

รายงานวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เรื่องความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้
ตาราง 9 ช่องของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้วิจัย นางสาวสุนิสา บุญชู
กลุ่มสาระการเรียนรู้/สังกัดฝ่าย สุขศึกษาและพลศึกษา
ปีการศึกษา 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เรื่องความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้ตาราง 9 ช่องของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Pre Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เรื่องความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 วิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2. แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนในเรื่อง ความคล่องแคล่วว่องไวภายหลังการใช้ตาราง 9 ช่อง ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ สีลม โดยพิจารณาจากผลการทดสอบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนคิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 83.52 และ 60.47 โดยมีค่าเฉลี่ยผลต่าง 22.78 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าตาราง 9 ช่อง มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายในเรื่อง ความคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น มีทักษะในการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น อันเป็นแนวทางในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย และส่งผลต่อพัฒนาการเรียนวิชาพลศึกษาให้มีประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย ตาราง 9 ช่อง ความคล่องแคล่วว่องไว