

ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

The Effect of Movement and Rhythmic Activity Enhancing Dancing Skills for Mathayomsuksa 3 Students

ภัทรารุช โฟพันทะราช^{1*}, ญาดา ธาดานัฐภักดิ์²

Phatsawut Phophantharat^{1*}, Yada Thadanattaphak²

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70 2) เปรียบเทียบทักษะการเต้นรำของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการใช้แผนจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ และเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 39 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลาก (Lottery) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 4 แผน 12 ชั่วโมง และ 2) การทดสอบทักษะปฏิบัติการเต้นรำ โดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. ประสิทธิภาพของแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำ มีค่าเท่ากับ 84.15/83.28 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้
2. ทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ ก่อนเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 67.49 หลังเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 83.28 มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเต้นรำหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

โดยสรุป การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีประสิทธิภาพที่เหมาะสม ช่วยให้นักเรียนปฏิบัติได้จริง มีการใช้ร่างกายใน

¹ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ M.Ed. Candidate in Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Mahasarakham University

² Faculty of Education Mahasarakham University

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ (Corresponding author)



การเคลื่อนไหว ทำให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน และได้รับคำชมเชยหลังการเต้นรำ ดังนั้นจึงควรนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นอื่นๆ ต่อไป

คำสำคัญ: กิจกรรมเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ กิจกรรมเข้าจังหวะ ทักษะการเต้น

Abstract

This research aimed 1) to develop of movement and rhythmic activity enhancing dancing skills for Mathayomsuksa 3 students to pass the criteria 70 percent, 2) to compare dancing skills before and after using for student's criteria 70 percent. The sample was the Mathayomsuksa 3 students in Mahasarakham University Demonstration School (Secondary), 39 people second semester of academic year of 2021. The instrument used in this study were 1) plans for learning by rhythmic activities, with 4 Plans for 12 hours of learning. and 2) dancing skills test. The statistics used for analyzing the data were percentage, mean and standard deviation.

The results of the study were as follows:

1. The efficiency of the movement and rhythmic activities lesson plan was 84.15/83.28 which was higher than the expected criteria.

2. Mathayomsuksa 3 students' who attended the activities had their average scores in dancing skills higher than before attending the activities. was 67.49/83.28 which was higher than the expected criteria.

In summary, the development of movement and rhythmic activity enhancing dancing skills for Mathayomsuksa 3 students was efficient and actually helped students practice themselves by using their bodies to move which made them enjoyable and also received compliments after dancing. Therefore, it should be used for teaching activities in physical education in other classes.

Keywords: Movement and rhythmic activity, rhythmic activities, dancing skills

บทนำ

การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ เป็นการเต้นรำที่เป็นการแสดงออกของกลุ่มมนุษย์ชาติโดยแสดงออกในรูปการเคลื่อนไหว การร้องรำทำเพลงไปตามจังหวะซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความ

เป็นอยู่และการดำรงชีวิตของมนุษย์จากทั่วทุกมุมโลกการเต้นรำพื้นเมือง หรือที่รู้จักกันดีว่า Folk Dance นั้นไม่ใช่การเต้นที่หรูหราสำหรับพระราชพิธีสำคัญต่างๆ ของราชวงศ์ ไม่ใช่การเต้นที่ทันสมัยอย่างเต้นโคฟเวอร์ หรือ บ๊อบบี้ในปัจจุบัน แต่เป็นการเต้นที่ได้รับการสืบทอด ต่อๆ



กันมาจากหุ่นสู่หุ่น เป็นประเพณีวัฒนธรรมของชาตินั้นๆ ที่มีการรักษาไว้ ไม่ได้เป็นการ แสดงที่เกิดจากการรำเรียนกันอย่างเข้มงวด แต่เป็นศิลปะที่เกิดจากการสอนเพียงเล็กน้อย หรือไม่มีการสอนเลยเพียงแต่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายไปตามสัญชาตญาณไปตามจังหวะต่างๆ แต่อย่างไรก็ตาม Folk dance บางครั้งได้ถูกนำไปใช้แสดงถึงการเต้นรำของความสำคัญทางประวัติศาสตร์ในวัฒนธรรมของยุโรปในช่วงก่อนศตวรรษที่ 20 สำหรับวัฒนธรรมอื่นๆ คำว่า”การเต้นรำชาติพันธุ์”หรือ”เต้นรำแบบดั้งเดิม”จะใช้ในบางครั้งเพื่อสื่อความหมายว่าการเต้นรำพื้นบ้านแม้ว่าคำหลังอาจครอบคลุมถึงศิลปะที่ใช้ในการฟ้อนรำพิธีก็ตาม รวมถึงมีการนำการเต้นรำพื้นบ้านมาจัดการแข่งขันในปัจจุบัน นอกจากนี้การเต้นของแต่ละชนเผ่า ชาติพันธุ์ก็ยิ่งแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ของคนเหล่านั้นอีกด้วย เช่นการเต้นเพื่อสวดคล้องกับศาสนาเป็นต้น ลักษณะการเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ (International Folk Dance) จะมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละความเป็นอยู่ของประเทศนั้น (ดวงพร ศิริสมบัติ, 2539) จากการศึกษางานวิจัยพบว่า การที่จะส่งเสริมทักษะการเต้นรำมีหลายวิธีการเช่น การเคลื่อนไหว และการเข้าจังหวะ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญ (สมบุญ จิระสถิต, 2537)

กิจกรรมเข้าจังหวะ คือ กิจกรรมที่ใช้ดนตรีและจังหวะเป็นตัวนำกิจกรรม ซึ่งในระหว่างที่มีการใช้ท่าทางประกอบจังหวะนั้นๆ จะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายของผู้ร่วมกิจกรรมได้เคลื่อนไหวตามจังหวะ โดยมีผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้วเป็นผู้นำกิจกรรม (Marlon Sobol; Aaron Sobol, 2014) เพื่อให้นักเรียนได้ควบคุมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามจังหวะอย่างมีอิสระ และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทั้งยังช่วยพัฒนา

ร่างกายทุกส่วน นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาด้านสังคม ให้เด็กกล้าที่จะแสดงออก มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดจินตนาการ ให้ความสนุกสนานในการเรียนการสอน โดยใช้เสียงเพลง คำคล้องจอง จังหวะดนตรี เสียงตบมือ เสียงเพลง เสียงเคาะไม้ เคาะเหล็ก รำมะนา กลอง ฯลฯ เพื่อส่งเสริมพัฒนาทางด้านร่างกาย และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ (ปิ่นแก้ว ไชยสสี, 2561) กิจกรรมเข้าจังหวะจึงได้มีการจัดการเรียนการสอน รวมถึงทักษะการเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ ที่เน้นพัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกายประกอบจังหวะ พัฒนาความรู้รวมถึงทัศนคติของนักเรียน ซึ่งเกี่ยวข้องถึงการเคลื่อนไหวของมนุษย์ หลักการจัดระบบการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยใช้การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ นำหลักความรู้วิธีการไปประยุกต์การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของตนและผู้อื่น เห็นคุณค่ารักการออกกำลังกาย มีความรับผิดชอบ ชยัน ชื่นชมในความสามารถของตัวเอง (หลักสูตรโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2560) ทักษะปฏิบัติในการเคลื่อนไหวของกิจกรรมเข้าจังหวะเบื้องต้น ประกอบไปด้วย การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) และการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non Locomotor Movement) (สมบุญ จิระสถิต, 2537) ซึ่งปัจจุบันกิจกรรมเข้าจังหวะมีบทบาทมากขึ้นในกิจกรรมรูปแบบเกมส์ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งได้ประยุกต์เกมส์เหล่านั้นเข้ากับเพลงและการเต้น อย่างเช่น การกระโดดเชือกหรือการเต้นซุมบ้า (Alyssa Campbell, 2018)



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีเป้าหมายพัฒนานักเรียนเรียนตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา การจัดเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา นอกจากจะพัฒนาความสามารถด้านสมรรถภาพด้านร่างกายของนักเรียนแล้ว ยังมีวิธีในการจัดการเรียนการสอนพัฒนาในด้านอื่นๆ ด้วย (Dusitkul, 2012) ทั้งยังมีเป้าหมายเพื่อการดูแลสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน วิชาพลศึกษามุ่งเน้นให้นักเรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) ฉะนั้นการจัดการเรียนการสอนรายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ จะต้องจัดการเรียนการสอนไปตามจุดประสงค์ของตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ซึ่งหน่วยกิจกรรมเข้าจังหวะ ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับครูผู้สอนและนักเรียนด้วยกัน เป็นกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551) ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การจัดการเรียนสอนจำเป็นและต้องเลือกกิจกรรมและวิธีการสอนให้เหมาะสมกับนักเรียน เพื่อให้ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ตามจุดประสงค์ของการจัดการเรียนการสอน (สุมาลี เพชรศิริ, 2542)

จากการประมวลผลการดำเนินการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ทักษะการเดินร่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผ่านมา พบว่า คุณภาพการศึกษาด้านทักษะปฏิบัติปฏิบัติค่อนข้างต่ำกว่า

เป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนบางส่วนขาดทักษะปฏิบัติ และความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการเดิน (walk) ทักษะการวิ่ง (run) ทักษะการเขย่ง (hop) ทักษะการกระโดด (jump) ทักษะการวิ่งโหม่ง (leap) ทักษะการวิ่งสลับเท้า (skip) ทักษะการลื่นไถล (slide) ทักษะการควมม้า (gallop) และพื้นฐานของการทำกิจกรรมเป็นทีม นักเรียนบางส่วนไม่สามารถปฏิบัติทักษะหรือเคลื่อนไหวตามท่ามาตรฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะได้ ทั้งยังมีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะดนตรี ไม่สามารถนับจังหวะและยกเท้าให้เข้ากับดนตรีได้ (Caserta- Henry, 1996) กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นการช่วยเสริมการเรียนรู้ทักษะแห่งการเคลื่อนไหว และเป็นการพัฒนาความรู้ทางจังหวะดนตรี อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง การปรับปรุงความแข็งแรง ความว่องไว การทรงตัว และความอดทน ไม่ว่าจะเป็นคนในวัยใดการเดินร่าหรือประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการพร้อมที่จะช่วยพัฒนาร่างกายไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี ได้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และวัฒนธรรม (รังสฤษฎ์ บุญชโล, 2539) ทำให้การฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวและจังหวะมีบทบาทและสำคัญมากต่อการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งเด็กแต่ละคนจะต้องทราบว่าร่างกายของเขานั้นสามารถทำอะไรได้บ้าง เขาสามารถเคลื่อนไหวร่างกายไปได้อย่างไร ไปในทิศทางใด จะต้องสัมพันธ์กับสิ่งใดหรือจะต้องใช้อุปกรณ์อะไรที่จะช่วยให้เขาสามารถ เคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กัน (สุพิตร สมานิต, 2528)



จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 และแก้ไขปัญหาที่มีต่อการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนมีการยอมรับซึ่งกันและกัน รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยมีครูผู้สอนให้คำแนะนำคำปรึกษา ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในการเรียนวิชาพลศึกษา ซึ่งจะเป็นอีกแหล่งที่สามารถพิสูจน์การศึกษา และอธิบายผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อใช้ในการฝึกการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นทั้งในโรงเรียน มหาวิทยาลัย สถาบัน และการเรียนรู้นอกสถานศึกษา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเต้นรำของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการฝึก และเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70 โดยการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

(ฝ่ายมัธยม) จำนวน 7 ห้องเรียนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 248 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ประกอบด้วยนักเรียนชาย จำนวน 11 คน นักเรียนหญิง 28 คน รวมทั้งสิ้น 39 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลาก (Lottery)

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

โครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2565 หนังสือรับรองเลขที่ 005-430/2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ รหัสวิชา พ23104 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 4 แผน ใช้เวลาสอนทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สัปดาห์ละ 50 นาที ตามแนวหลักสูตรสถานศึกษา พุทธศักราช 2563 เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ ประกอบด้วย ดังนี้
 1. ความรู้ทั่วไปของกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 1 ชั่วโมง
 2. การเคลื่อนไหวพื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 1 ชั่วโมง
 3. การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ จำนวน 6 ชั่วโมง
 4. การประยุกต์การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 4 ชั่วโมง



2. การทดสอบทักษะการเดินร่า ของ สมบูรณ์ จิระสถิต (2537) เป็นการทดสอบเพื่อความสามารถในการเดินร่า ในการเดินร่าวิธีการวัดทักษะที่ดีที่สุดก็ได้โดยตรงจากการสังเกตในขณะที่นักเรียนกำลังเดินหรือปฏิบัติอยู่ ถ้ามีนักเรียนจำนวนมากผู้สอนจำชื่อเด็กนักเรียนทุกคนไม่ได้ อาจจะใช้ให้ผู้เรียนติดชื่อหรือหมายเลขของแต่ละคนไว้แล้วผู้สอนเปิดเพลงตามจำนวนที่ใช้ตามจำนวนที่จะใช้ในการทดสอบให้นักเรียนได้เดินร่าไปพร้อมกันผู้สอนให้คะแนนจากการเดินไปพร้อมกันโดยสังเกตจากจุดต่อไปนี้

1. ความถูกต้องของจังหวะที่ใช้และการรักษาระยะของการเดิน
2. ความสามารถในการเดินให้เข้ากับจังหวะดนตรี
3. ความสวยงามและความนุ่มนวล
4. ทรวดทรงและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย
5. ความถูกต้องของทิศทางในการเคลื่อนที่

เกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้ ดีเลิศ = 5, ดีมาก = 4, ดี = 3, พอใช้ = 2, และปรับปรุง = 1

ขั้นตอนการวิจัย

1. การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อผ่านขั้นตอนการจัดทำเค้าโครงและได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาสารคามแล้ว
2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาสารคามเสนอต่อผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) และได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง

39 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีจับสลาก (Lottery) 1 ห้องเพื่อนำมาเป็นกลุ่มทดลอง การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะทำการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยการเซ็นหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย และชี้แจงให้ทราบหากเข้าร่วมการวิจัยแล้วสามารถออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลา ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับและนำมาใช้เฉพาะในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น การนำเสนอข้อมูลกระทำในภาพรวมและนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ขั้นตอนและวิธีการศึกษาในครั้งนี้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่าง และไม่รบกวนเวลาการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3. ก่อนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการปฐมนิเทศก่อนทำการฝึกเพื่อให้ทราบบทบาทในการเรียนของตนเอง เป้าหมาย และจุดประสงค์ของการเรียน วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ และการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ รวมทั้งเวลาในการจัดการเรียนการสอนตลอดจนข้อปฏิบัติต่าง ๆ

4. ทดสอบก่อนเรียน โดยใช้การทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินร่า
5. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



6. เริ่มทำการทดลองโดยใช้แผนการจัดการกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 50 นาที ตามชั่วโมงการเรียน

7. ทดสอบหลังเรียน โดยใช้การทดสอบปฏิบัติทักษะการเต้นรำ บันทึกข้อมูลเป็นรายบุคคล หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อัปเดตที่ 12 แล้ว นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์หาประสิทธิภาพของแผนการจัดการจัดการกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1.1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนที่ได้จากการปฏิบัติทักษะการเต้นรำ และคะแนนประเมินความ

เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ ของผู้เชี่ยวชาญ

1.2 หาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ ตามเกณฑ์ 70/70 โดยใช้สูตร E1/E2 ดังนี้ โดยพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของใบงานและการวัดทักษะการปฏิบัติกับค่าเฉลี่ยของการวัดทักษะการปฏิบัติ คะแนนหลังเรียนคิดเป็นร้อยละ

ผลการวิจัย

1. ประสิทธิภาพของแผนการจัดการกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำ มีค่าเท่ากับ 84.15/83.28 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้

2. การเปรียบเทียบทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 67.49 หลังเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 83.28 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเต้นรำหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E1) และประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E2) ของแผนการจัดการกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ

แผนที่	ด้านกระบวนการ (E ₁) แบบทดสอบ (100)	ด้านผลลัพธ์ (E ₂) (25)
1 (25 คะแนน)	773	
2 (25 คะแนน)	790	
3 (25 คะแนน)	849	
4 (25 คะแนน)	870	
รวม	3282	812
\bar{X}	84.15	20.82
ร้อยละ	84.15	83.28



จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียน 39 คน ได้คะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบทดสอบทักษะย่อยท้ายแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ เท่ากับ 84.15 จากคะแนนเต็ม 100

คะแนน คิดเป็นร้อยละ 84.15 และคะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบทักษะการเต้นรำหลังเรียน เท่ากับ 20.82 จากคะแนนเต็ม 25 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 83.28

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบทักษะการเต้นรำ ของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการฝึก และเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 70

ทักษะการเต้นรำ	คะแนนแบบทดสอบ (คะแนนเต็ม 25)		ค่าความแตกต่าง		ร้อยละ (Percentage)	
	ก่อน	หลัง	D	D2	ก่อน	หลัง
\bar{X}	16.87	20.82	3.95	16.62	67.49	83.28
S.D.	1.34	1.25	1.02	8.97	5.36	5.02

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียน 39 คน ที่เรียนโดยการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 67.49 หลังเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 83.28 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเต้นรำหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

อภิปรายผล

การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีประเด็นสำคัญนำมาอภิปรายดังนี้

1. ผลการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำ มีค่าเท่ากับ 84.15/83.28 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หมายความว่า นักเรียนได้คะแนนจากแบบทดสอบย่อยท้ายแผน คิดเป็นร้อยละ 84.15 และแบบทดสอบทักษะการเต้นรำ คิดเป็นร้อยละ 67.49 และ 83.28 ตามลำดับการที่ผลเป็นเช่นนี้ อาจเป็นผลเนื่องมาจาก

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านกระบวนการสร้างและพัฒนาอย่างเป็นระบบ มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้ อีกทั้งยังได้ผ่านการตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องจากอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อความถูกต้องของเนื้อหา และปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการเรียนรู้ของแต่ละแผน ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด จึงได้นำแผนการเรียนรู้นั้นไปทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง จึงทำให้แผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กาญจนา ชูเกิด (2559) ได้ศึกษาการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลง มีวัตถุประสงค์เพื่อหาประสิทธิภาพของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ผลการศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงมีประสิทธิภาพ (E1/E2)



เท่ากับ 82.79/84.17 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80 และจุฑารัตน์ หลีสวัสดิ์ (2558) ได้ศึกษาการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบสื่อธรรมชาติ ผลการศึกษาพบว่าประสิทธิภาพของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบสื่อธรรมชาติ มีประสิทธิภาพ (E1/E2) เท่ากับ 81.78/80.45 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80

2. ผลการเปรียบเทียบทักษะการเดินร่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเดินร่าหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ เป็นการจัดกิจกรรมที่มีนักเรียนชอบเรียนเนื่องจากได้ปฏิบัติจริง มีการใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน และได้รับคำชมเชยหลังการเดินร่า ซึ่งจะเห็นจากที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและเกิดทักษะในการปฏิบัติกิจกรรม สนุกสนานกับการเรียนรู้ มีความรัก ความชื่นชม และมีสัมพันธภาพกับเพื่อนในขณะเดินร่า ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการเข้าจังหวะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณีรัตน์ สีลา (2563) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะ ในทุกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิ่ง การกระโดด การเคลื่อนไหว และเข้าจังหวะ เด็กนักเรียนปฏิบัติได้จริงในการทำกิจกรรม ซึ่งจากการสังเกตนั้น ในช่วงแรกเด็กจะยังไม่สามารถทำกิจกรรมด้วยความคล่องแคล่วในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการเคลื่อนไหว จะเห็นได้จากกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ ส่งผลให้เด็กปฏิบัติตามเงื่อนไขการเคลื่อนไหวได้ไม่เต็มที่ ครูจะเข้าไปแนะนำวิธีการทำกิจกรรมและให้เด็กเกิดการเรียนรู้โดยทำกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ซ้ำอีก 1 รอบนั้นจึงทำให้เด็ก

ได้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่และสามารถทำกิจกรรมด้วยความคล่องแคล่วอย่างดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ระวีวรรณ แซ่หลี่ (2558) และ พรพิมล เวสสวัสดิ์ (2557) กล่าวว่า ความสำคัญและกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความสำคัญมากในการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว เป็นต้น ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อจะเป็นตัวบ่งบอกถึงความเจริญเติบโต เช่น เมื่อนักเรียนโตขึ้นก็จะมีความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อหรืออวัยวะต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายในที่นี้หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของลำตัว แขน ขา ซึ่งแนวคิดการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็ก การสอนการเคลื่อนไหวและจังหวะให้แก่เด็กเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้การตอบสนอง การเลียนแบบ และการใช้ส่วนต่างๆ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอในการนำเสนอผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้สอนควรคำนึงถึงกิจกรรมการเรียนการสอนและหน่วยการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อทำกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียน และเพื่อให้เกิดทักษะการเดินร่าพื้นเมืองนานาชาติ ซึ่งผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

1.2 ผู้สอนควรมีการศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะของผู้เรียนตั้งแต่เริ่มปฏิบัติในแต่ละการปฏิบัติทักษะการเดินร่า เพื่อจะได้พัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและเกิดทักษะในการปฏิบัติกิจกรรม ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม



1.3 การจัดการเรียนการสอนกิจกรรม การเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ ควรมีเวลาเพียงพอ ในการจัดกิจกรรม กิจกรรมควรมีลักษณะแตกต่าง จากตัวอย่างที่สอนเพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดการ ท่องจำ

1.4 ผู้สอนควรจะอธิบายในแต่ละขั้นตอน อย่างละเอียด เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความสับสน และยกตัวอย่างภาพประกอบในแต่ละกิจกรรม การเข้าจังหวะ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ครู ต้องการให้เกิดตามจุดประสงค์การเรียนรู้

2. ข้อเสนอในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

2.1 ควรใช้กิจกรรมที่หลากหลายเช่น เกม การเคลื่อนไหว เพลงในการเข้าจังหวะ เพื่อเป็นการ พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ

ให้เข้าเสียงเพลง

2.2 ควรนำวิธีการสอนนี้ไปใช้เปรียบ เทียบกับวิธีการสอนแบบอื่นๆ เพื่อให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นได้อย่างถูกต้อง และยังสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้สนุกสนาน มากยิ่งขึ้น รวมถึงการพัฒนาสมรรถภาพของ นักเรียนอีกด้วย

2.3 ควรมีการศึกษาและพัฒนา กิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะด้วยรูปแบบในการ สอนที่มีตัวแปรอื่นๆ เช่น การประยุกต์การเต้นรำ ในสถานการณ์จริง หรือมีการจัดการแข่งขัน ในระดับชั้นเรียนของผู้เรียน ความกล้าในการ เข้าสังคม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กาญจนา ชูเกิด. (2559). *การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โดยการจัด กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลง*. ตรัง: โรงเรียนบ้านควนยาง.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: เบรน-เบส บุ๊คส์.
- จุฑารัตน์ หลีสวัสดิ์. (2558). *การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โดยใช้กิจกรรม เคลื่อนไหวและจังหวะประกอบสื่อธรรมชาติ*. ลำปาง: โรงเรียนบ้านทุ่งคา.
- ดวงพร ศิริสมบัติ. (2539). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ปิ่นแก้ว ไชยสสี. (2561). *การเรียนรู้โดยการลงมือทำมีที่มาอย่างไร*. สืบค้นเมื่อ 23 ธันวาคม 2564 จาก https://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/main_php/print_informed.php?id_count_inform=20871
- พรพิมล เวสสวัสดิ์. (2557). *ผลของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้แนวคิดการเต้นเชิงสร้างสรรค์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กอนุบาล*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- มณีรัตน์ ลีลา. (2563). *การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยระดับชั้นบ้านสาธิตโดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ*. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- ระวีวรรณ แซ่หลี่. (2558). *การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางโดยใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อส่งเสริมกล้ามเนื้อมัดใหญ่* [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. สงขลา].
- รังสฤษฏี บุญชลอ. (2539). *กิจกรรมเข้าจังหวะ: Rhythmic activities*. ปทุมธานี: บริษัทสกายบุ๊กส์.
- สุพิตร สมหาโต. (2528). *การเต้นรำแบบแอโรบิค*. พิมพ์ครั้งที่ 2 แก้ไขปรับปรุง กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมบูรณ์ จิระสถิตย์. (2537). *กิจกรรมเข้าจังหวะ=Rhythmic activities*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุมาลี เพชรศิริ. (2542). *เอกสารประกอบการสอนแอโรบิกแดนซ์*. สมุทรสาคร: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร.
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม). (2563). *หลักสูตรสถานศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ฉบับปรับปรุงตัวชี้วัด พุทธศักราช 2560 (ฉบับปรับปรุง ปีการศึกษา 2563)*. Online: https://satit.msu.ac.th/th/data/file_up/20201223033306.pdf
- Campbell, A. (2018). *Teaching strategies for students with adverse childhood experiences*.
- Caserta-Henry, C. (1996). Reading buddies: A first-grade intervention program. *The Reading Teacher*, 49(6), 500-503.
- Dusitkul, C., & Wattanaburanon, A. (2012). Effects of physical education activity management by using group dynamic games on aggressive behaviors of elementary school students. *Online Journal of Education*, 7(1), 1057-1071.
- Sobol, E.S. (2014). *Autism research: Music aptitude's effect on developmental/academic gains for students with significant cognitive/language delays*. St. John's University (New York), School of Education and Human Services.