

## แบบสรุปผลงาน วิจัย นวัตกรรม และแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ระดับปฐมวัย

ชื่อผลงาน พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้วยเกม กระต่ายขาเดียว

ชื่อผู้เสนอผลงาน นายศรีสัญชาติ ปัทม ตำแห่ง ครู วิทยฐานะ ชำนาญการ  
โรงเรียนบ้านเหล่าคราม สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร  
ตำบลคำอาฮวน อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร รหัสไปรษณีย์ 49000  
โทรศัพท์ 099-3645549 E-mail srisanchatp@gmail.com

### 1. ความสำคัญของผลงาน นวัตกรรมหรือวิธีปฏิบัติที่นำเสนอ

#### 1.1 ความเป็นมา ความสำคัญและสภาพของปัญหา

เด็กก่อนวัยเรียน คือเด็กที่มีอายุในช่วง 3-6 ปี วัยนี้เป็นวัยแห่งพัฒนาการ เป็นวัยที่เด็กจะเจริญเติบโตและได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว เพื่อพัฒนาความสามารถรอบด้าน ทั้งพัฒนาการด้านภาษา ด้านกล้ามเนื้อ ด้านความคิดความเข้าใจและทักษะต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับเรียนระดับสูงขึ้นไป

กิจกรรมเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่มีการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อโดยต้องใช้พลังงานมากกว่าขณะพัก โดยแบ่งได้ 3 ระดับ ตามความหนัก

1. ระดับเบา มีการเคลื่อนไหวน้อย รู้สึกเหนื่อยน้อย ซึ่งส่วนมากเป็นการทำกิจวัตรประจำวันหรือการเคลื่อนไหวเบาๆ เช่น การยืน การเดินระยะสั้นๆ

2. ระดับปานกลาง การเคลื่อนไหวที่รู้สึกเหนื่อยปานกลาง มีเหงื่อออกเล็กน้อย โดยระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การปั่นจักรยาน การเดินเร็ว เป็นต้น

3. ระดับหนัก การเคลื่อนไหวที่รู้สึกเหนื่อยมาก เกิดจากการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬา เป็นต้น

การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก เพิ่มความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ส่งเสริมสหสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหว เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและข้อต่อ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ลดอัตราการเจ็บป่วย และยังช่วยส่งเสริมด้านสมาธิในเด็ก

(ชนิดพล บุญยะวัตร 2566:1)

พัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นพัฒนาการที่สำคัญด้านหนึ่งของเด็กปฐมวัย เพราะพัฒนาการด้านร่างกายเป็นพัฒนาการที่ส่งเสริมความแข็งแรงให้กับเด็ก เด็กที่มีรูปร่างตามวัยที่สมบูรณ์ ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่เด็กมีรูปร่างมีร่างกายที่สมบูรณ์และมีสมรรถนะทางกายที่ทัดเทียมกับผู้อื่น การที่เด็กได้รับกิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้อง นอกจากส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องเมื่อเติบโตขึ้นได้ ดังนั้น กล้ามเนื้อมัดใหญ่จึงเป็นส่วนประกอบของร่างกายที่สำคัญเพราะจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการความแข็งแรงและมีกลไกของร่างกายที่สมบูรณ์และคล่องแคล่ว ( กุลยา ตันติผลาชีวะ ,2551 : 100-101) ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560 ในช่วงอายุ 3-6 ปี เป็นการจัดการศึกษาในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา เด็กจะได้รับการพัฒนาทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล โดยในมาตรฐานการศึกษาปฐมวัยด้านคุณภาพผู้เรียน ในมาตรฐานที่ 2 ได้กล่าวถึงพัฒนาการกล้ามเนื้อของเด็กปฐมวัยว่า กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กแข็งแรงใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว และประสานสัมพันธ์กัน และตัวบ่งชี้ของมาตรฐานดังกล่าว คือ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่วประสานสัมพันธ์และทรงตัวได้ (กรมวิชาการ, 2560:28) ดังนั้น การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงปฐมวัยจึงควรให้เด็กได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างสมดุล ในส่วนของพัฒนาการทางด้านร่างกาย ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่นั้นว่ามี

ความสำคัญต่อพื้นฐานการพัฒนาความสามารถของเด็กในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายและการทรงตัวในขั้นต่อไปอีกด้วย (ปรมพร ดอนไพโรธรรม, 2550:19)

อย่างไรก็ตามปัจจุบันเด็ก ๆ ในช่วงวัยนี้มีโอกาสเข้าถึงและทำกิจกรรมจากหน้าจอเพิ่มมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการรับชมสื่อจากหน้าจอโทรทัศน์ หน้าจอมือถือ หรือคอมพิวเตอร์ และมีแนวโน้มที่เด็ก ๆ จะใช้เวลากับหน้าจอเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เด็กเคลื่อนไหวน้อยลงเกิด “ภาวะเนือยนิ่ง” ส่งผลเสียต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก ๆ ได้

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ นั้น เปรียบเสมือนรากฐานสำคัญของระบบการเรียนรู้ทั้งหมด เพราะหากพื้นฐานทางร่างกายไม่แข็งแรง ก็ยากที่ระบบการเรียนรู้ของร่างกายในส่วนต่าง ๆ จะทำงานได้เต็มที่ หากเด็ก ๆ ขาดพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่ นั้นจะเป็นอย่างไร? แน่นอนว่า หากเด็ก ๆ ขาดการพัฒนาทักษะดังกล่าวในช่วงวัยที่พวกเขาต้องการนั้น จะทำให้การพัฒนาการของพวกเขาล่าช้ากว่าวัย

โรงเรียนบ้านเหล่าคราม สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร เป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดทำการสอนตั้งแต่ ระดับชั้น อนุบาลศึกษาปีที่ ๒ ถึง ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในปีการศึกษา 2566 มีนักเรียนระดับปฐมวัยทั้งหมด 34 คน อนุบาล 2 จำนวน 12 คน อนุบาล 3 จำนวน 22 คน ซึ่งจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนชั้น อนุบาล 3 พบว่า มีนักเรียน จำนวน 4 คน ที่มีปัญหาพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ ไม่สามารถกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่องได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ ทำให้เด็กกลุ่มนี้ มีพัฒนาการทางด้านร่างกายล่าช้ากว่าวัย ส่งผลให้หกล้มได้ง่าย อาจเกิดอุบัติเหตุระหว่างทำกิจกรรม ซึ่งครูต้องคอยแนะนำ กำกับ ดูแลและให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ

## 1.2 แนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนา

พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึงความสามารถในการทรงตัว การเคลื่อนไหวและการเคลื่อนไหวที่เด็กในวัยอนุบาล ธรรมชาติของเค้าจะเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว การทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยปกติที่โรงเรียนจะมีกิจกรรมให้เด็ก ๆ ได้ทำการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ เพื่อให้ร่างกายของเด็กพร้อมที่จะเรียนรู้ ทำกิจกรรมในห้องเรียนได้อย่างคล่องแคล่ว ดังนั้นการเตรียมความพร้อมและพัฒนาารร่างกายของเด็กให้เจริญเติบโตแข็งแรง จึงเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวันสำหรับเด็ก โดยคุณครูอาจมีส่วนร่วมร่วมกับเด็ก ๆ ทำกิจกรรมทั้งในร่มและกลางแจ้ง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายที่โรงเรียน เพื่อสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกาย แล้วหาแนวทางส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็ก ควรพิจารณาจากความพร้อมและความแข็งแรงของร่างกายของเด็กด้วย

เด็กได้ทำกิจกรรมทางกายมาก ได้เคลื่อนไหว มีเวลาได้ออกกำลังกายจนเป็นนิสัย จะทำให้เด็กมีร่างกายที่แข็งแรงประสาทสัมผัสได้ทำงานอย่างคล่องแคล่ว จิตใจเข้มแข็ง และสมองเรียนรู้ได้ดี งานวิจัยจำนวนมากที่รองรับว่าการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีจะช่วยลดอาการขาดสมาธิสั้นได้

จากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนชั้น อนุบาล 3 พบว่า มีนักเรียนบางคนมีปัญหาพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ ครูจึงคิดหาวิธีการ ที่สามารถนำมาพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ การกระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่อง ด้วยการให้เด็กเล่นเกม กระต่ายขาเดียว โดยให้เด็ก ๆ ระดับชั้น อนุบาล 3 ปฏิบัติกิจกรรมทุกคน ด้วยการประเมินก่อน-หลัง การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ด้วยเกมกระต่ายขาเดียว

## 2. จุดประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

### 2.1 การกำหนดจุดประสงค์และเป้าหมาย

2.1.1 เพื่อศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ การกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง ของนักเรียน ชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนบ้านเหล่าครามโดยใช้เกม กระต่ายขาเดียว

2.2.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ การกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง ของนักเรียนชั้น อนุบาล 3 โรงเรียนบ้านเหล่าคราม ก่อนและหลังการใช้ เกม กระต่ายขาเดียว

2.2.3 เพื่อให้ นักเรียนชั้น อนุบาล 3 โรงเรียนบ้านเหล่าคราม มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตตามวัย รู้จักดูแลตนเองให้ปลอดภัย

### 2.2 เป้าหมายในการดำเนินงาน กลุ่มเป้าหมาย

#### 2.2.1 เป้าหมายในการดำเนินงาน

##### 2.2.1.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

1. นักเรียนชั้น อนุบาล 3 โรงเรียนบ้านเหล่าคราม ร้อยละ 90 กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้ ใน ระดับ ดี

2. นักเรียน ชั้น อนุบาล 3 โรงเรียนบ้านเหล่าคราม ร้อยละ 100 มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ได้เหมาะสมตามวัยตามศักยภาพ

##### 2.2.1.2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ

1. นักเรียน ชั้น อนุบาล 3 โรงเรียนบ้านเหล่าคราม มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตตามวัย

2. นักเรียน ชั้น อนุบาล 3 โรงเรียนบ้านเหล่าคราม รู้จักดูแลตนเองให้ปลอดภัย

#### 2.2.2 กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียน ชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านเหล่าคราม ปีการศึกษา 2566 ชาย 13 คน หญิง 9 คน รวมทั้งหมด 22 คน

#### 2.2.3 ระยะเวลาดำเนินการ 16 พฤษภาคม พ.ศ.2566 – 10 ตุลาคม พ.ศ.2566

## 3. กระบวนการหรือขั้นตอนการดำเนินงาน

### 3.1 การออกแบบผลงาน นวัตกรรม หรือแนวปฏิบัติ

3.1.1 วิเคราะห์สภาพการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

3.1.2 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย ฉบับพุทธศักราช 2560

3.1.3 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กอนุบาลหรือก่อนวัยเรียน พบว่า “การเล่น” เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ทำได้ง่ายที่สุดสำหรับเด็ก ๆ เพราะการเล่นถือเป็นกิจกรรมหรืองานหลักที่เด็กวัยนี้ทำในทุก ๆ วัน การเล่นคือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กมีการค้นหาและเรียนรู้ด้วยตนเอง เกิดเป็นประสบการณ์ที่สนุกเพลิดเพลินมีความสุข อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน และทำให้สุขภาพจิตของเด็กดีไปด้วย แล้วพบว่า มีการละเล่นของเด็กไทยชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า เกมกระต่ายขาเดียว ซึ่งเป็นการเล่นไล่จับชนิดหนึ่ง โดยคนที่เป็นกระต่าย ยืนด้วยขาข้างเดียว แล้วกระโดด เขย่ง เคลื่อนที่ไล่จับ (แต่จะถูกตัว) เด็กคนอื่น ภายในพื้นที่ที่กำหนด ถ้าใครโดนจับได้ก็ต้องออกจากการแข่งขันเพื่อรอรอบต่อไป สามารถนำมาพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยได้ จึงได้นำใช้ในการแก้ปัญหาการกระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่องยังไม่ได้ของนักเรียน ระดับชั้น อนุบาล 3 และพัฒนาค้นที่กระโดดขาเดียวอย่างต่อเนื่องได้ ระดับ พอใช้ ให้พัฒนาเป็นระดับดี ต่อไป

### 3.1.4 วางแผนการออกแบบกิจกรรม โดยใช้พื้นที่ภายในห้องเรียน เป็นสถานที่ปฏิบัติกิจกรรม



โดยมีการปรับเปลี่ยนกติกาวิธีการเล่นให้เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย ดังนี้

#### เกมกระต่ายขาเดียว

**วิธีการเล่น** ผู้ที่ถูกเรียกว่าเป็น"กระต่าย" จะยืนบนขาข้างเดียว งอขาอีกข้างไม่ให้เท้าสัมผัสพื้น แล้วกระโดด+เขย่ง เพื่อไล่จับคนอื่นๆ คนที่ถูกจับ(แต่จะถูกตัว) ก็เปลี่ยนมาเป็นกระต่ายแทน เมื่อจับเพื่อนได้แล้ว ก็ จะออกจากเกมไปนั่งดูเพื่อนเล่น แล้วไล่จับไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมด เมื่อเหลือเด็กๆ ที่จะถูกไล่จับ 2-4 คน หรือคนที่เป็นกระต่ายไล่ไม่ทันหรือเหนื่อยแล้ว ครูอาจอนุโลมให้คนที่เป็นกระต่ายวิ่ง 2 ขา ไล่จับเพื่อนก็ได้ และเพื่อความปลอดภัย ได้แยกการเล่นตามเพศ คือกลุ่มผู้หญิงและผู้ชาย โดยให้กลุ่มนักเรียนหญิง 9 คน เล่น ก่อน แล้วให้นักเรียนชาย 13 คน เล่นรอบถัดไป สุดท้าย ครูจะเป็นกระต่ายไล่แต่ละเด็กๆ ทั้งห้อง และขอ อาสาสมัครมาไล่แต่ละครู



### 3.2 การดำเนินงานตามกิจกรรม

1. ครูให้เด็กๆ ปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เช่น กระโดดไปด้านหน้า-หลัง 10 ครั้ง กระโดดไปซ้าย-ขวา 10 ครั้ง กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ เพื่อประเมินผลการกระโดดขาเดียวของนักเรียนก่อนจัดกิจกรรมเกมกระต่ายขาเดียว ได้ผลดังนี้



ที่	ชื่อ-สกุล	ชื่อเล่น	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
			1 (ควรเสริม)	2 (พอใช้)	๓ (ดี)	
๑	เด็กชายจตุพัฒน์ มนูญิต	เน็ต			/	
๒	เด็กชาย.ชัยชนะ คำโยธา	น้ำ			/	
๓	เด็กชายธนาท พุยก่าสิงห์	เปปซี่			/	
๔	เด็กชายธีรเดช สุวรรณไตร	โตเติ้ล	/			
๕	เด็กชายพัชรพล นามทองฟู	เฟอร์เฟค			/	
๖	เด็กชายมนตรี ไชย양ค์	โตโน่	/			
๗	เด็กชายรชฏ ไชย양ค์	เฟรช		/		
๘	เด็กชายวิษณุ วงศ์ดี	คิว		/		
๙	เด็กชายศุภชัย ไชย양ค์	เซฟ		/		
๑๐	เด็กชายอนุชา พันหลา	สันต์			/	
๑๑	เด็กชายอินทนนท์ กิ่งแก้ว	ออดี		/		
๑๒	เด็กหญิงกรกาญจน์ พุยก่าสิงห์	หนูนา		/		
๑๓	เด็กหญิงจิรวัดน์ ไชย양ค์	อ้ามต้าม			/	
๑๔	เด็กหญิงณัฐธิดา บุตรโพธิ์	ไอริณ			/	
๑๕	เด็กหญิงนิชาภา ไชย양ค์	โมนา		/		
๑๖	เด็กหญิงธันยพร สมประสงค์	เบสตี			/	
๑๗	เด็กหญิงปรมินทร์ตรา ทองดี	ปอ			/	
๑๘	เด็กหญิงวรดา นามทองฟู	วุ้นเส้น			/	
๑๙	เด็กหญิงอลิสสา ไชย양ค์	น้ำตาล		/		
๒๐	เด็กชายธนาชาติ สุขเกษม	บุญ	/			
๒๑	เด็กชายเอกภพ นามทองฟู	เอก	/			
๒๒	เด็กหญิงเมษา สีคราม	เมล์			/	

สรุปผลการประเมินก่อนจัดกิจกรรมเกมกระต่ายขาเดียวให้นักเรียน

1. มีนักเรียน กระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่อง ระดับ ดี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00
2. มีนักเรียน กระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่อง ระดับ พอใช้ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 31.82
3. มีนักเรียน กระโดดขาเดียวยังไม่ได้ ระดับ ควรเสริม จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18

### เกณฑ์การประเมิน

ระดับคุณภาพ ดี (3) กระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่อง 10 ครั้งขึ้นไป

ระดับคุณภาพ พอใช้ (2) กระโดดขาเดียวต่อเนื่องได้ 2-9 ครั้ง

ระดับคุณภาพ ควรเสริม (1) กระโดดขาเดียวยังไม่ได้



น้องไตเติ้ล



น้องโตโน่



น้องบุญ



น้องเอก

ซึ่ง นักเรียนที่ได้รับผลการประเมิน ระดับ 1 (ควรเสริม) ทั้ง 4 คน หลังจัดกิจกรรมเกมกระต่ายขาเดียว ควรมีพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การกระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่อง ได้ระดับ 2 (พอใช้) เป็นอย่างน้อย

2. จัดกิจกรรม เล่นเกมกระต่ายขาเดียว เป็นประจำทุกสัปดาห์ (1 ครั้ง/สัปดาห์)



### 3.3 ประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

จัดกิจกรรมเกมกระต่ายขาเดียว เป็นประจำทุกสัปดาห์ (1 ครั้ง/สัปดาห์) โดยให้เป็นหนึ่งในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ครั้งละ 5-10 นาที รวมระยะเวลา 1 ภาคเรียน 20 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 20 ครั้ง

### 3.4 การใช้ทรัพยากร

ในการดำเนินงานได้ยึดหลักใช้งานอย่างประหยัด คุ่มค่า และใช้ทรัพยากรที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีการประยุกต์ใช้กิจกรรมการเล่นของเด็กไทย เกม กระจายขาเดียว นำมาจัดประสบการณ์ให้เด็กอนุบาล เพื่อพัฒนาเด็กในด้านร่างกาย ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ การกระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่อง

## 4. ผลการดำเนินการ/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ

### 4.1 ผลที่เกิดตามจุดประสงค์

ผลการประเมินหลังการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ กระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่องด้วยเกม กระจายขาเดียว

ที่	ชื่อ-สกุล	ชื่อเล่น	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
			1 (ควรเสริม)	2 (พอใช้)	๓ (ดี)	
๑	เด็กชายจตุพัฒน์ มนุวัต	เน็ต			/	
๒	เด็กชายชัยชนะ คำโยธา	น้ำ			/	
๓	เด็กชายธนาท พุคคำสิงห์	เปบซี่			/	
๔	เด็กชายธีรเดช สุวรรณไตร	ไตเติ้ล		/		
๕	เด็กชายพัชรพล นามทองฟู	เฟอร์เฟค			/	
๖	เด็กชายมนตรี ไชย양ค์	โตโน่			/	
๗	เด็กชายรชฎ ไชย양ค์	เฟรช			/	
๘	เด็กชายวิษณุ วงศ์ดี	คิว			/	
๙	เด็กชายศุภชัย ไชย양ค์	เซฟ			/	
๑๐	เด็กชายอนุชา พันหลา	สันต์			/	
๑๑	เด็กชายอินทนนท์ กิ่งแก้ว	ออดี			/	
๑๒	เด็กหญิงกรกาญจน์ พุคคำสิงห์	หนูนา			/	
๑๓	เด็กหญิงจิรวัดน์ ไชย양ค์	อ้ามต้าม			/	
๑๔	เด็กหญิงณัฐธิดา บุตรโพธิ์	ไอริณ			/	
๑๕	เด็กหญิงนิชาภา ไชย양ค์	โมนา			/	
๑๖	เด็กหญิงธันยพร สมประสงค์	เบสตี			/	
๑๗	เด็กหญิงปริมินทร์ตรา ทองดี	ปอ			/	
๑๘	เด็กหญิงวรดา นามทองฟู	วุ้นเส้น			/	
๑๙	เด็กหญิงอลิสา ไชย양ค์	น้ำตาล			/	
๒๐	เด็กชายธนาชาติ สุขเกษม	บุญ			/	
๒๑	เด็กชายเอกภพ นามทองฟู	เอก			/	
๒๒	เด็กหญิงเมษา สีคราม	เมล์			/	

สรุปผลการประเมินหลังจัดกิจกรรมเกมกระจายขาเดียวให้นักเรียน

1. มีนักเรียน กระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่อง ระดับ ดี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 95.45
2. มีนักเรียน กระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่อง ระดับ พอใช้ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.55
3. มีนักเรียน กระโดดขาเดียวยังไม่ได้ ระดับ ควรเสริม จำนวน - คน คิดเป็นร้อยละ 0.00

### เกณฑ์การประเมิน

ระดับคุณภาพ ดี(3)	กระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่อง 10 ครั้งขึ้นไป
ระดับคุณภาพ พอใช้(2)	กระโดดขาเดียวต่อเนื่องได้2-9 ครั้ง
ระดับคุณภาพ ควรเสริม (1)	กระโดดขาเดียวยังไม่ได้

**สรุปผล** จากผลการประเมินหลังการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ กระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่องด้วยเกมกระต่ายขาเดียว พบว่า มีนักเรียนอนุบาล 3 โรงเรียนบ้านเหล่าคราม จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 95.45 กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง ใน ระดับ ดี **บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้** และนักเรียนชั้น อนุบาล 3 ทุกคน มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ได้เหมาะสมตามวัยตามศักยภาพของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 100 **บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้** แม้ว่าจะมีเด็กนักเรียน 1 คนจะไม่ได้รับผลการประเมินกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่องใน ระดับดี ก็ตาม แต่ก็มีการพัฒนาขึ้นเต็มศักยภาพของเด็กเองแล้ว

#### 4.2 ผลสัมฤทธิ์ของงาน

1. นักเรียนชั้น อนุบาล 3 กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้ ใน ระดับ ดี ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 90 ผลการประเมินมีนักเรียน ชั้น อนุบาล 3 ผ่านการประเมิน จำนวน 21 คน คิดเป็น ร้อยละ 95.45 **บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้**

2. นักเรียน ชั้น อนุบาล 3 มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ได้เหมาะสมตามวัยตามศักยภาพ ร้อยละ 100 ผลการประเมิน มีนักเรียนชั้น อนุบาล 3 ผ่านการประเมิน ร้อยละ 100 **บรรลุเป้าหมาย** แม้ว่าจะมีนักเรียน 1 คนไม่ได้รับผลการประเมินระดับดี ก็ตาม แต่ก็มีการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ กระโดดขาเดียวได้อย่างต่อเนื่องจาก ระดับควรเสริม มาเป็น ระดับ พอใช้ ก็ถือว่ามีพัฒนาเต็มศักยภาพของเด็กแล้ว ซึ่งสาเหตุเนื่องจาก น้องไต้เติ้ล เด็กชายธีร์เรเดช สุวรรณไตร มีปัญหาจากน้ำหนักที่มากถึง 38 กิโลกรัม ส่วนสูง 120 เซนติเมตร ซึ่งสรุปภาวะโภชนาการว่า อ้วน ส่งผลให้มีปัญหาในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

3. นักเรียน ชั้น อนุบาล 3 มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตตามวัยรู้จักดูแลตนเองให้ปลอดภัย

#### 4.3 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เด็ก ได้เรียนรู้เรื่องการคาดคะเน หลอกหลอ หลบหลีก วิ่งหลบซ้าย เลี้ยวขวา จากการไล่จับแตะจากเพื่อนที่เป็นกระต่าย ส่วนคนที่เป็นกระต่าย ก็ต้องไว แม้จะยืนแข็ง ด้วยขาข้างเดียว แต่ก็ต้องดูจังหวะ ไล่แตะหรือ กอด หรือจับให้โดน แม้จะโดนเส้นผม หรือชายเสื้อ ก็ถือว่าชนะ

2. เด็กได้ใช้ทักษะ การใช้กล้ามเนื้อเนื้อกล้ามเนื้อใหญ่ ฝึกการทรงตัวที่ทำให้รู้ว่า สร้างสมดุลร่างกายอย่างไรที่จะไม่ให้ล้ม

3. สร้างทักษะทางสังคมให้เด็ก ได้เรียนรู้การเล่นเป็นกลุ่ม

4. เด็กมีความสุขจิตที่ดี ส่งผลต่อการทำงานของสมอง ลดอาการสมาธิสั้น





## 5. ปัจจัยความสำเร็จ

สิ่งที่ช่วยให้งานประสบความสำเร็จ

1. นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการปฏิบัติกิจกรรม มีความสุขสนุกสนานในขณะทำกิจกรรม และเรียกร้องต้องการเล่นเกมกระต่ายขาเดียวเกือบทุกวัน
2. ผู้บริหาร คณะครูสนับสนุนในการจัดกิจกรรมให้ขวัญกำลังใจเป็นอย่างดี
3. ครูมีความมุ่งมั่น ในการพัฒนาการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้กับเด็ก
4. มีการวางแผนงาน และดำเนินงานไปตามแผนที่วางไว้ ทำให้ดำเนินการได้ตามวัตถุประสงค์

## 6. บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)

1. การเคลื่อนไหวร่างกายพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ด้วยเกม กระต่ายขาเดียว ช่วยพัฒนาเด็กปฐมวัย เกิดทักษะว่าจะทรงตัวอย่างไรไม่ให้ตนเองล้ม เกิดทักษะความคิดว่า จะเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร ถึงจะหลบหลีก จากการไล่จับของเพื่อนที่เล่นเป็นกระต่ายได้ หรือเมื่อตนเองเป็นกระต่ายจะอย่างไรจึงจะแตะเพื่อนให้เร็วที่สุด ตลอดจนทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นกิจกรรมที่ไม่ปิดกั้นในการที่เด็กได้แสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและความเป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระ

2. การเคลื่อนไหวร่างกายพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ด้วยเกม กระต่ายขาเดียว ช่วยให้สุขภาพร่างกายของเด็กแข็งแรง และพัฒนาอวัยวะทุกส่วนของเด็กให้มีความสัมพันธ์กันอย่างดีในการเคลื่อนไหว เพราะการที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่เล่นเกมนั้น เป็นการที่เด็กได้ออกกำลังกายโดยตรง เป็นการแก้ปัญหาเด็กติดโทรศัพท์ ติดเกมอีกทางหนึ่ง

3. การเคลื่อนไหวร่างกายพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ด้วยเกม กระต่ายขาเดียว ช่วยให้เด็กได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม ตลอดจนช่วยให้เด็กสนุกสนาน เบิกบาน ผ่อนคลาย ความเครียด ซึ่งเป็นผลที่ทำให้เด็กเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส

### ข้อเสนอแนะ

เกมกระต่ายขาเดียวเป็นเกมที่สนุก ที่ผู้ปกครองสามารถนำไปเล่นกับบุตรหลานตนเองได้ภายในบ้าน โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ใช้เพียงแค่ร่างกายในการเคลื่อนไหว โดยเริ่มต้น คุณแม่เป็นกระต่ายวิ่งไล่จับคุณพ่อและลูก แล้วผลัดกันเป็นกระต่าย เกมนี้นอกจากจะสร้างความสนุกสนานให้กับลูกได้แล้ว ลูกยังได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อขาที่ต้องกระโดดอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งได้ใช้แขนเพื่อยื่นไปแตะคนที่เล่น รวมทั้งได้ฝึกการทรงตัว ทั้งยังเป็นการสานสัมพันธ์ภายในครอบครัว ให้มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันยิ่งขึ้น และเป็นการแก้ปัญหาสังคมก้มหน้า ติดโทรศัพท์ ของบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ด้วย



## 7. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ

### 7.1 การเผยแพร่

1. การเผยแพร่ผลการดำเนินงาน ได้มีการเผยแพร่การจัดกิจกรรมผ่านแอปพลิเคชันไลน์ (LINE) กับกลุ่มไลน์ (LINE) ผู้ปกครองนักเรียน อนุบาล 3
2. เสนอผลงานตามโครงการ “ขับเคลื่อนการพัฒนาการจัดการศึกษาปฐมวัยในระดับเขตพื้นที่ ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดมุกดาหาร

### 7.2 การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ (ผลงานย้อนหลัง ในรอบปีการศึกษา 2566)

1. ครูผู้สอนได้รับการคัดเลือกเป็นครูต้นแบบ ถ่ายคลิปกลวิธีการสอนโครงการนวัตกรรมครูสู่นวัตกรรมนักเรียน จัดกระบวนการเรียนการสอน Active learning ด้วยกระบวนการคิดขั้นสูงเชิงระบบ GPAS ๕ STEPS
2. นวัตกรรมนักเรียน ชั้น อนุบาล ๓ บันไดงูตัวเลขได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๔ ระดับปฐมวัย การประกวดนวัตกรรมครูสู่นวัตกรรมนักเรียน ระดับปฐมวัย ณ ศูนย์ประชุมอเนกประสงค์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยขอนแก่น เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๖



3. ครูได้รับการประเมินระดับดีเยี่ยม ประเภทครูผู้สอน ระดับปฐมวัย ด้านการยกระดับคุณภาพการศึกษา การนำเสนอผลงานตามโครงการ “ความเป็นเลิศในการจัดการศึกษาของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา (REO๑๑ MOE AWARDS)” จากสำนักงานศึกษาธิการภาค ๑๑



4. ครูได้รับรางวัล “ระดับยอดเยี่ยม” ด้านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ระดับปฐมวัย (ครูผู้สอน) โครงการขับเคลื่อนการพัฒนาการจัดการศึกษาปฐมวัยในระดับพื้นที่ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖ จากสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดมุกดาหาร



5. ครูได้รับรางวัลรองชนะเลิศ ผลงานยอดเยี่ยม ด้านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ระดับปฐมวัย การคัดเลือกรูปแบบ/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) โครงการการขับเคลื่อนการพัฒนาการจัดการศึกษาปฐมวัยในระดับพื้นที่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ จากสำนักงานศึกษาธิการ ภาค ๑๑

## 8. การขยายผล ต่อยอด หรือประยุกต์ใช้ผลงาน นวัตกรรม หรือวิธีปฏิบัติ

### 8.1 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการถอดบทเรียน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

1. ผู้บริหารให้ความสำคัญและสนับสนุนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องที่ไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณ สื่อวัสดุอุปกรณ์หรือการให้กำลังใจ
2. นักเรียนให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยความสุข สนุกสนาน
3. ครูผู้สอนมีความพร้อมและความตั้งใจที่จะนำประสบการณ์การทำงานมาปรับปรุง พัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษา

### 8.2 การเรียนรู้เพื่อการต่อยอดและการขยายผล

1. สามารถแนะนำผู้ปกครองนำเกมกระต่ายขาเดียวไปเล่นกับบุตรหลานที่บ้าน เพื่อสานสัมพันธ์ภายในครอบครัว ลดระยะห่างระหว่างกันและกัน ทั้งยังช่วยลดปัญหาในเรื่องการติดโทรศัพท์ ติดเกมของเด็กๆได้อีกด้วย
2. เกมกระต่ายขาเดียว สามารถนำไปให้เด็กๆ ทุกระดับชั้นเล่นได้ โดยเฉพาะ ระดับช่วงชั้นที่ 1 (ป.1-ป.3) ซึ่งนอกจากจะเป็นเกมที่สนุกสนานแล้วยังเป็นการออกกำลังกาย พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้แข็งแรงที่แฝงด้วยการใช้ไหวพริบ สติปัญญาด้วย
3. นำไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มครูปฐมวัย ภายในกลุ่มเครือข่าย/ระดับเขตพื้นที่/ผู้ปกครอง/ผู้สนใจในการแก้ไขเด็กปฐมวัยที่มีปัญหาพัฒนาการด้านร่างกาย การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2560). คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย . กรุงเทพฯ: เบรน-เบสบุ๊กส์
- ปรมพร ดอนไพโรธรรม (2550) การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์โดยใช้กิจกรรมโยคะ (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## คำนำ

เอกสารฉบับนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการรายงานผลงานวิจัย นวัตกรรมและแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) โครงการขับเคลื่อนการพัฒนาการจัดการศึกษาปฐมวัยในระดับพื้นที่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ซึ่งได้รายงานถึงความเป็นมาของ Best Practice จุดประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน ขั้นตอนการดำเนินงาน กระบวนการผลิตผลงาน รูปแบบวิธีการในการพัฒนาสถานศึกษาสู่ความเป็นเลิศ รวมทั้งได้รายงานผลการดำเนินการ ผลสัมฤทธิ์ ประโยชน์ที่ได้รับ ปัจจัยความสำเร็จ บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned) ข้อเสนอแนะ การเผยแพร่ผลงาน การได้รับการยอมรับ และภาพกิจกรรม เพื่อเป็นเอกสารประกอบการคัดเลือก ผลงานวิจัย นวัตกรรมและแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) กลุ่มสาระการเรียนรู้ปฐมวัย สำหรับครูผู้สอน

ผู้นำเสนอหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้คงจะประโยชน์ต่อการศึกษาและผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาไม่มากนักน้อย และช่วยอำนวยความสะดวกในการประเมินผลงานให้กับคณะกรรมการประเมินผลงานวิจัย นวัตกรรมและแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ได้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู ผู้ปกครอง นักเรียนอนุบาล 3 โรงเรียนบ้านเหล่าครามทุกคน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่สนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจ จนผลงานประสบผลสำเร็จในครั้งนี้

นายศรีสัญชาติ ปัทม  
ครูโรงเรียนบ้านเหล่าคราม

# สารบัญ

หน้า

ความสำคัญของผลงาน นวัตกรรมหรือวิธีปฏิบัติที่นำเสนอ	๑
จุดประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน	๓
กระบวนการหรือขั้นตอนการดำเนินงาน	๓
ผลการดำเนินการ/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ	๗
ปัจจัยความสำเร็จ	๙
บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)	๙
การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ	๑๐
การขยายผล ต่อยอดหรือประยุกต์ใช้ผลงาน นวัตกรรมหรือวิธีปฏิบัติ	๑๑
บรรณานุกรม	๑๒

## BEST PRACTICES

แบบสรุปผลงาน วิจัย นวัตกรรม และแนวปฏิบัติที่ดี  
ระดับปฐมวัย



