



บทความวิจัย

แนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19
Practices of Preschool Teachers in Promoting Physical Activities
During the Covid-19 Pandemic Situation

ชลธิชา ศรีอัมพร¹ และ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ^{2*}
Chonticha Sriamporn¹ and Sasilak Khayankij^{2*}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ใน 2 ด้าน ได้แก่ การบูรณาการกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ประชากรคือ ครูอนุบาลโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง จำนวน 67 คน ในปีการศึกษา 2564 เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม เรื่อง แนวปฏิบัติในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ภาพรวมค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก ($M = 4.06$) โดยทั้งสองด้านอยู่ในระดับมาก ได้แก่ (1) การบูรณาการกิจกรรมทางกาย ($M = 3.92$) ประกอบด้วย กิจกรรมในชั้นเรียน ($M = 4.09$) กิจกรรมกลางแจ้ง ($M = 3.67$) และ (2) การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ($M = 4.20$) ประกอบด้วย การเตรียมพื้นที่และอุปกรณ์กลางแจ้ง ($M = 4.02$) การเป็นแบบอย่างผู้ชวนชอบกิจกรรมทางกาย ($M = 4.31$) ตามลำดับ

คำสำคัญ: แนวปฏิบัติของครู, กิจกรรมทางกาย, อนุบาล, โควิด 19

Article Info: Received 6 November, 2024; Received in revised form 6 December, 2024; Accepted 9 December, 2024

¹ นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Master student in Division of Early Childhood Education, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University Email: petitebbldy@gmail.com

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Lecturer in Division of Early Childhood Education, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University Email: Sasilak.k@chula.ac.th

* Corresponding Author

Abstract

The purpose of this research was to study preschool teachers' practices for promoting physical activities during the Covid-19 pandemic situation in two aspects, comprised of integrating physical activities in daily life and arranging both the teaching environment and atmosphere. The population consisted of 67 preschool teachers in private schools during the academic year 2021. A questionnaire on practices for promoting physical activities during the Covid-19 pandemic situation was used to gather data, then analyzed by using frequency distribution, percentage, means, standard deviation, and content analysis. The research found that preschool teachers promoted physical activities at a high level ($M = 4.06$). Considerably, all aspects were at a high level: (1) integrating physical activities ($M = 3.92$), consisting of both classroom activities ($M = 4.09$) and outdoor activities ($M = 3.67$); and (2) arranging a teaching environment and atmosphere ($M = 4.20$), consisting of space and outdoor equipment preparation ($M = 4.02$) and being a role model ($M = 4.31$), respectively.

Keywords: teacher practices, physical activities, preschool, Covid-19

บทนำ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยได้กำหนดหลักการไว้เพื่อให้เด็กมีโอกาสพัฒนาตนเองตามลำดับขั้นตอนของการพัฒนาทุกด้านเป็นองค์รวมอย่างมีคุณภาพและเต็มตามศักยภาพ ผ่านการเล่นอย่างมีความหมายและมีกิจกรรมที่หลากหลาย ได้ลงมือกระทำในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้เหมาะสมกับวัย จัดประสบการณ์การเล่นและการเรียนรู้อย่างหลากหลาย มีแนวทางการจัดประสบการณ์ที่สอดคล้องกับแบบการเรียนรู้ของเด็ก ให้เด็กได้ลงมือทำ ได้เคลื่อนไหว สำรวจ เล่น ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) วัยเด็กเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด โดยเฉพาะการเตรียมพร้อมด้านร่างกายผ่านกิจกรรมทางกายที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมตามวัยส่งผลให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งเป็นผลจากการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ (อัจฉริยา กลียะพัท, 2563) สอดคล้องกับรายงานผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยที่กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอส่งผลทางตรงต่อการมีสุขภาพที่ดีในเด็กและเยาวชน ทั้งในแง่ความสมบูรณ์ของร่างกาย กระดูกและข้อต่อ พัฒนาการของกล้ามเนื้อ รวมทั้งพัฒนาการด้านอื่น ได้แก่ พัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม และความพร้อมต่อการเรียนรู้ของเด็ก ตลอดจนลดโอกาสการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้าอีกด้วย (กรรณก พงษ์ประดิษฐ์ และคณะ, 2562)

ข้อมูล พ.ศ. 2559 องค์การอนามัยโลกได้มีการจัดทำข้อเสนอแนะระดับโลกเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และชี้ให้เห็นว่า การไม่สามารถปฏิบัติตามข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายที่มีอยู่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของผู้คนมากกว่า 5 ล้านรายทั่วโลก คำแนะนำแบ่งออกเป็น 3 ช่วงอายุ คือ กลุ่มอายุ 5-17 ปี กลุ่มอายุ 18-64 ปี และกลุ่มอายุ 65 ปีขึ้นไป จะเห็นได้ว่า ยังไม่มีข้อมูลของเด็กที่อยู่ในกลุ่มอายุต่ำกว่า 5 ปี หรือช่วงอายุก่อนวัยเรียน ต่อมาเริ่มมีการเรียกร้องให้จัดทำคำแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี โดยกิจกรรมทางกายของเด็กมีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดด้านสุขภาพ การไม่ทำกิจกรรมทางกายหรือการมีระดับกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับต้น ๆ ที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตและนำไปสู่สภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากช่วงวัยเริ่มต้นของชีวิตเป็นช่วงแห่งการพัฒนาการด้านร่างกายและความคิดแบบก้าวกระโดด และเป็นช่วงแห่งการสร้างเสริมนิสัย (World Health Organization, 2019) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย จึงจำเป็นต้องกระตุ้นและส่งเสริมที่ครอบคลุมถึงผู้ดูแลเด็กเป็นลำดับแรก โดยต้องเริ่มจากการสร้างความคิดเห็นเชิงบวกและความตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ครูให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน และนำกิจกรรมทางกายไปใช้อย่างสม่ำเสมอและเป็นระบบ (Senol, 2021)

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้เริ่มต้นขึ้นในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 และพบครั้งแรกในนครอู่ฮั่น สาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งต่อมาองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกมาระบุว่า ไวรัสชนิดดังกล่าว คือ SARS-CoV-2 เรียกว่า COVID-19 ตามการประกาศชื่ออย่างเป็นทางการที่ใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ขององค์การอนามัยโลก และพบการแพร่เชื้อจากคนสู่คน ผ่านละอองฝอยขนาดเล็ก วันที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2563 เป็นครั้งแรกที่มีการเปิดเผยจากกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ว่า พบผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 คนแรกของประเทศไทย และเป็นผู้ติดเชื้อรายแรกนอกประเทศจีน ต่อจากนั้นในเดือนมีนาคมได้ออกประกาศกรุงเทพมหานคร เรื่อง การควบคุม

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 (Coronavirus Disease 2019 -COVID-19) เนื่องด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โรคโควิด -19 อันเป็นโรคติดต่ออันตราย ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563 พบการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว (กรมควบคุมโรค, 2564) ภาครัฐออกมาตรการการรับมือและหนึ่งมาตรการสำคัญที่เปลี่ยนวิถีชีวิตของทุกคนคือ การรักษาระยะห่าง (social distancing) ในช่วงกลางปีได้เริ่มมีผลกระทบต่อการศึกษา กล่าวคือ เสนอการปรับการเปิดภาคเรียนที่หนึ่ง ปีการศึกษา 2563 โดยให้สถานศึกษาเลื่อนการเปิดภาคเรียนที่หนึ่ง ปีการศึกษา 2563 (ผู้จัดการออนไลน์, 2563) นับจากเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 สถานการณ์การแพร่ระบาดยังคงทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งในเขตพื้นที่เสี่ยงอันดับหนึ่งคือกรุงเทพมหานคร และคำสั่งล่าสุดในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2564 คำสั่งศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) (2564) ได้ประกาศรายชื่อพื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด รวมทั้งสิ้น 13 จังหวัด ซึ่งแต่เดิมมี 10 จังหวัด โดยมีเพิ่มเข้ามา 3 จังหวัด คือ จังหวัดฉะเชิงเทรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และจังหวัดชลบุรี

จังหวัดที่เป็นเขตพื้นที่เสี่ยงเป็นพื้นที่สีแดงเข้มมีความรุนแรงในการติดเชื้อสะสมอันดับต้น ๆ ของประเทศมีประมาณ 10 กว่าจังหวัด หนึ่งในนั้นคือ จังหวัดชลบุรี เป็นจังหวัดที่มีประชากรจำนวนมาก ส่งผลให้เกิดการระบาดอย่างรวดเร็วตามรายงานการวิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2564 ส่งผลกระทบในหลาย ๆ ด้านในด้านสังคมแสดงให้เห็นถึงความเหลื่อมล้ำทางการเข้าถึงการศึกษาอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากในช่วงแรกของการแพร่ระบาดจะไม่สามารถไปเรียนได้ตามปกติจากมาตรการของรัฐที่ให้จัดการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งมีข้อจำกัดในเรื่องของอุปกรณ์การเรียนที่ทำให้เด็กบางกลุ่มขาดโอกาสหรือขาดความต่อเนื่องในการเรียน (สำนักงานสถิติจังหวัดชลบุรี, 2564) แม้ว่าจะมีการผ่อนปรนให้ปรับรูปแบบการเรียนการสอนได้หลากหลายรูปแบบ หากยังพบว่า มีปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น สภาพปัญหาการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยการนำเสนอเอกสารที่บ้านสำหรับนักเรียนที่ไม่มีความพร้อมด้านอุปกรณ์สำหรับการเรียนการสอนทางไกล (on hand) ไม่ทำให้เด็กมีพัฒนาทางด้านร่างกายเนื่องจากไปงานและไปกิจกรรมที่ครอบคลุมหมายให้ นั้น ขาดกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้ใช้ร่างกาย มีแค่การเขียนและการโยนเส้น การส่งงานผ่านไลน์และรับงานมาที่บ้านก็ทำให้เด็กขาดปฏิสัมพันธ์กับครูและเพื่อน ทำให้เด็กไม่มีความสนใจในการเรียนรู้และใช้ร่างกายในการเรียนรู้ เด็กที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอ นานเกินไปทำให้ขาดการเคลื่อนไหว ขาดการออกกำลังกายซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา (อรพร ทับทิมศรี, 2566)

ครูเป็นผู้สนับสนุนและอำนวยความสะดวกแก่เด็กในการเรียนรู้ โดยจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมและสร้างบรรยากาศเชิงบวกเพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาอย่างสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่เด็กกำลังปฏิบัติกิจกรรมทางกาย จำเป็นอย่างยิ่งที่ครูต้องคอยช่วยเหลือและดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด (อัญฉริยา กลียะพัท, 2563) นอกจากนี้ ความกระตือรือร้นของครูในการสอนหรือการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กมีส่วนสำคัญอย่างมาก ในการสร้างความกระตือรือร้นและกระตือรือร้นขณะทำกิจกรรม ซึ่งส่งผลให้เด็กมีกิจกรรมทางกายสูงกว่าเด็กที่ใกล้ชิดกับครูที่ไม่กระตือรือร้น (Cheung, 2020)

เด็กจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอยู่กับครูผู้ซึ่งเข้าใจว่า เด็กวัยนี้ต้องการอะไร ชอบอะไร โดยไม่บังคับหรือตีกรอบ อีกทั้งครูยังเป็นผู้สังเกตและเสริมความรู้และคอยระวังความปลอดภัย เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการแบบก้าวกระโดด แต่การจัดแผนประสบการณ์ให้เด็กได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพนั้น ไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เด็กไม่สามารถมาเรียนที่สถานศึกษาได้ หรือต้องจัดประสบการณ์ภายใต้มาตรการต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของเชื้อโรค การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค การนำหลักการรักษาระยะห่างทางกายภาพมาใช้ (physical distancing) รวมถึงการปรับเวลาการเข้าเรียน การยกเลิกการรวมกลุ่ม การเล่นกีฬา หรือปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ที่อาจทำให้เกิดความแออัด การจัดโต๊ะเรียนให้มีระยะห่างกัน การวางแผนให้เรียนรู้อย่างต่อเนื่องในกรณีที่จำเป็นต้องมีการเรียนออนไลน์ มีการบูรณาการเนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคไว้ในกิจกรรมและบทเรียน เหล่านี้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาเพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 แนวปฏิบัติดังกล่าวส่งผลกระทบโดยตรงต่อการจัดประสบการณ์ของครูในสถานศึกษาที่อยู่ในเขตพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาด ข้อจำกัดหรือมาตรการต่าง ๆ อาจทำให้ครูไม่สามารถจัดแผนประสบการณ์ให้สอดคล้องกับคำแนะนำในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพซึ่งมีผลต่อพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของเด็กโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวปฏิบัติของครูในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ในโรงเรียนเอกชน เพื่อให้เห็นแนวทางของครูที่มีต่อการส่งเสริมหรือสนับสนุนให้เด็กได้ทำกิจกรรมทางกายในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ และนำข้อมูลที่ได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ครู ตลอดจนผู้มีส่วน

เกี่ยวข้องในการดูแลเด็ก รวมทั้งส่งเสริมให้เกิดการจัดกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมภายใต้มาตรการต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ใน 2 ด้าน ได้แก่ การบูรณาการกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน และการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ

วิธีการวิจัย

1. การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับแนวปฏิบัติของครูในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 โดยศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติของครูในการจัดการเรียนรู้ในช่วงสถานการณ์โควิด 19 (Physical Activity Alliance, 2021) คำแนะนำเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรม การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพที่ดี (Guan et al., 2020) และแนวแนะกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก (อายุต่ำกว่า 5 ปี) (NHS Choices, 2019) ตลอดจนความหมาย แนวคิด จากเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาข้างต้นมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย 2 ด้าน ได้แก่ การบูรณาการกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน และการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ (ตาราง 1)

ตาราง 1

กรอบแนวคิดการวิจัย

ประเด็นที่ศึกษา	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
แนวปฏิบัติของครูในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19	1. การบูรณาการกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน	1.1 กิจกรรมในชั้นเรียน 1.2 กิจกรรมกลางแจ้ง
	2. การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ	2.1 การจัดเตรียมพื้นที่และอุปกรณ์กลางแจ้ง 2.2 การเป็นแบบอย่างผู้ชื่นชอบกิจกรรมทางกาย

2. ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ศึกษา คือ ครูอนุบาลโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง จังหวัดชลบุรี สังกัดคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 67 คน ในปีการศึกษา 2564 (ตาราง 2) ใช้การเลือกแบบเจาะจง ตามเกณฑ์ ดังนี้

1) เป็นโรงเรียนอนุบาลขนาดใหญ่ที่มีชั้นเรียนในแต่ละระดับชั้นมากกว่า 10 ห้องเรียน และเป็นโรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่ของจังหวัดที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 เป็นเขตพื้นที่สีแดง

2) เป็นโรงเรียนที่มีความพร้อมและมีความต้องการในการจัดรูปแบบการศึกษาภายใต้มาตรการรักษาความปลอดภัยในภาวะวิกฤตโควิด 19

ตาราง 2

ประชากรที่ศึกษา

ระดับชั้น	จำนวนครู (คน)
อนุบาล 1	24
อนุบาล 2	20
อนุบาล 3	23
รวม	67

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามครู เรื่อง แนวปฏิบัติในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่งปัจจุบัน ระดับชั้นที่ทำการสอน ประสบการณ์ในการสอน การเข้ารับการอบรมหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับ “การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” ประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กก่อนบวกลกิจกรรมทางกายที่จัดให้แก่เด็กในช่วงโควิด

ตอนที่ 2 แนวปฏิบัติในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ การบูรณาการกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน จำนวน 10 ข้อ และการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ

4. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

4.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

4.2 นำแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงและแก้ไข

4.3 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไข เสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา ความครอบคลุม ความเหมาะสม และการใช้ภาษา เนื้อหาค่าความสอดคล้องของเครื่องมือเท่ากับ 0.85 หมายถึง มีคุณภาพสูง

4.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ มาสรุปรวมข้อเสนอแนะ และนำมาปรับปรุง และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ นำเสนอแบบสอบถามต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและพิจารณาความเห็นชอบในการทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

4.5 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้กับครูระดับชั้นอนุบาลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครูอนุบาล (α -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 แสดงว่า แบบสอบถามมีคุณภาพระดับสูง

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคีหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

5.2 ผู้วิจัยติดต่อบุคลากรโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดชลบุรี เพื่อขอรายละเอียดในการส่งแบบสอบถามผ่านทางออนไลน์แก่ครูอนุบาลโรงเรียนนั้น

5.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลได้ จำนวน 62 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92.54 ซึ่งไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 เป็นค่าที่ยอมรับได้ (วรณี แกมเกตุ, 2555)

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แนวปฏิบัติในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามระดับการปฏิบัติ 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนน 4.51-5.00 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยคะแนน 3.51-4.50 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ยคะแนน 2.51-3.50 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยคะแนน 1.51-2.50 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยคะแนน 1.00-1.50 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม วิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกคำตอบเป็นหมวดหมู่ นับความถี่ นำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ครูอนุบาลที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.16 จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 95.16 ตำแหน่งปัจจุบันเป็นครู คิดเป็นร้อยละ 98.39 ระดับชั้นที่ทำการสอนในปัจจุบันคือระดับชั้นอนุบาล 1 คิดเป็นร้อยละ 37.10 มีประสบการณ์ในการสอนระดับชั้นอนุบาล 6-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 เคยได้รับการอบรมหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย คิดเป็นร้อยละ 62.90 มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอนุบาล คิดเป็นร้อยละ 58.06 กิจกรรมทางกายที่จัดให้เด็กในช่วงโควิด ได้แก่ การเดิน คิดเป็นร้อยละ 88.71 การกระโดด คิดเป็นร้อยละ 80.64 การเดิน คิดเป็นร้อยละ 70.97 การกระโดดข้ามสิ่งของ คิดเป็นร้อยละ 58.06 การเล่นต่อบล็อก คิดเป็นร้อยละ 56.45 การเล่นเกมเด็กเล่น คิดเป็นร้อยละ 35.48 การว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 17.74 การปีนป่าย คิดเป็นร้อยละ 16.13 และการเล่นซ่อนหา คิดเป็นร้อยละ 12.90

2. แนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ในภาพรวม ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($M = 4.06$, $SD = 0.54$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทั้งสองด้านมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ได้แก่ (1) การบูรณาการกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน ($M = 3.92$, $SD = 0.67$) ประกอบด้วย กิจกรรมในชั้นเรียน ($M = 4.09$, $SD = 0.65$) และกิจกรรมกลางแจ้ง ($M = 3.67$, $SD = 0.81$) และ (2) การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ($M = 4.20$, $SD = 0.52$) ประกอบด้วย การจัดเตรียมพื้นที่และอุปกรณ์การเล่นกลางแจ้ง ($M = 4.02$, $SD = 0.73$) และการเป็นแบบอย่างผู้ชื่นชอบกิจกรรมทางกาย ($M = 4.31$, $SD = 0.52$) (ตาราง 3)

ตาราง 3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 จำแนกโดยภาพรวม

ประเด็นที่ศึกษา	ระดับแนวปฏิบัติ		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	แปลผล
1. การบูรณาการกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน	3.92	0.67	มาก
1.1 กิจกรรมในชั้นเรียน	4.09	0.65	มาก
1.2 กิจกรรมกลางแจ้ง	3.67	0.81	มาก
2. การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ	4.20	0.52	มาก
2.1 การจัดเตรียมพื้นที่และอุปกรณ์การเล่นกลางแจ้ง	4.02	0.73	มาก
2.2 การเป็นแบบอย่างผู้ชื่นชอบกิจกรรมทางกาย	4.31	0.52	มาก
รวม	4.06	0.54	มาก

เมื่อพิจารณารายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

1) การบูรณาการกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน ประกอบด้วย 2 ด้านย่อย ได้แก่ กิจกรรมในชั้นเรียน และกิจกรรมกลางแจ้ง (ตาราง 4)

1.1) กิจกรรมในชั้นเรียน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 4.09$, $SD = 0.65$) ประกอบด้วย 4 ด้านย่อย ได้แก่ (1) การเพิ่มกิจกรรมทางกายในแผนกิจกรรมเพื่อสร้างความกระตือรือร้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 4.34$) (2) การปรับกิจกรรมในชั้นเรียนให้เคลื่อนไหวมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 4.10$) (3) การจัดกิจกรรมแบบผสมผสาน (แบบแผนและอิสระ) มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 4.06$) และ (4) การเพิ่มการหยุดพักยืดเหยียดเป็นระยะ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.87$)

1.2) กิจกรรมกลางแจ้ง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.67$, $SD = 0.81$) ประกอบด้วย 2 ด้านย่อย ได้แก่ 1) การวางแผนและการกำหนดช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.61$) และ 2) การฝึกฝนกิจกรรมทางกาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.72$)

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ด้านการบูรณาการกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน

ประเด็นที่ศึกษา	ระดับความคิดเห็น		
	M	SD	แปลผล
1) การบูรณาการกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน			
1.1) กิจกรรมในชั้นเรียน	4.09	0.65	มาก
(1) การเพิ่มกิจกรรมทางกายในแผนกิจกรรมเพื่อสร้างความกระตือรือร้น	4.34	0.72	มาก
(2) การปรับกิจกรรมในชั้นเรียนให้เคลื่อนไหวมากขึ้น	4.10	0.81	มาก
(3) การจัดกิจกรรมแบบผสมผสาน (แบบแผนและอิสระ)	4.06	0.75	มาก
(4) การเพิ่มการหยุดพักยืดเหยียดเป็นระยะ	3.87	1.05	มาก
1.2) กิจกรรมกลางแจ้ง	3.67	0.81	มาก
(1) การวางแผนและการกำหนดช่วงเวลา	3.61	0.89	มาก
(2) การฝึกฝนกิจกรรมทางกาย	3.72	0.82	มาก

2) การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ประกอบด้วย 2 ด้านย่อย ได้แก่ การเตรียมพื้นที่และอุปกรณ์กลางแจ้ง และการเป็นแบบอย่างผู้ชื่นชอบกิจกรรมทางกาย (ตาราง 5)

2.1) การเตรียมพื้นที่และอุปกรณ์กลางแจ้ง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 4.02$, $SD = 0.73$) ประกอบด้วย 2 ด้านย่อย ได้แก่ (1) การจัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องเล่นที่ผ่านการฆ่าเชื้อ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 4.12$) และ (2) การปรับปรุงพื้นที่การเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($M = 3.95$)

2.2) การเป็นแบบอย่างผู้ชื่นชอบกิจกรรมทางกาย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 4.32$, $SD = 0.52$) ประกอบด้วย 3 ด้านย่อย ได้แก่ (1) การสอดแทรกกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.64$) (2) การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับเด็ก มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 4.48$) และ (3) การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเพิ่มเติม มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.83$)

ตาราง 5

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ

ประเด็นที่ศึกษา	ระดับความคิดเห็น		
	M	SD	แปลผล
2) การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ			
2.1) การเตรียมพื้นที่และอุปกรณ์กลางแจ้ง	4.02	0.73	มาก
(1) การจัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องเล่นที่ผ่านการฆ่าเชื้อ	4.12	0.82	มาก
(2) การปรับปรุงพื้นที่การเรียนรู้	3.93	0.81	มาก
2.2) การเป็นแบบอย่างผู้ชื่นชอบกิจกรรมทางกาย	4.32	0.52	มาก
(1) การสอดแทรกกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	4.64	0.58	มากที่สุด
(2) การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับเด็ก	4.48	0.65	มาก
(3) การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเพิ่มเติม	3.83	0.77	มาก

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ข้อมูลจากแบบสอบถามของครูอนุบาลในระดับชั้นอนุบาล 1-3 จำนวน 62 คน มีผู้ตอบข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจำนวน 20 คน ผู้วิจัยสรุปออกมาในประเด็น ดังนี้

1) การบูรณาการกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ได้แก่ จัดกิจกรรมโดยเว้นระยะห่าง (4 คน) จัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงความปลอดภัยและทำความสะอาดหลังใช้งานทุกครั้ง (4 คน) ให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพิ่มกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวมากขึ้นและสม่ำเสมอ (4 คน) ให้เด็กได้ออกกำลังกาย (3 คน) จัดสื่อดิจิทัลในการสอนแบบออนไลน์ (1 คน)

2) การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ได้แก่ การรักษามาตรการเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโควิด ได้แก่ ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่าง และสวมหน้ากากอนามัย (3 คน) การรณรงค์ให้เด็กหรือครูที่ป่วยอยู่บ้าน ไม่ควรมาโรงเรียน ซึ่งจะเป็นการแพร่เชื้อ (1 คน)

อภิปรายผล

ผลการวิจัย เรื่อง แนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 พบว่า ครูอนุบาลส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่เด็กอยู่ในระดับมาก เนื่องจากครูส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจจากการเข้ารับการอบรมหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมทั้งมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอนุบาล โดยครูอนุบาลเพิ่มกิจกรรมทางกายในแผนการจัดประสบการณ์ ปรับให้มีกิจกรรมที่เด็กได้เคลื่อนไหวในชั้นเรียนมากขึ้น มีการยืดเหยียดเป็นระยะ และสอดแทรกกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ Guan et al. (2020) ที่ได้กล่าวว่า ครูต้องมีความรู้ความเข้าใจเพื่อออกแบบและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมเคลื่อนไหวบนแนวทางการปฏิบัติที่คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักการ นอกจากนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามประเด็น ดังนี้

1. การบูรณาการกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน

ข้อมูลจากผลการวิจัย พบว่า แนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการบูรณาการกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก ($M = 3.92$) เมื่อพิจารณาจากประเด็นย่อยทั้ง 2 ประเด็น พบว่า ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมในชั้นเรียน แสดงให้เห็นว่า ในช่วงโควิด-19 ครูบูรณาการกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันมากกว่ากิจกรรมกลางแจ้ง โดยเพิ่มกิจกรรมทางกายในแผนจัดประสบการณ์การเรียนรู้ สร้างข้อตกลงในการทำกิจกรรมทางกายมากขึ้น จัดให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ จัดกิจกรรมตามความสนใจสลับกิจกรรมที่ครูกำหนด รวมทั้งกิจกรรมที่ได้พัฒนาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างสมดุลก่อน แล้วให้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ อย่างไรก็ตาม การจัดช่วงเวลาหยุดพักเพื่อยืดเหยียดร่างกายเป็นระยะทุก 60 นาทีต่อวัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับแนวปฏิบัติในการจัดการเรียนรู้ในช่วงสถานการณ์โควิด 19 ที่ระบุว่า ครูอนุบาลควรบูรณาการกิจกรรมที่มีแบบแผนและกิจกรรมอิสระเข้าไว้ด้วยกัน โดยกิจกรรม

ต้องมีความเหมาะสมกับวัย สนุกสนาน น่าสนใจ และเป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นการแข่งขัน เพื่อสร้างให้เด็กกระตือรือร้นในการเรียนรู้ (Physical Activity Alliance, 2021)

การจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยครูวางแผน กำหนดช่วงเวลา และฝึกฝนทางกายแก่เด็ก ส่งเสริมทั้งสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ เป็นการป้องกันโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Cordovil et al. (2021) กล่าวว่า โรงเรียนหลายแห่งประสบความสำเร็จในการหาวิธีที่ทำให้เกิดสมดุลระหว่างการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กและการควบคุมความเสี่ยงของโรค โดยการเพิ่มพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมกลางแจ้ง เพราะช่วยเพิ่มความสุขและโอกาสในการทำกิจกรรมของเด็ก ซึ่งในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 นโยบายบางโรงเรียนส่งผลเสียต่อโอกาสในการเล่นของเด็ก ส่งผลกระทบอย่างชัดเจนต่อระดับการออกกำลังกายของเด็กในระหว่างการกักตัว

2. การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ

ข้อมูลจากผลการวิจัย พบว่า แนวปฏิบัติของครูอนุบาลในการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ อยู่ในระดับมาก ($M = 4.02$) เมื่อพิจารณาจากประเด็นย่อยทั้ง 2 ประเด็น พบว่า ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การเป็นแบบอย่างผู้ชื่นชอบกิจกรรมทางกาย แสดงให้เห็นว่า ครูแบบอย่างที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการขึ้นลงบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ หรือการที่ครูเปลี่ยนอิริยาบถอย่างสม่ำเสมอเมื่อเวลาอยู่ในห้องเรียน การทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอย่างสนุกสนาน การแสดงท่าทางเป็นตัวอย่างด้วยสีหน้าและท่าทางที่สนุกสนาน การที่ครูศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผ่านช่องทางต่าง ๆ หรือเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ล้วนแสดงให้เห็นว่า ครูเห็นความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับ Senol (2021) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย จำเป็นต้องส่งเสริมและสร้างความตระหนักแก่ครูอนุบาลเป็นลำดับแรก โดยการสร้างความคิดเห็นเชิงบวกและความตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ครูให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางกายในกิจกรรมในชั้นเรียน สามารถนำกิจกรรมทางกายไปใช้อย่างสม่ำเสมอและเป็นระบบ และสอดคล้องกับศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (2563) ที่ได้กล่าวถึง ครูที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่เด็ก คือ เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความตระหนักต่อการมีสุขภาพที่ดี มีทัศนคติเชิงบวกต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตและมีส่วนร่วมในกิจกรรมกับเด็ก เพราะความกระตือรือร้นของครูในการสอนหรือการทำกิจกรรมกับเด็กนั้นก็มีส่วนสำคัญอย่างมาก ส่งผลให้เด็กมีความกระตือรือร้นระหว่างการเรียนรู้ และส่งผลให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่สูงกว่านักเรียนที่สอนโดยครูที่ไม่กระตือรือร้น (Cheung, 2020)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1. ครูอนุบาลควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมทางกาย อาจเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจและแนวปฏิบัติ สร้างแรงบันดาลใจและทัศนคติที่ดีต่อการจัดกิจกรรมทางกาย และเป็นแบบอย่างของครูที่กระตือรือร้น ซึ่งเป็นผลดีต่อเด็กในด้านพัฒนาการทางกาย คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและสุขภาพที่ดี

2. ครูควรออกแบบแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่บูรณาการการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน โดยเป็นกิจกรรมที่ครูกำหนดสลับกับกิจกรรมที่เด็กได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไปอาจทำวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างครูอนุบาลที่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับจัดกิจกรรมแบบ Active learning กับครูอนุบาลที่มีได้เข้ารับการอบรมในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางกายของเด็ก เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมแบบ Active learning ต่อพัฒนาการทางกายของเด็ก

2. อาจทำการวิจัยเชิงทดลองในการพัฒนาสมรรถนะทางกายของเด็ก เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของเด็กที่ได้รับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างมีประสิทธิภาพ กับเด็กที่ไม่ได้รับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย หรือการจัดการเรียนการสอนที่ไม่มุ่งเน้นกิจกรรมทางกาย ว่ามีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ แตกต่างกันมากน้อยเพียงใด

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมควบคุมโรค. (2564). สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มาตรการสาธารณสุข และปัญหาอุปสรรคการป้องกันควบคุมโรคในผู้เดินทาง. <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/2017420210820025238.pdf>

- กรรณก พงษ์ประดิษฐ์, Dyah Ananlia Widyastari, ไพโรจน์ เสาแก้ว, นิรมล ราศี, และ ปิยวัฒน์ เกตุวงศา. (2562). รายงานผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2561. เดือนตุลา. กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560*. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. (2564, 18 กรกฎาคม).
- ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 138 ตอนพิเศษ 160 ง หน้า 6.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 8). สุวีริยาสาส์น
- ผู้จัดการออนไลน์. (2563, 7 เมษายน). *กรม.ไฟเขียวเลื่อนเปิดเทอม จาก 16 พ.ค. เป็น 1 ก.ค. 63 ตามที่ ศธ.เสนอ*.
<https://mgronline.com/politics/detail/9630000035818>
- วรรณิ แกมเกตุ. (2555). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. (2563). *แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานสถิติจังหวัดชลบุรี. (2564). *รายงานสถิติจังหวัดชลบุรี 2564*.
<https://chonburi.nso.go.th/reports-publications/provincial-statistics-report.html>
- อรพร ทับทิมศรี. (2566). การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ แบบ on-hand เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน สำหรับเด็กปฐมวัยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).
วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, 20(1), 133-142. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/umt-poly/article/view/264665>
- อัจฉริยา กลียะพัท. (2563). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยอายุ 2-5 ปีที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อนำไปสู่การมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย. *วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่*, 21(3), 49-67.
<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/cmruresearch/article/view/240157>

ภาษาอังกฤษ

- Cordovil, R., Ribeiro, L., Moreira, M., Pombo, A., Rodrigues, L. P., Luz, C., Veiga, G., & Lopes, F. (2021). Effects of the COVID- 19 pandemic on preschool children and preschools in Portugal. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 492-499.
<http://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1052>. IF: 1.34
- Cheung, P. (2020). Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active? *European Physical Education Review*, 26(1), 101-110.
<https://doi.org/10.1177/1356336X19835240>
- Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., Del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., Florindo, A. A., Jauregui, A., Katzmarzyk, P. T., Kontsevaya, A., Lof, M., Park, W., Reilly, J. J., Sharma, D., Tremblay, M. S., & Veldman, S. L. C. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *Lancet Child Adolesc Health*. 4(6), 416-418. [http://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30131-0](http://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30131-0). Epub 2020 Apr 29. PMID: 32458805; PMCID: PMC7190292.
- NHS Choices. (2019). *Physical activity guidelines for children (under 5 years)*. NHS.
<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
- Physical Activity Alliance. (2021). *Preschool COVID guidelines*. PAA Move With Us.
<https://paamovewithus.org/wp-content/uploads/2021/04/PAA-Preschool-Covid-FINAL-04-13-2021.pdf>
- Senol, F. B. (2021). Physical activity and preschool children: Preschool teachers' perceptions. *Southeast Asia Early Childhood*, 10(2), 132-146.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>.