หัวข้อสหกิจศึกษา	การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยการออกกำลังกายประกอบดนตรี กรณีศึกษาโรงเรียนนารานุบาล
ชื่อนักศึกษา	นางสาวการะเกด ศรีชลัมภ์
อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา	อาจารย์ชัยณรงค์ ชัยจินดา
หลักสูตร	บริหารธุรกิจบัณฑิต
สาขาวิชา	การจัดการทรัพยากรมนุษย์
ปีการศึกษา	2560

บทคัดย่อ

จากการส่งเสริมสุขภาพกายเพื่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยจะทำให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจสดชื่น ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่งดงามย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” (Sound mind in sound body) แสดงว่าร่างกายกับ จิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก ถ้าร่างกายแข็งแรงจิตใจก็จะเบิกบานหรือในทางกลับกัน ถ้ามีจิตใจที่เข้มแข็ง จะเกิดพลังหรือกำลังใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

โรงเรียนนารานุบาล ได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในโรงเรียนขึ้น เพื่อให้เด็กนักเรียนและบุคลากรภายในโรงเรียนได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬากัน เป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้สมบูรณ์แข็งแรง

โรงเรียนนารานุบาล มีการประชุมเรื่องโครงการการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยการออกกำลังกายประกอบดนตรีและมอบหมายภาระหน้าที่แก่คุณครูในการรับผิดชอบแต่ละชั้นเรียนโดยแบ่งการฝึกซ้อมการออกกำลังกาย 7 ครั้งดังนี้

- ครั้งที่ 1 – 3 ฝึกซ้อมอนุบาล 1-3
- ครั้งที่ 4 – 5 ฝึกซ้อมอนุบาล 1-3 ซ้ำที่ละชั้น
- ครั้งที่ 6 ฝึกซ้อมรวมกันทุกชั้น
- ครั้งที่ 7 ฝึกซ้อมหน้าเสาธงตอนเช้าและทดสอบผลการฝึกซ้อมจริง

ผลจากการปรับเปลี่ยนรูปแบบและท่าทางการออกกำลังกายประกอบดนตรีจากการฝึกซ้อมและทดลองหน้าเสาธงพบว่าเด็กปฐมวัยมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากเดิมจากการสังเกตุของครูประจำชั้นผู้ศึกษาและการบันทึกภาพและวีดีโอนอกจากนี้มี

SPU CHONBURI

ผลการสัมภาษณ์ครูจำนวน 7 คน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยการออกกำลังกายประกอบดนตรี สรุปได้ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายเต้นประกอบเพลงมีผลต่อความกระตือรือร้นในการมาโรงเรียนของนักเรียนระดับชั้นปฐมวัยอย่างไรจากบทสัมภาษณ์ครูและผู้อำนวยการสรุปว่า กิจกรรมการออกกำลังกายเต้นประกอบเพลงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กๆ เมื่อเด็กได้ออกกำลังกายประกอบเพลงทำให้เด็กเกิดความสุขกับเสียงเพลง ทำให้อยากที่จะมาโรงเรียนมากขึ้น

2. นักเรียนให้ความร่วมมือในการออกกำลังกายเต้นประกอบเพลง หลังปรับเปลี่ยนหรือไม่อย่างไรจากบทสัมภาษณ์ครูและผู้อำนวยการสรุปว่าให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดีมาก มีความสนใจที่จะทำกิจกรรมดีทำให้สนุกสนานและช่วยผ่อนคลาย

3. เพลงและท่าทางมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมวัยหรือไม่อย่างไรจากบทสัมภาษณ์ครูและผู้อำนวยการสรุปว่ามีความเหมาะสมดีมาก เป็นท่าทางที่เด็กปฐมวัยสามารถที่จะปฏิบัติตามง่าย อีกทั้งเด็กๆชอบในท่าทางที่ประกอบเพลง เป็นสิ่งที่เร้าความสนใจของเด็ก พอใจและไม่เบื่อ

4. กิจกรรมการออกกำลังกายเต้นประกอบเพลงมีประโยชน์ต่อนักเรียนระดับชั้นปฐมวัยอย่างไรจากบทสัมภาษณ์ครูและผู้อำนวยการสรุปว่า

1. เด็กมีความสุข ผ่อนคลาย เพราะได้เต้น

2.มีทักษะทางกายในการเคลื่อนไหว

3.เด็กๆได้รู้จักชื่อท่าของการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ภาษาไทยด้วย

4.เป็นการจัดกิจกรรมท่างกลาบรรยากาศความสุขและสนุกสนาน เป็นการชวนเด็กร่วมกิจกรรมดีกว่าการบังคับ

5. ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการออกแบบท่าทางเต้นประกอบเพลง หรือไม่อย่างไรจากบทสัมภาษณ์ครูและผู้อำนวยการสรุปว่า ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมอย่างยิ่ง เพราะทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม กระตุ้นให้เด็กๆสนใจที่อยากทำกิจกรรมมากขึ้น

SPU CHONBURI