

**ชื่อเรื่อง** การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

**ผู้วิจัย** อูริต พลศรี **ปริญญา** ค.ศ. (หลักสูตรและการเรียนการสอน)

**กรรมการที่ปรึกษา** ผศ.ดร.กฤษณา สมะวรรณนะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
รศ.ดร.กนก สมะวรรณนะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม 2558

## บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษา 2) พัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน และ 3) เพื่อเปรียบเทียบผลการทดสอบปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังจากทดลองการใช้รูปแบบการสอน โยคะ

### ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ครูที่จัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม 13 โรงเรียน โรงเรียนละ 3 คน รวม 39 คน ครู 1 คน นักเรียน 3 คน รวม 117 คน สถิติที่ใช้คือการหาค่าเฉลี่ยและคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งปัญหาด้านการจัดการเรียนการสอนของครูที่จัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในระดับมาก สรุปรายด้าน พบว่า มากที่สุด คือ ความต้องการการสอนวิชาพลศึกษา และในระดับมาก คือ ควรมีความรู้สอนกิจกรรม โยคะและควรมีกิจกรรมโยคะมาบูรณาการกับกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาความต้องการพัฒนาด้วยการฝึก

การสอนพลศึกษาด้วยกิจกรรมโยคะและในระดับมากที่สุดคือนักเรียนมีความสนใจเรียนและอยากฝึกโยคะ

2. การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน สถิติที่ใช้คือการหาค่าเฉลี่ยและคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการวิเคราะห์ของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดคือทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานในการเคลื่อนไหวมีความเหมาะสม ส่วนการวิเคราะห์พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดคือ หลักการและแนวคิดของรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีความเหมาะสมและ แนวคิดในการจัดกลุ่มรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการมีความเหมาะสม

3. คำเนิการศึกษาระบวนการและหาประสิทธิภาพการใช้รูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาซึ่งจากการทดลองการขึ้นทรงตัวอยู่กับที่ การเดินทรงตัว การรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้น โค้งการคาดคะเนระยะทาง เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะ พบว่าทุกรายการคะแนนในการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายพบว่า การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการวิ่ง 50 เมตร กระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที นั่งงอตัววิ่งเก็บของ คะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะทุกรายการ พบว่า คะแนนในการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**TITLE :** Development of a Teaching Model in the Health Education and Physical Education Strand by Integrating Yoga Activities that Affected to the Bodily-Kinesthetic Intelligence And Physical Fitness of Prathomsuksa 4

**AUTHOR :** Urid Polsri      **DEGREE :** Ed.D. (Curriculum and Instruction)

**ADVISORS :** Asst. Prof. Dr. Krisana Samavardhana      Chairman  
Assoc. Prof. Dr. Kanok Samavardhana      Committee

**RAJABHAT MAHA SARA KHAM UNIVERSITY, 2015**

## **ABSTRACT**

The research had the objectives to: 1) study the state and problems of organizing instruction in the health education and physical education learning strand by integrating yoga activities affecting the bodily-kinesthetic intelligence and physical fitness for primary education students; 2) develop a teaching model in the health education and physical education learning strand by integrating yoga activities affecting the bodily-kinesthetic intelligence and physical fitness for primary education students; 3) compare the results of the tests on the bodily-kinesthetic intelligence and physical fitness given before and after the tryout of the yoga teaching model.

The results are as follows:

1. In the study of state and organization of instructional activities in the health education and physical education learning strand by integrating yoga activities affecting the bodily-kinesthetic intelligence and physical fitness, the target group comprised 39 teachers from 13 schools who organized instruction in the health education and physical education learning strand under Maha Sarakham Municipality, and 117 students from the 13 schools, 3 students from each school. The statistics employed were the mean and standard deviation.

The problems in the teachers' instruction organization in the health education and physical education learning strand were in the high level. The aspect found in the highest level was the need for physical education teaching and in the high level was the aspect of need for yoga teachers and yoga activities should be integrated into the health education and physical education learning strand. Regarding needs, there were needs for development by practicing teaching with yoga activities, and in the highest level there was students' interest in practicing yoga.

2. In the development of the teaching model in the health education and physical education learning strand by integrating yoga activities affecting the bodily-kinesthetic intelligence and physical fitness for primary education students, the statistics employed were the mean and standard deviation. From the analysis by 5 experts, the suitability of theories and basic concepts of movements was in the highest level, the suitability of the principles and concepts of organizing the learning process in the health education and physical education learning strand was in the high level as well as the concepts for the grouping of models of integrated learning organization.

3. In the study of the process and finding the efficiency of using the instructional model in the health education and physical education learning strand, the activities were trials of static balance, dynamic balance, kines thesis of the arm movement on the curved line, and distance estimation. When the yoga pretest and posttest scores were compared, a difference was found in every comparison with statistical significance at the .01 level. And from the analysis of the differences resulting from physical fitness tests which comprised a 50-meter dash, a long jump, 30-second sit ups, a sit and reach, and a potato race, it was found that when the yoga pretest and posttest scores were compared, a difference was found in every comparison with statistical significance at the .01 level.