

## สารบัญ

หัวเรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ .....	ก
ABSTRACT .....	ก
กิตติกรรมประกาศ .....	จ
สารบัญ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฉ
สารบัญภาพประกอบ .....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ภูมิหลัง .....	1
คำถามการวิจัย .....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	6
ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง .....	6
ตัวแปรที่ศึกษา .....	7
กรอบเนื้อหา .....	7
ระยะเวลา สถานที่วิจัย .....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	10
แนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ.ศ. 2551 .....	10
แนวคิดเกี่ยวและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโยคะ .....	40

หัวเรื่อง	หน้า
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักการยืดเหยียดร่างกาย .....	77
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ...	83
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย .....	85
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการสอน .....	97
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการอบรมพัฒนา .....	111
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	119
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	134
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....</b>	<b>135</b>
<b>การวิจัยระยะที่ 1</b> ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระ	
<b>การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหว</b>	
<b>ของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....</b>	<b>135</b>
<b>การวิจัยระยะที่ 2</b> การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา	
<b>และพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและ</b>	
<b>สมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....</b>	<b>138</b>
<b>การวิจัยระยะที่ 3</b> ดำเนินการศึกษาระบวนการและหาประสิทธิภาพการใช้	
<b>รูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อ</b>	
<b>ปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย</b>	
<b>นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....</b>	<b>142</b>
<b>การวิจัยระยะที่ 4</b> การขยายผลและประเมินรูปแบบการเรียนการสอนกลุ่ม	
<b>สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้</b>	
<b>ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน</b>	
<b>ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....</b>	<b>148</b>
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....</b>	<b>153</b>
<b>การวิจัยระยะที่ 1</b> ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระ	
<b>การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหว</b>	
<b>ของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....</b>	<b>154</b>

## หัวเรื่อง

## หน้า

การวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและ สมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....	159
การวิจัยระยะที่ 3 ดำเนินการศึกษากระบวนการและหาประสิทธิภาพการใช้ รูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อ ปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....	161
การวิจัยระยะที่ 4 การขยายผลและประเมินรูปแบบการเรียนการสอนกลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....	170
<b>บทที่ 5 สรุปผล การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....</b>	<b>189</b>
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	189
กลุ่มตัวอย่าง .....	189
ตัวแปรที่ศึกษา .....	190
สรุปผลการวิจัย .....	199
อภิปรายผล .....	200
ข้อเสนอแนะ .....	208
<b>บรรณานุกรม .....</b>	<b>210</b>
<b>ภาคผนวก .....</b>	<b>218</b>
ภาคผนวก ก คู่มือการฝึกอบรม .....	219
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ .....	354
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	356
ภาคผนวก ง หนังสือราชการ .....	392
<b>ประวัติผู้วิจัย .....</b>	<b>400</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แบบทดสอบมาตรฐานระหว่างประเทศ ..... 93
2	แสดงผลการวิเคราะห์การศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกาย และ สมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ..... 154
3	แสดงผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามการจัด กิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่มี ผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกาย และสมรรถภาพ ทางกาย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ..... 157
4	แสดงผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน หลังจาก การพิจารณาเครื่องมือรูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีผลต่อด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผล ต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกาย และสมรรถภาพ ทางกาย นักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ..... 158
5	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญญาด้าน การรับรู้ ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกาย (ก่อนการทดลอง) ..... 162
6	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญญาด้าน การรับรู้ ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกาย (หลังการทดลอง) ..... 164
7	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ก่อนการทดลอง) ..... 165
8	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (หลังการทดลอง)..... 167

9	แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย .....	168
10	การเปรียบเทียบค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย .....	170
11	การเปรียบเทียบค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพ .....	172
12	แสดงผลการวิเคราะห์ครูที่เข้ารับการอบรม จำนวน 11 ท่าน .....	173
13	แสดงผลการวิเคราะห์แบบบันทึกการนิเทศการใช้เครื่องมือรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....	175
14	แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบวัดความรู้ในการเข้ารับการอบรมก่อนและหลังการพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 11 คน ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ก่อนการทดลอง) นักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม .....	176
15	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ก่อนการทดลอง) นักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จากครูที่เข้ารับการอบรมนำไปทดลองครู 1 คน ต่อนักเรียน 3 คน ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (หลังการทดลอง) ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม .....	177
16	ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (หลังการทดลอง) ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จากครูที่เข้ารับการอบรมนำไปทดลองครู 1 คน ต่อนักเรียน 3 คน .....	179

17	แสดงผลการวิเคราะห์ ข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญญาด้ำนการรับรู้ภาวะการณืเคลื่อนไหวของร่างกาย (ก่อนการทดลอง) นักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม .....	181
18	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม .....	183
19	แสดงการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้ำนการรับรู้ภาวะการณืเคลื่อนไหวของร่างกายนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม .....	185
20	แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้ำนการรับรู้ภาวะการณืเคลื่อนไหวของร่างกาย นักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม .....	187

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบที่	หน้า
1 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย .....	91
2 การพัฒนารูปแบบการสอนที่ใช้ในการวิจัย .....	111
3 กรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการสอน .....	134
4 ระยะเวลาที่ 1 ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มี ต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหว ของร่างกายและสมรรถภาพ ทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....	136
5 ระยะเวลาที่ 2 พัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และ พลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีต่อปัญหาด้านการรับรู้ ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....	139
6 ระยะเวลาที่ 3 การศึกษากระบวนการและหาประสิทธิภาพการใช้รูปแบบ การเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อ ปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....	143
7 ระยะเวลาที่ 4 การขยายผลและประเมินรูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีต่อ ปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .....	149
8 สรุปกรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบการสอน .....	153