย อาจได้แก่ การวิ่งไล่จับ การกระโดด หรือการเต้นรำ เป็นต้น

2.2 กิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกาย ได้แก่ การหัน การใส่กระดุมเสื้อ การใช้ค้อนทุบ เป็นต้น

2.3 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางโครงสร้างของสิ่งของ ได้แก่ การจำแนกประเภทสิ่งของ การต่อบล็อกไม้ การวาดภาพ เป็นต้น

2.4 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องขอบเขต ได้แก่ การสำรวจสภาพแวดล้อม การเปรียบเทียบ และการจำแนกสิ่งของ การจับต้อง การวิ่ง เป็นต้น

2.5 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทิศทาง ได้แก่ การชี้ การบอกทิศทางที่สิ่งของวางอยู่ การเดินทางไกล การบอกตำแหน่งที่ตั้งของสถานที่ เป็นต้น

2.6 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความสมดุล ได้แก่ การเดินโดยเอาสิ่งของไว้บนศีรษะ การตบลูกบอล การเดินบนไม้แผ่นเดียว การหาบของ เป็นต้น

2.7 กิจกรรมที่ต้องอาศัยทักษะต่างๆ รวมกัน เช่น การตีลูกบอลในขณะที่ลูกบอลกำลังเคลื่อนไหว การตอบสนองต่อสัญญาณเสียง การขี่จักรยาน เป็นต้น

2.8 กิจกรรมที่ต้องมีการแสดงออก เช่น การเล่นดนตรี การวาดรูปการเต้นรำ และการแสดงแบบละคร เป็นต้น

สรุปการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้กับเด็กปฐมวัยควรมีจุดมุ่งหมายที่พัฒนาทั้งกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อใหญ่และส่งเสริมการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะต่างๆ ในกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระและเหมาะสมกับวัยของเด็กปฐมวัย

1.7 ทฤษฎีพัฒนาการและความพร้อมด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

อาร์โนลด์ กีเซล (สิริมา ภิญโญนนท์ตพงษ์ . 2545: 34 - 35; อ้างอิงจาก Arnold Gesell. 1880 - 1961) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันผู้เริ่มก่อตั้งสถาบันพัฒนาการเด็ก (Institute of Development) ณ มหาวิทยาลัยเยลระหว่างปี ค.ศ.1930-1940 เขาเป็นคนแรกที่สนับสนุนและอธิบายทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กว่าการเจริญเติบโตของเด็กทางร่างกายเนื้อเยื่ออวัยวะหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ และพฤติกรรมที่ปรากฏขึ้นเป็นรูปแบบที่แน่นอนและเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น ประสบการณ์และสภาพแวดล้อมเป็นองค์ประกอบรองที่ต่อเติมเสริมพัฒนาการต่างๆ กีเซลเชื่อว่าวุฒิภาวะจะถูกกำหนดโดยพันธุกรรม และมีในเด็กแต่ละคนมาตั้งแต่เกิด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เด็กแต่ละวัยมีความพร้อมทำสิ่งต่างๆ ได้ ถ้าวุฒิภาวะหรือความพร้อมยังไม่เกิดขึ้นตามปกติในวัยนั้นๆ สภาพแวดล้อมจะไม่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็ก

ผลงานของกีเซลได้สร้างเกณฑ์มาตรฐานสำหรับวัดพฤติกรรมของเด็กในแต่ละระดับ เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรม ซึ่งเขาได้แบ่งพัฒนาการของเด็กที่ต้องการวัดและประเมินออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่

1. พฤติกรรมทางการเคลื่อนไหว (Motor Behavior) ครอบคลุมการบังคับอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและความสัมพันธ์ทางด้านการเคลื่อนไหว
2. พฤติกรรมทางการปรับตัว (Adaptive Behavior) ครอบคลุมความสัมพันธ์ของการใช้มือและสายตา การสำรวจ ค้นหา การกระทำต่อวัตถุ การแก้ปัญหาในการทำงาน
3. พฤติกรรมทางการใช้ภาษา (Language Behavior) ครอบคลุมการที่เด็กใช้ภาษา การฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน
4. พฤติกรรมส่วนตัวและสังคม (Personal-Social Behavior) ครอบคลุมการฝึกปฏิบัติส่วนตัว เช่น การกินอาหาร การขับถ่าย และการฝึกต่อสภาพสังคม เช่น การเล่นการตอบสนองผู้อื่น

จากแนวความคิดของกีเซลสามารถนำมาอธิบายพัฒนาการของมนุษย์ในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการด้านร่างกายและสามารถนำไปเชื่อมโยงกับพัฒนาการทางสติปัญญาได้อีกด้วย นอกจากนั้น กีเซลได้เขียนหนังสือขึ้น 2 เล่ม คือ The First Five Year of Life และ The Child from five to ten ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้มีบทบาทมากต่อการจัดกลุ่มเด็กเข้าศึกษาในชั้นอนุบาล และชั้นประถม เกณฑ์มาตรฐานใช้เป็นแบบทดสอบมาตรฐานในการทำนายพฤติกรรมวิเคราะห์กลุ่มและทำวิจัย เพื่อบอกลักษณะพัฒนาการเด็กโดยใช้อายุทางปฏิทินเป็นเกณฑ์นอกจากนี้มีบทบาทมากในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับเด็ก โดยการจัดกิจกรรมนั้นต้องให้เหมาะสมกับวุฒิภาวะของเด็ก

การเจริญเติบโตของเด็กสามารถสังเกตได้จากการแสดงออก ซึ่งพัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง การที่เด็กแสดงความสามารถในการจัดกระทำกับวัสดุ เช่น การเล่น ลูกบอล การขีดเขียนเด็กต้องใช้ความสามารถของการใช้สายตาและกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของระบบสมองและการเคลื่อนไหวประกอบกัน ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กในวัยนี้ก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกายบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พัฒนาการด้านร่างกาย ของเด็กวัยนี้ตามระดับอายุ (Gesell; & Lig. 1964: 14) กล่าวดังนี้ สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะกล่าวถึงเด็กอายุ 3 ขวบ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงค่อยเป็นค่อยไปกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นชอบทำกิจกรรมที่ต้องออกกำลังกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อแขน ขา และเท้า เริ่มชอบออกกำลังกาย นั่งเล่นได้เป็นเวลานานๆ รู้จักใช้วัตถุที่มีสีในการเล่น ระบายสีได้บ้างมีพัฒนาการเติบโตทางระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทมากขึ้น สนใจการเล่นที่ใช้ชื่อ สามารถลากเส้นได้ดีขึ้นไม่ยุ่งเหยิง สามารถวิ่งได้เร็วและเวลาวิ่งเลี้ยงเป็นมุมได้ดีขึ้น สามารถหยุดได้ทันทีทันใด ขึ้นลงบันไดโดยไม่ต้องความช่วยเหลือ การประสานงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น อายุ 4 ขวบ การเจริญเติบโตด้านร่างกายของเด็กวัย 4 ขวบ การทรงตัวดีขึ้นสามารถเดินบนกระดานแผ่นเดียวได้อย่างดีสามารถวิ่งก้าวยาวๆ ได้ กระโดดให้ลอยตัวสูงได้ ยืนเท้าเดียวได้นานหลายวินาที สามารถใส่กระดุม ถอดกระดุมและผูกเชือกกรองเท้าได้โดยง่าย สามารถใช้มือถนัดขึ้นเป็นต้น

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

งานวิจัยในประเทศ

กิตติพงษ์ ชันติยะ (2532: 43) ได้ศึกษาการส่งเสริมของบิดามารดา ด้านการออกกำลังกายของเด็กปฐมวัยโรงเรียนอนุบาลจังหวัดเชียงใหม่ โดยส่งแบบสอบถาม ไปยังบิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 370 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 370 ชุด คิดเป็นร้อยละร้อย ผลการวิจัยพบว่า บิดา มารดา ส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ในช่วงเวลาเย็นใช้ระยะเวลา 10 ถึง 20 นาที สถานที่ออกกำลังกาย ได้แก่ ภายในบริเวณบ้าน สนามเด็กเล่นของโรงเรียน สนามกลางแจ้ง สนามของสถานศึกษา และสระว่ายน้ำ ของส่วนราชการหรือเอกชน กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การขี่จักรยานสามล้อ การเดิน การเล่นเครื่องเล่นสนาม เช่น ชิงช้า กระดานลื่น การวิ่งเหยาะๆ การเล่นกับลูกบอล การกระโดดในรูปแบบต่างๆ การบริหารร่างกาย และการว่ายน้ำเบื้องต้น ตามลำดับ

ขวัญแก้ว ดำรงค์ศิริ (2539: 25) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์ที่มีต่อความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กโรงเรียนอนุบาลโยธธรรักษ์อนุบาลปีที่ 1 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัย ปรากฏว่า เด็กที่ผ่านการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์พัฒนาการ

ด้านร่างกาย ทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มมีพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กิตติมา เฟื่องฟู (2550: 59) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิคพบว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิค มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และทำนองเดียวกันทักษะการเดิน ทักษะการยืน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด มีพัฒนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ดวงพร พันธุ์แสง (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ เด็กปฐมวัย มีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p > .05$ ทั้งโดยรวม ($F = 9.717$) และรายด้านทักษะ คือ ทักษะการเดิน ($F = 12.393$) ทักษะการยืน ($F = 5.020$) ทักษะการกระโดด ($F = 5.898$) โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะส่งผลต่อพัฒนาการ ด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 41.1 (Partial $\eta^2 = 0.410$) และส่งผลต่อพัฒนาการทักษะการเดินร้อยละ 47.0 (Partial $\eta^2 = 0.470$) ทักษะการยืนร้อยละ 26.4 (Partial $\eta^2 = 0.264$) และทักษะการกระโดดร้อยละ 29.6 (Partial $\eta^2 = 0.296$) ตามลำดับ แสดงว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะช่วยให้พัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายทักษะเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ละไม สีหาอาจ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p > .05$ ทั้งโดยรวม ($F = 1871.681$) และด้านทักษะการยืน คือ ($F = 459.582$) ด้านทักษะการเดิน ($F = 673.447$) ด้านทักษะการวิ่ง ($F = 669.008$) ด้านทักษะการกระโดด ($F = 588.267$) โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 99.2 (Partial $\eta^2 = .992$) และส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายรายด้าน ทักษะการยืนร้อยละ 96.8 ทักษะการเดินร้อยละ 97.8 ทักษะการวิ่งร้อยละ 97.8 และทักษะการกระโดดร้อยละ (97.5) ตามลำดับ แสดงว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยให้เพิ่มขึ้นได้อย่างชัดเจน

นิตยา ประพฤติกิจ (2539: 2) กล่าวว่า เด็กวัยนี้พัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ (Large Muscles) ได้บ้างแล้ว ดังนั้น เด็กจึงสามารถวิ่ง กระโดด ขว้าง และปีนป่ายได้แต่ในลักษณะที่ยังไม่พร้อมและไม่คล่อง ดังนั้นเด็กวัยนี้จะทำอะไรจึงใช้พลกำลังกาย

นงนุช ธรรมบวร (2540: 73) กล่าวว่า การทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ หมายถึง การพัฒนาความสามารถในการบังคับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเตะลูกบอล การปีนป่าย และการจับหรือขว้างลูกบอล เป็นต้น

นิตยา คชภักดี (2543: 2) พัฒนาการทางร่างกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ในการทรงตัวในอิริยาบถต่างๆ และการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ไปโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การนั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น การใช้สัมผัสรับรู้ และการใช้ตาและมือประสานกัน ในการทำกิจกรรม ต่างๆ การหยิบจับของ การขีดเขียน ปั่น ประดิษฐ์ เป็นต้น

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่า พัฒนาการด้านร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญ ของการ ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายเด็กในทุกๆ ด้าน กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิง ประยุกต์ มีความสามารถในการบังคับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการทรงตัวใน อิริยาบถต่างๆ ทักษะการนั่ง การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด และการใช้สัมผัสรับรู้

งานวิจัยในต่างประเทศ

จีเวน (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2534: 23; อ้างอิงจาก Gwen. n.d.) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ลักษณะการใช้วัยในการเล่นของเด็กอนุบาลระหว่างการ เรียนพลศึกษา การเล่นทั่วไป เพื่อศึกษาการใช้วัยในการเล่นของเด็กอนุ บาลระหว่าง การเล่น ชั่วโมง พลศึกษากับการเล่นทั่วไป ใช้เด็กอนุบาล 12 คน เป็นตัวอย่างในการสังเกต และจดบันทึก พฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า เด็กมีความกระตือรือร้นในการเล่นทั่วไป (เล่นตามสบาย) มากกว่าเล่น ในชั่วโมงพลศึกษา การเล่นทั่วไปนั้นเด็กอนุบาลใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมากกว่าและเป็นไปตาม ธรรมชาติ ใช้วัยจะได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งต่างจากการเล่นในกิจกรรมพลศึกษาที่มีการใช้ อวัยวะเฉพาะส่วน และไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เด็กชายและเด็กหญิงไม่มีความแตกต่างกันในเรื่อง ของการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่น เด็กที่ซุกซนใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นทั่วไป มาก จะสามารถใช้วัยได้เหมาะสมยิ่งกว่าเด็กที่ไม่ค่อยเล่น

บัวร์ตัน แอล.ไวท์ (ดวงพร พันธุ์แสง. 2551: 20; อ้างอิงจาก Burton L. White. 2543: 275) ไม่มีงานได้ยิ่งใหญ่และสำคัญเท่ากับการสร้างเด็กขณะที่อยู่ในวัย 0-3 ปี ซึ่งช่วง 3 ปีแรกของ ชีวิตนี้เป็นช่วงที่สำคัญที่สุด สิ่งที่จะทำเพื่อให้เด็กได้เติบโตไปเป็นผู้ที่มีความสามารถและใช้ชีวิตได้ อย่างมีความสุขคือการสร้างเงื่อนไข และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสที่จะใช้ศักยภาพใน ตัวเขาออกมาให้ได้มากที่สุด

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตน เชิงประยุกต์ สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ในทักษะการยืน การเดิน การกระโดด ได้เป็น อย่างดียิ่งเนื่องจากกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายและ อวัยวะต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

2.1 ประวัติและความสำคัญของฤๅษีตัดตน

คำว่า ตัดตน หมายถึงเป็นคำกริยาที่มีความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ว่า เป็นการบริหารร่างกาย คือทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ มีการโน้ม เอียง ยืด หด บิด งอ ให้อ่อนตัวหรือยืดตัวตรงตามที่ต้องการ เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องแคล่ว มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อบำบัดบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ (สุรเทพ อภัยจิตร. 2535: 2)

ฤๅษี หรือฤๅษี ความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 หมายถึง นักบวชพวกหนึ่ง มีมาก่อนพุทธกาล สละบ้านเรือนออกไปบำเพ็ญพรตแสวงหาความสงบ ส่วนที่เรียกว่า “ฤๅษีตัดตน” ก็ทำทางตัดตนต่างๆ นั้น ฤๅษีผู้บำเพ็ญพรตเป็นผู้คิดค้นขึ้นเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย ผ่อนคลายความเครียด ลดอาการปวดเมื่อยของร่างกาย ภายหลังจากบำเพ็ญภาวนา วันละหลายๆ ชั่วโมง

เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ (2537: 12) ฤๅษีตัดตนเป็นภูมิปัญญาในด้านการดูแลรักษาตนเองของบรรพบุรุษไทยที่สั่งสมและสืบทอดกันมาช้านาน เชื่อว่าเกิดจากการคิดค้นของ ฤๅษีนักบวชผู้บำเพ็ญเพียรในป่า เมื่อเกิดอาการเมื่อยล้าเนื่องจากการนั่งสมาธินาน ๆ จึงจำเป็นต้องหาวิธีการผ่อนคลายโดยการตัดตน ต่อมาก็พัฒนาการตัดตนเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพและรักษาอาการเจ็บป่วยบางอย่าง หลักฐานที่เก่าแก่ที่สุดเกี่ยวกับการตัดตนก็คือปรากฏหลักฐานครั้งแรกในสมัยรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ใน พ.ศ.2331 เมื่อทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธิ์ (ปัจจุบัน คือ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร หรือวัดโพธิ์) และข้อมูลของโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน ระบุว่า มีเขาฤๅษีตัดตน ซึ่งก็คือ สวนสุขภาพแห่งหนึ่ง อยู่ใกล้พระวิหารทิศใต้ เป็นพระราชประสงค์ของรัชกาลที่ 1 ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รวบรวมการแพทย์แผนโบราณและศิลปวิทยาการครั้งกรุงศรีอยุธยาไว้ อันเป็นการพักผ่อนอิริยาบถแก่เมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และประยุกต์กับคติไทยที่ยกย่องฤๅษีเป็นครูผู้ประสิทธิ์ประสาทวิทยาการต่างๆ เป็นรูปฤๅษีตัดตน แสดงท่าไว้ที่วัดเพื่อให้ราษฎรทั่วไปได้ศึกษาเล่าเรียนและรักษาโรคได้ อย่างกว้างขวาง ทรงพระราชดำรินำเอารวบรวมตำรายาและปั้นท่าฤๅษีตัดตน รูปท่าฤๅษีตัดตน ที่สร้างในรัชกาลที่ 1 นั้นไม่ทราบจำนวนที่แน่ชัด เดิมปั้นด้วยดิน จึงชำรุดเสื่อมสภาพได้ง่าย สมัยแรกสร้างนั้นปั้นด้วยดิน ต่อมาในสมัยรัชกาล ที่ 3 ในวันที่ 13 พฤศจิกายน ปี พ.ศ.2379 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงปฏิสังขรณ์ใหม่ทั้งวัดและโปรดเกล้าฯ ให้กรมหมื่นถนอมทิพย์ (พระราชโอรสในรัชกาลที่ 1 พระนามเดิม พระองค์เจ้าดวงจักร) เป็นแม่กอง กำกับช่าง หล่อรูปฤๅษีแสดงท่าตัดตนด้วยสังกะสีผสมดีบุก (เรียกว่า ชิน) จำนวน 80 ท่า บั้นแล้วเสร็จแล้วโปรดเกล้าฯ ให้พระราชวงศ์เสนาอำมาตย์ และนักปราชญ์ราชบัณฑิต ร่วมกันแต่งโคลงประกอบรูปฤๅษีตัดตน โดยพระองค์เองก็ทรงพระราชนิพนธ์ด้วย และจารึกโคลงเหล่านั้นลงบนแผ่นศาลาติดไว้ตามผนังศาลาลาย และจารึกบรรยายสรรพคุณไว้เป็นโคลงสี่สุภาพแต่งโดยกวีมีชื่อเสียงในสมัยรัชการที่3 แม้แต่องค์พระมหากษัตริย์ก็ได้ทรงโคลงเองถึง 6 บทด้วยกัน นอกจากนี้ยังมี พระเจ้าน้องยาเธอ พระลูกยาเธอ ขุนนางพระภิกษุ

ตลอดจนสามัญชน รวม 35 ท่าน ร่วมกันนิพนธ์ รวมทั้งสิ้น 80 บท แล้วจารึกไว้ จะเห็นว่าหลังปั้น และแต่งโคลงเสร็จ ได้มีการวาดภาพลงสมุดไทย และมีโคลงกำกับไว้ ผู้วาดภาพคือ ขุนรจนา โดยมี ขุนอลักษณ์ วิสุทธอักษร เป็นผู้ตรวจทาน และคัดลอกเสร็จเมื่อแรม 11 ค่ำ เดือน 7 ปีจอ จ.ศ. 1200 นับเป็นความรอบคอบอย่างยิ่งที่มีการวาดภาพและเขียนโคลงลงในสมุดไทยไว้ด้วย เพราะโคลงที่ จารึกไว้ตามผนังศาลาลายรอบวัดราชบุรณสูญหายไปเป็นจำนวนมาก เหลือบอกไว้เพียงเฉพาะชื่อบท นั้นๆ เท่านั้น อีกทั้งมีการเคลื่อนย้ายรูปปั้นทำให้คำโคลงแยกจากรูปปั้นทำให้เกิดความสับสนสำหรับ คนรุ่นหลังที่ต้องศึกษา อีกทั้งคนไทยบางคนได้ทำลายมรดกของชาติด้วยการขโมยเอาไปขายอีกด้วย การสูญหายเช่นนี้ทำให้เราไม่ป็นรูปปั้นดั้งเดิม และการปั้นขึ้นใหม่อาจทำให้ทำดัดตนไม่สอดคล้อง กับคำโคลงได้ การคัดลอกรวบรวมภาพและโคลงฤๅษีดัดตนกันต่อๆ มาจากหลายเล่มพบว่าภาพและ โคลงไม่สอดคล้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาพจากตำราศิลาจารย์กวัดโพธิ์ ก็มีอยู่หลาย ภาพที่ไม่มี คำโคลงอธิบายหรือไม่สามารถนำโคลงมาจับคู่กันได้ ทั้งนี้อาจเป็นทำคิดค้นขึ้นมาใหม่ก็ได้และบาง ตำรายังพบโคลงใหม่เพิ่มเติมจากโคลงเดิมอีกด้วย (กองแก้ว วีระประจักษ์. สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร)

2.2 หลักการของฤๅษีดัดตน

ฤๅษีดัดตนเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นไปตามท่าทางต่างๆ แล้วแล้วคงนิ่งอยู่ใน ท่าหนึ่งระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งโดยมากเป็นระยะสั้นๆ สอดคล้องกับคำกล่าวของละเอียด ศิลาน้อย (2543: 30 - 31) ที่อธิบายว่า หลักการของฤๅษีดัดตนจะอาศัยการเหยียด ยึดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเป็นสำคัญ โดยการทำท่าเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ มาหยุดอยู่ใน “ท่าสุดท้าย” ครู่หนึ่ง - แล้วจึงเคลื่อนตัว ออกอย่างช้าๆ และต้องไม่ทำอย่างรีบเร่ง นอกจากนั้นพยายามหายใจให้สอดคล้องกับท่าปฏิบัติทำ ด้วยท่าทางที่แตกต่างออกไปนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการบริหารอวัยวะส่วนต่างๆ ภายในร่างกาย หรือหลายๆ ส่วนพร้อมๆ กันไป เมื่อกระทำอย่างเป็นระบบก็จะมีผลเป็นการบริหารร่างกายโดยส่วนรวม อย่างครบถ้วน

ผลต่อการเคลื่อนไหวภายในร่างกาย จะทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นถูกยืดออกในทิศทาง ต่างๆ มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในขณะที่เดียวกันข้อต่อต่างๆ เกิดการเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆ เช่นเดียวกัน ซึ่งส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นมีความแข็งแรงและความยืดหยุ่น ในขณะที่กล้ามเนื้อภายนอก ถูกบริหารด้วยการดึงและก่อให้เกิดการยึดและหด อวัยวะภายในกลับถูกบริหารด้วยกลไกการบีบ กระชับจากท่าดัดตนต่างๆ ท่าดัดตนที่แอ่นลำตัวไปข้างหน้า และทำให้อวัยวะภายในถูกบีบรัด เช่นเดียวกับท่าบิดลำตัว ในขณะที่ท่าดัดตนซึ่งโค้งลำตัวไปข้างหลัง จะทำให้เกิดการยืดขยายของอวัยวะกล่าว ทำให้อวัยวะภายในเหล่านั้นมีสัดส่วนที่เหมาะสมและทำหน้าที่ได้เป็นปกติ การยืดหรือหดของกล้ามเนื้อ ภายนอกก็ดี การบีบกระชับของอวัยวะภายในก็ดีทำให้หลอดเลือดซึ่งหล่อเลี้ยงอวัยวะ เหล่านั้นถูก บีบตามจังหวะหรือท่วงท่าต่างๆ ผลก็คือการไหลเวียนของเลือดในอวัยวะเหล่านั้นดีขึ้นนั่นหมายถึง

การกำจัดถ่ายเทของเสียที่ดีและการซ่อมแซมส่วนที่บกพร่องหรือที่ด้อยในอวัยวะต่างๆ สนับสนุนให้อวัยวะเหล่านั้นแข็งแรงและช่วยแก้ไขความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ทุเลาเบาบางลง หรือหายไปมากที่สุด

2.3 การฝึกกลมหายใจ

การฝึกทำฤๅษีตัดตน (ตำราการแพทย์แผนไทย . 2547: 13) ในตำรามิได้ระบุชัดเจนเกี่ยวกับการหายใจ อย่างไรก็ตามในศาสนาพุทธมีการนั่งสมาธิ โดยการฝึกบริหารลมหายใจเช่นกัน การบริหารร่างกาย ทำฤๅษีตัดตนจึงน่าจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจ และการกลืนลมหายใจ ควบคู่ไปด้วย ดังนั้นก่อนที่จะบริหารร่างกายด้วยทำฤๅษีตัดตนควรเริ่มต้น นั่งสมาธิและการฝึกกลมหายใจให้ถูกต้อง

การหายใจเข้า - ลมกลืนหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ค่อยๆ เบ่งช่องท้องป่องออกแล้วขยายอกซี่โครงสองข้างขยายออก และยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจให้ลึกที่สุด กลืนลมหายใจไว้สักครู่ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อยหน้าอกจะยืดเต็มที่

การหายใจออก- ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยท้องยุบ หุบซี่โครงสองข้างเข้ามาแล้วลดไหล่ลง จะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด

การบริหารแบบไทย ทำฤๅษีตัดตน เป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมาแต่โบราณ ซึ่งเน้นการฝึกกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารกายและบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ระดับหนึ่ง สำหรับทำ ฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ 8 ท่าใช้ในการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติให้เกิดความเคยชิน และเป็นการจัดสมดุลโครงสร้างร่างกายแบบไทย หากทุกคนได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี

2.4 ทำฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า

การบริหารแบบไทยทำ ฤๅษีตัดตน เป็นการประยุกต์ทำฤๅษีตัดตนอันเป็นภูมิปัญญาของไทย เป็นที่รู้จักกันดีมาตั้งแต่โบราณที่แสวงหาวิถีธรรมชาติในการช่วยเหลือตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี แข็งแรงและอายุยืนยาวขึ้น โดยเชื่อว่าเป็นท่าที่พระฤๅษีบำเพ็ญพรตหรือนักบวชผู้แสวงหาความสงบ ได้คิดค้นขึ้นมาเพื่อเป็นการออกกำลังกายเป็นการบริหารร่างกาย ครอบคลุมทุกส่วนของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ทำให้การยืดหดของกล้ามเนื้อครบถ้วนเกือบทุกรูปแบบ เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อทำงาน การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น มีผู้ศึกษาบางคนพยายามเชื่อมโยงว่าคนไทยเลียนแบบโยคะของอินเดียแล้วพยายามนำท่าไปเทียบเคียง แต่เมื่อเทียบต่างๆ ของโยคะแล้วพบว่าไม่เหมือนกัน และท่าตัดตนของไทยไม่ใช่ท่าผาดโผนหรือฝืนร่างกายจนเกินไป ส่วนใหญ่เป็นท่าตัดตนตามอิริยาบถของไทยที่มีความสุขภาพและบุคคลทั่วไป ทุกเพศทุกวัยสามารถทำได้ (ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย. 2547: 8-9)

ดาวจันทร์ เดชสองชั้น (2553: ออนไลน์) กล่าวว่า ท่าฤๅษีดัดตนตามแบบดั้งเดิม มีประมาณ 127 ท่า ในสมัยรัชกาลที่ 3 ระบุว่า มี 80 ท่า แต่ในปัจจุบันนี้คงเหลือ 24 ท่า 25 ตน เหตุเพราะมีหลายสถาบันที่นำองค์ความรู้นี้มาพัฒนาเป็นท่าออกกำลังกาย เช่น สถาบัน การแพทย์แผนไทย โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน (วัดโพธิ์) กล่าวคือ สถาบันการแพทย์แผนไทยได้คัดเลือกท่าฤๅษีจาก 127 ท่า มาประยุกต์ให้เกิดความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว เป็นท่าหลักๆ 15 ซึ่งทั้ง 15 ท่า จะมีประโยชน์ในการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายเกือบทุกส่วน มีทั้งท่ายืน ท่านอน ท่านั่ง และปัจจุบันได้เผยแพร่ให้หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนนำไปเป็นท่าการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทั่วไป

2.5 การคัดเลือกท่าพื้นฐานของฤๅษีดัดตน

ทางสถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการคัดเลือกท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่า จากท่าฤๅษีดัดตนที่รวบรวมไว้ทั้งหมด 127 ท่า นั้น โดยมีแนวคิดและหลักการคัดเลือกดังนี้

1. เป็นท่าที่เป็นตัวแทนของอิริยาบถต่างๆ และสามารถบริหารร่างกายได้ครอบคลุมทุกส่วน ตั้งแต่คอ ไหล่ แขน ออก ท้อง เอว เข้า ไปจนถึงเท้า
2. เป็นท่าพื้นฐานทั่วไป สำหรับการ เริ่มต้นฝึกปฏิบัติให้เกิดความเคยชินและช่วยให้เห็นความสำคัญของการจัดโครงสร้างร่างกายของตนเองให้สมดุล
3. เป็นท่าที่คัดเลือกมาจากฤๅษีดัดตนซึ่งมีมาแต่ดั้งเดิมแล้วรับประยุกต์ใช้ในท่าต่างๆ เช่น นั่ง นอนหรือยืน มีการสรุปความเคลื่อนไหวต่อเนื่องหรือนำท่าเดิมหลายท่ามาเคลื่อนไหวต่อเนื่องกัน
4. การคัดเลือกท่าต่างๆ จะใช้แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลของโครงสร้างร่างกายและการบริหารร่างกายตามแนวต่างๆ เช่น แนวตั้ง แนวราบ แนวเฉียงโดยการเพิ่มเติมการตรวจร่างกาย อย่างง่ายเพื่อให้ทราบถึงโครงสร้างร่างกายของตนเองที่ไม่สมดุล โดย อาศัยแนวคิดด้านดุลยภาพ ของ รศ.พญ.ลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ มาใช้ในการคัดเลือกท่าที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกหัดได้โดยไม่ทำให้โครงสร้างที่เสียสมดุลอยู่เดิมมีความเสียหายเพิ่มมากขึ้น
5. ในการคัดเลือกท่าฤๅษีดัดตน ได้เพิ่มท่าบริหารกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งคิดค้นโดย รศ.นพ.กรุโกร เจนพาณิชย์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกระดูกและข้อ ซึ่งเคยศึกษาการนวดไทยจากอาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตน์หรือญี่ หมอนวดราชสำนัก ก่อนที่จะเสียชีวิต สามารถคิดค้นท่านวดกล้ามเนื้อบนใบหน้า 7 ท่า
6. การคัดเลือกท่า ต่างๆ ไม่เน้นการรักษาเฉพาะโรค แต่เป็นการเตรียมความพร้อมการปรับโครงสร้างร่างกายอย่างง่ายด้วยตนเอง
7. ท่าที่คัดเลือกไว้นี้ แม้จะมีการวิเคราะห์โดยใช้ความรู้แพทย์แผนปัจจุบันทั้งในแง่

ประสิทธิภาพและประสิทธิผลแล้วก็ตาม สถาบันการแพทย์แผนไทยก็ยังมีแนวคิดที่จะสนับสนุนให้เกิดการวิจัย ควบคู่ไปกับการส่งเสริมให้มีการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย. 2547: 27)

ตัวอย่างท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่า



ท่าแก้มข้อมือ และลมในลำไส้



ท่าแก้มข้อเข่า และแก้มสะโพก



ท่าคางคก



ท่าแก้มคอ มือ ตะคริวเท้า



ท่าแก้มคอ มือ ตะคริวเท้า



ท่าแก้มคอ มือ ตะคริวเท้า

ขอบคุณภาพจาก <http://www.samunpri.com/modules.php?name=Dudton>

2.6 ประโยชน์ของฤาษีตัดตน

การบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีตัดตนถูกต้องจะส่งผลดีต่อร่างกายหลายด้าน นอกจากใช้เป็นท่าในการบริหารร่างกายแล้ว ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อนท่าต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก สรุทเพ อภยจิตร (2535: 3) สรุปประโยชน์ของการฝึกฤาษีตัดตน ไว้ดังนี้

1. ทำให้เลือดไหลเวียน ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้นทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการตัดตนด้วยท่าทางตามแบบของฤาษีตัดตน ประอบการฝึกกลมหายใจเข้าออกช้า ๆ อย่างเป็นระบบ โดยปกติแล้วกล้ามเนื้อที่ เป็นผลให้หลอดเลือดขยายตัวและเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น

2. เพิ่มความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นให้กับข้อต่างๆ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้ระยะหรือมุมการเคลื่อนไหว (Range of Motion) ที่มากกว่าเดิม ตัวอย่างผู้ที่หลังแข็งก้มไม่ลง เมื่อฝึกฤาษีแล้วก็สามารถก้มได้มากกว่าเดิม

3. ผ่อนคลายและลดความตึงเครียด ที่เกิดจากการทำงานขึ้นในชีวิตประจำวัน ฤาษีตัดตนเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่า นอกจากนั้นยังมีการฝึกสมาธิร่วมด้วย ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

4. ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกายที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาหรือการทำงานในชีวิตประจำวัน เช่น การปวดเอว การที่ร่างกายอยู่ในท่าเดิม เช่น นั่งเป็นเวลานานทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้ การฝึกฤาษีตัดตนช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อในส่วนต่างๆ จึงทำให้อาการปวดเมื่อยบรรเทาลง

5. ช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และท้องเสีย ปัญหานี้เกิดจากที่กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานได้ไม่ดี เนื่องจากการย่อยอาหารที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดแก๊สในระบบทางเดินอาหาร มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อประกอบกับการที่ลำไส้ขาดการเคลื่อนไหวบีบรัดตัวที่เพียงพอ ปัญหาท้องผูกก็จะตามมา การตัดตนช่วยแก้ปัญหา นี้ได้ค่อนข้างชัดเจน ด้วยการตัดตนซึ่งทำให้เกิดการบีบรัดและคลายตัวสลับกันของระบบทางเดินอาหาร มีผลเพิ่มการบีบรัดตัวของกระเพาะอาหาร และลำไส้และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกัน เช่น ตับอ่อน เป็นต้น ทำให้อวัยวะดังกล่าวทำงานได้ดีขึ้น จึงช่วยแก้ปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อได้

6. ลดอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ทำให้กระปรี้กระเปร่า เมื่อกระทำฤาษีตัดตนในตอนเช้าจะทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา เนื่องจากการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดไปสู่อวัยวะต่างๆ เพิ่มขึ้น

7. ฤาษีตัดตนมีผลในทางบำบัดรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคที่เกี่ยวกับความเครียด คือ ไมเกรน หรืออาการกล้ามเนื้อเกร็งและตึง เป็นต้น

8. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เพราะท่าฤาษีตัดตนหลายท่า เช่น ท่าดำรงกายอายุยืน ท่าแก้คอและไหล่ เน้นในเรื่องการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้ รวมทั้งท่าที่ต้องมี

การยืนทรงตัวด้วยเท้าข้างเดียว เช่น ทำนั่งเก้าอี้ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวหรือทรงตัวได้ไม่ดี การฝึกฤๅษีตัดตนจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้

9. เพิ่มความมีสติ กล่าวคือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง ท่านอน ท่าเดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน ภายหลังจากการฝึกตัดตน นอกจากนี้ ความมีสติยังหมายรวมถึงความรวดเร็วในการรับรู้ต่ออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้ว่าอยากได้อะไร รู้ว่าโกรธ เป็นต้น เมื่อมีสติรู้ทัน ก็สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ไม่ให้หวั่นไหวตามสิ่งที่มากระตุ้น ทำให้จิตใจสงบลงได้ในระดับหนึ่ง

ฤๅษีตัดตนนอกจากมีประโยชน์ดังกล่าวแล้วยังมีข้อดีหลายประการคือ (นิติกุล ชัยรัตน์. 2542: 27) ประการแรกปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ฤๅษีตัดตนเป็นการบริหารกายที่กระทำได้ไม่ยาก ใช้ความพยายามและความตั้งใจก็สามารถกระทำได้ เป็นการบริหารร่างกายที่ไม่หักโหมเกินไปกำลังและปลอดภัย ผู้สูงอายุก็สามารถปฏิบัติได้ เมื่อฝึกฝนเพียงเล็กน้อยก็สามารถกระทำได้อย่างง่ายดาย จึงเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

ประการที่สอง สิ้นเปลืองน้อย ฤๅษีตัดตนใช้อุปกรณ์ไม่มาก คือต้องมีผ้าหนาๆ สำหรับรองรับร่างกาย และเครื่องแต่งกายก็คือชุดที่สวมใส่ประจำ เท่านั้นก็สามารถปฏิบัติได้

ประการที่สาม ปฏิบัติได้ทุกสถานที่ เนื่องจากฤๅษีตัดตนแทบไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ จึงสะดวกที่จะฝึกในสถานที่ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นห้องนอน ห้องพักผ่อน หรือมุมใดมุมหนึ่งของโรงยิม

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมฤๅษีตัดตน

งานวิจัยในประเทศ

นิติกุล ชัยรัตน์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตนต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองของแบนดูรา (Banduras Self Efficacy) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ใน สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ทำการเก็บข้อมูลโดยการสอบถามความสามารถของตนเอง ความพึงพอใจ และวัดสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลอง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่และค่าที (Paired t - test) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพ ความคาดหวังความสามารถในการออกกำลังกายและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายสูงกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อ ความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อไหล่ ข้อกระดูกสันหลัง ความจุปอด ความคาดหวังความสามารถตนเองในการออกกำลังกายว่ากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านความ

ยืดหยุ่นของข้อศอก การทรงตัว ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน และภายหลังการทดลองยังพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประสิทธิ์ ปิปทุม (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการศึกษาฤๅษีดัดตนประยุกต์ที่มีความอ่อนตัว และสุขภาพ.พบว่าค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่สรุปไว้ว่า ความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นหลังการฝึกฤๅษีดัดตนเป็นเวรสัปดาห์ การฝึกฤๅษีดัดตนทำให้ความอ่อนตัวดีขึ้น การหายใจและไหลเวียนเลือดดีขึ้น ความแข็งแรงและการทรงตัวดีขึ้นและมีสมาธิมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งว่า การฝึกฤๅษีดัดตนประยุกต์ทำให้ความอ่อนตัวและสุขภาพดีขึ้น

ผุสดี ไชยบุรี (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยชื่อเรื่องผลการศึกษาฤๅษีดัดตนประยุกต์กับความยืดหยุ่นที่มีความอ่อนตัวและการทรงตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2. ค่าเฉลี่ยของการทรงตัว ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 พบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของการทรงตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. จากค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวและการทรงตัวก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่าการฝึกฤๅษีดัดตนประยุกต์กับความยืดหยุ่นทำให้มีความอ่อนตัวและการทรงตัวแตกต่างกัน

งานวิจัยในต่างประเทศ

มอย (ดวงพร พันธแสง . 2551: 31; อ้างอิงจาก Moy. 1996: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาโดยแบบทดสอบของสปีลเบิร์กเกอร์ (Speilberger State - Trait Anxiety Inventory) วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกทางกาย (โยคะ) กับผลทางฝึกทางจิตใจ (สมาธิ) ที่มีต่อการลดความวิตกกังวล สถิติที่ใช้คือการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเพศชายและเพศหญิงที่คัดมาจากระดับเรียนโยคะและสมาธิ จำนวนทั้งหมด 71 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกโยคะและกลุ่มฝึกสมาธิสมมุติฐานของการวิจัยตั้งไว้ว่า กลุ่มที่ฝึกโยคะและฝึกสมาธิสามารถลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างด้านการลดความวิตกกังวลของกลุ่มที่ฝึกโยคะกับกลุ่มที่ฝึกสมาธิเมื่อเปรียบเทียบกับ

กลุ่มควบคุมอย่างไรก็ตามความวิตกกังวลภายหลังการฝึกของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

โรนาโน (ดวงพร พันธุ์แสง . 2551: 30; อ้างอิงจาก Romano. 1995: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety Inventory) ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ฝึกไอยะนกะโยคะกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ 0 - 4 สัปดาห์ เปรียบเทียบกับกลุ่มที่มี ประสบการณ์ระหว่าง 5 สัปดาห์ - 6 เดือน 7 - 12 เดือน และ 13 - 24 เดือน ในช่วงที่เก็บข้อมูลนั้นกลุ่มตัวอย่างทำการฝึกโยคะเป็นประจำ และ ยังเก็บข้อมูลโดยใช้เทคนิคในการจัดการความเครียดแบบอื่นด้วย ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe)

ผลการศึกษาพบว่า ประสบการณ์ในการฝึกโยคะของผู้ฝึกที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการจัดการกับความเครียด อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด จะใช้เวลาในการฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเองมากขึ้น หรือใช้เวลาในการฝึกนานกว่ากลุ่มอื่นๆ

ทรานและคณะ (ผุสดี ไชยบุรี. 2550: 40; อ้างอิงจาก Tran; et al. 2001: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกโยคะในแง่ของสมรรถภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี จำนวน 10 คน และไม่เคยทำการฝึกหะโยคะมาก่อน แบ่งเป็นหญิง 9 คน และชาย 1 คน อายุระหว่าง 18 - 27 ปี โดยทำการวัดสมรรถภาพทางกายได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของสมรรถภาพของระบบหัวใจและการหายใจ ระดับไขมันของร่างกาย และระบบไหลเวียนเลือด จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการฝึกโยคะอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งของการฝึกประกอบไปด้วย การอบอุ่นร่างกาย 10 นาที ฝึกท่าโยคะต่างๆ 50 นาที จากนั้นทำการผ่อนคลายเป็นโยคะวันท่าศพอาสนะเป็นเวลา 10 นาที เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทำการวัดความแข็งแรงแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic) โดยการเหยียดศอก งอศอก และการเหยียดเข่า ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเคยทำการทดสอบบันทึกคะแนนไว้ก่อนการทดลองแล้ว ผลการวิจัยพบว่า ความแข็งแรงแบบไอโซคิเนติก เพิ่มขึ้นร้อยละ 31, 19 และ 28 ตามลำดับและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความทนทานแบบอยู่กับที่ของกล้ามเนื้อในการงอเข่าเพิ่มขึ้นร้อยละ 57 และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในขณะที่ความอ่อนตัวของข้อเท้า ยกไหล่ การเหยียดตัว และการก้มตัวเพิ่มขึ้นร้อยละ 13, 15.5, 18.8 และ 14 ตามลำดับ ความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกายเพิ่มขึ้นร้อยละ 6 สรุปได้ว่าการฝึกหะโยคะเป็นประจำจะช่วยให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ

3.1 ความหมายของการเคลื่อนไหวและจังหวะ

การเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง การเรียนรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีอิสระให้ตอบสนองต่อเครื่องบอกจังหวะและดนตรีทุกชนิด โดยมีกระบวนการควบคุมกลไกเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจ และการใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางในการแสดงออกของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แสดงออกทางอารมณ์และการสื่อความหมาย(ลาวัญย์ สุกกรี; และเทพวาทน์ หอมสนิท 2521: คำนำ) พิชิต ภูติจันทร์ (2533: 3) กล่าวถึงการเคลื่อนไหวและจังหวะว่า หมายถึง การที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะ ซึ่งจังหวะในการเคลื่อนไหวอาจจะเร็วหรือช้า ซึ่งเกิดจากการตบมือ เสียงเพลง การเคาะไม้ เคาะเหล็ก ฉิ่ง ฉาบ กลอง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ มัทธนีสุนทร (2522: 63) ที่กล่าวว่ากิจกรรมเข้าจังหวะ คือกิจกรรมที่เด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะ เสียงดนตรี และเสียงเพลง โดยการแสดงท่าทางหรือเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เข้ากับจังหวะได้อย่างอิสระและผสมกลมกลืน เกิดอารมณ์และจิตใจคล้อยตามไปกับเสียงดนตรี นอกจากนี้ สมบูรณ์ จิระสสิต (2537: 1) กล่าวว่า เป็นกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรี และจังหวะ เพื่อให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจในการซาบซึ้งในการเคลื่อนไหวอริยาบถในแบบต่างๆ ไปตามเสียงดนตรีและจังหวะเพลงได้อย่างสง่างาม ซึ่งสอดคล้องกับ สุรีย์พร ภูศรี (2537: 3) และ รังษฤษฎี บุญชะลอ (2539: 13) ที่กล่าวว่าการเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงดนตรี เสียงเพลง หรือจังหวะต่างๆ ให้เข้ากับอัตรา ความช้าหรือความเร็วของตัวโน้ตในรูปแบบต่างๆ กัน

สำหรับพวงทอง ไสยวรรณ (2530: 56) ได้กล่าวถึงการเคลื่อนไหวและจังหวะ ว่าการเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กับชีวิตส่วนหนึ่งของเด็ก เด็กรู้จักตนเองจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย วิธีเคลื่อนไหวหลายๆ วิธี ช่วยให้เด็กเกิดทักษะในการใช้ร่างกายและทักษะในการควบคุมกล้ามเนื้อ การหยิบจับ และการแก้ปัญหา เพิ่มพูนความรู้และเจตคติ นอกจากนั้น สำเร็จ มณีเนตร (2520: 1) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกระบวนการของการสำรวจความสามารถของตนเอง โดยการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อค้นพบการแก้ปัญหาต่างๆ ของเด็กแต่ละคนต่างได้เข้าร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา โดยใช้ความสามารถทางร่างกายและความรู้ของตนเอง การได้รับการกระตุ้นจากปัญหา เพื่อให้เด็กได้รับคำตอบด้วยตนเอง จุดแห่งความสนใจควรอยู่ที่กิจกรรมมากกว่าสิ่งใด

ดังนั้น การเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะร่างกายและจิตใจ โดยมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรี เพลง จังหวะ หรืออุปกรณ์ต่างๆ โดยการแสดงท่าทางหรือเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างอิสระ มีการแสดงทางอารมณ์ การจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

3.2 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะ

การเคลื่อนไหวและจังหวะนั้นมีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์มากช่วยให้บุคคลได้ระบายออกทางความรู้ สึกผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ดี มีความสนุกสนานร่าเริงจากการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ สามารถพัฒนาปรับตัวให้เข้ากับสังคมพร้อมที่จะดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ถือเป็นหัวใจของการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะทางกลไก ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกระบวนการของการสำรวจความสามารถของตนเอง โดยการใช้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เข้ากับจังหวะดนตรี เพื่อหาข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข ซึ่งเด็กควรได้รับการพัฒนาทักษะทางกลไกเพื่อเป็นพื้นฐานก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะในขั้นสูงขึ้น (พิชิต ภูติจันทร์. 2523: 1) ซึ่งชมรมศิลปวัฒนธรรมเพื่อเยาวชน “มายา” (2530: 7) กล่าวว่า ผู้ใหญ่ทั้งหลายไม่ควรลืมนึกว่า เสรีภาพในการเคลื่อนไหวและจังหวะของเด็กเป็นสิ่งจำเป็นอย่างแท้จริง และมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ทั้งร่างกายและจิตใจของเด็ก การศึกษาเรื่องการเคลื่อนไหวจำนวนมากให้เห็นว่า ความสามารถในการทรงตัว (Balance) เรื่องของจังหวะ (Rhythm) และความสอดคล้องประสานของอวัยวะต่างๆ ในการประกอบกิจกรรม (Co - ordination) มีผลกระทบต่อการพัฒนาทางอารมณ์ (Emotional) และพัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual) ของเด็ก ดังนั้นจึงไม่ควรบังคับเด็กหรือปิดกั้นความต้องการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของเด็กเอาไว้ กลับควรที่จะส่งเสริมและช่วยกำกับทิศทางให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งไม่ใช่เพียงความคล่องแคล่วว่องไวทางกายภาพ หรือความสง่างามหรือความแข็งแรงหรืออวัยวะต่างๆ ได้ดีเท่านั้น แต่รวมถึงพลังของความคิดนึก จิตใจ ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการด้วย

นอกจากนี้ มัทธี ทุลยาทร (2522: 63) ได้กล่าวถึง การเคลื่อนไหวและจังหวะว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอวัยวะทุกส่วนของเด็กให้มีความสัมพันธ์อันดีในการเคลื่อนไหว ส่งเสริมให้เด็กได้รับความสนุกสนาน กล้าแสดงออกตามความคิด อารมณ์ต่างๆ และจินตนาการของตนเอง เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กได้แสดงอารมณ์ไม่ตีต่างๆ โดยไม่ต้องก้าวร้าวผู้อื่น นอกจากนี้ยังส่งเสริมการพัฒนาการด้านภาษาและสังคมความร่วมมือในหมู่คณะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก และเด็กกับเด็กมีมากขึ้น และศรีสุตา คัมภีร์ภัทร (2534: 39) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะในการช่วยผ่อนคลายอารมณ์ไว้ว่า มีความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะในสภาพของการเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งเต็มไปด้วยการต่อสู้ดิ้นรนควบคู่ไปกับความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพราะจะช่วยให้บุคคลได้ระบายออกทางความรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ดี

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 139 - 140) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะ ซึ่งสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เทคนิคและวิธีการคิดค้น และการแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวหรือปัญหาอื่นๆ ที่ เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ เพราะการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่เป็น กิจกรรมที่让孩子มี

ประสบการณ์ด้วยการแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยวิธีการต่างๆ ฉะนั้นจึงเป็นโอกาสที่ดีสำหรับเด็กในการเรียนรู้และเข้าใจวิธีการและเทคนิคในการคิดค้นเหล่านี้ได้ด้วย

2. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายและสามารถพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นจนกระทั่งสามารถที่จะมีทักษะในการเคลื่อนไหวในแต่ละอย่างได้เป็นอย่างดี

3. ช่วยให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในความจำกัดของความสามารถในการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ว่าส่วนต่างๆ ของร่างกายตนเองนั้นส่วนใดมีความสามารถและมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวได้อย่างไรและในขณะเดียวกันก็ได้ปรับความสามารถและความจำกัดเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์และเหมาะสมต่อไป

4. ช่วยให้เด็กได้มีการพัฒนาในทางสร้างสรรค์และรักษาไว้ซึ่งความสามารถของความสามารถนั้นๆ ทั้งนี้เนื่องจากการเคลื่อนไหวแบบคิดค้นเป็นกิจกรรมให้เด็กได้แก้ปัญหาการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลาและเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กมีความสามารถในทางสร้างสรรค์

5. ช่วยให้เด็กเข้าใจประโยชน์ของการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้นำประโยชน์ในการเคลื่อนไหวเหล่านั้นไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป

6. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้และมีความรู้สึกชอบการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นประโยชน์มากในการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน

7. ทำให้เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจลักษณะและความหมายของการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี สามารถเรียนรู้คำศัพท์หรือเรียกชื่อลักษณะการเคลื่อนไหวเหล่านั้นได้ถูกต้องต่อไป

สรุปว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะมีความจำเป็นและความสำคัญยิ่งต่อเด็กปฐมวัยเป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในทุกด้านไม่ว่าทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจินตนาการ

3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ

ทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวคิดในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ ธอร์นไดค์ได้ศึกษาถึงการเรียนรู้ที่เรียกว่าThorndike's Law of Learning ซึ่งเน้นการเรียนรู้ที่สำคัญด้วยกฎ 3 ประการ ได้แก่

1.1 กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งกายและใจเกี่ยวกับร่างกาย (Physical) เพื่อเป็นการเตรียมการชักกล้ามเนื้อและระบบประสาทให้สัมพันธ์กัน (Co - ordination) เพื่อเป็นการฝึกทักษะเกี่ยวกับทางจิตใจ (Mental) เป็นความพร้อมทางด้านสมองหรือสติปัญญา และควรคำนึงถึงความพร้อมในวัยต่างๆ ด้วยว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี

1.2 กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) เด็กจะเรียนรู้จากการกระทำซ้ำๆ กัน

หลายครั้งๆ นั้นเอง เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและจังหวะเด็กเกิดทักษะในแบบต่างๆ ซึ่งจะทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานสัมพันธ์กันดี

1.3 กฎแห่งผล ((Law of Effect) เด็กเรียนรู้ได้ดีขึ้นถ้าผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางบวกหรือทางที่ดี ซึ่งจะ ทำให้เด็กเกิดความสนใจ เกิดทักษะทำให้เด็กมีความสนุกสนานและมีความพอใจ (เชาวลิต ภูมิภาค. 2532: 109 - 110; อ้างอิงจาก Thorndike. n.d)

จากการเรียนรู้ของเด็กตามกฎของธอร์นไดค์ เด็กเกิดการเรียนรู้โดยขึ้นอยู่กับความพร้อมของเด็ก การได้ฝึกหัดโดยผ่านการกระทำและหากผลการเรียนรู้นั้นเป็นไปด้วยดีจะส่งผลให้เด็กเกิดความพอใจและอยากเรียนรู้ต่อไป

2. ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ (Piaget's Cognitive Development Theory) เพียเจต์ถือว่าการให้เด็กได้สัมผัสวัตถุต่างๆ จะส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ โดยเฉพาะในเด็กปฐมวัย ซึ่งอาศัยการรับรู้เป็นสื่อในการกระตุ้นทางความคิดของเด็กจำเป็นต้องให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวและสัมผัสสิ่งต่างๆ ทฤษฎีเป็นประโยชน์ในการจัดเนื้อหาและกิจกรรมทางการเคลื่อนไหว โดยให้เด็กได้สัมผัสกับวัตถุต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2523: 69; อ้างอิงจาก Piaget. 1952)

เพียเจต์ ได้แบ่งกระบวนการพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กออกเป็น 4 ขั้น โดยเริ่มตั้งแต่แรกเกิดดังนี้

1. ขั้นใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor Stage) ขั้นนี้อยู่ระหว่างแรกเกิดจนถึงอายุ 2 ปี เป็นขั้นที่เด็กเริ่มเรียนรู้สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว โดยการใช้นิ้วสัมผัสและการเคลื่อนไหว เช่น พังเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้น มองสำรวจสิ่งแวดล้อมทั่วไปที่อยู่รอบตัว รวมทั้งการดมกลิ่นสิ่งต่างๆ ด้วย และเมื่อเคลื่อนไหวได้ก็จะเข้าไปหยิบจับสิ่งของในลักษณะต่างๆ กัน เช่น ดึงเคาะ เขย่า ทูบกับพื้น หรืออาจจะหยิบมาใส่ปากเพื่อดูหรือกัด เป็นต้น

2. ขั้นใช้ความคิดก่อนปฏิบัติการ (Pre - operational Stage) ขั้นนี้จะอยู่ระหว่างอายุ 2 - 6 ปี ในขั้นนี้เด็กจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สามารถใช้คำพูดบอกความหมายของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้เข้าใจความหมายที่ผู้อื่นพูดได้มากขึ้น

3. ขั้นปฏิบัติการคิดอย่างมีเหตุผลในสิ่งที่เป็นรูปธรรม (Concrete operational Stage) ขั้นนี้จะอยู่ระหว่างอายุ 7 - 11 ปี ในระยะนี้เด็กจะรู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมได้ เด็กสามารถเข้าใจได้ถึงความจริงของน้ำหนักวัตถุ ถึงแม้ว่ารูปร่างของวัตถุจะเปลี่ยนไปอย่างไร แต่วัตถุนั้นก็มีน้ำหนักเท่าเดิม

4. ขั้นปฏิบัติการคิดอย่างมีเหตุผลในสิ่งที่เป็นนามธรรม (Formal operational Stage) ขั้นนี้จะอยู่ระหว่างอายุ 11 - 15 ปี เด็กในวัยนี้สามารถจะคิดอย่างมีเหตุผลได้กับสิ่งที่เป็นนามธรรม เด็กสามารถตั้งสมมติฐานเพื่อแก้ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ได้ และสามารถที่จะคิดไปถึงอนาคตข้างหน้าได้ด้วย ความคิดของเด็กในระยะนี้จะพัฒนาไปเกือบเท่าผู้ใหญ่ ซึ่งจะต่างกันตรงที่ความคิดเด็กจะไม่กว้างไกลเท่ากับผู้ใหญ่เพราะมีประสบการณ์น้อยกว่า

ทฤษฎีของเพียเจต์สรุปได้ว่า ความรู้ความเข้าใจของเด็กนั้นจะพัฒนาได้ดี ถ้าเด็กได้มีโอกาสแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง การให้ความรู้แก่เด็กโดยเด็กไม่มีโอกาสค้นคว้าทดลอง ชักถาม ปัญหาด้วยตนเองจะได้ผลน้อยที่สุด ความรู้ความเข้าใจของเด็กนั้นจะเพิ่มขึ้นตามลำดับโดยการซึมซับประสบการณ์ใหม่เข้าไปเปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิม ต่อจากนั้นก็จะมีการปรับเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจที่ได้รับใหม่ ซึ่งอาจจะถูกหรือผิดก็ได้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิม (สมชาย อมระรักษ์ . 2540: 13 - 14)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะมีอยู่หลายทฤษฎี การเลือกใช้ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับทฤษฎีของครูที่จะเลือกใช้ให้เหมาะสมกับเด็กตามพัฒนาการในแต่ละวัยและคำนึงถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละวัย ดังนั้นการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะให้กับเด็กควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก ไม่ควรจัดให้ยากเกินไป ควรจัดให้เหมาะสมที่เด็กจะนำประสบการณ์เดิมมาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในประสบการณ์ใหม่ได้ถูกต้อง ควรคำนึงถึงกฎความพร้อมและทฤษฎีพัฒนาการของเด็กด้วย

3.4 พัฒนาการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2531: 57 - 58) กล่าวถึงความสามารถของร่างกายในด้านการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัยในช่วงอายุตั้งแต่ 2 - 6 ปีไว้ดังนี้

อายุ 2 - 3 ปี เด็กสามารถเดินได้อย่างแข็งแรงมั่นคง เดินถอยหลังได้ ยืนได้ขาเดียว โยนลูกบอลโดยใช้อุ้งมือและแขน ทำท่าทางเคลื่อนไหวเมื่อได้ยินจังหวะเพลง วิ่งไปข้างหน้าได้คล่อง ใช้เท้าทั้งสองกระโดดอยู่กับที่ได้ เดินเขย่งเท้าได้

อายุ 3 - 4 ปี ขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้ ยืนขาเดียวได้นานขึ้น กระโดดขาเดียวได้ โยนลูกบอลระยะไกลได้ 1 เมตร รับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง แกว่งแขนและขาไปตามจังหวะเพลง

อายุ 4 - 5 ปี กระโดดสลับเท้าได้ กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่ไม่สูงนัก เดินต่อเท้าถอยหลัง ขว้างโยนลูกบอลและรับลูกบอล รับลูกบอลกระดอนจากพื้น แสดงท่าทางเคลื่อนไหวและจังหวะได้

อายุ 5 - 6 ปี เมื่อวิ่งอย่างรวดเร็วสามารถหยุดได้ทันที รับลูกบอลที่กระดอนขึ้นได้ด้วยมือทั้งสอง กระโดดขาเดียวตรงไปข้างหน้า เดินต่อเท้าถอยหลังบนท่อนไม้หรือบนกระดานแผ่นเดียว เดินตามจังหวะเพลงหรือจินตนาการ

สำหรับนิตยา ประพฤติกิจ (2539: 157) กล่าวถึงลักษณะพัฒนาการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและจังหวะไว้ดังนี้

อายุ 2 ขวบ ชอบฟังเพลงต่างๆ ชอบส่งเสียงเจี๊ยะจ้าว ชอบเพลงที่มีท่าทางประกอบ และชอบเล่นนิ้ว ชอบร้องคลอไปกับผู้ใหญ่ หรือร้องตามลำพังพอถูกทำนองอยู่บ้าง การร้องเพลงร้องได้เพียงไม่กี่วลีหรือฮัมเพลงได้บ้าง ชอบตีจังหวะ เดินเขย่งเท้า ผลักหรือดึงของเล่นฟังได้ ยืนบน

กระดานทรงตัวได้ กระโดดแบบเด็กๆ ขว้างปาลูกบอลได้ไม่ไกลและยังไม่สามารถควบคุมได้ เดินถอยหลังและเดินข้างได้

อายุ 3 ขวบ ชอบเพลงและจังหวะ สามารถเดินตามเส้นตรงที่มีความยาวถึง 10 ฟุต เดินได้ทั้งบนฝ่าเท้าหรือเดินเขย่ง เดินบนกระดานทรงตัวระยะสั้น ๆ ได้ สามารถขว้างลูกบอลได้ไกลประมาณ 10 ฟุต ก้าวขึ้นบันไดแบบสลับเท้าได้ ซี่สามล้อได้

อายุ 4 ขวบ แต่งจังหวะได้เอง ชอบร้องเพลงประกอบท่าทางร้องตามทำนองได้ ช่างสังเกตเสียงจังหวะต่างๆ รอบตัว สามารถวิ่งได้ดี สามารถกระโดดหรือเดินบนกระดานทรงตัว เดินขึ้นบันไดได้อย่างสบาย มั่นใจในการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ สามารถขว้างปา เป่าได้ ชอบปีนและข้ามสิ่งกีดขวาง เริ่มหัดเตะลูกบอลขนาดใหญ่ขึ้น

อายุ 5 ขวบ ชอบร้องเพลง จำเพลงได้หลายเพลง ชอบทำจังหวะ สนใจดนตรีและจังหวะ ชอบวิ่งกระโดด มีพลังมหาศาล อยู่ไม่นิ่ง สามารถวิ่งกระโดดสองขา กระโดดสูง ปีนได้ดี ชอบทดลองการกระโดดด้วยเชือก เดินต่อขาบนกะลา ขว้างและรับลูกบอลได้ดี ซี่จักรยานสองล้อได้

นอกจากนี้ พิกา (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2541: 24; อ้างอิงจาก Pica. 1995) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางกลไกของเด็กปฐมวัยไว้ดังนี้

อายุ 3 ขวบ มีการเปลี่ยนแปลงความเร็ว ทิศทางและรูปแบบการเคลื่อนไหวตามสัญลักษณ์ สามารถเดินตามเส้นตรงและมานั่งทรงตัวเล็กๆ ได้ วิ่งบนปลายเท้า โยนลูกแบบหงายมือและไม่สูญเสียการทรงตัว กระโดดได้ กระโดดเขย่งขาเดียว ใช้มือและขากลมกลืนกัน เช่น ข่ายนได้ นั่งในขณะที่มีการตบมือ จับลูกบอลที่กระดอนมาด้วยการยื่นมือทั้งสองไปรับ กระโดดลงจากที่สูงจากพื้น 12 นิ้ว

อายุ 4 ขวบ เริ่มเคลื่อนไหว หยุด หมุนตัวและเคลื่อนตัวรอบๆ สิ่งกีดขวางได้ กระโดดเขย่งขาเดียวด้วยขาที่ไม่เขย่งได้ ขว้างข้ามเส้นกลางของร่างกายได้ กระโดดข้ามวัตถุที่สูง 5 - 6 นิ้วได้ ส่งลูกกระดอนและจับลูกบอลได้ กระโดดข้ามด้านเดียวได้

อายุ 5 ขวบ สไลด์ขาได้ กระโดดเชือกด้วยการสลับเท้าซ้าย - ขวาได้ สามารถจับบอลที่คนอื่นโยนมาได้บ้าง ขยับเท้าในการเดินร่าทำที่ง่าย ๆ ได้ เตะลูกบอลที่กลิ้งมาได้

จะเห็นได้ว่า เด็กมีความสามารถและพัฒนาการต่างกันตามวัย ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะให้กับเด็ก จะต้องสร้างควา มรู้ความเข้าใจในการเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายและความเคลื่อนไหว เพื่อจะได้ส่งเสริมความสามารถของเด็กได้ตามศักยภาพ

3.5 ประเภทของการเคลื่อนไหวและจังหวะ

เบญญา แสงมลิ (2545: 57 - 58) ได้จำแนกการเคลื่อนไหวและจังหวะที่นิยมจัดกิจกรรมให้เด็กปฐมวัยโดยแบ่งเป็น 4 ประเภทดังนี้คือ

1. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Fundamental Movement) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1.1 การเคลื่อนไหวชนิดเคลื่อนที่ได้ (Locomotor Movement)

ชาวลิต ภูมิภาค (2532: 10 - 11) ได้ให้ความหมายของการเคลื่อนไหวชนิดเคลื่อนที่ได้ว่า หมายถึงการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่

การเดิน (Walking) คือ การเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวเท้าสลับกันไปทิศทางใดก็ได้ เท้าที่เป็นหลักจะสัมผัสอยู่กับพื้นตลอดเวลา จนกว่าการถ่ายน้ำหนักตัวไปยังอีกเท้าหนึ่งจะเสร็จสิ้นน้ำหนักตัวจะตกบนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน ลำตัวตั้งตรงอยู่ในลักษณะสบายๆ ปลอยแขนให้อยู่ตามธรรมชาติ การก้าวเท้าให้ก้าวเรียบ ๆ ไปตามจังหวะ

การวิ่ง (Running) คือ การเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวเท้าสลับกันไปพร้อมกับเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่งในขณะที่มีการเปลี่ยน น้ำหนักตัวนั้น จะถีบเท้าส่งตัวขึ้นพ้นจากพื้นเท้าทั้งสองจะลอยพ้นจากพื้น

การก้าวกระโดด (Jumping) คือ การสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน

การกระโดดเขย่ง (Hopping) คือ การสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียว

การวิ่งเขย่ง (Leaping) คือ การก้าวกระโดดเขย่ง เว้นแต่จังหวะที่ใช้ในการกระโดดสลับเท้ากันเร็วและเป็นจังหวะ แบ่งก้าวเท้าซ้าย กระโดดเขย่งด้วยเท้าซ้ายและก้าวเท้าขวา กระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา

การเลื่อนไถล (Sliding) คือ การก้าวเท้าออกไปข้าง ๆ แล้วลากเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย หรือลากเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา การลากเท้าไปชิดแต่ละครั้งต้องไม่ให้เท้าพื้นพื้นและให้เข้ากับจังหวะดนตรี

การควมม้า (Gallop) คือ การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวแล้วตามชิดอีกเท้าหนึ่งเข้าไปชิดเท้าหน้า เท้าเดิมจะนำหน้าเสมอ

การก้าวชิด (Two step) คือ การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าชิด เท้าขวาไปข้างหน้าเท้าซ้าย ทั้งน้ำหนักตัวตามมาไว้ที่เท้าขวา ก้าวเท้าซ้ายไป ข้างหน้าอีกครั้ง - พัก - ทำซ้ำ ด้วยเท้าขวาชิดเท้าซ้าย (ก้าว - ชิด - ก้าว - พัก)

1.2 การเคลื่อนไหวชนิดไม่เคลื่อนที่ (Nonlocomotor Movement)

สรวงศ์ศรี เมธานนท์ (2528: 5 - 6) ได้ให้ความหมายของการเคลื่อนไหวไม่เคลื่อนที่ว่า หมายถึง ของการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง โดยไม่เคลื่อนออกจากจุดนั้นเลย ได้แก่

การก้มตัว (Bending) คือ การงอพับข้อต่างๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกายส่วนบนเข้ามาใกล้กับส่วนกลาง

การยืดเหยียดตัว (Stretching) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ ๆ แกนตั้ง

การหมุนตัว (Turning) คือ การหมุนตัวไปรอบ ๆ ร่างกายมากกว่าการบิดตัว ซึ่งทำให้เท้าต้องหมุนตัวตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง

การโยกตัว (Rocking) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นคนละครั้งสลับกันไป

การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่ง ใช้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลม หรือแบบรูปตุ้มนาฬิกา เช่นการแกว่งแขน ขาลำตัว เป็นต้น

การเอียง (Swaying) คล้ายกับการโยก ส่วนโค้ง จะเป็นโค้งเข้าหาพื้น การเอียงนี้จะไม่รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการเหวี่ยง

การดัน (Pushing) คือ การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจากร่างกายเช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ

การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการดัน คือมักจะเป็นการดึงเข้าหาร่างกายหรือดึงเข้าไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งโดยเฉพาะ

การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนของส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือทุกส่วน เช่นในการเต้นรำจะมีการจับมือเขย่า การแสดงออกของการตกใจ หรือการสั่นในการเต้น

การตี (Striking) เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

2. เพลงที่มีท่าทางและเกมการเล่นประกอบ (Action Song and Singing Game) เช่น เพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนและรีรีข้าวสาร ซึ่ง สมชาย อมระรักษ์ (2540: 95) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวตามความหมายของบทเพลงเป็นการเคลื่อนไหวที่ยากกว่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการเคลื่อนไหวเลียนแบบ เพราะว่าเด็กจะต้องเข้าใจความหมายของบทเพลงก่อน แล้วจึงเคลื่อนไหวเพื่อถ่ายทอดความหมายของบทเพลงออกมาเป็นท่าทางต่าง ๆ ท่าทางที่เคลื่อนไหวอาจจะเป็นท่าทางจากการเคลื่อนไหวพื้นฐานหรือเป็นท่าทางของการเคลื่อนไหวเลียนแบบหรือใช้ทั้งสองอย่างผสมกัน

3. กิจกรรมสร้างสรรค์ (Creative Rhythms) หมายถึงกิจกรรมสองประเภทนี้

3.1 กิจกรรมเลียนแบบหรือกิจกรรมสมมติและท่าทางประกอบให้เข้ากับจังหวะ เช่น เลียนแบบสัตว์ คน วัตถุ เทพนิยาย เครื่องจักร

3.2 กิจกรรมแสดงออกเป็นเรื่องราวจากความคิดคำนึง (Dramatic Rhythms) เช่น การไปล่าสัตว์ รบกับคนป่า

4. การเต้นรำพื้นเมือง (Folk Dances) ได้แก่ การเต้นรำพื้นเมืองของท้องถิ่นหรือของชาติต่าง ๆ ซึ่งครูต้องเลือกให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถของเด็ก

นอกจากนี้ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 149) ได้เสนอการเคลื่อนไหวอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์หรือวัตถุ คือ การให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวโดยใช้วัตถุ

หรืออุปกรณ์อย่างหนึ่งอย่างใดประกอบ เพื่อช่วยให้เด็กได้มีการพัฒนาการในการทำงานประสานกันระหว่างประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อของส่วนต่างๆ ของร่างกาย การทำ งานประสานกันระหว่างมือกับตา ประสาทเท้ากับตาและประสาทมือ เท้าและตาดีขึ้น นอกจากนี้เด็กยังชอบและมีความสนุกสนานกับการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์นี้มาก ฉะนั้นครูควรจัดวัสดุ อุปกรณ์ หรือ วัตถุอื่นๆ ที่จะสามารถให้เด็กได้ใช้ประกอบการเคลื่อนไหวและจังหวะให้มากที่สุด อุปกรณ์ที่พอจะจัดหาได้ง่าย เช่น ถูกล้วย ลูกบอลขนาดต่างๆ เชือก ห่วงยางขนาดใหญ่ หรือห่วงยางขนาดธรรมดา เป็นต้น ซึ่งอุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวได้อย่างดีและกว้างขวาง สำหรับภรณ์ คุรุรัตน์ (2526: 30 - 31) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหวว่า การจัดหาอุปกรณ์ เครื่องมือไว้อย่างเพียงพอจะกระตุ้นความคิดและเพิ่มความสนุกสนานและทักษะเด็กจะมีความสนุกสนานเมื่อได้เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ดังนั้นจึงควรเลือกอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับธรรมชาติของเด็ก และครูต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์อย่างถูกวิธี จึงจะช่วยให้เด็กมีความคล่องแคล่วและควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา (2522: 93) ได้เสนอแนะขั้นตอนในการจัดกิจกรรมในการเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบอุปกรณ์ ไว้ดังนี้

1. ให้มีระเบียบสำหรับรับของจากครูและส่งของคืนครูหรือเก็บ เช่น ถูกล้วย ผ้าแถบ หรือวัตถุที่มีขนาดเล็ก ครูควรใส่ไว้ในตะกร้าแล้วเลื่อนตะกร้าส่งต่อเป็นทอดๆ ถ้าเป็นวัตถุที่มีขนาดใหญ่ เช่น ห่วงหวาย ครูอาจถือไว้ในมือ แล้วให้เด็กเดินผ่านหน้ารับห่วงหวายไปจากมือครูทีละคน บางอย่างครูอาจโยนหรือกลิ้งไปให้ เช่น ลูกบอล ลูกโป่ง ไม้พลอง เป็นต้น

2. ให้เด็กได้ทดลองเล่นกับอุปกรณ์หรือวัตถุที่มีในมือของตนอย่างอิสระ ซึ่งเท่ากับการเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดเองว่า จะใช้อุปกรณ์หรือวัตถุที่มีอยู่ในมือนั้นได้อย่างไร โดยรักษาวินัยพอสมควร คือไม่ส่งเสียงเอะอะ และทดลองเล่นอยู่ในระยะที่ควบคุมได้

3. ครูอาจเล่าเรื่องจินตนาการให้เด็กเคลื่อนไหวไปตามเนื้อเรื่องนั้นๆ หรือตั้งคำถามที่เป็นปัญหา ให้เด็กคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง หรือด้วยการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ตามที่กำหนดให้

สรุปได้ว่า ประเภทของการเคลื่อนไหวและจังหวะนี้ นกกว้างขวางมาก และธรรมชาติของเด็กเมื่อได้ยินเสียงดนตรีหรือจังหวะ ก็จะมีมักจะแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะเด็กชอบเสียงเพลง ไม่ชอบอยู่นิ่ง และหากมีอุปกรณ์มาประกอบการเคลื่อนไหวจะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กในทุกด้านได้มากยิ่งขึ้น ครูปฐมวัย ยจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแต่ละประเภทเพื่อส่งเสริมและพัฒนาเด็กได้อย่างถูกต้องและดียิ่งขึ้น

3.6 องค์ประกอบของการเคลื่อนไหวและจังหวะ

ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา (2522: 12) ได้เสนอแนวทางในการจัดกิจกรรมพื้นฐานของการเคลื่อนไหวและจังหวะมีองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการดังนี้

1. การรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การเตรียมร่างกายให้มีความพร้อมทุกส่วน เพื่อให้มีความคล่องตัว ถือเป็นการปูพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญอย่างหนึ่ง เด็กจะต้องฝึกหัดให้เข้าใจถึงลักษณะสภาพการใช้ร่างกายของตนเองว่าสามารถเคลื่อนไหวแต่ละส่วนได้อย่างไร ร่างกายส่วนไหนเรียกว่าอะไร อยู่ตรงไหน มีขนาดสั้นยาว เล็กใหญ่ แคบกว้าง อย่างไร เช่น โกง งอ บิด เบี้ยว เอี้ยว เอียงหรือขยับเขยื้อน ส่วนใดบ้าง ให้เด็กหัดทำท่าเองการฝึกหัดเช่นนี้เป็นการเตรียมตัวเด็กให้พร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. บริเวณและเนื้อที่

การเคลื่อนไหวนั้นเป็นการขยับเขยื้อนร่างกายบางส่วนหรือเคลื่อนตัวย่อมต้องการบริเวณและเนื้อที่ที่จะเคลื่อนไหวไปจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งอยู่ตลอดเวลา บริเวณและเนื้อที่จึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเคลื่อนไหวร่างกายในเนื้อที่และบริเวณโดยรอบนั้น มีจุดประสงค์ดังนี้

2.1 เพื่อให้เด็กเรียนรู้บริเวณและเนื้อที่รอบ ๆ ตัว

2.2 เพื่อให้เด็กได้รู้ประโยชน์ในการใช้เนื้อที่และบริเวณในการเคลื่อนไหวรอบ ๆ ตัว

2.3 เพื่อให้เด็กได้เข้าใจความหมายของคำว่าบริเวณและเนื้อที่รอบตัว

การใช้บริเวณและเนื้อที่จึงเป็นลักษณะพื้นฐานที่ต้องฝึกฝน บริเวณและเนื้อที่แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ เนื้อที่รอบ ๆ ตัวเอง (Self Space) และบริเวณสถานที่ทั่วไป (General Space) เช่น เวที หรือ ห้องเรียน เป็นต้น (ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา. 2522: 33)

ในการฝึกเกี่ยวกับบริเวณและเนื้อที่ ควรให้เด็กทดลองหาเนื้อที่รอบ ๆ ตัวในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ใช้นิ้วชี้ แขน ขา หาเนื้อที่รอบตัวในอิริยาบถต่าง ๆ กัน เช่น ยืนกางขาเล็กน้อย กางขากว้างมากขึ้น หรือนั่งในหลายลักษณะ การเปลี่ยนอิริยาบถและให้เด็กได้ทดลองใช้นิ้วชี้ แขน ขา ไขว่คว้าหาเนื้อที่ให้ตัวเอง เด็กจะพบบริเวณและเนื้อที่ที่จะเปลี่ยนไปตามอิริยาบถ

การใช้เนื้อที่ทั่วไปในขอบเขตที่กำหนดคือ การเคลื่อนตัวจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งไม่ว่าจะโดยลำพังหรือเคลื่อนที่เป็นกลุ่ม เด็กที่ไม่ได้รับการฝึกฝนมักจะเคลื่อนตัวไปแบบเดียวกัน ถ้าเคลื่อนตัวโดยลำพังก็จะเคลื่อนตัวไปในทิศทางเดียวกันเท่าที่ปรากฏ มักจะเคลื่อนไปข้างหน้าเท่านั้น และมักจะเคลื่อนไปในวงแคบ เวลารวมกลุ่มมักจะเกาะกันเป็นกลุ่มใหญ่ เคลื่อนตัวไปตามกัน ครูจึงควรวางรากฐานให้เด็กเกิดความเข้าใจว่าบริเวณเนื้อที่ทั้งหมดซึ่งต้องใช้ในขณะนั้นเป็นของเขา แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า หากต้องเคลื่อนที่เป็นหมู่แล้วจะเคลื่อนตัวโดย อิสระเสรีปราศจากขอบเขตจนเกิดความสับสนอลหม่าน เด็กจะสามารถเคลื่อนตัวเป็นหมู่โดยอิสระและในขณะเดียวกันก็สามารถบังคับร่างกายของตนเองได้ดี เวลาเคลื่อนไหวเด็กจะสามารถจัดระยะระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้ โดยไม่ชนกับผู้อื่น และเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้มีอิสระเสรีในการเคลื่อนไหวด้วยเช่นเดียวกับตน การเคลื่อนไหวดังกล่าวเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่ต้องฝึกให้กับเด็ก เด็กจะเกิดความเข้าใจว่าขอบเขตบริเวณเนื้อที่ที่กำหนดมีสภาพไม่แตกต่างกับกระดาษแผ่นหนึ่งซึ่งมีไว้ให้เด็กขีดเขียนหรือระบายสีแต่ละครั้งแต่ละคราวซึ่งจะมีเล็บบ้างใหญ่บ้าง เด็กจะต้องรู้จักเนื้อที่ให้เต็มและได้จังหวะ (ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา. 2522: 33 - 34)

3. ระดับของการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวทุกชนิด หากไม่มีการเปลี่ยนระดับ ความสวยงาม ความสมดุล ความเหมาะสมและท่าทางที่ หลากหลายก็จะไม่เกิดขึ้น จะปรากฏแต่ความจำเจซ้ำซาก ความแข็ง กระด้าง ไม่น่าดู ท่าทางการนาฏศิลป์ต่างๆ ที่งดงามจะมีการเปลี่ยนระดับของการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เช่น เชื้ออีสาน หรือรำกลองยาว มีการก้ม เงย โบกแขนขึ้นลง มียืน นั่ง กระโดด ฯลฯ การเปลี่ยนระดับทำให้เกิดท่าทางและการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันออกไป การที่เราจะให้เด็กเคลื่อนไหวทั้ง 3 ระดับ คือ สูง กลาง และต่ำ นั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะปกติเด็กจะเคลื่อนไหวอยู่ในระดับเดียวกัน เท่านั้น การเริ่มปูพื้นฐานครูจะต้องใช้เทคนิควิธี เช่น การสมมติให้เด็กเป็นสัตว์ สิ่งของอะไรก็ได้ ที่สูงที่สุดหรือ ต่ำที่สุด ทำตัวเป็นโป่งลอย ใบบัวร่วงลงสู่พื้น ฯลฯ เป็นการทำให้เด็กเข้าใจระดับเสียก่อน แล้วพยายามกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนระดับ (อุษฎฐิ บริพัตร ณ อยุธยา. 2522: 44)

4. ทิศทางของการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวย่อมมีทิศทางไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ไปข้างๆ หรือเคลื่อนไหวได้รอบทิศ (หมุนตัวไปทุกทิศทุกทาง) ถ้าไม่ได้รับการฝึก ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ก็จะเคลื่อนไหวไปข้างหน้า แต่เพียงอย่างเดียว การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็ก โดยให้เด็กเปลี่ยนทิศทางต่างๆ ตลอดเวลาจะช่วยให้ทุกคนเคลื่อนไหวโดยอิสระด้วยความมั่นใจ เป็นตัวของตัวเอง(อุษฎฐิ บริพัตร ณ อยุธยา. 2522: 52) ทั้งนี้การที่เด็กจะสามารถเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางได้นั้นเด็กจะต้องได้รับความเป็นอิสระในการกระทำและความรู้สึกรวมทั้งการกระตุ้นด้วยปัญหาต่างๆ ไปสู่ปัญหาที่ยากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อยอมรับ. 2527: 135)

5. การฝึกจังหวะ

การทำจังหวะนั้นมิได้หมายถึงการกำกับจังหวะด้วยการตบมือ เคาะเท้า หรือใช้เครื่องเคาะจังหวะอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่หมายถึงการทำจังหวะด้วยวิธีต่างๆ ซึ่งอาจเป็นการ ขยับเขยื้อน เคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง การเปล่งเสียงออกจากลำคอ การทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ เกิดเสียงก็ได้ทั้งสิ้น การทำจังหวะแบ่งออกเป็น 4 วิธีดังนี้

5.1 การทำจังหวะด้วยการใช้ร่างกายส่วนต่างๆ (Body Percussion) เริ่มต้นด้วยการให้เขย่า ขยับเขยื้อนร่างกายตามจังหวะ เช่น พยักหน้า โคลงศีรษะ ขยับปลายจมูก เป่าแก้ม ขยับศอก ฯลฯ และฝึกให้ใช้ร่างกายที่ทำให้เกิดเสียงดัง ชัดเจน มี 4 แบบ คือ ตบมือ ตบตัก ตบเท้า ตีตมมือ ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถทำเสียงประกอบจังหวะได้ดังชัดเจนกว่าส่วนอื่นๆ นอกจากนี้ยังมีการแตะสัมผัสร่างกายล้วนๆ หรือสลับกับท่าร่างกายให้เกิดเสียง โดยให้เด็กคิดเองหรือช่วยกันคิดก็ได้

5.2 การทำจังหวะด้วยการเปล่งเสียง (Voice Percussion) คือ การใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการทำจังหวะ อาจเป็นพยางค์โดด ทั้งที่ไม่มี ความหมาย เช่น อี้แอ อืออ ตุ่ม ตูปป่อง หรือเป็นคำที่มีความหมาย เช่น ชื่อคน สัตว์ สิ่งของ ตัวอย่างเช่น เด็กออกเสียงคำว่า มยุรี มยุรี มยุรี ก็เกิดเป็นจังหวะขึ้นมาในตัวของมันเอง

5.3 การทำจังหวะด้วยการใช้เครื่องเคาะจังหวะ เครื่องมือทุกชนิด ซึ่งเคาะ ดี ขยับ เขย่า ใช้ทำจังหวะได้ ควรให้เด็กสำรวจและหาเสียงจากเครื่องเคาะให้ได้เสียงมากที่สุด

5.4 การทำจังหวะด้วยการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวที่เสียงประกอบ หรือไม่มีเสียงประกอบ เช่น การก้าวเท้าพร้อมตบมือ การย่อเข่า หรือการโยกตัว สลับซ้าย ขวา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำซ้ำกันก็จะใช้เป็นจังหวะได้ (ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา. 2522: 112 - 114)

สรุปได้ว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะของเด็กปฐมวัยนั้น เด็กต้องมีความพร้อมทางด้านร่างกาย และเรียนรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย รู้จักใช้บริเวณและเนื้อที่ได้อย่างอิสระและสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวกับผู้อื่น รู้จักใช้ท่าทางในระดับแตกต่างกัน เคลื่อนที่ได้อย่างมั่นใจได้รอบทิศ และสัมพันธ์กับจังหวะที่เกิดจากการใช้ร่างกาย เสียงภาษา เสียงเพลง หรือเครื่องเคาะจังหวะ

3.7 หลักในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

หลักการในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 146 - 147) ได้กล่าวถึงหลักการสำคัญในการพิจารณาเพื่อจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะสำหรับเด็กปฐมวัย ดังนี้ คือ

1. เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ต้องการการเคลื่อนไหวและอยากรู้เอยากลองในความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายของตนเองตลอดเวลา ดังนั้นครูควรจะได้จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเพื่อสนองความต้องการของเด็กในวัยนี้ให้เพียงพอ

2. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับเด็กปฐมวัยควรให้เด็กได้ประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวโดยใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในกิจกรรมที่หลากหลายและเป็นไปตามธรรมชาติ และลักษณะตามวัยของเด็ก

3. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวควรเป็นไปในลักษณะของการสร้างสรรค์ให้มากที่สุด โดยให้เด็กได้คิดเองและลองทำเองมากกว่าที่ครูจะเป็นผู้สาธิตหรือบอกให้ทำตาม

4. กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะควรเป็นกิจกรรมที่มีความหมายต่อเด็ก ให้เด็กเกิดความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยครูควรเน้นในแง่ของปริมาณและคุณภาพของการเคลื่อนไหวควบคู่กันไป

5. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายโดยส่วนรวมเป็นสำคัญ

6. ควรส่งเสริมให้เด็กได้สำนึกในความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่ตนเองสามารถทำได้ โดยครูจะต้องช่วยให้เด็กเกิดมั่นใจในตนเองให้มากที่สุด

7. ควรให้เด็กได้มีความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสามารถของแต่ละคนจะมีอัตราการเรียนรู้หรือการพัฒนาทางด้านความสามารถในการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายแตกต่างกัน

8. ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กควรเป็นไปในบรรยากาศที่สนุกสนาน และพักหายใจตลอดเวลา

9. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวควรเป็นไปตามความสามารถของเด็ก ไม่ควรเป็นไปในลักษณะของการบังคับเด็ก

10. เด็กควรได้เรียนรู้จักชื่อ คำศัพท์ของการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ในขั้นสูงต่อไป

พัชรี ผลโยธิน (2523: 127 - 130) ได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะสำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งสอดคล้องกับ สุมณา พานิช (2523: 60 - 61) กล่าวไว้ดังนี้

1. ให้เด็กได้แสดงออกด้วยตนเองอย่างอิสระ และเป็นไปตามความนึกคิดของเด็กเอง ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แสดงความนึกคิดความรู้สึกต่างๆ

2. ควรเริ่มจากการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ ไม่ควร มีระเบียบและวิธีการยุ่งยากนัก เช่น ให้เด็กได้กระจายอยู่ในห้อง หรือเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติของเด็ก

3. ครูควรเปิดโอกาสให้เด็กคิดหาวิธีการเคลื่อนไหวทั้งแบบที่ต้องเคลื่อนที่เป็นรายบุคคล เป็นคู่ เป็นกลุ่ม ตามลำดับ

4. ให้เด็กได้แสดงเลียนแบบในเรื่องต่างๆ เช่น

4.1 กิจกรรมตามธรรมชาติ เช่น ตกปลา พายเรือ ว่ายน้ำ การยก แบก หาม เป็นต้น

4.2 ชีวิตรอบตัวเด็ก เช่น ชีวิตในบ้าน ในโรงเรียน

4.3 ชีวิตสัตว์ต่างๆ

4.4 ปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น ลม ฝน พายุ เป็นต้น

4.5 เครื่องเล่นต่างๆ เช่น เรือ เครื่องบิน รถไฟ เป็นต้น

4.6 ความรู้สึกนึกคิด เช่น หัวเราะ ร้องไห้ ตกใจ รักเกลียด

4.7 เสียงต่างๆ เช่น เปาะเปาะ ตี๊ดต๊อก ฯลฯ

กิจกรรมเหล่านี้ครูควรจัดให้เด็กได้แสดงออกเป็นท่าทางหรือการเคลื่อนไหว อิริยาบถ ในแบบต่างๆ

5. พยายามใช้สิ่งของที่อยู่รอบตัวเด็ก เศษวัสดุต่างๆ เช่น กระดาษหนังสือพิมพ์ เศษผ้า เศษเชือก เข้ามาช่วยในการเคลื่อนไหว

6. ครูควรกำหนดจังหวะ สัญญาณนัดหมายในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ หรือเมื่อเปลี่ยนท่า หรือหยุดให้เด็กได้ทราบเมื่อทำกิจกรรมทุกครั้ง

7. การสร้างบรรยากาศอิสระในห้องเรียน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่อบอุ่น เพลิดเพลิน รู้สึกสบายและสนุกสนาน

8. ครูไม่บังคับให้เด็กเข้าร่วม กิจกรรม เด็กที่อยู่นิ่งๆ ไม่ก็คนนั้นจะค่อยๆ เข้าร่วมกิจกรรมเอง

9. ควรจัดกิจกรรมให้มีเกมการเล่นซึ่งเด็กจะสนใจมากขึ้น ทำกิจกรรมทุกวัน ประมาณ 15 -20 นาที

10. หลังจากเด็กได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายแล้ว ครูอาจเปิดเพลงจังหวะช้าๆ ที่สร้างความรู้สึกให้ได้ กสงบและอยากพักผ่อน หรืออาจแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม ผลัดกันทำกิจกรรม เพื่อที่เด็กจะได้พักผ่อนไปในตัว

บทบาทของครูในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ(2528: 3 - 4) กล่าวว่าครูมีบทบาทในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ดังนี้

1. ครูควรสร้างบรรยากาศที่จะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวและกล้าแสดงออก มีความสนุกสนาน
2. สนับสนุนให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. ไม่ควรชี้แนะเด็กในเรื่องความคิดมากเกินไป แต่ควรพูดเชิงเสนอแนะ เช่น เด็กบางคนคิดไม่ออกว่าจะทำท่าทางอะไรดี ครูไม่ควรบอกว่า “ก็ทำท่าช้างสิ” ถ้าครูต้องการให้เด็กทำท่าช้าง ก็อาจเสนอว่า “ยังไม่มีใครทำท่าสัตว์ชนิดหนึ่งซึ่งตัวใหญ่มากใช้ลากซุงได้ เป็นสัตว์อะไรเอ่ย ” เด็กก็จะนึกท่าของช้างได้
4. ในช่วงที่เด็กจะจบกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ครูควรให้เด็กพักผ่อนน้อยๆ อย่างน้อย 2 นาที ดังนั้นครูก็บอกเด็กว่า ให้อยู่ๆ นั่งลงหรือนอนลง ถ้าพื้นสะอาดให้เด็กอยู่ในท่าหนึ่งๆ ไม่เคลื่อนไหวสักครู จะเป็นการพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย
5. จัดกิจกรรมนี้ทุกวันๆ ละไม่น้อยกว่า 15 - 20 นาที
6. การจัดกิจกรรมในระยะแรกๆ ให้เด็กออกมา ทีละกลุ่มๆ ละไม่เกิน 10 คน แต่ในระยะต่อไปเมื่อ เด็กเข้าใจสัญญาณกิจกรรมแล้ว อาจเพิ่มจำนวนเด็กมากกว่านี้ได้ แต่ไม่ควรให้มากเกินไป
7. ใช้กิจกรรมนี้สัมพันธ์กับทักษะทางคณิตศาสตร์ เช่น เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณหยุด ครูบอกให้เด็กจับคู่กลุ่มจำนวน 3 (เป็นการฝึกคณิตศาสตร์)

มัทรี ดุลาหาร (2522: 71) ได้กล่าวว่าขณะดำเนินกิจกรรมเข้าจังหวะ ครูควรเอาใจใส่สนใจ สังเกตและศึกษาพฤติกรรมของเด็กทุกๆ คน ถ้าพบเด็กขี้อาย ไม่ยอมพูด หรือไม่กล้าแสดงออก ครูไม่ควรบังคับ ต้องให้ความเอาใจใส่เป็นพิเศษ พยายามดึงความสนใจให้กล้าแสดงตัว และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เช่น ใช้วิธีให้คำตอบคำถามง่ายๆ ที่ครูมั่นใจว่าเขาจะตอบได้หรืออาจให้เขาร่วมกิจกรรมการแสดงเป็นกลุ่ม จากความรู้สึกอายที่ไม่กล้าแสดงออกของเด็กในตอนแรกจะค่อยๆ เปลี่ยน จนเกิดความมั่นใจในตนเองขึ้นทีละน้อย และรู้สึกอยากเรียน อยากทำแล ะอยากแก้ปัญหามากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับครู

สมนา พานิช (2531: 19) ได้กล่าว การนำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะมาสอนเด็กนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความเข้าใจในลักษณะพิเศษเฉพาะของเด็กในวัยนี้เกี่ยวกับกาเคลื่อนไหวคือ

1. เด็กวัยนี้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่เจริญเติบโต โดยเฉพาะส่วนแขน ขา ลำตัว การจัดกิจกรรมควรหนักไปในการใช้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ เช่น ส่วนแขนและขา
2. ความสนใจของเด็กวัยนี้มีต่อสิ่งใดในระยะเวลาอันสั้น เกณฑ์เฉลี่ยระยะความตั้งใจ ความสนใจของเด็กเป็นดังนี้
 - เด็กวัย 3 ขวบ มีระยะความตั้งใจ สนใจอยู่ประมาณ 9 นาที
 - เด็กวัย 4 ขวบ มีระยะความตั้งใจ สนใจอยู่ประมาณ 15 นาที
 - เด็กวัย 5 ขวบ มีระยะความตั้งใจ สนใจอยู่ประมาณ 15 นาที
3. เด็กวัยนี้ชอบทำตามใจตนเอง การเล่นรวมกลุ่มมักไม่เกิน 7 คน กิจกรรมที่สองจึงควรให้มีทั้งเล่นตามลำพังหรือแบ่งเป็นกลุ่มเล็กๆ ประมาณ 4 - 7 คน

นอกจากนี้ เบญจา แสงมลิ (2545: 52) ได้กล่าวถึงข้อเสนอแนะสำหรับครูซึ่งสอดคล้องกับ เยาวพา เดชะคุปต์ (2525: 155) ที่กล่าวไว้ดังนี้

 1. จัดบริเวณหรือพื้นที่ที่เพียงพอต่อการเคลื่อนไหว
 2. สังเกตการเคลื่อนไหวของเด็กและการทำจังหวะ ใช้เครื่องดนตรีประกอบการทำจังหวะแก่เด็กหรืออาจใช้วิธีตบมือ
 3. ช่วยเหลือแนะนำเด็กในการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวจากตามใจชอบมาเป็นเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะดนตรี
 4. จัดดนตรีจังหวะเร็ว ช้า ตึง เบา ต่างๆ กันตามโอกาส
 5. ใช้การเคลื่อนไหวแบบต่างๆ เช่น การเดิน เดินมาร์ช วิ่ง วิ่งกระโดดขาเดียว และวิ่งจังหวะมาร์ชในเวลาต่อมา
 6. เล่นจังหวะที่เด็กจับได้ง่าย ๆ ฝึกให้เด็กฟังก่อนกระทำจังหวะ
 7. เล่นเสียงสูง ต่ำ และให้เด็กบอกว่าเสียงใด สูง - ต่ำ โดยการยกมือขึ้นสูงและลดมือลงต่ำ
 8. ครูไม่ควรหวังการโต้ตอบที่เหมือนกันจากเด็กทุกคน เช่น เด็กบางคนจะแสดงกิริยาตอบสนอง เมื่อฟังดนตรีตามลำพัง บางคนต้องสนองเมื่ออยู่ร่วมเป็นกลุ่ม การก้าวกระโดดต้องการทักษะในการควบคุมกล้ามเนื้อมากกว่ากิจกรรมประกอบจังหวะอื่นๆ เด็กอายุ 4 - 5 ปี ไม่จำเป็นว่า จะต้องก้าวกระโดดได้ทุกคน ดังนั้นครูควรให้โอกาสเด็กตอบสนองจังหวะดนตรี ด้วยการเลือกวิธีของตนเอง

กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2536: 10) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะซึ่งแบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

1. กิจกรรมพื้นฐาน เป็นกิจกรรมที่ต้องฝึกทุกครั้งก่อนที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป ลักษณะการจัดกิจกรรมมีจุดเน้นในเรื่องจังหวะและการเคลื่อนไหวหรือท่าทางอย่างอิสระให้ทราบถึงข้อตกลงในเรื่องสัญญาณและจังหวะ ซึ่งครูจะให้จังหวะชนิดใดก็ได้ โดยครูต้องทำความเข้าใจกับเด็กก่อนว่าสัญญาณนั้นหมายถึงอะไร เช่น ให้จังหวะ 1 ครั้งสม่ำเสมอ แสดงว่าให้เด็กเดินหรือเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ ตามจังหวะ ให้จังหวะ 2 ครั้งต่อกัน แสดงว่าให้เด็กหยุดการเคลื่อนไหว โดยเด็กจะต้องหยุดนิ่งจริงๆ หากกำลังอยู่ในท่าใดก็ต้องหยุดนิ่งในท่านั้น จะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่าไม่ได้

2. กิจกรรมสัมพันธ์เนื้อหา เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กเคลื่อนไหวโดยเน้นการ ทบทวนเรื่องที่ได้รับความรู้จากกิจกรรมอื่นและนำมาสัมพันธ์กับเนื้อหา โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมหลายวิธีดังนี้

2.1 การท่าทางประกอบเพลงหรือคำคล้องจอง เป็นการจัดกิจกรรมให้เด็กเคลื่อนไหวหรือบริหารร่างกายอย่างอิสระประกอบเพลงหรือคำคล้องจอง

2.2 การปฏิบัติตามคำสั่ง เป็นการจัดกิจกรรมโดยให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายตามที่ครูบอกหรือออกคำสั่ง เช่น การจัดกลุ่มตามจำนวน การท่าทางตามคำสั่ง ฯลฯ

2.3 การปฏิบัติตามข้อตกลง เป็นการจัดกิจกรรมโดยให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายตามข้อกำหนด เช่น การฝึกความจำสถานที่สมมติ สัญญาณ ท่าทาง เกมการเล่น ฯลฯ

2.4 ความเป็นผู้นำ ผู้ตาม เป็นการจัดกิจกรรมโดยให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายหรือท่าทางเป็นผู้นำให้เพื่อนปฏิบัติตาม หมุนเวียนสลับกันไป

2.5 การท่าทางตามจินตนาการ เป็นการจัดกิจกรรมให้เด็กท่าทางตามความคิดจินตนาการ โดยฟังคำบรรยายเรื่องราว เพลง ทำนอง โดยท่าทางที่จินตนาการประกอบอุปกรณ์ เช่น ห่วงพลาสติก ริบบิ้น เชือก ฯลฯ

สรุปได้ว่า ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น ครูและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับเด็กต้องเข้าใจถึงหลักการในการจัดกิจกรรม โดยครูเป็นผู้สนับสนุน สร้างบรรยากาศเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระ ส่งเสริมให้เด็กเกิดความคิด แก้ปัญหา และค้นพบคำตอบได้ด้วยตนเอง และสามารถนำไปบูรณาการกับกิจกรรมอื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีต่อไป

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและจังหวะ

งานวิจัยในประเทศ

ฐุทอง ศรีทองท้วม (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรีกับเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามแผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาลของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ความคิด

สร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้กิจกรรม ทักษะดนตรี กับเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามแผนการจัด ประสบการณ์ชั้นอนุบาลของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ. 01

ขวัญแก้ว ดำรงค์ศิริ (2539: 25) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์ที่มีต่อความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กโรงเรียนอนุบาลโยธร ชั้นอนุบาลปีที่ 1 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัย ปรากฏว่า เด็กที่ผ่านการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์มีพัฒนาการ ด้านร่างกาย ทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มมีพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ

กิตติมา เฟื่องฟู (2550: 59) ได้ทำการวิจัยเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิคพบว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิค มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ.01 และทำนองเดียวกันทักษะการเดิน ทักษะการยืน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด มี พัฒนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ดวงพร พันธุ์แสง (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว เชิงโยคะที่มีต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า ก่อนและหลังการจัด กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p > .05$ ทั้งโดยรวม ($F = 9.717$) และรายด้านทักษะ คือทักษะการเดิน ($F = 12.393$) ทักษะการยืน ($F = 5.020$) ทักษะการกระโดด ($F = 5.898$) โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว เชิงโยคะส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 41.1 (Partial $\eta^2 = 0.410$) และส่งผลต่อ พัฒนาการทักษะการเดินร้อยละ 47.0 (Partial $\eta^2 = 0.470$) ทักษะการยืนร้อยละ 26.4 (Partial $\eta^2 = 0.264$) และทักษะการกระโดดร้อยละ 29.6 (Partial $\eta^2 = 0.296$) ตามลำดับ แสดงว่าการจัด กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะช่วยให้พัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายทักษะเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น อย่างชัดเจน

ละไม สีหาอาจ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการทางด้าน ร่างกายของเด็กโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการจัด กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p > .05$ ทั้งโดยรวม ($F = 1871.681$) และด้านทักษะการยืน คือ ($F = 459.582$) ด้านทักษะการเดิน ($F = 673.447$) ด้านทักษะการวิ่ง ($F = 669.008$) ด้านทักษะการ กระโดด ($F = 588.267$) โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย โดยรวมร้อยละ 99.2 (Partial $\eta^2 = .992$) และส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายรายด้าน ทักษะการยืน ร้อยละ 96.8 ทักษะการเดินร้อยละ 97.8 ทักษะการวิ่งร้อยละ 97.8 และทักษะการกระโดดร้อยละ

(97.5) ตามลำดับ แสดงว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยให้เพิ่มขึ้นได้อย่างชัดเจน

งานวิจัยในต่างประเทศ

โคแกน (ปาริฉัตร ผลเจริญ . 2547: 30; อ้างอิงจาก Kogan. 1982: 116) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวกับการส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งการจัดการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษาจะมีประโยชน์แก่เด็กปฐมวัย ซึ่งถ้าเริ่มต้นได้เร็วกว่าเท่าใด เด็กก็จะได้รับผลดีมากเท่านั้น แต่ไม่มีการยืนยันว่าการเคลื่อนไหวจะส่งผลต่อสมองส่วนกลางหรือไม่ ดังนั้น ผลการจัดกิจกรรมดังกล่าวยังอยู่บนพื้นฐานที่ไม่มั่นคงพอที่จะอธิบายว่าการเคลื่อนไหวสามารถใช้ในการบำบัดความไม่ปกติทางสติปัญญาดังกล่าวได้ ซึ่งอาจสรุปเกี่ยวกับโปรแกรมได้ว่า การเคลื่อนไหวควรจะให้สัมพันธ์กับทักษะทางกลไกและเนื้อหาสาระ รวมทั้งทักษะทางสังคมซึ่งหากเด็กได้รับการส่งเสริมการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ก็จะสามารถช่วยเหลือเด็กได้เป็นอย่างดี

คาลิทซ์ (ละไม สีหาอาจ 2551: 31; อ้างอิงจาก Calit. 1986: 17) ได้ศึกษาถึงศักยภาพและปัญหาของการใช้ภาษาของเด็กระหว่างการเตรียมกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการศึกษาสำรวจบริเวณการเคลื่อนไหว ในขณะที่เด็กสำรวจและเคลื่อนไหวไปในบริเวณต่างๆ และค้นสิ่งแวดล้อมซึ่งประโยชน์ของการที่เด็กได้เคลื่อนไหวนั้น ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก และคาลิทซ์ได้ศึกษาถึง การสื่อความหมายระหว่างครูกับเด็ก ในขณะกิจกรรมเคลื่อนไหว ทั้งนี้ เพื่อพยายามทำให้มีประสิทธิภาพและสามารถที่จะให้เด็กมีส่วนร่วมเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมการศึกษาดังกล่าวไว้วิธีการสร้างรูปแบบการสอนรูปแบบนี้เป็นลักษณะของการสอนแบบไม่เป็นทางการ ซึ่งเน้นการสำรวจและค้นพบตามแนวของการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และกาแก้ปัญหา ซึ่งต้องอาศัยบทบาทของครูเป็นสำคัญและให้การเสนอแนะปัญหาและข้อบกพร่องที่จะต้องแก้ไขและปรับให้ดีขึ้นในสถานการณ์ทดลองจัดที่โรงเรียนอนุบาล

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ
4. แบบแผนการทดลอง
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 4 - 5 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนหงสประภาสประสิทธิ์ ตำบลสิงหนาท อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 4 - 5 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงมา 1 ห้องเรียน จากนั้นทำการสังเกตและประเมินพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย จำนวน 30 คน คัดเลือกเด็กที่มีคะแนนน้อย 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์
2. แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ

การสร้างเครื่องมือ และหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. ศึกษากิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่สามารถนำมาใช้ในเด็กปฐมวัย โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

1.1 ศึกษาจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

1.2 ศึกษาพื้นฐานกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์โดยการฝึกปฏิบัติจริง ที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร หรือวัดโพธิ์ ซึ่งเป็นการเตรียมตัวให้กับผู้วิจัยทั้งทางด้านร่างกายและความรู้พื้นฐานในการเรียนฤๅษีดัดตน

1.3 ศึกษาดูงานการสอนกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่โรงเรียนหงสประสาทประสิทธิ์ ตำบลสิงหนาท อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ซึ่งในการศึกษาดูงานครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ สำหรับเด็กอย่างถูกต้อง ว่าต้องมีการเตรียมตัวอย่างไรในเด็กวัย 4-5 ปี ควรใช้ท่าทางอย่างไรบ้างที่จะทำให้เกิดพัฒนาการทางร่างกายมากที่สุด

2. การสร้างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ดำเนินการตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาแผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 โรงเรียนหงสประสาทประสิทธิ์ ตำบลสิงหนาท อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2.2 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องท่าฤๅษีดัดตน ซึ่งมีท่าสำหรับผู้ใหญ่ 127 ท่า จึงได้คัดเลือกท่าที่ปฏิบัติง่ายมาปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัยจำนวน 8 ท่า

2.3 นำแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ตามด้านการเดิน การยืน การวิ่งและการกระโดด

2.4 นำแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาเพื่อหาความสอดคล้องของจุดประสงค์ เนื้อหา การดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียน การประเมินผล ดังรายนามต่อไปนี้

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. อาจารย์ละไม สีหาอาจ | รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
โรงเรียนคริสต์ธรรมวิทยา
เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร |
| 2. อาจารย์กิตติมา เฟื่องฟู | อาจารย์ประจำชั้นอนุบาล
โรงเรียนนาคประสิทธิ์
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม |
| 3. อาจารย์ดวงพร พันธุ์แสง | อาจารย์ประจำชั้นอนุบาล
โรงเรียนอนุบาลชนานันท์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจตุจักร
เขต 4 กรุงเทพมหานคร |

2.5 ปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ มีสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขดังนี้ คือ

1. ปรับปรุงขั้นตอนในการบริหารปอดเพิ่มขึ้น อีก 2 - 3 ท่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์
2. ปรับลดท่าลงหรือปรับเปลี่ยนท่าในแต่ละวันให้น้อยลงเพราะถ้าทำทุกท่าจะไม่ทันและไม่เหมาะสมกับเวลาที่กำหนด และปรับท่าไม่ให้ซ้ำกันในแต่ละสัปดาห์
3. ปรับปรุงการใช้ภาษาในการอธิบายท่าทางในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ให้มีความเข้าใจง่าย

2.6 นำแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ (ภาคผนวก) ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนอนุบาลปีที่ 1 อายุ 4 - 5 ปี ที่โรงเรียนศรีบางไทร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องของการจัดกิจกรรม แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งให้สมบูรณ์

3. แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกาย เชิงปฏิบัติการดำเนินการตามลำดับขั้นตอนนี้

3.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.2546

3.2 ศึกษาทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย การสังเกตพัฒนาการ การบันทึกพัฒนาการ กิตติมา ศรีเฟื่องฟู (2550) ดวงพร พันธุ์แสง (2550) ละไม สีหาอาจ (2550) และได้สังเกตพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 1 อายุระหว่าง 4-5 ปี เป็นเวลา 4 สัปดาห์แล้วนำมาสร้างเกณฑ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย การสังเกตให้ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกายตามรายด้านการเดิน การยืน การวิ่งและการกระโดด

3.3 สร้างคู่มือประกอบคำแนะนำในการใช้แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ ของเด็กปฐมวัย โดยเป็นการทดสอบแบบปฏิบัติจริงจำแนกเป็น 4 ชุด

- | | | |
|----------|-------------|-------------|
| ชุดที่ 1 | ด้านการเดิน | จำนวน 5 ข้อ |
| ชุดที่ 2 | การยืน | จำนวน 5 ข้อ |
| ชุดที่ 3 | การวิ่ง | จำนวน 5 ข้อ |
| ชุดที่ 4 | การกระโดด | จำนวน 5 ข้อ |

3.4 นำแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมของแบบทดสอบดังรายนามต่อไปนี้

- | | | |
|-----------------|------------|---|
| 1. อาจารย์มิ่ง | เทพครเมือง | อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)
กรุงเทพมหานคร |
| 2. ดร.ปัทมวิษณุ | ใบกุหลาบ | นักวิชาการศึกษา 6 มหาวิทยาลัยราชภัฏ-
พิบูลสงคราม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก |

3. ดร.ดารารัตน์ อุทัยพยัคฆ์ ศึกษาพิเศษเขต 1 สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาราชบุรี เขต 1 อำเภอเมือง
จังหวัดราชบุรี

3.5 นำแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับปรุงแก้ไขตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีความเห็นตรงกันทั้ง 3 ท่าน ปรากฏว่ามีสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ดังนี้ คือ ปรับเกณฑ์การประเมินแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ ให้ตรงกับพัฒนาการของเด็กอนุบาล 1 และให้เหมาะสมกับเวลาที่กำหนด

3.6 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงของแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาครั้งนี้ ดำเนินตามลำดับ ดังนี้ ผู้วิจัยนำเอาแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินว่าข้อความที่แสดงพัฒนาการที่ทดสอบนั้นสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการทดสอบหรือไม่โดยกำหนดคะแนนเป็น +1,0 และ -1 (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2526: 69)

เมื่อ +1	หมายถึง	แน่ใจว่าข้อสอบวัดตรงตามจุดประสงค์ข้อนั้น
0	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าข้อสอบวัดตรงตามจุดประสงค์ข้อนั้นหรือไม่
-1	หมายถึง	แน่ใจว่าข้อสอบไม่วัดตรงตามจุดประสงค์ข้อนั้น

แล้วนำคะแนนที่ได้จากการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับคำนิยาม IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงถือว่าใช้ได้ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบประเมินกับจุดประสงค์ IOC = 0.67 - 1.00

หลังจากการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงแล้ว ผู้วิจัยนำแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ ใช้ (Try Out) กับกับนักเรียนอนุบาลปีที่ 1 อายุ 4 - 5 ปีที่โรงเรียนศรีบางไทร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

2	คะแนน	เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง
1	คะแนน	เด็กปฏิบัติได้และทำได้บ้างเล็กน้อย
0	คะแนน	เด็กปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติเลย

3.7 นำแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ ที่ผ่านการทดลองใช้มาตรวจแล้ววิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ได้ข้อสอบจำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .25 - .56 ซึ่งแต่ละด้านแบ่งได้ดังนี้

ชุดที่ 1	ด้านการเดิน	จำนวน 5 ข้อ
ชุดที่ 2	ด้านการยืน	จำนวน 5 ข้อ
ชุดที่ 3	ด้านการวิ่ง	จำนวน 5 ข้อ
ชุดที่ 4	ด้านการกระโดด	จำนวน 5 ข้อ

3.8 นำแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ ไปหาค่าความเชื่อมั่นของ โดยใช้สูตร α (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2526: 165) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับเท่ากับ .80 ซึ่งมีค่าสูงเพียงพอในการนำไปใช้ในการศึกษาวิจัย

3.9 นำแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการที่ปรับปรุงเป็นฉบับสมบูรณ์ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

แบบแผนการทดลอง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยการทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อน ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (One Group Time Series Design) บอร์กและกอลล์ (Borg; & Gall. 1981: 221 - 229; Borg; & Gall. 1979: 222 - 223) ตามตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบระหว่างทดลอง	ทดลอง	สอบหลัง
ทดลอง	T ₁	X	T ₂	X	T ₃

เมื่อ E	แทน	กลุ่มการทดลอง
T ₁	แทน	การทดสอบวัดพัฒนาการทางร่างกายก่อนการทดลอง
T ₂	แทน	การทดสอบวัดพัฒนาการทางร่างกายระหว่างการทดลอง
T ₃	แทน	การทดสอบวัดพัฒนาการทางร่างกายหลังการทดลอง
X	แทน	การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขอความร่วมมือจากผู้บริหารโรงเรียนในการทำวิจัย
2. เลือกแบบเจาะจง 1 ห้องเรียนเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
3. สร้างความเข้าใจกับเด็ก พูดยุถึงกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่จะนำมาให้เด็กได้ปฏิบัติ เตรียมความพร้อมของเด็กเมื่อเด็กพร้อมได้แล้วจึงทำ

การทดลอง

4. ก่อนทำการทดลองผู้วิจัยทำการประเมิน กับเด็กเป็นเวลา 4 วัน วันละ 1 ชุด ด้วยแบบประเมินเชิงปฏิบัติพัฒนาการทางร่างกายของผู้วิจัยกับเด็กกลุ่มตัวอย่าง

5. ดำเนินการทดลองโดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ตาราง 2 วันและการจัดกิจกรรมที่ทำการทดลอง

การจัดกิจกรรม	ระยะเวลาทำการทดลอง	วันที่ทำการทดลอง	เวลา
กิจกรรมก่อนการทดลอง	1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง	วันจันทร์ - วันพฤหัสบดี	09.00 - 09.40 น.
กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์	1 - 4 สัปดาห์	วันจันทร์ - วันศุกร์	09.00 - 09.40 น.
กิจกรรมทดสอบระหว่างทดลอง	สัปดาห์ที่ 4	วันจันทร์ - วันพฤหัสบดี	14.20 - 15.00 น.
กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์	5 - 8 สัปดาห์	วันจันทร์ - วันศุกร์	09.00 - 09.40 น.
กิจกรรมทดสอบหลังการทดลอง	สัปดาห์ที่ 8	วันจันทร์ - วันพฤหัสบดี	14.20 - 15.00 น.

ฤๅษีดัดตนเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นไปตามท่าทางต่างๆ แล้วคงนิ่งอยู่ในท่านั้นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งโดยมากเป็นระยะเวลาสั้นๆ จะอาศัยการเหยียด - ยึดกล้ามเนื้อและการทรงตัวเป็นสำคัญโดยการทำการเคลื่อนไหวเข้ามาจุดในท่าจบครู่หนึ่งแล้วจึงเคลื่อนตัวออก และต้องพยายามหายใจให้สอดคล้อง กับการปฏิบัติท่าด้วยการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะสำหรับเด็กปฐมวัย โดยการใช่วิธีส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวตามจังหวะ ดังนั้นจึงจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายโดยท่าฤๅษีดัดตนแบบดั้งเดิมมีการดัดตนด้วยท่ายืน ท่านั่ง ท่านอนซึ่งรวมทั้งหมดมี 127 ท่า และมีท่าพื้นฐาน 15 ท่าที่ได้รับการยอมรับจากกระทรวงสาธารณสุข ผู้วิจัยได้คัดเลือกไว้จำนวน 8 ท่ามาปรับประยุกต์โดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนแบบดั้งเดิมที่มีการดัดตนด้วยท่ายืน ท่านั่ง ท่านอน มาเป็นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์โดยให้มิต่างยืน ท่าเดิน ท่าวิ่ง ท่ากระโดดอยู่ในท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ของแต่ละท่าที่ผู้วิจัยได้ปรับทั้งชื่อ

และทำทุกท่าเพื่อให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัยกับเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดการบริหารอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยมีด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ จะมีขั้นนำก่อนเข้าขั้นดำเนินกิจกรรมซึ่งมี 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ (10 นาที)

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้ เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ครูพาเด็กไปสนามหญ้าหน้าอาคารอนุบาล พร้อมถือวิทยุ เทปไปด้วย ครูและเด็กร่วมฝึกการหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจ เป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาษให้กระดาษปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดาษมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงสอดกดอกหายใจเข้าเพื่อให้กระดาษติดอยู่ที่ปากไม่หล่น เพื่อฝึกการหายใจประมาณ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม (25 นาที)

1. เด็กและครูจับมือเป็นรูปตัวยู 1 วงโดยครูยืนอยู่ตรงจุดข้างหน้า
2. ครูสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กระหว่างการดำเนินกิจกรรม
3. ครูชวนเด็กนั่งลงที่สนามหญ้าและเปิดเพลง “ตั้งดอกไม้บาน” พร้อมกับทำท่าทาง

ประกอบเพลงเสร็จแล้วนั่งสมาธิ พร้อมแนะนำท่ากายบริหารแบบฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ที่จะใช้ในการทำกิจกรรมการทำท่าทางตามกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ตามจังหวะเพลงโดยผู้สอนทำไปพร้อมกับเด็ก ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์เพื่อพัฒนาการทางร่างกายทั้ง 4 ด้านเพื่อใช้ 4 ด้าน โดยการยืนท่าทำอยู่กับที่ ยืนด้วยขาข้างเดียว การท่าทำเดินบนเส้นเชือก การท่าทำและวิ่งอยู่กับที่ และการท่าทำแล้วกระโดดตามจุด จะใช้เวลาประมาณ 20 นาที

ขั้นสรุป (10 นาที)

การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์แล้ว ระบบอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายต่างๆ ที่ได้ทำงานควรจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่างๆ ให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ ด้วยการนวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และการนั่งสมาธิ โดยการเปิดเพลงบรรเลงจังหวะช้าๆ ประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 10 นาที

บทบาทรู

เป็นผู้นำในการทำทางกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ให้กับเด็กได้ดูนำช่วงแรกๆ ของการทำการทดลองหลังจากนั้นทำหน้าที่คอยกระตุ้นให้เด็กทำทางอย่างถูกต้องและให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการเพื่อเพิ่มพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่งและด้านการกระโดด ให้อยู่บนพื้นฐานของความสุข บรรยากาศที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย

6. ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 กลุ่ม จัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย ด้านด้านการเดิน การยืน การวิ่ง การกระโดด เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 5 วันคือวันจันทร์ - วันศุกร์ ในช่วงเวลา 09.00 - 09.40น.

7. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการทดลอง (Posttest) หลังการทดลองกับเด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 4 วัน ด้วยแบบทดสอบชุดเดียวกันกับที่ใช้การทดสอบก่อนการทดลอง

8. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบหาสมมติฐาน และสรุปผลวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้รับจากการทดลองมาทำการวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for WINDOW ในการวิเคราะห์ค่าสถิติ ดังนี้

1. หาค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพัฒนาการทางร่างกาย โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One Way Repeated - measures ANOVA) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์; และมิ่ง เทพครเมือง. 2553: 53 - 57)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ โดยภาพรวม และรายด้าน โดยใช้ค่าแจกแจง t - test แบบ Dependent Sample

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1.1 หาความเที่ยงตรงของแบบทดสอบโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับพฤติกรรม โดยคำนวณจากสูตร (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2526: 89)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์
	ΣR	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2 การวิเคราะห์ข้อคำถามรายข้อ (Item Analysis) เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกแบบประเมินเชิงปฏิบัติพัฒนาด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยใช้สูตร $r_{\text{Item-Total}}$

$$r_{\text{Item-Total}} = \frac{n \sum IT - \sum I \sum T}{\sqrt{[n \sum I^2 - (\sum I)^2][n \sum T^2 - (\sum T)^2]}}$$

เมื่อ	$r_{\text{Item-Total}}$	แทน	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
	I	แทน	คะแนนของข้อคำถาม
	T	แทน	คะแนนผลรวมของข้ออื่นที่เหลือทุกข้อ
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่ม

1.3 ความเชื่อมั่นของแบบประเมิน โดยใช้การใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค คำนวณจากสูตร α (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2526: 165) ดังนี้

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	สัมประสิทธิ์ค่าความเชื่อมั่น
	K	แทน	จำนวนข้อ
	S_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของแบบประเมินทั้งฉบับ

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows ทำวิเคราะห์

2.1 หาค่าเฉลี่ยของคะแนน ใช้สูตร (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545: 55)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนเด็กปฐมวัย

2.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation) โดยใช้สูตร
(บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2521: 55)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X$	แทน	ผลรวมคะแนน

3. สถิติในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนทำการทดลองและหลังทำการทดลอง โดยคำนวณจากสูตร t - test สำหรับ Dependent Samples แบบวัดซ้ำ (One Way Repeated - measures ANOVA) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2521: 99) ดังนี้

3.2 คำนวณขนาดส่งผลโดยใช้ Partial η^2 คำนวณ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
K	แทน	จำนวนข้อของแบบทดสอบ
M	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ค่าชั้นแห่งความอิสระ
MS	แทน	ค่ากำลังสองเฉลี่ยของคะแนน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบ
Sig.	แทน	ระดับความสำคัญ หรือ ค่าความน่าจะเป็น
Partial η^2	แทน	ขนาดส่งผลของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้น ทำฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

ขั้นตอนการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย

ตอนที่ 2 การศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบประเมิน พัฒนาการด้านร่างกายเชิง ปฏิบัติการก่อน ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน แยกเป็นรายข้อดังแสดงในตาราง 3 และแยกเป็นรายด้าน ดังแสดงในตาราง 4 โดยตีความหมายค่าคะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

1.50-2.00 คะแนน	หมายความว่า	เด็กปฏิบัติได้หรือทำได้ถูกต้อง
0.50-1.49 คะแนน	หมายความว่า	เด็กปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย
0.00-0.49 คะแนน	หมายความว่า	เด็กปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติเลย

ตาราง 3 สถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการทางร่างกายรายข้อ ก่อน ระหว่างการทดลอง และหลัง
การทดลอง

พัฒนาการทางร่างกาย		ก่อน ทดลอง		ระหว่าง ทดลอง		หลัง ทดลอง	
		M	S	M	S	M	S
1. ด้านการเดิน (K=5)							
1.1	การเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงระยะทาง 2 เมตร	1.07	.26	1.93	.26	2.00	.00
1.2	การเดินสลับเท้าขึ้นบันไดโดยเดินจับราวบันได 6 ขั้น	.87	.83	1.33	.49	2.00	.00
1.3	การเดินถอยหลังต่อเท้าเป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตร	.53	.52	1.07	.26	1.33	.49
1.4	การเดินซิกแซกผ่านกรวยจราจรเป็นระยะทาง 2 เมตร	1.20	.41	1.80	.41	2.00	.00
1.5	การเดินบนกระดานไม้เป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตร	.47	.52	1.07	.26	1.27	.46
2. ด้านการยืน (K=5)		M	S	M	S	M	S
2.1	การยืนตรง/ย่อเข้า /ตัวตั้งตรง 5 วินาที/ยืนตรงเหมือนเดิม	.87	.64	1.60	.51	1.80	.41
2.2	การยืนตรง/ยกขาข้างใดข้างหนึ่ง/กางแขน 5 วินาที/ กลับสู่ท่ายืน	.47	.52	1.00	.00	1.20	.41
2.3	การยืนในท่าตรง/บิดลำตัวซ้าย/บิดตัวขวา โดยเท้าไม่ขยับ จากพื้น	1.13	.52	1.73	.46	2.00	.00
2.4	การยืนทรงตัวรับลูกบอลที่ครูส่งให้	1.07	.46	1.53	.52	2.00	.00
2.5	การยืนเขย่งปลายเท้าทรงตัวบนไม้กระดาน เป็นเวลา 5 วินาที	.20	.41	1.07	.26	1.13	.35
3. ด้านการวิ่ง (K=5)		M	S	M	S	M	S
3.1	การวิ่งไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงบนเส้นที่ครูทำไว้ระยะทาง 2 เมตร	1.13	.35	1.67	.49	2.00	.00
3.2	การให้เด็กวิ่งถอยหลังเป็นเส้นตรงที่ครูทำไว้ให้ระยะทาง 2 เมตร	.13	.35	.93	.26	1.00	.00
3.3	การวิ่งและหยุดเตะลูกบอล	.67	.49	1.13	.35	1.33	.49
3.4	การวิ่งอ้อมซิกแซกกรวยเป็นระยะทาง 2 เมตร	1.00	.00	1.40	.51	1.53	.52
3.5	การวิ่งอยู่กับที่ในกระดาน A4	.80	.41	1.53	.52	2.00	.00
4. ด้านการกระโดด (K=5)		M	S	M	S	M	S
4.1	การกระโดดสองขาตามจุดที่ครูกำหนด	.93	.26	1.60	.51	1.73	.46
4.2	การกระโดดสลับขาอยู่กับที่โดยขาข้างหนึ่งยกขึ้น	.33	.49	1.07	.26	1.33	.49
4.3	การวิ่งกระโดดขาเดียวระยะทาง 2 เมตร	.13	.35	.93	.26	1.13	.35
4.4	การกระโดดสองขาไปข้างหน้า 10 ครั้ง โดยไม่ล้ม	.80	.68	1.13	.35	1.47	.52
4.5	การกระโดดข้ามเส้นไหมพรม ความสูงจากพื้น 20 เซนติเมตร	.73	.70	1.07	.26	1.53	.52

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 3 พบว่า พัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย พิจารณาเป็นรายข้อตามแบบประเมินพัฒนาการด้านร่างกายมีดังต่อไปนี้

ก่อนการทดลอง

ด้านการเดิน 5 ข้อ มีพัฒนาการแต่ละรายข้ออยู่ในระดับปฏิบัติ ได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย โดยการเดินบนกระดานไม้เป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ .47 และการเดินซิกแซกผ่านกรวยจราจรเป็นระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.20 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 ถึง .83

ด้านการยืน 5 ข้อ มีพัฒนาการแต่ละรายข้ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย โดยการยืนเขย่งปลายเท้าทรงตัวบนไม้กระดาน เป็นเวลา 5 วินาที มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ .20 และการยืนในท่าตรง/บิดลำตัวซ้าย/บิดตัวขวา โดยเท้าไม่ขยับจากพื้น มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.13 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .41 ถึง .64

ด้านการวิ่ง 5 ข้อ มีพัฒนาการแต่ละรายข้ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย โดยการให้เด็กวิ่งถอยหลังเป็นเส้นตรงที่ครูทำไว้ให้ ระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ .13 และการวิ่งไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงบนเส้นที่ครูทำไว้ระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.13 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .00 ถึง .49 และ

ด้านการกระโดด 5 ข้อ มีพัฒนาการแต่ละรายข้ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย โดยการวิ่งกระโดดขาเดียวระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ .13 และการกระโดดสองขาคู่ตามจุดที่ครูกำหนด มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ .93 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 ถึง .70

ระหว่างการทดลอง

ด้านการเดิน 5 ข้อ มีพัฒนาการรายข้ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อยเป็นส่วนใหญ่ โดยการเดินถอยหลังต่อเท้าเป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตรและการเดินบนกระดานไม้เป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.07 และการเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงระยะทาง 3 เมตร มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.93 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 ถึง .49

ด้านการยืน 5 ข้อ มีพัฒนาการรายข้ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อยเป็นส่วนใหญ่ โดยการยืนตรง/ยกขาข้างใดข้างหนึ่ง /กางแขน 5 วินาที/กลับสู่ท่ายืน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.00 และการยืนในท่าตรง/บิดลำตัวซ้าย/บิดตัวขวา โดยเท้าไม่ขยับจากพื้น มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.73 อยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้ถูกต้อง และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .00 ถึง .52

ด้านการวิ่ง 5 ข้อ มีพัฒนาการรายข้ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อยเป็นส่วนใหญ่ โดยการให้เด็กวิ่งถอยหลังเป็นเส้นตรงที่ครูทำไว้ให้ ระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ .93 และการวิ่งไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงบนเส้นที่ครูทำไว้ระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.67 อยู่ในระดับทำได้ถูกต้อง และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 ถึง .52

และด้านการกระโดด 5 ข้อ มีพัฒนาการรายชื่ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย เป็นส่วนใหญ่ โดยการวิ่งกระโดดขาเดียวระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ .93 และการกระโดดสองขาคู่ตามจุดที่ครูกำหนด มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.60 อยู่ในระดับทำได้ถูกต้อง และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 ถึง .51

หลังการทดลอง

ด้านการเดิน 5 ข้อ มีพัฒนาการรายชื่ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ โดยการเดินบนกระดานไม้เป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.27 และการเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงระยะทาง 2 เมตร การเดินสลับเท้าขึ้นบันไดโดยเดินจับราวบันได 6 ขั้นและการเดินซิกแซกผ่านกรวยจราจรเป็นระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .00 ถึง .49

ด้านการยืน 5 ข้อ มีพัฒนาการรายชื่ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ โดยการยืนเขย่งปลายเท้าทรงตัวบนไม้กระดาน เป็นเวลา 5 วินาที มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.13 และการยืนในท่าตรง/บิดลำตัวซ้าย/บิดตัวขวา โดยเท้าไม่ขยับจากพื้น และการยืนทรงตัวรับลูกบอลที่ครูส่งให้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .00 ถึง .41

ด้านการวิ่ง 5 ข้อ มีพัฒนาการรายชื่ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อยเป็นส่วนใหญ่ โดย การให้เด็กวิ่งถอยหลังเป็นเส้นตรงที่ครูทำไว้ให้ ระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.00 และการวิ่งไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงบนเส้นที่ครูทำไว้ระยะทาง 2 เมตร และการวิ่งอยู่กับที่ในกระดาน A4 มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .00 ถึง .42

และด้านการกระโดด 5 ข้อ มีพัฒนาการรายชื่ออยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย เป็นส่วนใหญ่ โดย การ วิ่งกระโดดขาเดียวระยะทาง 2 เมตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.13 และการกระโดดสองขาคู่ตามจุดที่ครูกำหนด มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.73 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .35 ถึง .52

ตาราง 4 สถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการทางร่างกาย รายด้าน ก่อน ระหว่างการทดลอง และ หลังการทดลอง

พัฒนาการทางร่างกาย	ก่อนทดลอง			ระหว่างทดลอง			หลังทดลอง		
	M	S	ระดับ	M	S	ระดับ	M	S	ระดับ
ด้านการเดิน	.83	.33	ทำได้บ้าง	1.44	.19	ทำได้บ้าง	1.72	.17	ทำได้
ด้านการยืน	.75	.34	ทำได้บ้าง	1.39	.21	ทำได้บ้าง	1.63	.17	ทำได้
ด้านการวิ่ง	.75	.14	ทำได้บ้าง	1.33	.28	ทำได้บ้าง	1.57	.17	ทำได้
ด้านการกระโดด	.59	.33	ทำได้บ้าง	1.16	.19	ทำได้บ้าง	1.44	.23	ทำได้บ้าง
โดยรวม	.73	.19	ทำได้บ้าง	1.33	.16	ทำได้บ้าง	1.59	.11	ทำได้

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเด็กปฐมวัย มีพัฒนาการทางร่างกาย รายด้าน คือ ด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด และโดยรวม เป็นดังนี้ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย ทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .83, .75, .75, .59 และ .73 คะแนน ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .14 ถึง .34 และระหว่างการทดลองอยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย ทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.44, 1.39, 1.33, 1.16 และ 1.33 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .14 ถึง .34 ส่วนหลังการทดลอง อยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้ถูกต้อง ทุกด้าน ยกเว้น ด้านการกระโดดอยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.72, 1.63, 1.57, 1.44 และ 1.59 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .11 ถึง .23

ตอนที่ 2 การศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการรายด้านและรวม ก่อน ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำมาเปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและใช้ $\text{Partial } \eta^2$ คำนวณขนาดการส่งผลของการทดลอง ตามลำดับดังแสดงในตาราง 5 และเมื่อพบความแตกต่างในการเปรียบเทียบแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบรายคู่ คือ ก่อน กับ ระหว่างการทดลอง และระหว่างการทดลองกับหลังการทดลอง ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการทางร่างกาย รายด้านและรวม แบบวัดซ้ำ
ก่อน ระหว่าง และหลังทดลอง

พัฒนาการ	df _H	df _E	MS _H	MS _E	F	Sig	Partial η^2
การเดิน	2	28	3.13	.03	105.62	.00	.88
การยืน	2	28	3.10	.03	95.30	.00	.87
การวิ่ง	2	28	2.71	.03	99.83	.00	.88
การกระโดด	2	28	2.84	.05	60.65	.00	.81
รวม	2	28	2.94	.01	488.78	.00	.97

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 5 พบว่า

พัฒนาการทางร่างกายด้านการเดิน ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 105.62$ และ มีค่า sig of $F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายด้านการเดิน ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่า Partial $\eta^2 = .88$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเดิน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 88

พัฒนาการทางร่างกายด้านการยืน ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 95.30$ และ มีค่า sig of $F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายด้านการยืน ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่า Partial $\eta^2 = .87$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการยืน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 87

พัฒนาการทางร่างกายด้านการวิ่ง ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 99.83$ และ มีค่า sig of $F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายด้านการวิ่ง ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่า Partial $\eta^2 = .88$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการวิ่ง อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 88

พัฒนาการทางร่างกายด้านการกระโดด ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 60.65$ และ มีค่า sig of $F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายด้านการกระโดด ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่า Partial $\eta^2 = .81$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการกระโดด อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 81

พัฒนาการทางร่างกายโดยรวม ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 488.78$ และ มีค่า sig of $F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายโดยรวม ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่า $\text{Partial } \eta^2 = .97$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 97

ตาราง 6 การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการทางร่างกาย รายด้านและรวม ที่วัด ก่อน ระหว่าง และหลังทดลอง

พัฒนาการ	(I) TESTING	(J) TESTING	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.(a)
การเดิน	ก่อน (.83)	ระหว่าง (1.44)	-.61(*)	.07	.000
	ระหว่าง(1.44)	หลัง (1.72)	-.28(*)	.04	.000
การยืน	ก่อน (.75)	ระหว่าง (1.39)	-.64(*)	.08	.000
	ระหว่าง(1.39)	หลัง (1.63)	-.24(*)	.05	.001
การวิ่ง	ก่อน (.75)	ระหว่าง (1.33)	-.59(*)	.06	.000
	ระหว่าง(1.33)	หลัง (1.57)	-.24(*)	.06	.005
การกระโดด	ก่อน (.59)	ระหว่าง (1.16)	-.57(*)	.07	.000
	ระหว่าง(1.16)	หลัง (1.44)	-.28(*)	.06	.001
รวม	ก่อน (.73)	ระหว่าง (1.33)	-.60(*)	.03	.000
	ระหว่าง(1.33)	หลัง (1.59)	-.26(*)	.03	.000

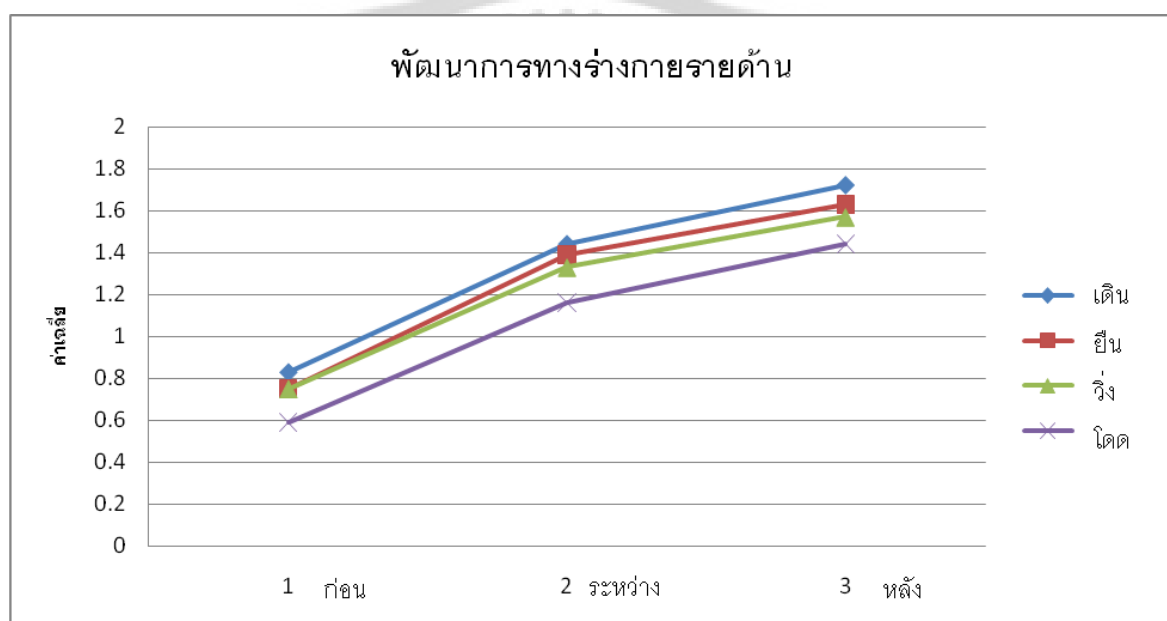
ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 5 พบว่า

พัฒนาการทางร่างกายด้านการเดินที่วัดก่อนกับระหว่างทดลองและวัดระหว่างกับหลังทดลอง มีค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยมากขึ้นเท่ากับ .61 และ .89 มีค่า sig = .00 และ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าพัฒนาการทางร่างกายด้านการเดินที่วัดระหว่างทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดก่อนทดลอง และวัดหลังทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดระหว่างทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$

พัฒนาการทางร่างกายด้านการยืน ที่วัดก่อนกับระหว่างทดลองและวัดระหว่างกับหลังทดลอง มีค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยมากขึ้นเท่ากับ .64 และ .24 มีค่า sig = .00 และ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าพัฒนาการทางร่างกายด้านการยืน ที่วัดระหว่างทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดก่อนทดลอง และวัดหลังทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดระหว่างทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$

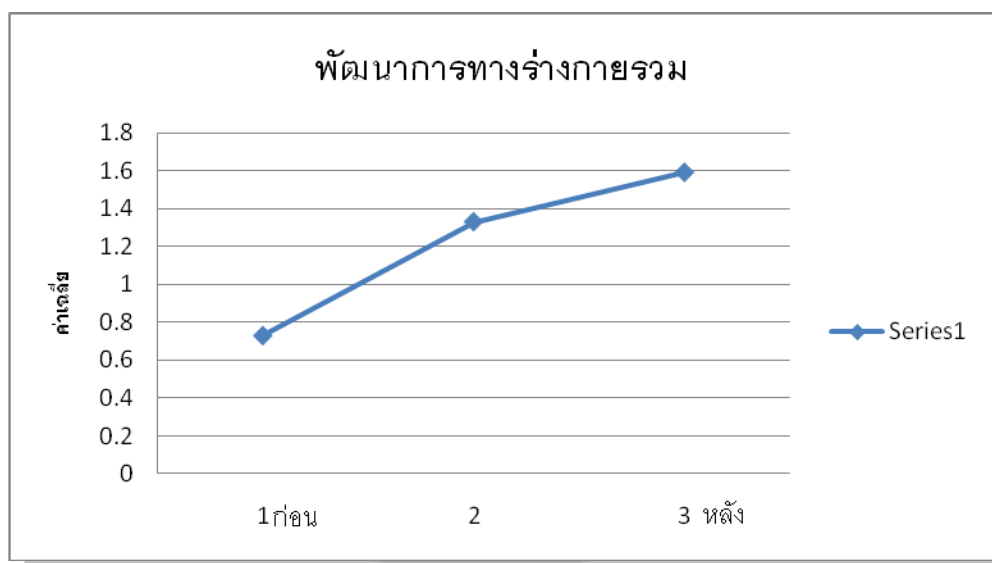
พัฒนาการทางร่างกายด้านการวิ่ง ที่วัดก่อนกับระหว่างการทดลองและวัดระหว่างกับหลังทดลอง มีค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยมากขึ้นเท่ากับ .59 และ .24 มีค่า sig = .00 และ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าพัฒนาการทางร่างกายด้านการวิ่ง ที่วัดระหว่างทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดก่อนทดลอง และวัดหลังทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$

พัฒนาการทางร่างกายด้านการกระโดด ที่วัดก่อนกับระหว่างการทดลองและวัดระหว่างกับหลังทดลอง มีค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยมากขึ้นเท่ากับ .57 และ .28 มีค่า sig = .00 และ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าพัฒนาการทางร่างกายด้านการกระโดด ที่วัดระหว่างทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดก่อนทดลอง และวัดหลังทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$ ดังแสดงเป็นเส้นภาพ ในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 เส้นภาพการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายรายด้าน

พัฒนาการทางร่างกายโดยรวมที่วัดก่อนกับระหว่างการทดลองและวัดระหว่างกับหลังทดลอง มีค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยมากขึ้นเท่ากับ .60 และ .26 มีค่า sig = .00 และ .0 ซึ่งน้อยกว่า .0 แสดงว่าพัฒนาการทางร่างกายโดยรวมที่วัดระหว่างทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดก่อนทดลองและวัดหลังทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$ ดังแสดงเป็นเส้นภาพ ในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 เส้นภาพการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายด้านรวม



บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ มีความมุ่งหมายของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาระดับและการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยก่อน ระหว่างการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ และเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นของพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยในด้านต่างๆ ที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

ขอบเขตของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย-หญิง อายุระหว่าง 4 - 5 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงมา 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน โรงเรียนหงสประภาสประสิทธิ์ ตำบลสิงหนาท อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 4 - 5 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง มา 1 ห้องเรียน จากนั้นทำการสังเกตและประเมินพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย จำนวน 30 คน คัดเลือกเด็กที่มีคะแนนน้อย 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ตัวแปรตาม ได้แก่ พัฒนาการทางร่างกาย ดังนี้ ด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่ง และการกระโดด

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์และแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ จำนวน 20 ข้อ แยกเป็นด้านการเดินจำนวน 5 ข้อ ด้านการยืนจำนวน 5 ข้อ ด้านการวิ่งจำนวน 5 ข้อ และด้านการกระโดดจำนวน 5 ข้อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับปฐมวัย โดยสร้าง ความเข้าใจกับเด็กเรื่องกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่จะนำมาให้เด็กได้ปฏิบัติ เตรียมความพร้อมของเด็กเมื่อ เด็กพร้อมได้แล้วจึงทำการทดสอบ (Pretest) ก่อนการทดลองกับเด็กเป็นเวลา 4 วัน วันละ 1 ชุด และคัดเลือกเด็กที่มีคะแนนน้อย 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย รายด้านด้านการเดิน การยืน การวิ่ง การกระโดด เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 5 วันคือวันจันทร์ - วันศุกร์ ในช่วงเวลา 09.00 - 09.40น. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการทดลอง (Posttest) หลัง

การทดลองกับเด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 4 วัน ด้วยแบบทดสอบชุดเดียวกันกับที่ใช้การทดสอบก่อนการทดลองจากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบหาสมมติฐาน และสรุปผลวิจัย

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อ ศึกษาระดับและการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่ากอดัดตนเชิงป ะยุกต์ ผลการวิจัยพบว่า

1. พัฒนาการทางร่างกาย ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีพัฒนาการทางร่างกาย รายด้าน คือ ด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด และโดยรวม เป็นดังนี้ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย ทุกด้าน โดยมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ .83, .75, .75, .59 และ .73 คะแนน ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .14 ถึง .34 และระหว่างการทดลอง อยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย ทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.44, 1.39, 1.33, 1.16 และ 1.33 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .14 ถึง .34 ส่วนหลังการทดลอง อยู่ในระดับปฏิบัติ ได้หรือทำได้ถูกต้อง ทุกด้าน ยกเว้น ด้านการกระโดดอยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.72, 1.63, 1.57, 1.44 และ 1.59 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .11 ถึง .23

2. พัฒนาการทางร่างกาย โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่งและ ด้านการกระโดด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 พัฒนาการทางร่างกายโดยรวม ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 488.78$ และ มีค่า $\text{sig of } F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายโดยรวม ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีค่า $\text{Partial } \eta^2 = .97$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 97

2.2 พัฒนาการทางร่างกายด้านการเดิน ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 105.62$ และ มีค่า $\text{sig of } F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายด้านการเดิน ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่า $\text{Partial } \eta^2 = .88$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเดิน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 88

2.3 พัฒนาการทางร่างกายด้านการยืน ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 95.30$ และ มีค่า $\text{sig of } F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายด้านการยืน ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและ

มีค่า Partial $\eta^2 = .87$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการยืน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 87

2.4 พัฒนาการทางร่างกายด้านการวิ่ง ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 99.83$ และ มีค่า sig of $F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายด้านการวิ่ง ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ มีค่า Partial $\eta^2 = .88$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการวิ่ง อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 88

2.5 พัฒนาการทางร่างกายด้านการกระโดด ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีค่าทดสอบ $F = 60.65$ และ มีค่า sig of $F = .00$ ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายด้านการกระโดด ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ มีค่า Partial $\eta^2 = .81$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการกระโดด อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 81

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยก่อนทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการทดลองมีพัฒนาการทางร่างกายโดยรวมและรายด้านเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์สามารถส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยให้สูงขึ้น อภิปรายไว้ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย หลังจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์ มีคะแนน ก่อน ระหว่างการทดลองและหลังทดลอง มีพัฒนาการทางร่างกาย รายด้าน คือ ด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด และโดยรวม เป็นดังนี้ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย ทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .83, .75, .75, .59 และ .73 คะแนน ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .14 ถึง .34 และระหว่างการทดลอง อยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย ทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.44, 1.39, 1.33, 1.16 และ 1.33 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .14 ถึง .34 ส่วนหลังการทดลอง อยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้ถูกต้อง ทุกด้าน ยกเว้น ด้านการกระโดดอยู่ในระดับปฏิบัติได้หรือทำได้บ้างเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.72, 1.63, 1.57, 1.44 และ 1.59 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .11 ถึง .23 ทั้งนี้การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์นี้ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่ชอบเคลื่อนไหวเด็กจะได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดดของเด็กให้มีความมั่นคง แม่นยำ และยังช่วยในเรื่องความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น และ

ความอ่อนตัวของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งระบบการหายใจที่ดีโดยมีการจัดกิจกรรมหมุนเวียนกันไปและเด็กก็ได้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ

2. พัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ จำแนกโดยรวมและรายด้านทุกรายด้านมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นและทำนองเดียวกันด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่งและด้านกระโดดมีพัฒนาการที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัฒนาการทางร่างกายโดยรวม ที่วัดก่อนกับระหว่างทดลองและวัดระหว่างกับหลังทดลอง มีค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยมากขึ้นเท่ากับ .60 และ .26 มีค่า sig = .00 และ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าพัฒนาการทางร่างกายโดยรวม ที่วัดระหว่างทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดก่อนทดลอง และวัดหลังทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$ มีค่าทดสอบ $F = 488.78$ แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางร่างกายโดยรวม ก่อน ระหว่างทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์นี้ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่ชอบเคลื่อนไหวเด็กจะได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย โดยนำท่าฤๅษีดัดตนของผู้ใหญ่มาปรับจากท่ายากมาปรับให้ง่ายและประยุกต์ให้เข้ากับกิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาในเรื่องของด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และ ด้านการกระโดดของเด็กให้มีความมั่นคง แม่นยำ และยังช่วยในเรื่องความคล่องแคล่วยืดหยุ่นและความอ่อนตัวของอวัยวะต่างๆ รวมถึงระบบการหายใจที่ดี โดยมีการจัดกิจกรรมหมุนเวียนกันไปและเด็กก็ได้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ ทั้งนี้ครูบทบาทสำคัญในการสนับสนุนพัฒนาการทางร่างกายของเด็กในการสร้างบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ดี เหมาะกับการจัด กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์และมีบทบาทเป็นผู้นำที่ดีในการทำท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ให้เด็กได้ดูในช่วงแรกๆของการทำการทดลองหลังจากนั้นทำหน้าที่คอยกระตุ้นให้เด็กทำตามท่าอย่างถูกต้องและให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการ ให้อยู่บนพื้นฐานของความสุข บรรยากาศสนุก ผ่อนคลายและ เป็นการกระตุ้นให้เด็กได้ พัฒนาการทางร่างกายเป็นการพัฒนาประสิทธิภาพด้านร่างกายให้เต็มศักยภาพส่งผลให้พัฒนาการทางร่างกายสูงขึ้นและมีค่า $\text{Partial } \eta^2 = .97$ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 97

พัฒนาการทางร่างกายด้านการเดินที่วัดก่อนกับระหว่างทดลองและวัดระหว่างกับหลังทดลอง มีค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยมากขึ้นเท่ากับ .61 และ .89 มีค่า sig = .00 และ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าพัฒนาการทางร่างกายด้านการเดินที่วัดระหว่างทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดก่อนทดลอง และวัดหลังทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตน เด็กได้พัฒนาการทางร่างกายทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก โดยทุกท่าเด็กได้พัฒนา ด้านครบทั้ง 4 ด้าน ยกตัวอย่าง เช่น ท่ารวมพลังมือ มีท่าปฏิบัติดังนี้ นั่งขัดสมาธิแล้วลุกขึ้นเดินพนมมือรอบสนาม โดยให้มือที่พนมอยู่ห่าง

จากหน้าอก 1 ฝ่ามือ แขนท่อนล่างตั้งฉากกับลำตัวสุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือด้านซ้ายดันมือขวา มือขวาด้านแรงมือซ้าย พร้อมกับดัดปลายนิ้วให้โน้มไปด้านตรงข้ามกันขณะดันมือค่อยๆ กลั้นลมหายใจ แขนม้วนท่อน ขมิบก้นไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ คลายมือกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำสลับกันระหว่างมือซ้ายกับมือขวาข้างละ 5 ครั้ง และปฏิบัติเช่นเดิมแต่เปลี่ยนจากท่าเดินมาเป็นทำยืนพร้อมทั้งกระโดดไปข้างหน้า 5 ครั้งและ วิ่งถอยหลังกลับมาที่จุดเดิม ด้านกล้ามเนื้อเล็กเด็กได้ใช้กล้ามเนื้อมือและแขนส่วนกล้ามเนื้อใหญ่เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อขาในการเดิน ยืน วิ่ง และกระโดดในการปฏิบัติทำ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเดิน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 88 ($\text{Partial } \eta^2 = .88$)

พัฒนาการทางร่างกายด้านการยืน ที่วัดก่อนกับระหว่างการทดลองและวัดระหว่างกับหลังทดลอง มีค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยมากขึ้นเท่ากับ .64 และ .24 มีค่า sig = .00 และ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าพัฒนาการทางร่างกายด้านการยืน ที่วัดระหว่างทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดก่อนทดลอง และวัดหลังทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตน เด็กได้พัฒนาการทางร่างกายทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก โดยทุกท่าเด็กได้พัฒนา ด้านครบทั้ง 4 ด้าน ยกตัวอย่าง เช่น ท่าเหยียดเส้นสาย มีท่าปฏิบัติดังนี้ยืนด้วยขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างวางไว้บริเวณหน้าขาหน้าตรง หลังตรงสุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างขนาดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า โดยไม่ต้องงอเข่าขณะกดให้โยกหลังเป็นจังหวะ เป็นการช่วยคลายกล้ามเนื้อหลังไปด้วย ใช้มือจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้นท่าซ้ำ จนครบ 5 ครั้งและเปลี่ยนมาเป็นทำยืนมากระโดดขนาด 1 ครั้งตั้งแต่ต้นขา 1 ครั้ง หัวเข่า 1 ครั้ง และปลายเท้าอีก 1 ครั้ง จากนั้นมาเดินและวิ่งอยู่กับที่นวดรอบจากท่าที่ยกตัวอย่างมา จะพบได้ว่าเด็กได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กในการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ แสดงว่าการทดลองครั้งนี้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการยืน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 87 ($\text{Partial } \eta^2 = .87$)

พัฒนาการทางร่างกายด้านการวิ่ง ที่วัดก่อนกับระหว่างการทดลองและวัดระหว่างกับหลังทดลอง มีค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยมากขึ้นเท่ากับ .59 และ .24 มีค่า sig = .00 และ .00 ซึ่งน้อยกว่า .01 แสดงว่าพัฒนาการทางร่างกายด้านการวิ่ง ที่วัดระหว่างทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดก่อนทดลอง และวัดหลังทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าวัดระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตน เด็กได้พัฒนาการทางร่างกายทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก โดยทุกท่าเด็กได้พัฒนาครบทั้ง 4 ด้าน ยกตัวอย่าง เช่น ท่าหนูน้อยบิ๊ดชีเกียจ มีท่าปฏิบัติดังนี้ ยืนขาข้างเดียวและใช้ มือทั้งสองข้างประสานกันอยู่ประมาณระดับล้นปี สุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดไปหากลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับดัดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้หงายขึ้น ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ วาดมือทั้งสองข้างออกจากกันไปทางด้านหลังค่อยๆ งอแขนกำหมัดมาวางไว้ที่บั้นเอวทั้งสองข้าง ใช้กำปั้นกดบริเวณเอวทั้ง 2 ข้างขณะกดสุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้น

และจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายได้ดี ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยระยะเวลาอย่างเพียงพอที่จะทำให้เด็กเกิด พัฒนาการทางร่างกาย จากที่กล่าวมาเป็นอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางร่างกายของเด็กในทางที่ดีขึ้น

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมกับการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กโดยครูผู้สอนจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พีระ บุญจริง (2547: 180) ที่กล่าวว่าบทบาทของครูมีความสำคัญมาก ต้องเข้าใจเด็กและต้องอารมณ์อ่อนไหวตามอารมณ์และความต้องการของเด็ก

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ สามารถส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายได้ เด็กได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์และจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ที่ครูจัดเป็นเวสั สัปดาห์ ติดต่อกัน และทำทางในการฝึกฝนมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกายตามรายด้านการเดิน ด้านการยืนด้านการวิ่ง และด้านการกระโดดของเด็กปฐมวัย ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการศึกษาพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยสามารถศึกษาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับพัฒนาการความสนใจของและความต้องการของเด็ก

ข้อสังเกตที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์พบข้อสังเกตดังนี้

1. ในช่วงระยะเวลาสัปดาห์แรกๆ ของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ เด็กยังไม่ค่อยกล้าแสดงออกและสนใจเท่าที่ควร และทำไม่ค่อยคุ้นกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ เด็กรู้สึกเมื่อยล้าเพราะบางท่าต้องคงท่านั้นเป็นเวลาลึกช่วงหนึ่ง แต่เมื่อการทดลองผ่านไประยะหนึ่ง เด็กมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากขึ้น เด็กสามารถเคลื่อนไหวว้ะอย่างคล่องแคล่วจึงทำให้พัฒนาการทางร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
2. ช่วงระยะเวลาสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 8 เด็กมีพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงขึ้น มีการพัฒนาขึ้นในช่วงทุกสัปดาห์ในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก เด็กมีความสนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์เป็นอย่างดีและเห็นความเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของเด็กในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์
3. การเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางร่างกายจำแนกตามรายด้าน ได้แก่ ด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่งและด้านการกระโดด ของเด็กแต่ละคนมีจุดเริ่มต้นและเกิดการเปลี่ยนแปลงช้าเร็วต่างกัน เนื่องมาจากความพร้อมในการเรียนรู้ของแต่ละคนต่างกัน แต่สิ่งที่เหมือนกันคือเมื่อเด็ก

เกิดความพร้อมในการเรียนรู้แล้ว พัฒนาการจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และในพัฒนาการแต่ละด้านก็มีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ โดยจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นไปในแต่ละสัปดาห์ เนื่องจากเด็กได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ต่อเนื่องกันถึง 8 สัปดาห์

4. การส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์เป็นการเรียนรู้ที่แสดงถึงความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว การมีสมาธิหรือความสนใจในกิจกรรมที่เด็กทำการทํางานประสมสัมพันธ์กันของอวัยวะต่างๆ รวมถึงการทํางานของระบบการหายใจที่ดี เด็กได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม เพราะได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นผู้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ เตรียมอุปกรณ์เป็นผู้นำในการเคลื่อนไหวทําท่างในช่วงระยะแรก จากนั้นครูเป็นผู้ให้คำแนะนำและเสริมสร้างกำลังใจที่ดีให้กับเด็ก และคอยให้ช่วยเหลือเมื่อเด็กพบปัญหาในการร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ครูต้องให้เวลากับเด็กในการปรับตัว ให้เข้ากับผู้สอนและการที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นโดยการสร้างข้อตกลงร่วมกัน และเมื่อมีการปรับตัวกับการทำกิจกรรมได้แล้ว ครูควรให้เด็กเสนอความคิดเห็นในการร่วมกิจกรรม และนำความคิดเห็นของเด็กมาปฏิบัติจริงด้วย

2. การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ต้องการวัดผลด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่งและด้านการกระโดด ดังนั้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่นำมาใช้ในการทดลองควรเป็นท่าที่สามารถใช้พัฒนาด้านการเดิน ด้านการยืน ด้านการวิ่งและด้านการกระโดดได้ นอกจากนี้อาจมีการทำท่าอื่นๆ เพื่อเป็นการบริหารนิ้วเท้า ข้อเท้า เสริมสร้างการทรงตัวและยังส่งผลช่วยให้ด้านการเดิน ด้านการยืนมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ส่วนด้านการกระโดดนั้นควรจัดโปรแกรมการทำกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อเสริมให้มีพัฒนาการที่ดีมากยิ่งขึ้นครูจึงควรเลือกให้เหมาะสมกับกิจกรรมและพัฒนาการที่ต้องการวัดมากที่สุด

3. การสังเกตพัฒนาการทางร่างกายในแต่ละช่วงสัปดาห์จะทำให้เห็นความแตกต่างของพัฒนาการทาง ร่างกายได้อย่างชัดเจน มีความละเอียดอ่อนในการอภิปรายผลมากขึ้น เห็นการเปลี่ยนแปลงได้หลากหลาย เห็นที่มาของการพัฒนาพัฒนาการทางร่างกายและยังเป็นข้อมูลสนับสนุนในการอภิปรายผลพัฒนาการทางร่างกายได้อย่างดี

ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ที่มีผลต่อการพัฒนาการทางอื่นๆ เช่น พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ พัฒนาการทางสังคม เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยระหว่างผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์กับการจัดกิจกรรมในรูปแบบอื่น ที่มีผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย เพื่อนำผลมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายให้กับเด็กปฐมวัยได้อย่างเหมาะสม





บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กัญจน ดิวิเศษ. (2552). *ยัดเส้น ยัดสาย กับทำฤๅษีตัดตน*. สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2552, จาก http://www.siamzip.com/index.php?option=com_content&view
- กิตติมา เฟื่องฟู. (2550). *การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงแอโรบิค*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กิตติพงษ์ ชันติยะ. (2532). *ศึกษาการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนอนุบาลจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542). *การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ขวบ*. กรุงเทพฯ: โชติสุขการพิมพ์.
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. (2531). *โภชนาการในเด็กปกติและเจ็บป่วย*. กรุงเทพฯ: สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
- ขวัญแก้ว ดำรงศิริ. (2539). *ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์ที่มีต่อความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชมรมศิลปวัฒนธรรมเพื่อเยาวชน “มายา”. (2530). *คล่องแคล่วว่องไว คู่มือการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์เบื้องต้น*. ม.ป.พ.
- ชาวลิต ภูมิภาค. (2532). “กิจกรรมเข้าจังหวะ” เอกสารประกอบการสอนภาควิชา พลศึกษา. มหาสารคาม: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม. อัดสำเนา.
- ดวงพร พันธุ์แสง. (2551). *ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดาวจันทร์ เดชสองชั้น. (2553). *ทำกายบริหารฤๅษีตัดตน*. สืบค้นเมื่อ 23 กุมภาพันธ์ 2554, จาก [http:// daochandetsongchan.blogspot.com/2010/05/blog-post_4538.html](http://daochandetsongchan.blogspot.com/2010/05/blog-post_4538.html)
- ดุขฎิ บริพัตร ณ อยุธยา. (2522). *หนังสืออุเทศวิธีการสอนดนตรีนาฏศิลป์เบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- ทิศนา แหมมณี; และคณะ. (2536). *หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- รูปทอง ศรีทองท้วม. (2542). *ความคิดสร้างสรรค์เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นภเนตร ธรรมบวร. (2540). *รูปแบบการจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กวัยต่ำกว่า 3 ปี : โครงการบ้านหนูน้อย*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- (2540). *การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา คชภักดี. (2543). *สุขภาพและพัฒนาการของเด็กไทย Child Health & Development : Prespectives from National Health Examination Survey 1996-7*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ประเทศไทย.
- นิตยา ประพตติกิจ. (2539). *การพัฒนาเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์
- นิติกุล ชัยรัตน์. (2542). *ผลของการบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต้นต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านบางแค 2*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2526). *การทดสอบแบบอิงเกณฑ์ : แนวคิดและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เบญจา แสงมลิ. (2545). *การพัฒนาเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
- ประณต คำนิม. (2526). *เอกสารการสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ประสิทธิ์ ปิปปุณ. (2548). *ผลการฝึกฤๅษีตัดต้นประยุกต์ที่มีต่อความอ่อนตัวและสุขภาพ*. ปรินิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปาริฉัตร ผลเจริญ. (2547). *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์โดยผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่มีผลต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผุสดี ไชยบุรี. (2550). *ผลการศึกษาฤๅษีตัดต้นประยุกต์กับความยืดหยุ่นที่มีความอ่อนตัวและการทรงตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. ปรินิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงทอง ไสยวรรณ. (2530). *กิจกรรมพลศึกษาของเด็กปฐมวัย*. พิษณุโลก: ภาควิชาการอนุบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพิษณุโลกสงคราม พิษณุโลก.

- พัชรี ผลโยธิน. (2523). “การบริหารและจังหวะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน,” *เข้าใจเด็กก่อนวัยเรียน*. ม.ป.พ.
- พัชรี สวนแก้ว. (2536). *การแนะแนวผู้ปกครองเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาโรงเรียนสาธิต คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. สำนักพิมพ์ดวงกมล.
- เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. (2537). *การบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2523). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พิศิษฐ์ เบญจมงคลวารี. (2543). *21ท่าดัดตน*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ภรณ์ คุรุรัตน์. (2535). *การเล่นของเด็ก*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- (2526). *ละครสร้างสรรค์สำหรับเด็ก*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มัทธนี ตุลยาทร. (2522). *เพลงประกอบกิจกรรมและเสริมประสบการณ์ในระดับอนุบาลศึกษา*. ขอนแก่น: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2525). *กิจกรรมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รังสฤษฎ์ บุญชะลอ. (2539). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ: บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท.
- ละไม สีหาอาจ. (2551). *การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ละเอียด ศิลาน้อย. (2543). *ฤๅษีดัดตน*. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.
- ลาวัณ สุกกัฏฐ์ และเทพวาทินี หอมสนธิ. (2521). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครพิมพ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). *หลักวิธีสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิณี ชิตเชิดวงศ์. (2521). *การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกันในจังหวัดนราธิวาส*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรัณย์ ดำริสุข. (2525). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: พื้ทักษ์อักษร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1 : แนวคิดเชิงทฤษฎีวัยเด็กตอนกลาง*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีสุดา คัมภีร์ภัทร. (2534). *ทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และความเชื่อมั่นในตนเองเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นองค์ประกอบพื้นฐาน*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สมชาย อมระรักษ์. (2540). เอกสารวิชาคำสอนวิชาดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย. กาญจนบุรี: ภาควิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี.
- สมบุญ จิระสถิต. (2537). กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิทธิ์ วงศ์สวัสดิ์. (2532). การอบรมเลี้ยงดูเด็ก. มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์วิทยาลัยครูมหาสารคาม.
- สิริมา ภิญโญนันตพงษ์. (2545). การวัดผลและประเมินผลใหม่เด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน. สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- (2550). การศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. (2529). วิทยาศาสตร์สุขภาพระดับปฐมวัยศึกษา. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- (2530). พฤติกรรมวัยเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- (2537). หลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษา หน่วย 5-8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุรเทพ อภัยจิตร. (2535). สุขภาพดีทุกชีวิต. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2523). การจัดศูนย์เด็กก่อนวัยเรียน. กรุงเทพฯ: เอราวันการพิมพ์.
- (2528). แผนการจัดกระสับการณ้ชั้นเด็กเล็ก เล่ม 1 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- (2531). แบบสังเกตพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด - 6 ปี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- (2536). แผนการจัดกระสับการณ้กับเด็กอนุบาลปีที่ 1 เล่ม 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- (2541). คู่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สำเร็จ มณีเนตร. (2520). กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุนา พานิช. (2531). การเตรียมความพร้อมเด็กเล็ก. ราชบุรี: โรงเรียนชุมชนเมืองราชบุรี.
- สุรางค์ศรี เมธานนท์. (2528). กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพฯ: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- สุรีย์พร ภูศรี. (2537). กิจกรรมเข้าจังหวะสำหรับชั้นประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2541, ตุลาคม). "การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยแบบองค์รวม," ใน *วารสารการศึกษาปฐมวัย*. 2(4): 24. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพรรณ สุมานัส. (2539). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับอายุครรภ์ พัฒนาการทางกายและสุขภาพของเด็กแรกเกิด*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอกชัย จุละจาริตต์. (2539). *กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- Calitz, E.M. (1986, Spring). "Verbal Accompaniment During Planned Movement Activities In the Preprimary school," *Master Abstracts International*. 26(1): 17
- Gesell, Arnold; & Lig, F.L. (1984). *The child from Five to Ten*. New York: Harpers And Brothers Publishers.
- Kogan, S. (1989, March). "The Relationship Between Formal Movement Education in the Elementary School and Increased School Competency," *Resources in Education*. 24(3): 116
- Moy ,Marianne. (1996). *An Investigation of The Effectiveness of Yoga and Meditation upon Anxiety and its implication for Education*. (CD-ROM). Available: *Dissertation Abstracts*. MAI 34(3): 116.
- Morrison, G.S. (2000). *Fundamentals of early childhood education*. 2nd ed. New Jersey: Merrill.
- Romano, Jeanne M. (1995). *The Effects of Hath a Yoga on Trait Anxiety*. (CD-ROM). Available: *dissertation Abstracts*. MAI 33(6): 19 - 72.
- Schell, W.T; et al. (1994). *Physiological and Psychological effect of Hetha - Yoga exercise In Healthy Woman*.(online).Available: [http://www. Ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed](http://www.Ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed). Retrieved November 14, 2003.
- Tran, MD; et al. (2001). *Effect of Hetha - Yoga Practice on The Health- Related Aspect of Physical Fitness* .(online). Available: [http://www. Ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed](http://www.Ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed). Retrieved October 4, 2003.



ภาคผนวก ก

- คู่มือดำเนินการประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย
- ตัวอย่างแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย

คู่มือดำเนินการประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย

คำชี้แจง

1. แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยกำหนดสถานการณ์ให้เด็กแสดงพฤติกรรม และความสามารถทางด้านร่างกาย ตรงตามคู่มือการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยของหน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ และคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546

2. แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัยนี้ใช้ทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยก่อนการทดลองและในวันสุดท้ายของการทดลอง ซึ่งทดสอบเฉพาะด้านการเดิน ด้านการยืนและด้านการกระโดด ในระดับชั้นอนุบาลปีที่1 อายุ 4 - 5 ปี ที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

3. แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัยนี้ใช้ประเมินด้านต่างๆ ทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย มีทั้งหมด 4 ชุด รวมทั้งสิ้น ข้อ เป็นการประเมินโดยการกำหนดสถานการณ์ให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยทั้ง 3 จำแนกได้ดังต่อไปนี้

ชุดที่ 1 ด้านการเดิน จำนวน 5 ข้อ

ชุดที่ 2 ด้านการยืน จำนวน 5 ข้อ

ชุดที่ 3 ด้านการวิ่ง จำนวน 5 ข้อ

ชุดที่ 4 ด้านการกระโดด จำนวน 5 ข้อ

4. การตรวจคะแนนให้ความถูกต้อง แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัยได้มีการตรวจให้คะแนนความถูกต้อง ดังนี้

4.1 ถ้าเด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง ได้ 2 คะแนน

4.2 ถ้าเด็กปฏิบัติได้และทำได้บ้างเล็กน้อย ได้ 1 คะแนน

4.3 ถ้าเด็กปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติเลย ได้ 0 คะแนน

5. ระยะเวลาที่ใช้ในการประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย ใช้เวลา 4 วันๆ ละ 1 ด้าน โดยกำหนดข้อละ 30 วินาที ถ้าทำเสร็จก่อนเวลาให้เริ่มทำข้อต่อไปได้

6. การเก็บคะแนน ผู้วิจัยทำการเก็บคะแนนโดยดูจากความถูกต้องจากการปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้กำหนดสถานการณ์ แล้วบันทึกคะแนนในแบบประเมิน

วิธีดำเนินการประเมิน

1. จัดเตรียมสถานการณ์และอุปกรณ์ในแต่ละข้อให้พร้อม
2. จัดให้เด็กเข้าทำการทดสอบทั้งหมด 15 คน เป็นเวลา 4 วันๆ ละ 1 ด้าน ดังนี้
 - วันที่ 1 ด้านการเดิน
 - วันที่ 2 ด้านการยืน
 - วันที่ 3 ด้านการวิ่ง
 - วันที่ 4 ด้านการกระโดด
3. ดำเนินการประเมินแต่ละวันตามลำดับ โดยแต่ละสถานการณ์ให้เด็กเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
4. ในขณะการประเมินผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตและบันทึกคะแนนลงแบบบันทึกคะแนนของเด็กแต่ละคน และให้ความช่วยเหลือเด็กในกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ
5. ในแต่ละข้อให้เวลา 30 วินาที ถ้าหากเด็กทำเสร็จก่อนเวลา ให้เริ่มทำข้อต่อไปได้

วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. คู่มือการดำเนินการประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย
2. อุปกรณ์ที่กำหนดในแต่ละข้อของแบบประเมิน
3. แบบบันทึกคะแนน
4. นาฬิกาจับเวลา

คู่มือแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย

ชุดที่ 1 ด้านการเดิน จำนวน 5 ข้อ

ชุดที่ 2 ด้านการยืน จำนวน 5 ข้อ

ชุดที่ 3 ด้านการวิ่ง จำนวน 5 ข้อ

ชุดที่ 4 ด้านการกระโดด จำนวน 5 ข้อ

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเตรียมสถานการณ์ อุปกรณ์ในแต่ละข้อให้พร้อม
2. อธิบายสถานการณ์ให้เด็กฟัง
3. เด็กปฏิบัติตามสถานการณ์ด้วยตนเอง โดยใช้เวลา 30 วินาที หากเสร็จก่อนให้เริ่มสถานการณ์ต่อไป
4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้ไปบันทึกลงในแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย
5. ในขณะที่ทำการทดสอบผู้วิจัยมีหน้าที่สังเกตและคอยดูแลเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือ

บทบาทครู

1. ศึกษาแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์
2. จัดเตรียมอุปกรณ์และบรรยากาศของสถานที่และดูแลความเรียบร้อยในการทำกิจกรรม
3. เป็นผู้นำในการทำท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์ให้กับเด็กได้ดูนำช่วงแรกๆ ของการทำการทดลอง
4. คอยกระตุ้นให้เด็กทำท่าทางอย่างถูกต้องและให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการเพื่อเพิ่มพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเดิน ด้านการยืนและด้านการกระโดด ให้อยู่บนพื้นฐานของความสุข บรรยากาศที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย

บทบาทเด็ก

1. ปฏิบัติตามข้อตกลงในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์
2. เด็กให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามแผนการจัดกิจกรรม

ชุดที่ 1 แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย ด้านการเดิน

ข้อที่ 1

ระยะเวลา 30 วินาที
 สถานการณ์ ให้เด็กเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงบนเส้นที่ครูทำไว้เป็นระยะทาง 2 เมตร
 อุปกรณ์ เทปกาที่ครูทำไว้ยาว 2 เมตร

ข้อที่ 2

ระยะเวลา 30 วินาที
 สถานการณ์ ให้เด็กเดินสลับเท้าขึ้นบันไดโดยเดินจับราวบันได 6 ขั้น
 อุปกรณ์ บันได

ข้อที่ 3

ระยะเวลา 30 วินาที
 สถานการณ์ ให้เด็กเดินถอยหลังต่อเท้าเป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตร
 อุปกรณ์ เทปกาที่แปะเตรียมไว้ที่พื้นยาว 2 เมตร

ข้อที่ 4

ระยะเวลา 30 นาที
 สถานการณ์ ให้เด็กเดินซิกแซกผ่านกรวยจราจรเป็นระยะทาง 2 เมตร
 อุปกรณ์ กรวยจราจร 6 อัน

ข้อที่ 5

ระยะเวลา 30 วินาที
 สถานการณ์ ให้เด็กเดินบนกระดานไม่เป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตร
 อุปกรณ์ กระดานไม้ยาว 2 เมตร

ชุดที่ 2 แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย ด้านการยืน

ข้อที่ 1

ระยะเวลา 5 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนตรงจากนั้นให้เด็กค่อยๆย่อเข่า โดยตัวตั้งตรงเป็นเวลา 5 วินาที หลังจากนั้นให้เด็กกลับมายืนตัวตรงเหมือนเดิม

ข้อที่ 2

ระยะเวลา 5 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนตัวตรงสองขาแล้วค่อยๆ ยกขาข้างใดข้างหนึ่งแล้วค่อยๆ ให้เด็กกางแขนทั้งสองข้างออกเป็นเวลา 5 วินาทีจากนั้นกลับสู่ท่ายืน

ข้อที่ 3

ระยะเวลา 30 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนในท่าตรงจากนั้นให้บิดลำตัวไปข้างซ้ายแล้วกลับมาในท่าตรง จากนั้นบิดตัวไปทางด้านขวา โดยที่เท้าไม่ขยับจากพื้น

ข้อที่ 4

ระยะเวลา 30 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนตรงโดยให้ครูยืนอยู่ฝั่งตรงข้ามระยะห่าง 2 เมตร จากนั้นให้ครูโยนลูกบอลให้กับเด็ก ให้เด็กรับด้วยมือทั้งสองข้าง

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล

ข้อที่ 5

ระยะเวลา 5 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนเขย่งปลายเท้าทรงตัวบนไม้กระดาน เป็นเวลา 5 วินาที

อุปกรณ์ ไม้กระดานยาว 2 เมตร

ชุดที่ 3 แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย ด้านการวิ่ง

ข้อที่ 1

ระยะเวลา 30 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กวิ่งไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงบนเส้นที่ครูทำไว้เป็นระยะทาง 2 เมตร

อุปกรณ์ เทปขาวที่ครูทำไว้ยาว 2 เมตร

ข้อที่ 2

ระยะเวลา 30 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กวิ่งถอยหลังเป็นเส้นตรงที่ครูทำไว้ให้ ระยะทาง 2 เมตร

อุปกรณ์ เทปขาวยาว 2 เมตร

ข้อที่ 3

ระยะเวลา 30 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กวิ่งและหยุดเตะลูกบอล

อุปกรณ์ ลูกบอล

ข้อที่ 4

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กวิ่งอ้อมซิกแซกเสาเป็นระยะทาง 2 เมตร

อุปกรณ์ เสาหลัก (กรวยจราจร)

ข้อที่ 5

ระยะเวลา 30 ;นาที

สถานการณ์ ให้เด็กวิ่งอยู่กับที่ในกระดาษแข็งเท่า A4

อุปกรณ์ กระดาษ ขนาด A4

ชุดที่ 4 แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย ด้านการกระโดด

ข้อที่ 1

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนประจำที่ครูกำหนดให้แล้วครูกำหนดจุดที่เด็กจะต้องกระโดดไปให้ถึง โดยมีระยะห่าง 30 เซนติเมตร จากนั้นให้เด็กกระโดดสองขาขึ้นไปจุดที่ครูกำหนดไว้ให้ 5 จุด

อุปกรณ์ เทปขาวแปะเป็นจุดที่ครูกำหนดให้เด็กกระโดด

ข้อที่ 2

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กกระโดดสลับขาอยู่กับที่โดยขาข้างหนึ่งยกขึ้นให้อยู่ในกระดาด A4

อุปกรณ์ กระดาด A4

ข้อที่ 3

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กวิ่งกระโดดขาเดียวระยะทาง 2 เมตร

อุปกรณ์ เทปขาวแปะระยะทาง 2 เมตร

ข้อที่ 4

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ เด็กกระโดดสองขาขึ้นไปข้างหน้า 10 ครั้ง โดยไม่ล้ม

ข้อที่ 5

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กกระโดดข้ามเส้นไหมพรมที่สูงจากพื้นดิน 20 เซนติเมตรจำนวน 3

ครั้ง

อุปกรณ์ ไหมพรม

เกณฑ์การให้คะแนน

- 2 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง
- 1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้บ้างเล็กน้อย
- 0 คะแนน เด็กปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติเลย



แบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการของเด็กปฐมวัย

ชื่อผู้สังเกต.....นามสกุล.....
 ชื่อผู้ถูกสังเกต.....นามสกุล.....ชั้นอนุบาล.....
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

พัฒนาการทางร่างกาย	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
	2	1	0	
1.ด้านการเดิน 1.1 การเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงระยะทาง 2 เมตร 1.2 การเดินสลับเท้าขึ้นบันไดโดยเดินจับราวบันได 6 ขั้น 1.3 การเดินถอยหลังต่อเท้าเป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตร 1.4 การเดินซิกแซกผ่านกรวยจราจรเป็นระยะทาง 2 เมตร 1.5 การเดินบนกระดานไม้เป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 2 เมตร				
2.ด้านการยืน 2.1 การยืนตรงจากนั้นให้เด็กค่อยๆย่อเข้า โดยตัวตั้งตรงเป็นเวลา 5 วินาทีหลังจากนั้นให้เด็กกลับมายืนตัวตรงเหมือนเดิม 2.2 การยืนตัวตรงสองขาแล้วค่อยๆยกขาข้างใดข้างหนึ่งแล้วค่อยๆให้เด็กกางแขนทั้งสองข้างออกเป็นเวลา 5 วินาทีจากนั้นกลับสู่ท่ายืน 2.3 การยืนในท่าตรงจากนั้นให้บิดลำตัวไปข้างซ้ายแล้วกลับมาในท่าตรงจากนั้นบิดตัวไปทางด้านขวา โดยที่เท้าไม่ขยับจากพื้น 2.4 การยืนตรงโดยครูโยนลูกบอล ให้เด็กรับด้วยมือทั้งสองข้าง 2.5 การยืนเขย่งปลายเท้าทรงตัวบนไม้กระดาน เป็นเวลา 5 วินาที				
3.ด้านการวิ่ง 3.1 การวิ่งไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงบนเส้นที่ครูทำไว้เป็นระยะทาง 2 เมตร 3.2 การให้เด็กวิ่งถอยหลังเป็นเส้นตรงที่ครูทำไว้ให้ระยะทาง 2 เมตร 3.3 การวิ่งและหยุดเตะลูกบอล 3.4 การวิ่งอ้อมซิกแซกกรวยเป็นระยะทาง 2 เมตร 3.5 การวิ่งอยู่กับที่ในกระดาษ A4				

-ต่อ-

พัฒนาการทางร่างกาย	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
	2	1	0	
4.ด้านการกระโดด 4.1 การกระโดดไปให้ถึง โดยมีระยะห่าง 30 เซนติเมตร จากนั้นให้เด็กกระโดดสองขาตามจุดที่ครูกำหนด 4.2 การกระโดดสลับขาอยู่กับที่โดยขาข้างหนึ่งยกขึ้น 4.3 การวิ่งกระโดดขาเดียวระยะทาง 2 เมตร 4.4 การกระโดด ข้ามเครื่องกีดขวาง ระยะสูงจากพื้น 20 เซนติเมตร 4.5 การกระโดดข้ามเส้นไหมพรม ระยะความสูงจากพื้น 20 เซนติเมตร				
รวมคะแนน				

เกณฑ์การให้คะแนน

- 2 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง
- 1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้บ้างเล็กน้อย
- 0 คะแนน เด็กปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติเลย

ภาคผนวก ข

- คู่มือการใช้แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์
- ตารางการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์
- ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์
- ภาพตัวอย่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

คู่มือการใช้แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

หลักการและเหตุผล

ฤๅษีตัดตนเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นไปตามท่าทางต่างๆ แล้วคงนิ่งอยู่ใน ท่าหนึ่ง ระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งโดยมากเป็นระยะเวลาสั้นๆ จะอาศัยการเหยียด - ยึดกล้ามเนื้อและการทรงตัวเป็น สำคัญโดยการทำการเคลื่อนไหวเข้ามาจุดในท่าจบครู่หนึ่งแล้วจึงเคลื่อนตัวออก และต้องพยายามหายใจ ให้สอดคล้อง กับการปฏิบัติทำ ด้วยการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะสำหรับเด็ก ปฐมวัย โดยการใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวตามจังหวะ ดังนั้นจึงจัดกิจกรรม เคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายโดยท่าฤๅษีตัดตนแบบ ดั้งเดิมมีการตัดตนด้วยท่ายืน ท่านั่ง ท่านอนซึ่งรวมทั้งหมดมี 127 ท่า และมีท่าพื้นฐาน 15 ท่าที่ได้รับ การยอมรับจากกระทรวงสาธารณสุข และได้คัดเลือกไว้จำนวน 8 ท่ามาปรับประยุกต์โดยใช้ท่าฤๅษีตัด ตนแบบดั้งเดิมที่มีการตัดตนด้วยท่ายืน ท่านั่ง ท่านอน มาเป็นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์เพื่อส่งเสริม พัฒนาการทางร่างกายโดยให้มีด้านการยืน ด้าน การเดิน ด้านการวิ่ง ด้านการ กระโดด เป็น องค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาการส่งเสริม พัฒนาการทางร่างกาย ของเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็น รากฐานของการเจริญเติบโตของสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ การพัฒนาและ ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้มากมาย หลากหลายวิธี วิธีหนึ่งที่สามารถ จัดให้เด็กได้ คือ การจัด กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ โดยการ จัด กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ นี้เป็นการส่งเสริม พัฒนาการทาง ร่างกาย โดยนำท่าฤๅษีตัดตนมาปรับและประยุกต์ให้เข้า กับกิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาในเรื่อง ของด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด โดยมีการจัดกิจกรรมหมุนเวียนกัน ไปและเด็กก็ได้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ ทั้งนี้บทบาทสำคัญในการสนับสนุน พัฒนาการทางร่างกาย ของเด็กในการสร้างบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ดี เหมาะกับการจัด กิจกรรม เคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ และมีบทบาทเป็นผู้นำที่ดีในการทำท่าทาง ฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ให้เด็กได้ดูในช่วงแรกๆ ของการทำทหทดลองหลังจากนั้นทำหน้าที่คอย กระตุ้นให้เด็กทำท่าทางอย่างถูกต้องและให้ความช่วยเหลือ เมื่อเด็กต้องการ ให้อยู่บนพื้นฐานของ ความสุข บรรยากาศสนุก ผ่อนคลายและ มีสื่อเทพเพลงให้เหมาะสมเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กได้ พัฒนาการทางร่างกาย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย การยืน การเดิน การวิ่ง และการกระโดด
2. เพื่อส่งเสริมความสมบรูณ์แข็งแรงของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่น ในการเคลื่อนไหวร่างกาย

เนื้อหา

กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานของอนุบาลที่ผสมผสานกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่เน้นพัฒนาการทางร่างกายในด้านด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่งและด้านการกระโดด โดยเด็กเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

หลักการจัดกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์สัปดาห์ละ 5 วัน ได้แก่ วันจันทร์ - วันศุกร์ วันละ 40 นาที เวลา 09.00 - 09.40 น.
2. จัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ขั้นนำให้เด็กและครูปฏิบัติตามการหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆและสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาษให้กระดาษปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดาษมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงสอดหายใจเข้าเพื่อให้กระดาษติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่าฟองสบู่ และการเป่าลมเข้า- ออก เพื่อฝึกการหายใจ จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที ขั้นดำเนินกิจกรรมการทำท่าทางตามกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ตามจังหวะเพลงฤๅษีดัดตน โดยผู้สอนทำไปพร้อมกับเด็ก การจัดกิจกรรม เคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ จะใช้เวลาประมาณ 25 นาทีขั้นสรุปสุดท้ายการผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ระบอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายต่างๆ ที่ได้ทำงานควรจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการนั่งสมาธิ โดยการเปิดเพลงบรรเลงจังหวะช้าๆ ประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3. สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง
4. ลักษณะของเนื้อเพลง ควรเป็นเพลงที่มีความต่อเนื่อง มีความเร็วที่เหมาะสมกับเด็ก เพราะขั้นตอนทำนองค่อนข้างสนุก ทำนองเพลงที่ใช้ผ่อนคลายควรเป็นทำนองที่ฟังนุ่มนวล อ่อนโยน และช้า เพื่อให้เด็กเกิดความผ่อนคลาย และเหมาะสมกับความสนใจของเด็ก

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ทดสอบเด็กก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ 1 สัปดาห์
2. สัปดาห์ที่ 1 - 4 ดำเนินกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์
3. ทดสอบเด็กระหว่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ สัปดาห์ที่ 4
4. สัปดาห์ที่ 5 - 8 ดำเนินกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

5. ทดสอบเด็กระหว่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิง
ประยุกต์ สัปดาห์ที่ 9

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ มีดังนี้ ขั้นนำ (5 นาที)

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้ เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหว
แบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ครูพาเด็กไปสนามหญ้าหน้าอาคารอนุบาล พร้อมถือวิทยุเทปไปด้วย
ครูและเด็กร่วมฝึกการหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้น
ให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่า
พื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาษให้กระดาษปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบ
กระดาษมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงกดอกหายใจเข้าเพื่อให้กระดาษติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่า
ฟองสบู่และการเป่าลมเข้า- ออก เพื่อฝึกการหายใจ ประมาณ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม (25 นาที)

1. เด็กและครูจับมือเป็นรูปตัวยู 1 วงโดยครูยืนอยู่ตรงจุดข้างหน้า
2. ครูสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กระหว่างการดำเนินกิจกรรม
3. ครูชวนเด็กนั่งลงที่สนามหญ้าและเปิดเพลง “ดังดอกไม้บาน” พร้อมกับท่าทางประกอบ
เพลงเสร็จแล้วนั่งสมาธิ พร้อมแนะนำท่ากายบริหารแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่จะใช้ในการทำ
กิจกรรม การท่าทางตามกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ตามจังหวะ
เพลงฤๅษีดัดตนโดยผู้สอนทำไปพร้อมกับเด็ก ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตน
เชิงประยุกต์โดยแบ่งเป็น 4 ช่วง เพื่อพัฒนาการทางร่างกายทั้ง 4 ด้านเพื่อใช้ 4 ด้าน โดยการยืน
ท่าทำอยู่กับที่ ยืนด้วยขาข้างเดียว การท่าทางเดินบนเส้นเชือก การท่าทางและวิ่งอยู่กับที่ และการ
ท่าทางแล้วกระโดดตามจุดจะใช้เวลาประมาณ 25 นาที

ขั้นสรุป (10 นาที)

การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์
กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์แล้ว ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
ต่างๆที่ได้ทำงานควรจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่างๆ ให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ ด้วยการ
นวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และการนั่งสมาธิ โดยการเปิดเพลงบรรเลงจังหวะช้าๆ ประกอบ ระยะเวลา
ในขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 10 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตพัฒนาการทางร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นทำ
 ฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

บทบาทครู

1. ศึกษาแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นทำฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์
2. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่และดูแลความเรียบร้อยในการทำกิจกรรม
3. เป็นผู้นำที่ดีในการทำฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ให้เด็กได้ดูในช่วงแรกๆ ของการทำ

การทดลอง

4. ทำหน้าที่คอยกระตุ้นให้เด็กทำตามอย่างถูกต้องและให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็ก
 ต้องการ ให้อยู่บนพื้นฐานของความสุข บรรยากาศสนุก ผ่อนคลาย

บทบาทเด็ก

1. ปฏิบัติตามข้อตกลงในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นทำฤๅษีตัดตนเชิง
 ประยุกต์
2. เด็กให้ความร่วมมือและปฏิบัติได้ตามแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้น
 ทำฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย การยืน การเดิน การวิ่ง และการกระโดด
2. เพื่อส่งเสริมความสมบรูณ์แข็งแรงของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่น ในการเคลื่อนไหวร่างกาย

เนื้อหา

กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานของอนุบาลที่ผสมผสานกับกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ที่เน้นพัฒนาการทางร่างกาย ในด้านด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด โดยเด็กเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้ เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ ครูพาเด็กไปสนามหญ้าหน้าอาคารอนุบาล พร้อมถือวิทยุเทปไปด้วย ครูและเด็กร่วมฝึกการหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดางให้กระดางปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดางมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงสอดดอกหายใจเข้าเพื่อให้กระดางติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่าฟองสบู่และการเป่าลมเข้า- ออก เพื่อฝึกการหายใจ ประมาณ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. เด็กและครูจับมือเป็นรูปตัวยู 1 วงโดยครูยืนอยู่ตรงจุดข้างหน้า
2. ครูสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กระหว่างการดำเนินกิจกรรม
3. ครูชวนเด็กนั่งลงที่สนามหญ้าและเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมกับท่าท่าทางประกอบเพลงเสร็จแล้วนั่งสมาธิ 3 นาที พร้อมแนะนำท่ากายบริหารแบบฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ที่จะใช้ในการทำกิจกรรม

ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์โดยแบ่งเป็น 4 ช่วง เพื่อพัฒนาการทางร่างกายทั้ง 4 ด้านเพื่อใช้ 4 ด้าน โดยการยืนท่าท่าอยู่กับที่ ยืนด้วยขาข้างเดียว การท่าท่าเดินบนเส้นเชือก การท่าท่าและวิ่งอยู่กับที่ และการท่าท่าแล้วกระโดดตามจุด

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังการทำกิจกรรมการบริหารร่างกายแบบฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ โดยใช้ทำนองสมาธิ และเพลงบรรเลง “เพลงตั้งดอกไม้บาน” พร้อมสรุปประโยชน์ของกายบริหารท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. สนามหญ้า
3. วิทยุเทป

การประเมินผล

แบบสังเกตพัฒนาการทางร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์



ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

ความคิดรวบยอด

กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกาย
ด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่งและด้านการกระโดด

จุดมุ่งหมาย

เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายในด้านด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่งและ
ด้านการกระโดด

ตารางการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์การจัด
กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 5 วัน
ดังนี้

สัปดาห์	วัน	กิจกรรม	รายด้าน
1	จันทร์	ท่าที่ 1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าνωดหู	เดิน
		5.ท่าดบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
	อังคาร	ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พุธ	ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิตชีเกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พฤหัสบดี	ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	ศุกร์	ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง

สัปดาห์	วัน	กิจกรรม	รายด้าน
2	จันทร์	ท่าที่1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าνωดหู	เดิน
		5.ท่าตบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	อังคาร	ท่าที่1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าνωดหู	เดิน
		5.ท่าตบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิตชี้เกี้ยว	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พุธ	ท่าที่1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าνωดหู	เดิน
		5.ท่าตบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 4 เขี่ยดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พฤหัสบดี	ท่าที่1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าνωดหู	เดิน
		5.ท่าตบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง

สัปดาห์	วัน	กิจกรรม	รายด้าน
2	ศุกร์	ท่าที่ 2 ทำรวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 3 ทำหนูน้อยบิดขี้เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
3	จันทร์	ท่าที่ 2 ทำรวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	อังคาร	ท่าที่ 2 ทำรวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พุธ	ท่าที่ 3 ทำหนูน้อยบิดขี้เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พฤหัสบดี	ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	ศุกร์	ท่าที่ 1 ทำหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าνωดหู	เดิน
		5.ท่าตบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 2 ทำรวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 3 ทำหนูน้อยบิดขี้เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
4	จันทร์	ท่าที่ 3 ทำหนูน้อยบิดขี้เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	อังคาร	ท่าที่ 6 ทำดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พุธ	ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พฤหัสบดี	ท่าที่ 8 ท่ายักษ์ขีโมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	ศุกร์	ท่าที่ 6 ทำดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง

สัปดาห์	วัน	กิจกรรม	รายด้าน
5	จันทร์	ท่าที่ 7 ท่าโยคะเขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 8 ท่าโยคะซี่โมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	อังคาร	ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่าโยคะเขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 8 ท่าโยคะซี่โมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พุธ	ท่าที่ 1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่านวดหู	เดิน
		5.ท่าตบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่าโยคะเขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พฤหัสบดี	ท่าที่ 1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่านวดหู	เดิน
		5.ท่าตบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 7 ท่าโยคะเขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 8 ท่าโยคะซี่โมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	ศุกร์	ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
6	จันทร์	ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 8 ท่าโยคะซี่โมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง

สัปดาห์	วัน	กิจกรรม	รายด้าน
6	อังคาร	ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิดขี้เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พุธ	ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิดขี้เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าโน้มตัว	เดิน
		5.ท่าตอบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
	พฤหัสบดี	ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	ศุกร์	ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
7	จันทร์	ท่าที่ 1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าโน้มตัว	เดิน
		5.ท่าตอบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิดขี้เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง

สัปดาห์	วัน	กิจกรรม	รายด้าน
7	อังคาร	ท่าที่1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าνωดหู	เดิน
		5.ท่าตอบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิตซ์เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พุธ	ท่าที่1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าνωดหู	เดิน
		5.ท่าตอบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิตซ์เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พฤหัสบดี	ท่าที่1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าνωดหู	เดิน
		5.ท่าตอบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิตซ์เกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง

สัปดาห์	วัน	กิจกรรม	รายด้าน
7	ศุกร์	ท่าที่ 1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มี 5 ท่า	
		1.ท่าเสยผม	กระโดด
		2.ท่าทาแป้ง	ยืน
		3.ท่าเช็ดปาก	ยืนขาข้างเดียว
		4.ท่าหวดหู	เดิน
		5.ท่าตบท้ายทอย	วิ่งอยู่กับที่
		ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิตชีเกียจ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
8	จันทร์	ท่าที่ 4 เขยียดเส้นสาย	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	อังคาร	ท่าที่ 8 ท่ายักษ์ขี่โมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 8 ท่ายักษ์ขี่โมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พุธ	ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 8 ท่ายักษ์ขี่โมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
	พฤหัสบดี	ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 8 ท่ายักษ์ขี่โมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง

สัปดาห์	วัน	กิจกรรม	รายด้าน
8	ศุกร์	ท่าที่ 5 ยิงธนู	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 6 ท่าดอกบัวชูช่อ	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 7 ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง
		ท่าที่ 8 ท่ายักษ์ขี่โมโห	ยืน,เดิน,กระโดดและวิ่ง

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. สนามหญ้า
3. วิทยูเทป

การประเมินผล

แบบสังเกตพัฒนาการทางร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่า
ท่ายึดติดตบเชิงประยุกต์



แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่1 ท่าที่1 ท่าหนูน้อยหน้าใส

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย การยืน การเดิน การวิ่ง และการกระโดด
2. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่น ในการเคลื่อนไหวร่างกาย

เนื้อหา

กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานของอนุบาลที่ผสมผสานกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่เน้นพัฒนาการทางร่างกายในด้านด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด โดยเด็กเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้ เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ครูพาเด็กไปสนามหญ้าหน้าอาคารอนุบาล พร้อมถือวิทยุเทปไปด้วย ครูและเด็กร่วมฝึกการหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาษให้กระดาษปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดาษมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงสอดดอกหายใจเข้าเพื่อให้กระดาษติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่าฟองสบู่และการเป่าลมเข้า - ออก เพื่อฝึกการหายใจ ประมาณ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. เด็กและครูจับมือเป็นรูปตัวยู 1 วง โดยครูยืนอยู่ตรงจุดข้างหน้า
2. ครูสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กระหว่างการดำเนินกิจกรรม
3. ครูชวนเด็กนั่งลงที่สนามหญ้าและเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมกับท่าท่าทางประกอบเพลงเสร็จแล้วนั่งสมาธิ 3 นาที พร้อมแนะนำท่ากายบริหารแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่จะใช้ในการทำกิจกรรม คือ ท่าที่1 ท่าหนูน้อยหน้าใส มีท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 ท่าหน้อยหน้าใส

1.ท่าเสยผม

มีท่าปฏิบัติดังนี้ นั่งขัดสมาธิลำตัวตรงค่อยๆลุกขึ้นยืนตัวตรงแล้วกระโดดไปข้างหน้าตามจุดที่ครูกำหนดใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางกดขอบกระบอกตาบทั้งสองข้างพร้อมๆกัน ค่อยๆกดพร้อมกับเลื่อนนิ้วมือทั้ง 3 นิ้ว จากกลัมนิ้วที่หน้าผากเรื้อยขึ้นไปบนศีรษะ ต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอยในท่าเสยผม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

2.ท่าทาแป้ง

มีท่าปฏิบัติดังนี้ นั่งขัดสมาธิลำตัวตรงแล้วยืนตัวตรง ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้างกดด้านข้างตั้งจมูกพร้อมกันค่อย ๆ กดข้างร่องจมูกทั้งสองข้างพร้อมๆกับค่อยๆกดเลื่อนนิ้วขึ้นไปจนถึงหน้าผาก โดยให้ปลายนิ้วกลางจรดกันที่กลางหน้าผากจากนั้นลูบมือทั้งสองข้างไปทางหางคิ้ว ผ่านแก้ม ต่อเนื่องไปจนถึงคาง ทำซ้ำ 5 ครั้ง

3.ท่าเช็ดปาก

มีท่าปฏิบัติดังนี้ นั่งขัดสมาธิลำตัวตรงแล้วยืนด้วยขาข้างเดียวแต่สลับขาด้วยโดย ฝ่ามือซ้ายวางทาบบนแก้มขวาโดยให้ปลายนิ้วกลางวางอยู่ที่ปลายติ่งหูข้างขวา ลากมือมายังด้านซ้าย พร้อมกับเม้มริมฝีปาก โดยให้ฝ่ามือกดแนบสนิทขณะทำสลับเป็นมือขวาทำซ้ำข้างละ 3 ครั้ง

4.ท่าแหวนหู

มีท่าปฏิบัติดังนี้ นั่งขัดสมาธิลำตัวตรงแล้วลุกขึ้นยืนตัวตรงและเดินไปรอบ ๆสนามหญ้าเป็นวงกลมพร้อมใช้นิ้วชี้และนิ้วนางทั้งสองข้างกางแนบหูหลวมๆ โดยให้ฝ่ามือแนบกับแก้ม ใช้นิ้วมือขึ้นลงแรงๆ พร้อมกันทั้งสองข้างนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 2 รอบ

5.ท่าตบท้ายทอย

มีท่าปฏิบัติดังนี้ นั่งขัดสมาธิลำตัวตรงแล้วยืนตัวตรง วิ่งอยู่กับที่ พร้อมใช้สันมือ ทั้งสองข้างปิดหูไว้ โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างวางโดยให้ ปลายนิ้วกลางจรดกันบริเวณท้ายทอย กระดกนิ้วมือทั้งสองข้างตบที่บริเวณท้ายทอยแรงและเร็วให้มากที่สุดโดยไม่ยกฝ่ามือ ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ โดยใช้ทำนั้งสมาธิ และเพลงบรรเลง “เพลงดั่งดอกไม้บาน” พร้อมสรุปประโยชน์ของกายบริหารท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. สนามหญ้า
3. วิทยูเทป

4. กระดาษขนาดเล็ก ประมาณ 12 x 12 cm.

การประเมินผล

แบบสังเกตพัฒนาการทางร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่า
ฤาษีตัดตนเชิงประยุกต์



แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 2 ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย การยืน การเดิน การวิ่ง และการกระโดด
2. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่น ในการเคลื่อนไหวร่างกาย

เนื้อหา

กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานของอนุบาลที่ผสมผสานกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่เน้นพัฒนาการทางร่างกายในด้านด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด โดยเด็กเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้ เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ครูพาเด็กไปสนามหญ้าหน้าอาคารอนุบาล พร้อมถือวิทยุเทปไปด้วย ครูและเด็กร่วมฝึกการหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาษให้กระดาษปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดาษมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงสอดหายใจเข้าเพื่อให้กระดาษติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่าฟองสบู่และการเป่าลมเข้า - ออก เพื่อฝึกการหายใจ ประมาณ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. เด็กและครูจับมือเป็นรูปตัวยู 1 วงโดยครูยืนอยู่ตรงจุดข้างหน้า
2. ครูสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กระหว่างการดำเนินกิจกรรม
3. ครูชวนเด็กนั่งลงที่สนามหญ้าและเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมกับท่าทางประกอบเพลงเสร็จแล้วนั่งสมาธิ 3 นาที พร้อมแนะนำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่จะใช้ในการทำกิจกรรม คือ ท่าที่ 2 ท่ารวมพลังมือ มีท่าปฏิบัติดังนี้

ท่าที่ 2 ทำรวมพลังมือ

มีท่าปฏิบัติดังนี้ นั่งขัดสมาธิแล้วลุกขึ้นเดินพนมมือรอบสนาม โดยให้มือที่พนมอยู่ห่างจากหน้าอก 1 ฝ่ามือ แขนท่อนล่างตั้งฉากกับลำตัว สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือด้านซ้ายดันมือขวา มือขวาด้านแรงมือซ้าย พร้อมกับดัดปลายนิ้วให้โน้มไปด้านตรงข้ามกันขณะดันมือค่อยๆ กลั้นลมหายใจ เขม่วท้อง ขมิบก้นไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ คลายมือ กลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำสลับกันระหว่างมือซ้ายกับมือขวาข้างละ 5 ครั้ง และปฏิบัติเช่นเดิมแต่เปลี่ยนจากท่าเดินมาเป็นท่ายืนพร้อมทั้งกระโดดไปข้างหน้า 5 ครั้งและ วิ่งถอยหลังกลับมาที่จุดเดิม

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ โดยใช้ทำนองสมาธิ และเพลงบรรเลง “เพลงดั่งดอกไม้บาน” พร้อมสรุปประโยชน์ของกายบริหารท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. สนามหญ้า
3. วิดุมเทป
4. กระดาษขนาดเล็ก ประมาณ 12 x 12 cm.

การประเมินผล

แบบสังเกตพัฒนาการทางร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 3 ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิดขี้เกียจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย การยืน การเดิน การวิ่ง และการกระโดด
2. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่น ในการเคลื่อนไหวร่างกาย

เนื้อหา

กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานของอนุบาลที่ผสมผสานกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่เน้นพัฒนาการทางร่างกายในด้านด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด โดยเด็กเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้ เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ครูพาเด็กไปสนามหญ้าหน้าอาคารอนุบาล พร้อมถือวิทยุเทปไปด้วย ครูและเด็กร่วมฝึกการหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาษให้กระดาษปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดาษมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงสอดดอกหายใจเข้าเพื่อให้กระดาษติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่าฟองสบู่และการเป่าลมเข้า - ออก เพื่อฝึกการหายใจ ประมาณ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. เด็กและครูจับมือเป็นรูปตัวยู 1 วงโดยครูยืนอยู่ตรงจุดข้างหน้า
2. ครูสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กระหว่างการดำเนินกิจกรรม
3. ครูชวนเด็กนั่งลงที่สนามหญ้าและเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมกับท่าทำทางประกอบเพลงเสร็จแล้วนั่งสมาธิ 3 นาที พร้อมแนะนำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่จะใช้ในการทำกิจกรรม คือ ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิดขี้เกียจ มีท่าปฏิบัติดังนี้

ท่าที่ 3 ท่าหนูน้อยบิดขี้เกียจ

มีท่าปฏิบัติดังนี้ ยืนขาข้างเดียวและใช้ มือทั้งสองข้างประสานกันอยู่ประมาณระดับ บลีนปี สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิด ไบहुกลั่นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับดัดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้หงายขึ้น ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อย ๆ วาดมือทั้งสองข้างออกจากกันไปทางด้านหลัง ค่อย ๆ งอแขนกำห มัดมาวางไว้ที่ บั้นเอวทั้งสองข้าง ใช้กำปั้นกดบริเวณเอวทั้ง 2 ข้างขณะกดสูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั่นลม หายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดแน่น ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายการกดกำปั้นเลื่อนตำแหน่งที่กด ไปทางกลางหลังทีละน้อย จนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางบั้นเอว ทำซ้ำ 5 ครั้งและปฏิบัติเช่นเดิมแต่ เปลี่ยนจากท่ายืนขาเดียวสลับข้างมาเป็นการทำท่าวิ่งอยู่กับที่และกระโดด

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤาษี ดัดตนเชิงประยุกต์ โดยใช้ทำนองสมาธิ และเพลงบรรเลง “เพลงดั่งดอกไม้บาน” พร้อมสรุปประโยชน์ ของกายบริหารท่าฤาษีดัดตนเชิงประยุกต์

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. สนาทมน้ำ
3. วิชชุเทป
4. กระดาษขนาดเล็ก ประมาณ 12 x 12 cm.

การประเมินผล

แบบสังเกตพัฒนาการทางร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่า ฤาษีดัดตนเชิงประยุกต์

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่4 ท่าที่ 4 ท่าเหยียดเส้นสาย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย การยืน การเดิน การวิ่ง และการกระโดด
2. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่น ในการเคลื่อนไหวร่างกาย

เนื้อหา

กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานของอนุบาลที่ผสมผสานกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่เน้นพัฒนาการทางร่างกายในด้านด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด โดยเด็กเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้ เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ครูพาเด็กไปสนามหญ้าหน้าอาคารอนุบาล พร้อมถือวิทยุเทปไปด้วย ครูและเด็กร่วมฝึกการหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาษให้กระดาษปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดาษมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงกอดอกหายใจเข้าเพื่อให้กระดาษติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่าฟองสบู่และการเป่าลมเข้า - ออก เพื่อฝึกการหายใจ ประมาณ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. เด็กและครูจับมือเป็นรูปตัวยู 1 วงโดยครูยืนอยู่ตรงจุดข้างหน้า
2. ครูสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กระหว่างการดำเนินกิจกรรม
3. ครูชวนเด็กนั่งลงที่สนามหญ้าและเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมกับท่าท่าทางประกอบเพลงเสร็จแล้วนั่งสมาธิ 3 นาที พร้อมแนะนำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่จะใช้ในการทำกิจกรรม คือ ท่าที่ 4 ท่าเหยียดเส้นสาย มีท่าปฏิบัติดังนี้

ท่าที่4 ท่าเหยียดเส้นสาย

มีท่าปฏิบัติดังนี้ยืนด้วยขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างวางไว้บริเวณหน้าขา หน้าตรง หลังตรงสูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างนวดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า โดยไม่ต้องงอเข่าขณะนวดให้โยกหลังเป็นจังหวะ เป็นการช่วยคลายกล้ามเนื้อหลังไปด้วย ใช้มือจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้นท่าซ้ำ จนครบ 5 ครั้งและเปลี่ยนมาเป็นท่ายืนมากระโดดนวด 1 ครั้งตั้งแต่ต้นขา 1 ครั้ง หัวเข่า 1 ครั้ง และปลายเท้าอีก 1 ครั้ง จากนั้นมาเดินและวิ่งอยู่กับที่นวดรอบสนาม

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ โดยใช้ทำนองสมาธิ และเพลงบรรเลง “เพลงดั่งดอกไม้บาน” พร้อมสรุปประโยชน์ของกายบริหารท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. สนามหญ้า
3. วิดุกุเทป
4. กระดาษขนาดเล็ก ประมาณ 12 x 12 cm.

การประเมินผล

แบบสังเกตพัฒนาการทางร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 5 ท่าที่ 5 ท่ายิงธนู

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย การยืน การเดิน การวิ่ง และการกระโดด
2. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่น ในการเคลื่อนไหวร่างกาย

เนื้อหา

กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานของอนุบาลที่ผสมผสานกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่เน้นพัฒนาการทางร่างกายในด้านด้านการยืน ด้านการเดิน ด้านการวิ่ง และด้านการกระโดด โดยเด็กเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้ เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ ครูพาเด็กไปสนามหญ้าหน้าอาคารอนุบาล พร้อมถือวิทยุเทปไปด้วย ครูและเด็กร่วมฝึกการหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาษให้กระดาษปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดาษมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงสอดดอกหายใจเข้าเพื่อให้กระดาษติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่าฟองสบู่และการเป่าลมเข้า - ออก เพื่อฝึกการหายใจ ประมาณ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. เด็กและครูจับมือเป็นรูปตัวยู 1 วงโดยครูยืนอยู่ตรงจุดข้างหน้า
2. ครูสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กระหว่างการดำเนินกิจกรรม
3. ครูชวนเด็กนั่งลงที่สนามหญ้าและเปิดเพลง “ดังดอกไม้บาน” พร้อมกับท่าทางประกอบ

เพลงเสร็จแล้วนั่งสมาธิ 3 นาที พร้อมแนะนำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่จะใช้ในการทำกิจกรรม คือ ท่าที่ 5 ท่ายิงธนูเกิยจ มีท่าปฏิบัติดังนี้

ท่าที่ 5 ท่ายิงธนู

มีท่าปฏิบัติดังนี้ยืนเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปทางด้านซ้าย งอเข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิด ต้นขาซ้าย กำมัดทั้งสองข้างให้ขนานกันไว้ที่ระดับอก โดยให้ห่างจากอกสุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยืนก้านซ้ายเหยียดออกไปทางปลายเท้าซ้ายหันหน้าไปตามก้านในลักษณะเล็งเป้าหมาย ดึงก้านและศอกข้างขวาไปทางด้านหลังให้เต็มที่จนรู้สึกตึงและสะบักและหลัง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นท่าซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดขาขวาและก้านขวา ทำสลับกันซ้าย ขวา นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 ครั้งและปฏิบัติเช่นเดิมแต่เปลี่ยนจากท่ายืนข้างเดียวมาเป็นพร้อมวิ่งไปข้างหน้าและกลับมาที่เดิมแล้วกระโดดยิธรูป 5 ครั้ง และเปลี่ยนมาเป็นเดินไปข้างหน้าที่จุดและกระโดดยิธรูป

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์ โดยใช้ทำนองสมาธิ และเพลงบรรเลง “เพลงดั่งดอกไม้บาน” พร้อมสรุปประโยชน์ของกายบริหารท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. สนาทญ์
3. วิชชุเทป
4. กระดาษขนาดเล็ก ประมาณ 12 x 12 cm.

การประเมินผล

แบบสังเกตพัฒนาการทางร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์

ภาพตัวอย่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เน้นท่าฤๅษีตัดตบเชิงประยุกต์

ภาพตัวอย่างในกิจกรรมชั้นนำ



เป่ากระดาดให้ปลิวขึ้นฟ้า

เป่าลมเข้า - ออก ฝึกการหายใจ



เป่าฟองสบู่ ฝึกการหายใจ



ชั้นนำ

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้ เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบฤๅษีตัดตบเชิงประยุกต์ ครูและเด็กร่วมฝึก การหายใจเข้า หายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน การฝึกอวัยวะต่างๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานการบริหารร่างกาย และฝึกการเป่ากระดาดให้กระดาดปลิวขึ้นบนอากาศ หลังจากนั้นหยิบกระดาดมาวางที่ปากแล้วยืนตัวตรงกอดดอกหายใจเข้าเพื่อให้กระดาดติดอยู่ที่ปากไม่หล่น การเป่าลมหายใจเข้า - ออก การเป่าฟองสบู่ เพื่อฝึกการหายใจ ประมาณ 5 นาที

ภาพตัวอย่างในกิจกรรมชั้นดำเนินการกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
ที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์



ท่าหนูน้อยหน้าใส



ท่ายักษ์เขี้ยวใหญ่



ท่ารวมพลังมือ



ท่าหนูน้อยบิตขี้เกียจ



ท่ายักษ์ขี่โมโห



ท่าดอกบัวชูช่อ

ชั้นดำเนินการกิจกรรม

ครูชวนเด็กนั่งลงที่สนามหญ้าหรือบริเวณที่เหมาะสมกับการปฏิบัติท่าพร้อมแนะนำท่า
กายบริหารแบบฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ที่จะใช้ในการทำกิจกรรม

ภาพตัวอย่างในกิจกรรมขั้นสรุปเคลื่อนไหวและจังหวะ
ที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์



นั่งสมาธิเพื่อผ่อนคลาย



ทำท่าประกอบเพลง “ดอกไม้

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษี
ตัดตนเชิงประยุกต์ โดยใช้ทำนองสมาธิ และเพลงบรรเลง “เพลงดั่งดอกไม้บาน” พร้อมสรุปประโยชน์
ของกายบริหารท่าฤๅษีตัดตนเชิงประยุกต์



ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์เพื่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย

1.1 อาจารย์ละไม สีหาอาจ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
โรงเรียนคริสต์ธรรมวิทยา เขตบางรัก
กรุงเทพมหานคร

1.2 อาจารย์กิตติมา เฟื่องฟู อาจารย์ประจำชั้นอนุบาล
โรงเรียนนาคประสิทธิ์
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

1.3 อาจารย์ดวงพร พันธุ์แสง อาจารย์ประจำชั้นอนุบาลโรงเรียนอนุบาลชนานนท์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจตุจักร เขต 4
กรุงเทพมหานคร

2. นำแบบประเมินพัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ

2.1 อาจารย์มิ่ง เทพक्रमเมือง อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) กรุงเทพมหานคร

2.2 ดร.ปณณวิชญ์ ไบกุหลาบ นักวิชาการศึกษา 6
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

2.3 ดร.ดารารัตน์ อุทัยพยัคฆ์ ศึกษาพิเศษผู้เชี่ยวชาญ สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาราชบุรี เขต 1 อำเภอเมือง
จังหวัดราชบุรี

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวนงคันช พรธนะกุล
วันเดือนปีเกิด	21 มีนาคม 2527
สถานที่เกิด	อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	57 / 1 หมู่ 5 ตำบลสิงหนาท อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13230
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ครูผู้ดูแลเด็กเล็กสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลสิงหนาท
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนหงสประภาสประสิทธิ์ ตำบลสิงหนาท อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2539	จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนวัดราษฎร์บูรณาราม
พ.ศ.2545	จบมัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี
พ.ศ.2549	คป. (การศึกษาปฐมวัย) จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2553	กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร