

การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ในโรงเรียน
ระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่

Physical Activities Management According to Moderate Class More Knowledge
Policy Among Primary Schools in Krabi Service Area Office

ไมตรี ยาดา¹, รាយาศิต เต็งกุสุลัยมาน², พีระพงศ์ หนูพยนต์³

Maitree Yata¹, Rajasyed Tengkusulaiman², Peerapong Noopayan³

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2562

Email : Mitree.sp.113@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษา จำนวน 147 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.73 สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็กและจัดกิจกรรมทางกายบริเวณสนามฟุตบอลเคยจัดกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องทั้งนี้เนื่องจากเป็น

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

¹ Graduate Student, Master of Education (Physical Education) Thailand National Sports University Krabi Campus, Thailand.

^{2,3} มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

^{2,3} Thailand National Sports University Krabi Campus, Thailand.

*ได้รับบทความ: 7 พฤศจิกายน 2562; แก้ไขบทความ: 5 ธันวาคม 2562; ตอรับ
การตีพิมพ์: 9 ธันวาคม 2562

Received: November 7, 2019; Revised: December 5, 2019; Accepted:
December 9, 2019

นโยบายของสถานศึกษา โดยใช้เวลา 30 นาที ก่อนเข้าเรียนในการปฏิบัติกิจกรรม เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ จัดกลุ่มกิจกรรมทางกายตามชั้นปีที่ศึกษา กิจกรรมที่นักเรียนเลือกคือกิจกรรมนันทนาการ และเกม โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจตามที่คู่มือกำหนด นอกจากนี้ยังพบอีกว่าอุปสรรคที่พบขณะจัดกิจกรรมทางกายคือ สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย

คำสำคัญ : 1. กิจกรรมทางกาย 2. ลดเวลาเรียน 3. เพิ่มเวลารู้

ABSTRACT

The objectives of the research article were to study the condition of the physical activity management according to the moderate class, more knowledge policy among elementary schools of Krabi Educational Service Area. The samples of this study were 147 physical Education teachers who were chosen by multi-stage sampling method. In this research, The instrument used to collect the data are questionnaire consisted of checklist and open ended questions. the IOC index of content validity was ranged between 0.67–1.00, while a whole reliability of the questionnaire as shown by the Cronbach alpha coefficient was 0.73. The statistics for the data analysis are frequency and percentage.

The findings showed that: most of elementary schools underlining the Krabi Educational Service Area are small schools, and continuously organized the physical activities on the football field according to the schools' policies. The schools always utilized the 30 minutes period of time before class, 5 days a week for organizing the physical activities as mentioned. The participants were divide by class levels of study. The recreation and games were chosen as the health promotion activities consisted of physical health, emotion health, and mental health according to the handbook. However, this study also found that the weather conditions were the important obstacle of the activity.

Keywords : 1. Physical Activity 2. Reduce School Time 3. Increase Time to Know

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

การพัฒนาเด็กให้เจริญงอกงามตามวัยถือเป็นนโยบายของรัฐบาลที่ให้ความสำคัญ ดังจะเห็นได้จากการที่กระทรวงศึกษาธิการได้พยายามพัฒนาคุณภาพการศึกษาในหลายๆ ส่วนไปพร้อมๆ กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้พยายามสร้างเสริมและพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนให้มีทั้งความรู้ ความสามารถและมีทักษะในการใช้ชีวิตท่ามกลางกระแสแห่ง โลกาภิวัตน์อย่างดีที่สุด ขณะนี้ กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดให้เกิดนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้เป็น 1 ใน 26 นโยบายเร่งด่วน ของกระทรวงศึกษาธิการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2559 : ออนไลน์) ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ ของประชาคมอาเซียนที่สำคัญคือให้เป็นไปตามข้อกำหนดในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2559 : ออนไลน์) ที่ระบุไว้ชัดเจนว่ารัฐบาลต้อง “ให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี โดยส่งเสริมให้คนไทยทุกเพศทุกวัยออกกำลังกาย” จากนโยบายการปรับเวลาเรียน ของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ให้ลดชั่วโมงเรียนของเด็กกลาง โดยเรียนภาควิชาการในสาระ หลักเพียงแค่เวลา 14.30 น.จากนั้นให้เด็กทำกิจกรรมนอกห้องเรียน เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ ในทุกด้าน ในรูปแบบของกิจกรรมเสริมหลักสูตร และการเรียนรู้แบบบูรณาการการปรับเวลาเรียน ให้เรียนสาระการเรียนรู้หลักเพียง 6 ชั่วโมง ทั้งนี้ ไม่ได้มีความประสงค์ให้ยุติการเรียนการสอน หรือ ปล่อยให้เด็กกลับบ้านแต่จะเป็นการเรียนรู้นอกห้องเรียนโดยการให้นักเรียนเลือกการเรียนกลุ่ม สาระที่เหลือ คือ สุขศึกษาและพลศึกษา การงานพื้นฐานอาชีพและเทคโนโลยี และวิชาศิลปะ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นการเรียนรู้แบบบูรณาการและกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เด็กลดความเครียดจากการ เรียนเนื้อหาเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน รวมทั้งเสริมสร้างทักษะครอบคลุมทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมอีกด้วย

การดำเนินนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ยังสอดคล้องกับเป้าประสงค์ของหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่มุ่งจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความ เชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ เห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะการ ดำเนินชีวิต มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รักการออกกำลังกาย มีความรักชาติและอยู่ร่วมกันใน สังคมอย่างมีความสุข และเมื่อพิจารณาถึงเนื้อหาสาระในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ถือว่าเป็นหลักสูตรอิงมาตรฐานหรือยึดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นหลักในการพัฒนาผู้เรียน (Standard-based Curriculum-SBM) โดยกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ให้เป็นคุณภาพเป้าหมายอัน พึงประสงค์ปลายทางว่า ผู้เรียนต้องรู้อะไร (Knowledge-K) ต้องทำอะไร (Practice, Process Skill, Performance-P) และต้องดีอย่างไร (Affective-A) เพื่อที่จะนำไปใช้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนในทุก ๆ ระดับ ในส่วนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา หลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดคุณภาพนักเรียนไว้เป็น 5 สาระ 6 มาตรฐาน ในแต่ละสาระ และมาตรฐานการเรียนรู้ ได้กำหนดตัวชี้วัดในแต่ละระดับชั้นไว้เป็น ป.1-ม.3 และกำหนดตัวชี้วัดช่วงชั้นไว้

ในระดับชั้น ม.4-6 ครูผู้ได้รับผิดชอบสอนระดับชั้นใด ก็สามารถศึกษาตามระดับชั้นนั้น ๆ ที่สำคัญคือในการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ครูต้องวางแผนและดำเนินการประเมินผลให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดแต่ละตัว หากนักเรียนผ่านการประเมินตามตัวชี้วัดทุกตัวในแต่ละระดับชั้นแล้วนั้นหมายถึงว่าครูหรือโรงเรียนสามารถนำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล (วาสนา คุณาภิสิทธิ์, 2556 : 16-19)

กิจกรรมทางกายนับเป็นรากฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพโดยตรง การประกอบกิจกรรมทางกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัย จะมีผลช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพระบบการทำงานของอวัยวะในส่วนต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย แต่ทั้งนี้ต้องเป็นการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ 3-5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละประมาณ 20-60 นาที ในทางตรงกันข้าม การละเว้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายล้วนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการเสื่อมสภาพของร่างกาย มีผลทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และจากการศึกษาพบว่าวิถีการดำเนินชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือมีการประกอบกิจกรรมทางกายอยู่เป็นประจำทำให้มีจิตใจ อารมณ์ที่แจ่มใสอีกด้วย ดังนั้น จึงควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอในแต่ละวัยของแต่ละวัน (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556 : 5)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบายดังกล่าว ควบคู่กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องคือครูพลศึกษาที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง ภายใต้อำนาจของ การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ซึ่งผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมทางกายในส่วนของวิชาพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพและสนองตอบตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ของรัฐบาลอย่างแท้จริงในอนาคตต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ตามโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

3.1 ทำให้ทราบสภาพวิธีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ตามโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากระบี่

3.2 ได้แนวทางสำหรับครูพลศึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการปรับปรุงการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ตามโครงการ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.3 ได้แนวทางในการศึกษาค้นคว้าแก่ผู้สนใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ตามโครงการ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในโรงเรียนสังกัดอื่นๆ ต่อไป

4. วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูพลศึกษาที่อยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ จำนวน 211 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 147 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ได้ครูพลศึกษาจำนวน 147 คน ซึ่งเป็นไปตามการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ที่ประชากรจำนวน 220 คน ต้องได้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 140 คน อย่างไรก็ตาม เพื่อความเหมาะสมสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 147 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนและครูผู้รับผิดชอบสอนกิจกรรมทางกายตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ลักษณะเป็นการตอบคำถามแบบปลายปิด โดยใช้เป็นแบบสำรวจรายการ และตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ลักษณะเป็นการตอบคำถามแบบปลายเปิด ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งหมดเท่ากับ 0.73 การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ข้อมูล และค่าสถิติต่างๆ โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และสังคม

5. ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

5.1. ครูพลศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ส่วนใหญ่เป็นเพศชายอายุ 36- 40 ปี สำเร็จปริญญาตรี มีตำแหน่งเป็นครูพลศึกษา และมีประสบการณ์การทำงาน 1 - 5 ปี

5.2 โรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก และจัดกิจกรรมทางกายบริเวณสนามฟุตบอลเคยจัดกิจกรรมทางกายและจัดอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เนื่องจากเป็นนโยบายของสถานศึกษา โรงเรียนใช้ช่วงเวลาก่อนเข้าเรียนเป็นเวลา 5 วัน ต่อสัปดาห์ โรงเรียนจัดกลุ่มกิจกรรมทางกายตามชั้นปีที่ศึกษา ซึ่งกิจกรรมที่นักเรียนเลือกเป็นกิจกรรม

นันทนาการและเกม ใช้เวลาแต่ละครั้ง 30 นาที โดยเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์และจิตใจเป็นหลักตามที่คู่มือกำหนดโดยโรงเรียนมอบหมายให้บุคลากรปฏิบัติงานตามคำสั่ง และอุปสรรคที่พบขณะจัดกิจกรรมทางกาย คือ สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย

6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก เนื่องจากจังหวัดกระบี่มีประชากรน้อยเมื่อเทียบกับจังหวัดใกล้เคียงและโรงเรียนส่วนใหญ่เป็นของรัฐบาลอีกทั้งเป็นการกระจายการศึกษาให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ (นโยบายสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562 : ออนไลน์) ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 ที่ได้บัญญัติไว้ในมาตรา 54 ว่า “รัฐต้องดำเนินการให้เด็กทุกคนได้รับการศึกษาเป็นเวลาสิบสองปี ตั้งแต่ก่อนวัยเรียนจนจบการศึกษาภาคบังคับอย่างมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย” และคำสั่งหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ที่ 28/2559 เรื่อง ให้จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน 15 ปี โดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายได้มีคำสั่งไว้ในข้อ 3 ว่า “ให้ส่วนราชการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานดำเนินการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน 15 ปี ให้มีมาตรฐานและคุณภาพ โดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย” สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ตระหนักถึงภารกิจที่สำคัญในการพัฒนาประชากรของชาติให้เป็น “คนไทยในอนาคตจะต้องมีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่รอบด้านและมีสุขภาพที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักชาติ ศาสนา และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้องมีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มินิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตสู่การเป็นคนไทย ที่มีทักษะสูง โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง” ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษา แห่งชาติ พ.ศ.2560 – 2579 ยุทธศาสตร์ที่ 3 “การพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัยและการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้” (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2562 : ออนไลน์) ที่กำหนดให้รัฐดำเนินการให้คนไทยมีหน้าที่ทุกคนได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพและความสามารถของแต่ละบุคคลตามความถนัด ความต้องการและความสนใจ โดยการให้การศึกษาและการเรียนรู้ที่ครอบคลุมคนทุกช่วงวัย เข้าสู่ระบบการศึกษา การจัดการศึกษาสำหรับเด็กช่วงปฐมวัย ช่วงวัยเรียน วัยทำงาน และวัยสูงอายุ ด้วยรูปแบบการจัดการศึกษาทั้งในระบบนอกระบบ และตามอัธยาศัย ในลักษณะการศึกษาเรียนรู้ และพัฒนาตนเองตลอดชีวิตการศึกษาจึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมให้กับคนทุกช่วงวัยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ให้มีการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีทักษะและคุณลักษณะพื้นฐานของพลเมืองไทย และทักษะ คุณลักษณะ สมรรถนะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพของคนทุกช่วงวัยจึงเป็นพันธกิจสำคัญ ร่วมกันของรัฐและทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

6.2 โรงเรียนประถมศึกษาจัดกิจกรรมทางกายบริเวณสนามฟุตบอล ด้วยโรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดเล็กมีพื้นที่อย่างจำกัดเลยใช้สนามฟุตบอลซึ่งมีอยู่เดิมจัดกิจกรรมอื่นอีกด้วยทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่จะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดีและมีคุณภาพสำหรับเด็ก ชิตินทรีย์ บุญมา (2562 : ออนไลน์) กล่าวคือการจัดการเรียนการสอนดังกล่าว จะเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนด้วยการจัดประสบการณ์ กิจกรรม และสภาพแวดล้อมให้เกิดประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อเป็นเงื่อนไขในการกระตุ้นพัฒนาการของเด็กให้มีทักษะในการคิดและการเรียนรู้อย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ กัลยา กิจบุญชู (2546 : 14) ยังได้เสนอแนะแนวทางการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายภายในโรงเรียนและชุมชนไว้ดังนี้การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เด็กเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสนุกสนานการจัดสถานที่ควรคำนึงถึงความปลอดภัยสะดวกและกระตุ้นให้เด็กอยากเล่นทั้งก่อนและหลังการเข้าเรียน รวมทั้งในระหว่างพักนอกจากนั้นก็ควรจัดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสามารถดำเนินการใช้สถานที่ที่มีแล้วเพียงต้องการการบริหารจัดการเพื่อสร้างกิจกรรมที่น่าสนใจและมีการดูแลรักษาสถานที่ตามสมควรนอกจากความปลอดภัยและเข้าถึงโอกาสดังกล่าวผู้ใหญ่ควรเข้าใจและรู้วิธีการประเมินข้อจำกัดของเด็กเช่น โรคประจำตัวรวมทั้ง วิธีการดูแลแก้ไขการสวมใส่เสื้อผ้าและอุปกรณ์กีฬาที่เหมาะสมเป็นอีกหนทางหนึ่งที่มีผลต่อความปลอดภัยของการเล่นกีฬาของเด็กส่วนการดูแลเรื่องโภชนาการควรมีการแนะนำให้เด็กได้ดื่มน้ำอย่างพอเพียงทั้งก่อนระหว่างและหลังการออกกำลังกายแล้วเล่นกีฬารวมทั้งการจัดสถานที่ที่สะดวกในการให้บริการเรื่องน้ำดื่มนอกจากจะเป็นประโยชน์กับครูและเจ้าหน้าที่แล้วยังเป็นสิ่งที่ดีให้เด็กนักเรียนอีกด้วยจึงจำเป็นต้องใช้สถานที่ที่กว้างและปลอดภัยในการจัดกิจกรรมเป็นส่วนใหญ่ครูพลศึกษาจึงเลือกจัดกิจกรรมทางกายบริเวณสนามฟุตบอลและลานอเนกประสงค์ของโรงเรียน

6.3 โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่เคยจัดกิจกรรมทางกายและจัดอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เนื่องจากเป็นนโยบายของสถานศึกษาในการจัดกิจกรรมที่เปิดให้ผู้เรียนได้ผ่อนคลายอีกทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนศึกษาเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบที่สาคัญผู้เรียนสามารถนำไปสู่อชีพได้ในอนาคต ซึ่งนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ (นรินทร์ สุทธิศักดิ์, 2558 : 1) โดยมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนซึ่งเป็นอนาคตของชาติให้มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และมีความพร้อมในการแข่งขันระดับนานาชาติ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ปรับการบริหารจัดการหลักสูตรและแนวทางการดำเนินงานตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ แนวคิดการ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้(ปราณี คงพิกุล, 2559 : ออนไลน์)อาจจะไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับการจัดการเรียนรู้ในปัจจุบัน เพราะ โรงเรียนหลายแห่งดำเนินการอยู่แล้ว แต่ยังมีผู้เกี่ยวข้องทั้งผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน นักเรียน ผู้ปกครอง มีความกังวล สงสัยว่าทำไมต้องลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในประเด็นนี้ถ้าเรา

พิจารณาแล้วจะพบว่า ในปัจจุบันนี้การเรียนรู้ของเด็กนักเรียนได้เปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากมีแหล่งเรียนรู้สื่อ และเทคโนโลยี เช่น Internet, Computer, Tablet หรือ Smart Phone และอื่นๆ อีกมากมายที่นักเรียนสามารถใช้ในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และการเรียนรู้ดังกล่าวไม่จำเป็นต้องจำกัดเฉพาะในห้องเรียน ตามเวลาที่ครูกำหนด นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกแห่ง ทุกเวลา ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ตามความพร้อม ความสามารถของนักเรียน ครูผู้สอนต้องปรับวิธีการจัดการเรียนรู้ และนักเรียนต้องเปลี่ยน วิธีการเรียนรู้ของตนเอง จัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญด้วยวิธีการที่หลากหลาย อาทิเช่น การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม (Group Process) การจัดการเรียนรู้โดยใช้โครงงาน (Project-Base Learning) เรียนรู้จากกิจกรรมการปฏิบัติจริง จากประสบการณ์ตรง ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียน คิดวิเคราะห์และสืบค้นข้อมูล นักเรียนมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ มีการจัด กิจกรรมโดยให้นักเรียนทุกคนได้เรียนรู้ร่วมกัน ครูจะเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนมาเป็นผู้อำนวยความสะดวก เป็นที่ปรึกษา ซึ่งจะช่วยเหลือนักเรียนให้ประสบผลสำเร็จ และนักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้เป็นทีม หรือจากกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ทฤษฎีการเรียนรู้ที่สนับสนุนแนวคิด การลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ คือทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivist) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับตัวผู้เรียน เชื่อว่าผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมอย่างกระตือรือร้น

6.4 โรงเรียนใช้ช่วงเวลาก่อนเข้าเรียนเป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ โดยกิจกรรมที่นักเรียนเลือกเป็นกิจกรรมนันทนาการและเกมเนื่องด้วยเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายและสนุกสนาน อีกทั้งยังสอดแทรกหลักการดำเนินชีวิตประจำวันอีกด้วย โดยใช้เวลาแต่ละครั้ง 30 นาที โดยเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์และจิตใจเป็นหลักตามที่คู่มือกำหนด ซึ่งเป็นไปตามหลักของการออกกำลังกาย (เจริญ กระจวนรัตน์, 2556 : 5) ที่ว่าการออกกำลังกายที่ได้มีการปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละประมาณ 20 - 60 นาที โดยการเคลื่อนไหวร่างกายหรือมีการประกอบกิจกรรมทางกายอยู่เป็นประจำ จะทำให้มีจิตใจ อารมณ์ที่แจ่มใส ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในแต่ละวัน นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุข (2550 : 5) ยังได้เสนอแนะ มาตรการสำหรับโรงเรียนในการสนับสนุนและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายโดยโรงเรียนและครูควรสนับสนุนและส่งเสริมในการจัดให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นควรเพิ่มโอกาส การออกกำลังกายในโรงเรียน โดยเพิ่มชั่วโมงพลศึกษาเด็กควรได้มีโอกาสออกกำลังกายอย่างเต็มที่ภายใต้การควบคุมดูแลของครูที่มีความรู้ความสามารถโดยตรงอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาที ต่อคาบ และจัดกิจกรรมหรือส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย เพิ่มเติมทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 นาที นอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษาตามปกติ และ กระทรวงสาธารณสุข (2550 : 8) ยังได้อธิบายเกี่ยวกับแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย(Physical Activity) ที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชนในโรงเรียนอีกว่า โรงเรียนเป็นสถานที่ที่เด็กส่วนใหญ่ในเมืองและชนบทใช้เวลามากที่สุดรองจากที่บ้านจากการ

สำรวจสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า โอกาสที่นักเรียนสามารถจะมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียนมีน้อยลงกว่าในอดีต ทั้งนี้ส่วนใหญ่เนื่องจากโรงเรียนและครอบครัว ให้ความสำคัญกับการพัฒนาการและความแข็งแรงทางวิชาการมากกว่าพัฒนาการ และความแข็งแรงทางร่างกายและสุขภาพ เวลาว่างในหนึ่งวันของเด็กและ เยาวชนในโรงเรียนเริ่มตั้งแต่ก่อนเข้าเรียน 15 นาที เวลาพักน้อยช่วงสาย 10 นาที เวลาพักเที่ยง 15 นาที เวลาพักน้อยช่วงบ่าย 10 นาที และหลังเลิกเรียน 15 นาที รวมทั้งหมด 65 นาที เด็กจะใช้เวลาว่างในการเล่นและเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติประมาณ 1 ใน 3 หรือ 1 ใน 2 ของเวลาว่างที่เด็กมีอยู่ในโรงเรียน คือ ประมาณ 20-30 นาที เด็กและเยาวชนในเวลาอยู่ที่โรงเรียนประมาณ 5 วันต่อสัปดาห์ ฉะนั้นระยะเวลาในการเล่นและเคลื่อนไหวรวมประมาณ 100-150 นาทีต่อสัปดาห์ เด็กและเยาวชนจะมีเวลาว่างนอกเหนือจากการเรียนปกติในโรงเรียนประมาณ 65 นาทีต่อสัปดาห์ โดยพิจารณาชั่วโมงพลศึกษา เด็กจะได้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายในชั่วโมงพลศึกษาตามหลักสูตรสัปดาห์ละ 1 คาบ (50 นาที) ได้อย่างเต็มที่อย่างไรก็ตามต่ำกว่าครึ่งละ 30 นาที จากสมมติฐานเด็กและเยาวชนจะสามารถออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติที่โรงเรียนได้ประมาณสัปดาห์ละ 130 - 180 นาที ซึ่งไม่เพียงพอที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม ครอบครัวและโรงเรียนจำเป็นต้องเพิ่มโอกาสให้แก่เด็กและเยาวชนให้สามารถออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายสัปดาห์ละ 240 - 290 นาที

6.5 ส่วนใหญ่โรงเรียนจัดกลุ่มกิจกรรมทางกายตามชั้นปีที่ศึกษาซึ่งเป็นไปตามข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายของ เจริญ กระจ่างบรรณรัตน์ (2556 : 5) ที่ว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัยจะมีผลช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จึงควรออกกำลังกายเพียงพอในแต่ละวัย นอกจากนี้ ชิตินทรีย์ บุญมา (2562 : ออนไลน์) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องตามช่วงวัยที่ศึกษาจะส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ตามหลักการที่ว่า หลักการเรียนรู้ของสมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning : BBL) คือ การให้ความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับสมอง เป็นเครื่องมือในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างศักยภาพสูงสุดในการเรียนรู้ของมนุษย์ โดยเชื่อว่าโอกาสทองของการเรียนรู้อยู่ระหว่างแรกเกิด-10 ปีและกระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการเรียนรู้ของสมองและมีคุณภาพสำหรับเด็ก คือ การจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการจัดและทำกิจกรรม รวมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ เพื่อเป็นเงื่อนไขในการกระตุ้นพัฒนาการของเด็กให้มีทักษะในการคิดและการเรียนรู้อย่างมีเหตุผลตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ต้องการหลักการเรียนรู้ของสมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning : BBL) จึงมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะพัฒนาการทางร่างกายเด็กในวัยแรกเกิดถึง 5 ปี เป็นช่วงที่อยู่ระหว่างการมีพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหว (Motor Development) กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในช่วงวัยนี้จึงต้องเป็นกิจกรรมที่ได้รับการออกแบบให้ส่งเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental

Movement) ของเด็กเล็ก ได้แก่ กิจกรรมการเดิน การทรงตัว การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย ขว้างปา เป็นต้น การพัฒนาสมองของเด็กจึงควรใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นเครื่องกระตุ้น โดยสมองจะสั่งการให้อวัยวะรับรู้สภาพแวดล้อมขณะที่ทำการเคลื่อนไหว ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในด้านการรับรู้ข้อมูลจากการทำกิจกรรมไปด้วยพร้อมๆกัน และรวมถึงการช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ของระบบประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ ตลอดจนการรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ของเด็ก(หลักการออกกำลังกาย, 2559 : ออนไลน์) แนวทางการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับทุกกลุ่มอายุการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เปรียบเสมือนการให้อาหารเสริมที่ดีกับชีวิตจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุด้วย คือ เด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ เน้นที่ความสนุกของเด็กเป็นหลัก เพื่อฝึกความคล่องตัวและรู้จักเล่นกับเพื่อน เป็นการออกกำลังกายเบาๆ ง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น วิ่ง เล่นเกมส์ ภายบริหารประกอบดนตรี ปีนไต่ ยิมนาสติก ที่สำคัญพ่อแม่ไม่ควรมุ่ง ให้ลูกฝึกเพื่อเอาชนะ เพราะไม่ดีกับสุขภาพเด็ก ส่วนวัย 11 - 14 ปี เน้นเรื่องความคล่องแคล่วและปลุกฝังน้ำใจ นักกีฬา จึงควรเล่นกีฬาหลากหลายเพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ฟุตบอล แครบบอล วายน้ำ ขี่จักรยาน ที่เป็นข้อห้ามคือ ชกมวยและการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งไกลกระโดดไกล ยกน้ำหนัก รักบี้ ยิมนาสติกที่มีแรงกระแทกสูง เพราะจะขัดขวางการเติบโตและความยาวของกระดูก ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นการออกกำลังกาย และกีฬา (Play, Exercise and sport Correlations) การเล่น การออกกำลังกาย และกีฬา จะมีความแตกต่างกันไปตามรูปแบบการเคลื่อนไหวและวัตถุประสงค์ของผู้ออกกำลังกายต้องการเข้าร่วมกิจกรรม การเล่น (Play) เป็นศิลปะ มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถ่ายทอดถึงวิถีการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม ประเพณีของแต่ละภูมิภาคหรือแต่ละท้องถิ่น ที่มุ่งเน้นความสนุกสนาน ผ่อนคลายในยามว่างหรือหลังจากเสร็จสิ้นจากการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมจะมีคุณลักษณะของการออกกำลังกายร่วมอยู่ด้วย เช่น รำวง รำเคียวเกี่ยวข้าว ลาวกระทบไม้ วิ่งเปี้ยวขี่ม้าส่งเมือง มอนซอนผ้า ตีจับ กากไก่ไขงูกินหาง มวยไทย ตะกร้อลอดห่วง กระบี่กระบอง เป็นต้น การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นวิทยาศาสตร์มีรูปแบบวิธีการและวัตถุประสงค์เฉพาะด้านที่ชัดเจน มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายโดยตรง มีหลักการกฎเกณฑ์ เป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรมหรือกำหนดรูปแบบ วิธีการปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของสุขภาพที่ต้องการ นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังมีคุณลักษณะบางอย่างของการเล่นผสมผสานร่วมอยู่ด้วย เพื่อให้เกิดความรู้สึกสนุกสนานและผ่อนคลาย กีฬา (Sport) เป็นทั้งศิลปะและวิทยาศาสตร์ เป้าหมายคือ การแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดของร่างกาย มุ่งเน้นการออกกำลังกายหรือการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะ ความสามารถในการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจในแต่ละประเภทกีฬา นายบุคคลหรือนักกีฬามีความพร้อมและสมบูรณ์สูงสุด ซึ่งในกิจกรรมการเคลื่อนไหวของแต่ละชนิดกีฬามีคุณลักษณะของการออกกำลังกายผสมผสานร่วมอยู่ด้วยเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการ

พัฒนาเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพในกีฬาแต่ละชนิด ทุกคนสามารถใช้กิจกรรมการเล่น (Play) และกิจกรรมทางกีฬา (Sport) นำไปสู่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ ถึงแม้ว่ากิจกรรมทางกายดังกล่าวมิได้มีคุณลักษณะหรือเป้าหมายเพื่อการพัฒนาสุขภาพโดยตรงก็ตาม ดังนั้น เมื่อใช้การเล่นและกีฬาเป็นกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในทางปฏิบัติจึงควรปรับความสมดุลให้สัมพันธ์กับสุขภาพ ด้วยการคงความสนุกสนานในการเล่นไว้ โดยมุ่งเน้นการปรับรูปแบบวิธีการปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น ในด้านของกีฬาเมื่อนำมาใช้เป็นกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรลดความสำคัญของการแข่งขันหรือการเน้นชัยชนะให้น้อยลง และมุ่งให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นหลักสำคัญของการจัดกิจกรรมทางกายโดยใช้การเล่นและกีฬาเป็นเครื่องมือในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

6.6 อุปสรรคที่พบขณะจัดกิจกรรมทางกายเพื่อลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ของโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ คือ สภาพดินฟ้าอากาศ ที่ไม่เอื้ออำนวย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าจังหวัดกระบี่เป็นจังหวัดที่จัดอยู่ในกลุ่มภาคใต้ฝั่งอันดามัน ซึ่งมีฝนตกตลอดปี อันเนื่องมาจากมรสุม และความกดอากาศต่ำซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของกระทรวงสาธารณสุข (2550 : 4) ที่ว่าหลักปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ผลอย่างเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพควรยึดหลักปฏิบัติตน ดังนี้การประมาณตน สภาพร่างกาย และความเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละชนิด การเลือกเวลาและสภาพดินฟ้าอากาศ หมายถึง การกำหนดเวลาออกกำลังกายที่แน่นอน และควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมันมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การเลือกสภาพดินฟ้าอากาศอาจทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทุกคนสามารถทำได้ เวลาที่เหมาะสมคือ ตอนเช้าตรู่ และตอนเย็น ส่วนการฝึกด้านความแข็งแรง และความเร็วระยะสั้น อาจทำได้ในอากาศร้อนแต่ต้องทำให้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ควรคำนึงถึงความเจ็บปวด อาการแพ้ อากาศ เป็นหวัด ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น มีไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย ก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้ หรือออกกำลังกายได้ตามปกติ แต่ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ หัวใจต้องทำงานมากขึ้นเพื่อระบายความร้อนเมื่อไปออกกำลังกาย การระบายความร้อน และหัวใจจึงต้องทำงานหนักขึ้นแม้แต่งานเบาๆ ก็อาจกลายเป็นงานหนักเกินไปได้ ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพัก หากเกิดการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย เมื่อได้พักชั่วคราวก็จะหายเป็นปกติอาจจะลงเล่นต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับได้ไม่ปกติ เป็นสัญญาณแสดงว่า มีความผิดปกติเกิดขึ้น หากฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บจะมีมาก ขึ้นตามลำดับเมื่อสภาพดินฟ้าอากาศ ที่ไม่เอื้ออำนวยผู้จัดกิจกรรมทางกายควรงดเว้นหรือเปลี่ยนสถานที่จัดกิจกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงการไม่สบายของนักเรียนที่อาจเกิดขึ้นได้

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

7.1.1 โรงเรียนควรมีนโยบายในการพัฒนาไปสู่การเปลี่ยนแปลง สร้างแรงบันดาลใจ กระตุ้นการขับเคลื่อนการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบายสู่การปฏิบัติอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยต้องมีความเข้าใจในตัวนโยบายและหลักการจัดกิจกรรมอย่างชัดเจน ครูผู้จัดกิจกรรมสามารถ เชื่อมโยงหรือบูรณาการการจัดกิจกรรมตามนโยบายสู่การปฏิบัติ มีทักษะในการออกแบบการจัดการ เรียนรู้ สามารถออกแบบกิจกรรมที่จะพัฒนานักเรียนให้เกิดทักษะที่นำไปใช้จริงในชีวิตประจำวันได้

7.1.2 โรงเรียนควรขอการสนับสนุนความร่วมมือทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน จัดทำคู่มือ เพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมให้มีความชัดเจนและครอบคลุมการพัฒนาผู้เรียน ตลอดจนสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นกับครูผู้จัดกิจกรรมและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ดำเนินการจัดการอย่างเป็นระบบ

7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

7.2.1 เพื่อให้การจัดกิจกรรมเป็นไปตามความต้องการและความสนใจของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นควรมีการสำรวจข้อมูลจากผู้เรียนเป็นการเบื้องต้นก่อนการกำหนดกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

7.2.2 โรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ควรนำเอาผลการวิจัยที่ได้ไปปรับปรุง ประยุกต์ใช้และบูรณาการให้เข้ากับบริบทของแต่ละโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อพัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบายในโรงเรียนอย่างยั่งยืน

7.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

7.3.1 ควรศึกษาปัญหาในการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เพื่อจะได้นำมาแก้ไขและปรับใช้ต่อไป

7.3.2 ควรศึกษารูปแบบวิธีการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและสอดคล้องกับนโยบายที่สัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมาย

7.3.3 ควรศึกษาเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมทางกายตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ด้วยโรงเรียนต่างจังหวัด ว่ามีวิธีการที่เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรในการจัดกิจกรรมทางกาย

8. เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). **นโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2559. จาก <http://www.moe.go.th/websm/2015/sep/319.html>
- _____. (2559). **แนวทางลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2559. จาก <http://www.thaigov.go.th>

- กระทรวงสาธารณสุข. (2550). **ข้อเสนอแนะ แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชนในโรงเรียน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กัลยา กิจบุญชู. (2546). **แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). **กิจกรรมทางกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.** 39 (1). 5-13.
- ชิตินทรีย์ บุญมา. (2562). **กระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการเรียนรู้.** สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2562. จาก http://padatabase.net/uploads/files/01/doc/476_.pdf
- นโยบายสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2562. จาก www.phitsanulok2.go.th > UserFiles > files > policies_Obec2562
- นรินทร์ สุทธิศักดิ์. (2558). **การพัฒนาศักยภาพครูพลศึกษาหลักสูตร “การจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนหลังเลิกเรียน” โครงการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สถาบันการพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.
- ปราณี คงพิกุล. (2559). **นโยบายการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ Moderate Class More Knowledge.** สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2559. จาก <http://www.sk1edu.go.th/dta>
- วาสนา คุณภาภีสิทธิ์. (2556). **เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.** 39(1). 16-39.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. **แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579.** สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2562. จาก <https://www.kruchiangrai.net>

9. คำขอบคุณ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.รายาจิต เต็งกุสุลย์มาน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ หนูพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย และขอขอบคุณอาจารย์ ดร.ประกิต หงส์แสนยาธรรม ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกที่ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงงานวิจัยเล่มนี้จนเสร็จสิ้นและมีความสมบูรณ์