



การวิจัยและสร้างสรรค์สื่อวีดิทัศน์เพื่อการเรียนการสอนยิมนาสติกสำหรับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก

Research and creation of gymnastics learning media video for kids cheerleading sport

ชาญณรงค์ คำภูธร<sup>1</sup> และลักขณา คล้ายแก้ว<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต, bigchancheer@gmail.com

<sup>2</sup>อาจารย์ประจำหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต, gaiglaw@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อสร้างสรรค์วีดิทัศน์การเรียนการสอนยิมนาสติกสำหรับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก และเปรียบเทียบระหว่างเด็กที่ใช้วีดิทัศน์ที่สร้างขึ้นในการเรียนการสอนกับเด็กที่เรียนแบบปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร วีดิทัศน์การเรียนการสอนยิมนาสติกของต่างประเทศ การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้เกี่ยวข้องกับกีฬายิมนาสติกและเชียร์ลีดดิ้ง และบุคลากรที่มีประสบการณ์การสอนเด็กเล็ก จากนั้นนำข้อมูลมาผลิตวีดิทัศน์ ทดลองใช้กับเด็กเล็ก และประเมินผลการทดสอบ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ในประเด็นที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์

ผลการศึกษาพบว่า การเรียนการสอนยิมนาสติกสำหรับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก 3 - 6 ปี ควรมีเนื้อหาการสอนพื้นฐานของร่างกาย ความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูก การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ วิธีการสอนเน้นฝึกระเบียบวินัย สุขกสนาน และรักการออกกำลังกาย การเรียนรู้ตามธรรมชาติ ให้เด็กมีส่วนร่วม ใช้เพลงดึงดูดความสนใจ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย อธิบายชัดเจน อุปกรณ์มีสีสันประกอบด้วย เบาะและพื้นป้องกันการกระแทก ชุดสวมใส่สบายและยืดหยุ่น สร้างบรรยากาศให้เด็กรู้สึกสบายใจ ปลอดภัย ผ่อนคลาย จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาสร้างสรรค์วีดิทัศน์เพื่อนำไปเป็นสื่อการเรียนการสอนยิมนาสติกเด็กเล็ก จำนวน 8 เทป ความยาวเทปละ 1 นาที ได้แก่ ทำแยกขา ด้านข้าง ทำแยกขาน้ำหลัง ทำม้วนหน้า ทำม้วนหลัง ทำกระโดดแยกขาแต่ละปลายเท้า ทำตีลังกาส้อมเกียนท่า ทำตีลังกาดินข้ามไปด้านหลังและทำตีลังกาดินข้ามไปด้านหลัง ในการสร้างสรรค์วีดิทัศน์ จะมีขั้นตอนการวางแผนเตรียมการผลิต คือ การคัดเลือกท่ามาตรฐานในยิมนาสติกและเหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก จากนั้นนำมาเขียนบท ขั้นตอนต่อไปคือขั้นตอนของการผลิต เป็นขั้นลงมือการถ่ายทำ โดยมีการสร้างบรรยากาศในการถ่ายทำ ให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย และขั้นหลังการผลิต คือ ขั้นตอนของการตัดต่อ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรม Sony Vegas Pro 11 เป็นขั้นตอนการนำภาพและเสียงมารวมกัน จากนั้นผู้วิจัยได้นำสื่อวีดิทัศน์ ที่สร้างสรรค์ไปทดสอบใช้จริงและประเมินผล พบว่า การสอนแบบปกติไม่มีวีดิทัศน์ มีข้อเสียคือผู้ฝึกสอนและเด็กที่ทำการสาธิตต้องปฏิบัติหลายรอบ แต่การสอนแบบใช้วีดิทัศน์ในการเรียน มีข้อดีคือ หลังจากที่เด็กได้เห็นอย่างอิสระก่อนเรียนจะเกิดความสุข และสนใจการชมวีดิทัศน์ เมื่อชมเสร็จสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ ลดความเหนื่อยล้าของผู้สอนและเด็กที่ทำการสาธิตได้ ด้านการประเมินผลการทดสอบของผู้สอน จากการทดสอบท้ายชั่วโมงเรียนทันทีพบว่า เด็กกลุ่มที่ใช้สื่อวีดิทัศน์ในการเรียนสามารถปฏิบัติตามได้มากกว่าเด็กกลุ่มที่เรียนแบบปกติไม่ได้ดูวีดิทัศน์ในทุกท่า และการทดสอบครั้งสุดท้ายหลังจากเด็กได้ฝึกซ้อมผ่านไป 1 สัปดาห์ พบว่า เด็กกลุ่มที่เรียนแบบปกติไม่ได้ดูสื่อวีดิทัศน์และเด็กกลุ่มที่ใช้สื่อวีดิทัศน์ในการเรียน สามารถปฏิบัติทำยิมนาสติกได้จำนวนที่มากขึ้นเช่นกัน

คำสำคัญ: สื่อวีดิทัศน์, การเรียนการสอนยิมนาสติก, กีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก



## ABSTRACT

This research aims to creation of gymnastics learning media video for kids cheerleading sport and compare between the young children using video created for teaching and children with normal learning. Collect data from videos of gymnastic teaching abroad. In-depth interviews of experts and people involved with gymnastics and cheerleader and experienced personnel to teach young children then bring the data to produce video to test with young children and evaluate test result by using descriptive analysis with the issues defined in the objectives.

The study found that the teaching of gymnastics for young children cheerleader aged 3-6 years, should have the basic body of flexibility, strength muscle and bone. The movement patterns of the various teaching focused on practicing discipline, fun and love to exercise, the natural learning, the participation of children using the song to attracted attention, used easy-to-understand languages, clear explanation. The equipment consisted of a colorful cushion and protection floor, wore comfort and flexibility cloths, created an environment for the children to feel comfortable, relaxed, safe, then researchers brought data to create video in order to use as gymnastic teaching young children for 8 tapes, length 1 minute each, included a leg side curl, front and back legs curl, front roll, back roll, jump split legs tapping foot, cartwheel somersault, cartwheel crossed the front and crossed the back. In creating video, it had to plan production process as the standard posture selection in gymnastics and suit for young children then bring it to write and the next step is the step of producing as shooting by creating the atmosphere of relaxing and step after the production is the process of editing. Researchers used a Sony Vegus Pro 11 to combine picture and sound then the research brought video media that created to the real test and assessment, found that the normal teaching education without video, the disadvantage was the trainer and the demonstration children required several rounds but teaching using video in the classroom had the advantage of the children as after freedom dance of children before class, children will be enjoyed and interested in watching the video. When finished watching, children could understand and practice. It could reduce fatigue of teacher and the demonstration children. The evaluation of teachers from the test at the end of class hour immediately found that children who used the video to learn can follow more than the students that didn't see the video in all posture and the final test after the children practiced over one week found that children who learned normal and didn't watch videos, and children that used the video in class can follow Gymnastics posture much as well.

**Keywords:** media video, gymnastics learning, kids cheerleading sport



## 1. บทนำ

การฝึกยิมนาสติกมีประโยชน์รอบด้าน อาจมีข้อเสียเรื่องความเสี่ยงสูงจากการบาดเจ็บของร่างกาย และในเรื่องจิตใจ เนื่องจากเป็นกีฬาที่สร้างความกดดันกับผู้ฝึกซ้อม ผู้ปกครองควรที่จะให้ยิมนาสติกเป็นเพียงงานอดิเรกของเด็กและส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมอื่นๆ ร่วมด้วย ควรให้ยิมนาสติกเป็นกิจกรรมเริ่มต้นเพื่อสร้างทักษะและเตรียมความพร้อมในด้านร่างกายเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมอื่น เช่น ฝึกยิมนาสติกเพื่อใช้ในกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง เนื่องจากเชียร์ลีดดิ้งเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน มีแสดงออกผ่านรูปแบบการเต้น นอกจากนี้ยังมีเสียงเพลงที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดความผ่อนคลาย และยังได้ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มทำให้เด็กเกิดความสามัคคีและการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ (ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์, 2559, น. 21)

กีฬาเชียร์ลีดดิ้งผู้เล่นจำเป็นต้องพัฒนาทักษะความสามารถ (ปัทมกร พิษณุชนกร, 2558, น.32) เนื่องจากเป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม ทุกคนต้องช่วยกันฝึก ช่วยกันพัฒนาทักษะร่วมกัน ทำให้เกิดความสามัคคีในทีม การอยู่ร่วมสังคมกับคนหมู่มาก สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ต้องใช้ความแม่นยำในด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ผู้รับชมการแสดงเชียร์ลีดดิ้งจะเกิดความสนุกสนาน หวาดเสียวและตื่นเต้นตลอดเวลาการแสดงอีกด้วย เพราะมีการตะโกนเชียร์รับส่งระหว่างนักกีฬาและผู้ชม การแสดงออกทางสีหน้าของนักกีฬาที่ชัดเจน มีการต่อตัว การโยนตัวกลางอากาศ ทำให้ผู้ชมเกิดความตั้งใจรับชมการแสดงอย่างไม่ละสายตา ความสำคัญของกีฬานชนิดนี้ คือการสื่อสาร เพราะหากการเชียร์ ไม่สามารถทำให้ผู้ชมเข้าใจ และตะโกนเชียร์พร้อมไปกับเราได้ แสดงว่า การเชียร์นั้นไม่ประสบความสำเร็จ ในประเทศไทยมีเวทีที่จัดการแข่งขันกีฬาเชียร์ลีดดิ้งระดับอนุบาลและประถมศึกษาเกิดขึ้นมาหลายปี และจัดแข่งขันต่อมาจนถึงปัจจุบัน โรงเรียนอนุบาลโชคชัยลาดพร้าวก็ได้ส่งนักกีฬารุ่นอนุบาลเข้าร่วมการแข่งขันเชียร์ลีดดิ้งในรุ่นอนุบาลมีองค์ประกอบการแสดงที่คล้ายกับทีมในระดับเยาวชน มีการต่อตัวที่ไม่สูงมากอยู่ในระดับความปลอดภัย มีความน่ารักสดใสสมวัย เป็นเสน่ห์และสีสัน ได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างแปลกใหม่สำหรับเด็กอนุบาลและหาชมได้ยากในประเทศไทย โรงเรียนอนุบาลหลายสถาบันเริ่มมีการนำมาเป็นกิจกรรมพิเศษในโรงเรียน การแข่งขันสำหรับเด็กเล็กมีหลายรูปแบบที่เปิดโอกาสให้แสดงความสามารถผ่านการแสดงออกในรูปแบบของทางด้านวิชาการ ดนตรี กีฬา และความสามารถพิเศษในด้านต่างๆ พบเห็นได้ตามรายการโทรทัศน์ ห้างสรรพสินค้า สถานศึกษาที่จัดกิจกรรมการแข่งขันเหล่านี้ขึ้น เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กเล็กมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น

ปัจจุบันจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีเข้ามาพัฒนาการเรียนการสอน เครื่องมือเหล่านี้ช่วยสร้างสีสัน ดึงดูดใจ เปิดโลกการเรียนรู้กว้างไกลต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น ส่งผลโดยตรงถึงตัวผู้เรียนเอง ทำให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงวิธีการเรียนรู้ ทำให้มีความอยากรู้อยากเห็นมากยิ่งขึ้น เพราะสิ่งที่เห็นอยู่นั้นถือเป็นสิ่งที่แปลกใหม่และแปลกตาสำหรับเด็ก สื่อการเรียนการสอนสมัยใหม่นั้น เป็นสื่อที่มีการนำนวัตกรรมเทคโนโลยีต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความสนใจอยากที่จะเรียนมากขึ้น เช่น สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น การเลือกสื่อการเรียนการสอนเพื่อนำมาใช้ประกอบการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

ในบรรดาสื่อการสอนที่ได้นำไปใช้เป็นเครื่องช่วยการเรียนการสอนนั้น สื่อวีดิทัศน์เป็นสื่อหนึ่งที่เข้ามามีบทบาท และอิทธิพลต่อการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เพราะคุณสมบัติของสื่อวีดิทัศน์เอื้ออำนวยให้เกิดประโยชน์ในการศึกษาหลายประการ (นภาพรณ อัจฉริยะกุล และพิไลพรรณ ปุกหุด, 2552: 59) สื่อการสอนช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมหลายๆ รูปแบบ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน การสาธิต ช่วยให้ครูผู้สอนได้สอนตรงตาม



จุดมุ่งหมายการเรียนการสอน ช่วยในการขยายเนื้อหาที่เรียนทำให้การสอนง่ายขึ้น และประหยัดเวลาในการสอน นักเรียนจะได้มีเวลาในการทำกิจกรรมการเรียนมากขึ้น

จากประสบการณ์ตรงการเป็นนักกีฬาเชียร์ลีดดิ้งที่มหาวิทยาลัยรังสิตและผู้ฝึกสอนเชียร์ลีดดิ้งและยิมนาสติกเด็กเล็กของผู้วิจัย พบว่า เด็กในสมัยปัจจุบันหรือเด็กสมัยใหม่มีสมาธิที่สั้นลงมากขึ้น มีความตั้งใจและความอดทนต่ำ อาจเป็นเพราะการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ของเด็กสมัยใหม่ ที่มีการจ้องจอเป็นเวลานาน ผู้ปกครองควรตระหนักและให้ความสำคัญต่อวิธีการเลี้ยงดูเด็กเล็กในยุคดิจิทัลนี้ ควรหากิจกรรมนันทนาการสร้างสรรค์อื่นๆ ให้เด็กได้พัฒนาเรียนรู้ ไม่ควรหมกมุ่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การฝึกกีฬา การเล่นเกมแต่ทั้งนี้ควรทำกิจกรรมเหล่านี้ตามความสนใจและความชอบของเด็ก การฝึกยิมนาสติกเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีข้อดีในเรื่องของการพัฒนาการร่างกายที่สวยงาม สามารถยืดกล้ามเนื้อและยืดกระดูกได้ ทำให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการทางด้านความคิด ไหวพริบปฏิภาณ และมีสมาธิที่ดี ผู้ที่ฝึกยิมนาสติกสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมอื่นได้ดี หรือนำไปประยุกต์ใช้ในกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัยและสร้างสรรค์สื่อวีดิทัศน์เพื่อการเรียนการสอนยิมนาสติกสำหรับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างสรรค์วีดิทัศน์เพื่อการเรียนการสอนยิมนาสติกสำหรับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก 3 - 6 ปี
2. เพื่อเปรียบเทียบระหว่างเด็กที่ใช้วีดิทัศน์ในการเรียนการสอนยิมนาสติกสำหรับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็กกับเด็กที่เรียนแบบปกติไม่ได้ใช้วีดิทัศน์

## 3. การดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก อายุ 3 - 6 ปี ของโรงเรียนอนุบาล โขกชัยลาดพร้าว จำนวน 10 คน

เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่

- 1) ข้อมูลประเภทเอกสารการฝึกสอนยิมนาสติก ประเภทการแข่งขัน วิธีการฝึกซ้อม เอกสารจากตำรา บทความ และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 2) ข้อมูลประเภทบุคคล การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ชำนาญการทางด้านยิมนาสติก ผู้เชี่ยวชาญผู้ชำนาญการด้านกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก และบุคลากรโรงเรียนอนุบาล โขกชัยลาดพร้าว
- 3) สื่อการเรียนการสอนยิมนาสติกจากต่างประเทศ โดยการถอดองค์ประกอบของสื่อวีดิทัศน์การเรียนการสอนยิมนาสติกขึ้นพื้นฐานจากต่างประเทศ

ขั้นตอนและกระบวนการในการดำเนินงาน ได้แก่

- 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก แบ่งตามกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ดังนี้
  - 1.1) ผู้เชี่ยวชาญและผู้ชำนาญการทางด้านทักษะยิมนาสติกในประเทศไทย และเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากแวดวงยิมนาสติก ทั้งจากการแข่งขันในประเทศและนานาชาติ จำนวน 2 คน โดยมีประเด็นคำถามคือ องค์ประกอบสำคัญในการเรียนยิมนาสติก การเตรียมแผนและการเรียนรู้เกี่ยวกับยิมนาสติก ทักษะยิมนาสติกที่จำเป็น



สำหรับการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก ทำยิมนาสติกพื้นฐานสำหรับเด็กเล็ก การประยุกต์ยิมนาสติกเข้ากับเชียร์ลีดดิ้ง การออกแบบการสอนยิมนาสติก การฝึกซ้อมและการพัฒนายิมนาสติกและทีมเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก

1.2) บุคลากรที่มีประสบการณ์การสอนเด็กเล็ก ผู้อำนวยการ โรงเรียน คุณครูผู้สอน จำนวน 3 คน โดยมีประเด็นคำถาม คือ กิจกรรมในห้องเรียนสำหรับเด็กเล็ก กิจกรรมพิเศษสำหรับเด็กเล็ก และความต้องการการเรียนรู้เรื่องยิมนาสติก

2) การศึกษาวิดิทัศน์การเรียนการสอนยิมนาสติกจากต่างประเทศจำนวน 7 เทป โดยมีความยาวเทปละไม่เกิน 2 นาที คู่มือรูปแบบวิธีการสอนและเนื้อหาการสอน บรรยากาศ สถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกที่เหมาะสมกับเด็กเล็ก

3) การสร้างสรรค์วิดิทัศน์เพื่อนำไปเป็นสื่อการเรียนการสอนยิมนาสติกจำนวน 8 เทป ความยาวประมาณเทปละ 1 นาที โดยมีขั้นตอนในการสร้างสรรค์ ดังนี้

3.1) ขั้นตอนการวางแผนเตรียมการผลิต (Pre - Production) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สื่อที่เกี่ยวข้องกับการสอนยิมนาสติกเด็กเล็ก เพื่อทราบถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่ใช้ในการสร้างสรรค์สื่อวิดิทัศน์สำหรับการสอนยิมนาสติกเด็กเล็ก ประกอบกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงไปสู่ขั้นการเขียนบท การวางโครงเรื่องที่ได้อาศัยจากวิดิทัศน์การสอนของต่างประเทศ กำหนดประเด็นที่นำเสนอและวิธีการสอน เช่น ม้วนหน้า หกสูง กระโดด เป็นต้น เรียงลำดับขั้นตอนการนำเสนอ กำหนดมุมกล้อง ขนาดภาพ แสง สี และรายละเอียดอื่นๆ จากนั้นเป็นการเตรียมการผลิต โดยต้องทำการสำรวจสถานที่ถ่ายทำ รวมทั้งนัดหมายบุคลากรในการถ่ายทำ โดยจะมีการซักซ้อมท่าทักษะยิมนาสติกก่อนถ่ายทำจริง

3.2) ขั้นตอนการผลิต (Production) เป็นการถ่ายทำบันทึกภาพ ถ่ายทักษะยิมนาสติกทั้งหมด 10 เทป จำนวนเทปละ 1 ทำ เพื่อความกระชับในเนื้อหาจะมีการสร้างบรรยากาศในการถ่ายทำ ให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ปลอดภัย เบาะที่ใช้ในการสอน เป็นพื้นผิวเรียบ หลากหลายรูปทรง มีสีสัน เพื่อดึงดูดให้เด็กสนใจ และเพื่อป้องกันการกระแทก ชุดที่สวมใส่ต้องสบายและยืดหยุ่น

3.3) ขั้นหลังการผลิต (Post - Production) เป็นขั้นตอนการตัดต่อ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรม Sony Vegas Pro 11 เป็นขั้นตอนการนำภาพและเสียงมารวมกัน นอกจากนี้ได้มีการเพิ่มดนตรีประกอบเพื่อความสนุกสนานในวิดิทัศน์ โดยใช้เพลงที่มีดนตรีสนุกสนาน พร้อมตรวจสอบความเรียบร้อยสมบูรณ์และเลือกเทปที่ดีที่สุดเพียง 8 เทปเท่านั้นเพื่อนำไปทดสอบ

4) การนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่เป็นนักกีฬาของโรงเรียนอนุบาลโชคชัยลาดพร้าว จำนวน 10 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน กลุ่มที่ 1 ใช้สื่อวิดิทัศน์ช่วยสอนยิมนาสติก ส่วนกลุ่มที่ 2 เป็นการสอนแบบปกติโดยไม่มีสื่อวิดิทัศน์ช่วยสอน ทั้ง 2 กลุ่มเป็นการสอนเรื่องเดียวกันทั้งหมด การทดสอบและประเมินผลแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือระยะที่ 1 จะทดสอบ สัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 2 สัปดาห์ รวม 4 วัน ใช้เวลาทดสอบวันละ 2 ชั่วโมง สอนทักษะยิมนาสติกจำนวน 2 ท่า ต่อ 1 วัน และระยะที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 จะนำเด็กทั้ง 2 กลุ่ม มาทดสอบท่าทักษะยิมนาสติกทั้งหมด 8 ท่า

5) การประเมินผล โดยแบ่งนักกีฬาก่อเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ใช้สื่อวิดิทัศน์และกลุ่มที่ไม่ได้ใช้สื่อวิดิทัศน์ในการเรียน ประเมินโดยการทดสอบย่อยหลังจากการเรียนทุกครั้งที่ยังเรียนและเมื่อครบ 2 สัปดาห์เป็นการประเมินผลครั้งสุดท้าย โดยการทดสอบทั้งหมด 8 ท่าทักษะ ตามที่สอนในวิดิทัศน์ทั้งหมด ประเมินโดยผู้ฝึกสอนที่สอนโดยตรง ใน



การประเมินจะผลที่เกิดขึ้นว่าเด็กสามารถปฏิบัติตามวิดิทัศน์ได้ทันทีเมื่อจบ 1 รอบ หรือเด็กสามารถปฏิบัติตามผู้สอนได้ทันทีเมื่อดูการสาธิต 1 รอบ ทำการทดสอบท้ายชั่วโมงเรียนในแต่ละครั้งทันที ครั้งละ 2 ทักษะ โดยมีหลักเกณฑ์ประเมินผลแบ่งออกเป็น 3 หลักเกณฑ์ ได้แก่ ดี คือสามารถทำได้ด้วยตัวเอง โดยที่ไม่มีผู้ฝึกสอนช่วยจับประกอบ แต่อาจไม่สมบูรณ์มาก ปานกลาง คือทำได้โดยมีผู้ฝึกสอนช่วยจับประกอบ หรือทำถูกต้องแต่ยังมีจุดบกพร่องอยู่ ทำให้ไม่ได้ คือไม่เข้าใจและไม่สามารทำตามคำสั่งได้

การวิเคราะห์และการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสื่อเอกสารและวิดิทัศน์ต่างประเทศ เนื้อหา ในรูปแบบการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ในประเด็นที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์

การนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการนำเสนอโดยมองผ่านประสบการณ์และการตีความของผู้วิจัยเป็นหลัก โดยให้ความสำคัญและกลมกลืนกัน ใช้วิธีการเขียนบรรยายในสิ่งที่พบเห็นอย่างละเอียดและชัดเจน โดยเชื่อมโยงกับแนวคิดต่างๆ ที่กล่าวไว้ในบทที่ 2 มาควบคุมข้อมูลที่เกิดขึ้น พร้อมยกตัวอย่างคำพูดประกอบคำหลักสำคัญที่ได้ เพื่อแสดงให้เห็นภาพของข้อมูลที่เกิดขึ้นนั้น ได้อย่างชัดเจน

#### 4. ผลการวิจัย สรุปผลการวิจัย และอภิปรายผลการวิจัย

##### 1) ลักษณะการเรียนการสอนยิมนาสติกสำหรับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก

1.1) คุณลักษณะผู้ฝึกสอน จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ชำนาญการทางด้านทักษะยิมนาสติกในประเทศไทย หัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกจากสโมสร Bangkok Gymnastics ได้ให้ข้อมูลเรื่องยิมนาสติกว่าเป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มฝึกตั้งแต่วัยเด็กเล็กหรือ 3 ขวบขึ้นไป เพราะกล้ามเนื้อยืดหยุ่น ได้มาก และเป็นพื้นฐานของทุกกีฬา ช่วยทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นสูง เพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย ฝึกให้มีระเบียบวินัยและอดทน ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องคุณลักษณะ โดยควรมีความรู้เข้าใจความแตกต่างของนักกีฬาที่ดูแล คอยหาเทคนิคใหม่ๆ ทั้งรูปแบบของสื่อวิดิทัศน์ออนไลน์ หรือจากประสบการณ์ที่นำเด็กในสโมสรไปแข่งขันทั้งในและต่างประเทศ ในการฝึกผู้ฝึกสอนต้องเข้าใจจิตวิทยาเข้ามาประกอบ ไม่ว่าจะกล่าวหรือตำหนิเด็กเล็ก ใช้คำพูด โนม้ น้าว ในเชิงจิตวิทยา เพิ่มความสนุกสนานแบบเด็กๆ ฝึกสอนสลับกับเสริมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย มีของรางวัลให้เด็ก หลังจากฝึกซ้อมเสร็จ สอดคล้องกับการศึกษาสื่อการสอนสำหรับเด็กเล็กของ วิศิษฐ์ วังวิญญู (2551) ที่กล่าวว่า สื่อการเรียนการสอน ช่วยแบ่งเบาภาระของผู้สอนในด้านการเตรียมเนื้อหาเพราะสามารถนำสื่อมาใช้ซ้ำได้ การใช้วัสดุอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน เป็นการช่วยให้บรรยากาศในการสอนน่าสนใจยิ่งขึ้น ตลอดจนคิดค้นเทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อให้การเรียนรู้ที่น่าสนใจยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยนี้ได้ใช้สื่อวิดิทัศน์มาใช้ในการช่วยสอน นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องในเรื่องการสร้างแรงจูงใจ ของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2559) ที่กล่าวว่าต้องมีการพูดเพื่อ โนม้ น้าว ใจให้ผู้เรียนรู้สึกอยากเรียน มีความรู้ เข้าใจความแตกต่างของนักกีฬา ทั้งความพร้อมทางด้านร่างกาย วัฒนธรรม เพศ สมรรถภาพทางกาย และจิตใจ เช่นเดียวกับงานวิจัยนี้ที่ในการสอนเด็กเล็กต้องใช้การคำพูด โนม้ น้าว ไม่ว่าจะกล่าว มีความรู้เข้าใจในความแตกต่างของนักกีฬา มีการเสริมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย

1.2) เนื้อหาการสอน จากการศึกษาวิดิทัศน์ต่างประเทศ พบว่า ในการฝึกยิมนาสติกมีเนื้อหาเกี่ยวกับพื้นฐานของร่างกาย ทั้งความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูก การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ ช่วยเสริมสร้าง ให้มีการทรงตัวที่ดี และมั่นคง เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ฝึกให้เด็กให้รู้ถึงวิธีการควบคุมกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ปลายเท้า - ต้นขา รวมทั้งยังนำการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ภายในชีวิตประจำวันของเด็กๆ นอกจากนี้ยังสอน



เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแบบพื้นธรรมชาติ เช่น การกลิ้ง ม้วนตัว เหยียดตัว สามารถนำไปประยุกต์กับกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง และจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกจากสโมสร Pholima Gymnastics กล่าวว่า เนื้อหาการสอนในการ ออกแบบท่ายิมนาสติกสำหรับเด็กเล็กจะเน้นทำพื้นฐาน โดยให้ความสำคัญอย่างมาก ไม่ให้เด็กฝึกท่าที่ยากเกินตัว เน้นความปลอดภัยเป็นหลักสำคัญ นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการ โรงเรียนอนุบาลโชคชัยลาดพร้าว ได้ให้ข้อมูล เรื่องกิจกรรมภายในโรงเรียนที่มีการส่งเสริมด้านความสามารถและพัฒนาการของเด็กเล็ก ซึ่งมีให้หลากหลายกิจกรรม โดยการฝึกยิมนาสติกและเชียร์ลีดดิ้งเป็นกิจกรรมที่ใหม่และได้รับความสนใจทั้งจากเด็กๆ และผู้ปกครองเป็นจำนวนมาก มีเนื้อหาการสอนที่มุ่งเน้นเสริมสร้างกิจกรรมเชิงนันทนาการ ควบคู่ไปกับการเรียนทักษะพื้นฐานของยิมนาสติกต่างๆ เน้นทักษะสมรรถภาพทางกาย การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ เน้นฝึกสมาธิและการทรงตัว ประกอบกับเกม กิจกรรมต่างๆ อย่างสนุกสนาน จุดมุ่งหมายของโรงเรียนคือการปลูกฝังความชื่นชอบในการออกกำลังกายโดยผ่าน กิจกรรมที่สนุกสนาน สอดคล้องกับการศึกษาลักษณะและบทบาทของผู้สอนของ กรมพลศึกษา กระทรวงการ ท่องเที่ยวและกีฬา (2559) และการศึกษาของ Drake chamber (1998) ในคู่มือการบริหารกีฬาของกองทุนสงเคราะห์ โอลิมปิก ที่กล่าวว่า เนื้อหาของผู้สอนต้องฝึกสอนให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬา อย่าพยายาม สอนและให้บทเรียนหรือแบบฝึกหัดมากเกินไป การสอนที่ดีควรมีการสอนความรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของ ร่างกาย และพัฒนาการ หลักวิธีการฝึกซ้อม การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่นเดียวกับเนื้อหาการสอนยิมนาสติกเด็กเล็กใน งานวิจัยนี้ ที่ต้องคำนึงถึงช่วงวัยเป็นสำคัญ สอนการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ ที่เด็กเล็กสามารถปฏิบัติตามได้ และ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กเล็ก ในด้านพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว ในการศึกษาของ อัจฉรา สุขารมณ (2556) และหลักของพัฒนาการของเด็กของ Gesell Arnold (1995) ที่กล่าวว่า ควรฝึกเด็กให้ทำเป็นลำดับขั้นตอน เริ่มจากพื้นฐาน ไล่ลำดับไปจนถึงขั้นสูงสุด ไม่ทำอะไรเกินตัว และควรเน้นความปลอดภัยของเด็กเป็นสำคัญ เด็ก 3 - 6 ปี จะมีพฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหว เป็นความสามารถของ ร่างกายในด้านการเคลื่อนไหว เป็นเครื่องชี้ถึงวุฒิภาวะ ซึ่งพฤติกรรมเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการเจริญเติบโตของระบบ ประสาทส่วนกลาง เด็กในวัยนี้ยังเคลื่อนไหวด้านร่างกายยังไม่คล่องแคล่ว การทรงตัวยังไม่ดี การทำงานของร่างกาย ยังไม่มีความสัมพันธ์ เช่นเดียวกับผลการศึกษาในงานวิจัยนี้

1.3) วิธีการสอน จากการศึกษาวิถีทัศน์ต่างประเทศ พบว่า จะเน้นฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัย สนุกสนาน และรักการออกกำลังกาย เน้นการเรียนรู้ของเด็กให้เป็นไปตามธรรมชาติ ให้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หรือ แสดงออก มีการใช้เพลงในการดึงดูดความสนใจ ไม่ว่าจะกล่าวหรือคำนี้ ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อนและอธิบายได้ ชัดเจน และจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกจากสโมสร Pholima Gymnastics กล่าวว่าวิธีการสอนเด็กเล็ก เป็นงานที่ทำท่าย เพราะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จะเคลื่อนไหวร่างกายไม่ คล่องแคล่ว ไม่กระฉับกระเฉง ทรงตัวไม่ดี และการทำงานของร่างกายไม่ค่อยสัมพันธ์กัน จนกว่าจะมีการปรับตัวใน การทำงานในส่วนต่างๆ ของร่างกาย วิธีการสอนในเด็กเล็กต้องมีการใช้จิตวิทยาในการสอน เน้นทำความเข้าใจ พฤติกรรมการเรียนรู้ และการพัฒนาความสามารถของผู้เรียนแต่ละคน ในการฝึกยิมนาสติกควรใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน ฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และไม่ควรเกิน 4 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ชำนาญการ ทางด้านกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็ก ผู้ฝึกสอนกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็กทีม Dolphin จากโรงเรียนอนุบาลเมืองเอก ให้ข้อมูล เกี่ยวกับวิธีการสอนยิมนาสติกว่าเด็กที่มีพื้นฐานที่ดี สามารถฝึกเชียร์ลีดดิ้งได้อย่างรวดเร็วและสามารถเป็นนักกีฬา ที่มีความสามารถได้ การฝึกเชียร์ลีดดิ้งของเด็กเล็กเน้นการฝึกท่ายิมนาสติกเป็นหลัก เป็นกีฬาที่สร้างความกดดัน



กับเด็กได้ จึงควรเล่นในระดับที่พอเหมาะจะเป็นประโยชน์สำหรับเด็ก สอดคล้องกับวิธีการสอนของผู้ฝึกสอนของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2559) และการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีของ Drake chamber (1998) ที่กล่าวว่า ผู้สอนต้องใช้วิธีการฝึกหลายวิธีขึ้นอยู่กับความสนใจแต่ละบุคคลเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ควรเริ่มจากการสอนทฤษฎีแล้วจึงภาคสนาม โดยการอธิบาย สาธิตลงปฏิบัติให้นักกีฬาเกิดความเข้าใจ ให้เป็นไปตามธรรมชาติ การเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีควรมีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของนักกีฬา สามารถฝึกและประเมินผลนักกีฬาได้ มีความสามารถในการประเมินห่วงโยนักกีฬา เป็นผู้สร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา มีวินัยและมีอารมณ์ขัน เช่นเดียวกับการสอนยิมนาสติกเด็กเล็กในงานวิจัยนี้ ที่จะเน้นความสนุกสนาน การออกกำลังกายตามช่วงวัย มีการอธิบายในแต่ละท่า และให้เด็กมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตาม และสอดคล้องกับผลการศึกษาบางส่วนของ สุกฤกษ์ มั่นใจตน (2554) ที่กล่าวว่า ยิมนาสติกและเชียร์ลีดดิ้งเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะทางด้านความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความสวยงาม และการเก็บระเบียบของร่างกาย นักกีฬาที่มีทักษะยิมนาสติกสูงจะสามารถเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้ดี ดังนั้นนักกีฬาเชียร์ลีดดิ้งจำเป็นต้องผ่านการฝึกยิมนาสติกมาก่อนถึงจะสามารถเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้อย่างสมบูรณ์แบบและสวยงาม สอดคล้องกับการศึกษาของ รติชน พิรัชต์ (2554) ที่กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูเด็กเล็ก พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรให้เด็กทำกิจกรรมที่เหมาะสมไม่กดดัน แต่ละกิจกรรมควรเป็นงานอดิเรกให้เด็กทำด้วยความเต็มใจ และสนุกไปกับมัน เช่นเดียวกับผลการศึกษาในงานวิจัยนี้

1.4) อุปกรณ์ที่ใช้ในการสอน มีเบาและพื้นที่มีสีสันทันเหมาะสำหรับเด็กเล็ก ใช้เพื่อป้องกันการกระแทก ชุดที่สวมใส่สบายและยืดหยุ่น โดยอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนในงานวิจัยนี้จะเป็นสื่อวีดิทัศน์ที่มีคุณลักษณะสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ทั่วประเทศและทั่วโลก เปิดกว้างให้กับทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารในการเข้าถึงข้อมูลในรูปแบบต่างๆ มีความทันสมัย สามารถโต้ตอบสื่อสาร ไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ด้านบรรยากาศในการสอน ผู้สอนจะสร้างบรรยากาศให้เด็กรู้สึกสบายใจ ปลอดภัย ผ่อนคลาย เด็กจะถ่ายทอดความคิดและเรียนรู้ไปพร้อมกับการสอน สอดคล้องกับสื่อการสอนสำหรับเด็กเล็กของ วิศิษฐ์ วัจนัญญ (2551) ที่กล่าวว่า สื่อเป็นหัวใจของการจัดกิจกรรมการเตรียมความพร้อม เพื่อให้การศึกษาของเด็กเล็กได้มีบทบาทต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กในอนาคต ในการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กเล็กมีความจำเป็นที่จะต้องใช้สื่อ เพราะสื่อให้เด็กเข้าใจถึงสถานการณ์จริง เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กได้พัฒนาศักยภาพของตนได้เต็มที่ และช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านต่างๆ ให้เด็กด้วยอุปกรณ์ในการนำมาสอนควรมีสีสัน เพื่อดึงดูดเด็กเล็กให้สนใจ สร้างบรรยากาศในการเรียนให้เด็กผ่อนคลาย เมื่อเด็กรู้สึกผ่อนคลายก็จะเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้สอดคล้องกับคุณลักษณะของสื่อใหม่จากการศึกษาของ ขวัญฤทัย สายประดิษฐ์ (2558) ที่กล่าวว่า สื่อใหม่เป็นสื่อที่ตอบสนองความต้องการสารสนเทศได้ตามความต้องการ เปิดรับสารของผู้รับสารมากที่สุด มีการบรรจุเนื้อหาของข้อมูลข่าวสารได้อย่างเป็นระบบ มีการค้นหาข้อมูลที่ต้องการง่าย อันจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จในงานเผยแพร่ และรวบรวมข้อมูลข่าวสาร และสอดคล้องกับศึกษา ของธิดาพร ชนะชัย (2556) และขวัญฤทัย สายประดิษฐ์ (2558) ที่กล่าวถึงคุณลักษณะของสื่อใหม่ว่า สามารถให้ข้อมูลข่าวสารประชาสัมพันธ์ ไปยังกลุ่มเป้าหมายได้หลากหลายกลุ่มเป้าหมาย เผยแพร่ไปยังกลุ่มเป้าหมายจำนวนมากได้ในระยะเวลาพร้อมๆ กัน สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ทั่วประเทศและทั่วโลก และเป็นสื่อที่มีความสามารถในการติดต่อ 2 ทาง จึงทำให้ผู้ใช้สามารถโต้ตอบได้ทันที





## 2) การสร้างสรรค์วีดิทัศน์เพื่อนำไปเป็นสื่อการเรียนการสอนยิมนาสติกเด็กเล็ก

2.1) ขั้นตอนการวางแผนเตรียมการผลิต ได้วิเคราะห์สื่อที่เกี่ยวข้องกับการสอนยิมนาสติกเด็กเล็ก เพื่อทราบถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่ใช้ในการสร้างสรรค์สื่อวีดิทัศน์สำหรับการสอนยิมนาสติกเด็กเล็ก ประกอบกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง จากนั้นได้วางแผนเตรียมการถ่ายทำ โดยมีสุพัฒตรา ธรรมชาติของ อดีตนักกีฬาเชอร์ลิตด์ิงทีมชาติไทยและแชมป์โลกเชอร์ลิตด์ิง ปัจจุบันเป็นครูผู้ฝึกสอนยิมนาสติกเด็กเล็ก โรงเรียนนานาชาติกรุงเทพ เป็นครูผู้ดำเนินรายการ และเด็กหญิงอลิน ราชนิกุล อายุ 7 ขวบ แชมป์เชอร์ลิตด์ิงเด็กเล็กประเทศไทยปี พ.ศ. 2560 เป็นแบบในการสาธิต สถานที่ถ่ายทำที่กฤษดา เบสิคิม ลาลูกกาคลอง 3 เนื่องจากทันสมัย มีอุปกรณ์และสีสนที่เหมาะสมกับเด็กเล็ก ก่อนถ่ายทำแต่ละท่า มีการซักซ้อมก่อน 2 รอบ เนื้อหาการสอน ผู้วิจัยได้กำหนดท่าที่จะใช้ในการถ่ายทำมีทั้งหมด 8 ท่า โดยคัดเลือกจากท่ามาตรฐานในยิมนาสติก เป็นท่าพื้นฐานที่เหมาะสมกับวัยเด็กเล็ก

2.2) ขั้นตอนการผลิต เป็นขั้นลงมือการถ่ายทำแบ่งออกเป็นการสอนยิมนาสติกพื้นฐานท่าละ 1 เทป จำนวน 8 ท่า แต่ละท่าจะใช้เวลา 1 นาที โดยเป็นท่ามาตรฐานในยิมนาสติก เป็นท่าพื้นฐานที่เหมาะสมกับวัยเด็กเล็ก มีรายละเอียดของแต่ละท่า ได้แก่ ท่าแยกขาข้าง ท่าแยกขาหน้าหลัง ท่าม้วนหน้า ท่าม้วนหลัง ท่ากระโดดแยกขา และปลายเท้า ท่าตึงกล้ามเนื้อ ท่าตึงเดินข้ามไปด้านหน้าและท่าตึงเดินข้ามไปด้านหลัง

2.3) ขั้นตอนหลังการผลิต คือการตัดต่อ ได้ใช้โปรแกรม Sony Vegas Pro 11 เป็นขั้นตอนการนำภาพและเสียงมารวมกัน ได้มีการเพิ่มดนตรีประกอบเพื่อความสนุกสนานในวีดิทัศน์

ในขั้นการวางแผนเตรียมการผลิต ขั้นตอนการผลิต และขั้นตอนหลังการผลิต สอดคล้องกับการสร้างสื่อมัลติมีเดียประกอบการสอนของ ไชยเดช แก้วสง่า (2557) ที่กล่าวว่า ก่อนการผลิตสื่อการสอน ควรมีการจัดเตรียมสภาพแวดล้อม จัดเตรียมวัสดุ เครื่องมือ และอุปกรณ์ที่จำเป็น ตลอดจนจัดเตรียมสถานที่ให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสม มีการเตรียมพร้อมผู้เรียน มีการแนะนำว่าเนื้อหาในสื่อเป็นอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนเตรียมพร้อมในการปฏิบัติ รวมถึงการใช้สื่อ ผู้สอนต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับขั้นตอนที่เตรียมไว้ เพื่อให้ดำเนินการสอนไปได้อย่างราบรื่น และต้องควบคุมการเสนอสื่อให้ถูกต้อง จากนั้นก็ขึ้นขั้นตอนการผลิตสื่อการสอน ให้ได้ตามที่วางแผนไว้ และขั้นตอนสุดท้ายคือขั้นตอนหลังผลิต คือการผลิตให้ได้ตามที่ต้องการ สอดคล้องกับการศึกษาของ ฐาปนพงศ์ สารรัตน์ และสิบลีรี แซ่ลี (2560) ที่ศึกษาการพัฒนาสื่อแอนิเมชัน 3 มิติ โดยใช้เทคนิคการจับภาพเคลื่อนไหว แบบมุมมอง 360 องศา เพื่อการเรียนรู้กีฬาเชอร์ลิตด์ิง ที่พบว่า ขั้นตอนการพัฒนาสื่อ ต้องมีขั้นตอนการวางแผนว่าจะพัฒนารูปแบบใด และทำให้ได้ตามรูปแบบที่ต้องการ เช่นเดียวกับงานวิจัยนี้ ต้องมีการจัดเตรียมสถานที่ บุคลากร เลือกใช้วีดิทัศน์ในการเรียนการสอน จากนั้นก็ทำการผลิตสื่อ และตัดต่อภาพและเสียงให้ได้ตามที่ต้องการ พร้อมตรวจสอบความเรียบร้อย

3) การนำไปทดสอบใช้จริงและการประเมินผล โดยแบ่งห้องเรียนเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ใช้สื่อวีดิทัศน์ในการเรียนการสอน และกลุ่มที่ไม่ได้ใช้สื่อวีดิทัศน์ โดยสรุปผลการวิจัยดังนี้

3.1) ลักษณะการนำวีดิทัศน์ไปใช้ในการเรียนการสอน มีขั้นตอนการนำไปใช้ โดยก่อนการเปิดวีดิทัศน์ ผู้ฝึกสอนมีการเปิดเพลงให้เด็กๆ เต้นอย่างอิสระ จากนั้นผู้ฝึกสอนเปิดวีดิทัศน์การสอนยิมนาสติก โดยมีการหยุดภาพเพื่ออธิบายและเปิดซ้ำมากกว่า 2 รอบ เพื่อให้เด็กเข้าใจมากขึ้น และหลังจากดูวีดิทัศน์แล้ว ผู้ฝึกสอนจะอธิบายท่าพร้อมให้เด็กๆ ทุกคนปฏิบัติพร้อมๆ กัน จากนั้นประเมินผลหลังการเรียนพบว่า เด็กมีความเข้าใจตรงกับผู้สอนและสามารถปฏิบัติท่ายิมนาสติกได้ทันทีหลังจากรับชมสื่อวีดิทัศน์



3.2) ความแตกต่างจากการสอนปกติที่ไม่มีวีดิทัศน์ช่วยสอน ในการสอนยิมนาสติก ปกติจะเป็นการสอนแบบไม่มีวีดิทัศน์ช่วยสอน ผู้ฝึกสอนจะเริ่มต้นอธิบายท่าและสาธิตด้วยตัวเองและใช้เด็กในห้องเรียนออกมาเป็นแบบสาธิต คัดเลือกจากเด็กที่มีความสามารถที่สุดในกลุ่ม สาธิตให้ดูมากกว่า 2 รอบ หลังจากนั้นให้เด็กๆ ทุกคนได้ลองปฏิบัติทีละคน โดยมีผู้ฝึกสอนช่วยจับและจัดท่าให้ทีละคน จากนั้นประเมินผลหลังการเรียนพบว่า เด็กไม่เข้าใจเนื้อหาที่ผู้สอนอธิบายในครั้งแรก ต้องอธิบายซ้ำหลายรอบและต้องให้เด็กที่เป็นตัวอย่างสาธิตให้ดูหลายรอบจึงจะเข้าใจ ทำให้เกิดความล่าช้าในการเรียนการสอน

3.3) ข้อสังเกตเปรียบเทียบการสอนทั้ง 2 รูปแบบ โดยการสอนแบบไม่มีวีดิทัศน์ มีข้อเสียคือผู้ฝึกสอนและเด็กที่ทำการสาธิตต้องปฏิบัติท่าซ้ำหลายรอบ แต่การสอนแบบมีวีดิทัศน์ มีข้อดีคือหลังจากเด็กๆ ได้เห็นอย่างอิสระก่อนเรียนแล้ว ทำให้เกิดความสนุก อยากรู้ อยากเรียน และให้ความสนใจในการชมวีดิทัศน์การสอนยิมนาสติก เมื่อชมวีดิทัศน์เสร็จเด็กสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ในระยะเวลาอันสั้น ทั้งยังช่วยลดความเหนื่อยล้าของผู้สอนและเด็กที่ทำการสาธิตอีกด้วย

3.4) การประเมินผลจากการทดสอบของผู้สอน แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การประเมินทักษะยิมนาสติกเด็กเล็ก 8 ทักษะ ทำการทดสอบท้ายชั่วโมงเรียนทันที ในแต่ละครั้ง ครั้งละ 2 ทักษะ ผลการทดสอบ พบว่าเด็กกลุ่มที่ใช้สื่อวีดิทัศน์ในการเรียนยิมนาสติกสามารถปฏิบัติตามท่าทักษะยิมนาสติกได้จำนวนมากกกว่าเด็กกลุ่มที่ไม่ได้ดูสื่อวีดิทัศน์ ในทุกทักษะ และจากการทดสอบระยะที่ 2 การประเมินทักษะยิมนาสติกเด็กเล็กในสัปดาห์สุดท้าย โดยทดสอบทักษะทั้งหมดที่ได้ฝึกมาจำนวน 8 ทักษะ

ผลการทดสอบหลังจากที่เด็กเล็กได้ฝึกซ้อม และผ่านไป 1 สัปดาห์ พบว่า เด็กกลุ่มที่ใช้สื่อวีดิทัศน์สามารถทำท่าได้เพิ่มขึ้น และเด็กกลุ่มที่ไม่ใช้สื่อวีดิทัศน์ ก็สามารถทำท่าได้เพิ่มขึ้นเช่นกัน บางทักษะทำได้จำนวนที่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความยืดหยุ่น อ่อนตัว และความแข็งแรงร่างกายในแต่ละบุคคล และความขยันในการฝึกซ้อมอีกด้วย การทดสอบในระยะที่ 2 แม้ว่าเด็กในห้องเรียนที่ใช้สื่อวีดิทัศน์จะมีทักษะความสามารถทำท่ายิมนาสติกได้ไม่ต่างจากห้องเรียนที่ไม่ได้ใช้สื่อวีดิทัศน์ แต่การใช้สื่อในการเรียนการสอนทำให้เด็กเล็กมีความกระตือรือร้น ลดความอ่อนล้าทางร่างกายและเกิดการเรียนรู้ในระยะเวลาอันสั้น ดังนั้นการใช้สื่อวีดิทัศน์ในการสอนยิมนาสติกสำหรับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเด็กเล็กอย่างต่อเนื่องจึงเป็นประโยชน์ต่อการสอนอย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาวได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ฐาปนพงศ์ สารรัตน์ และสืบศิริ แซ่ลี (2560) ผลการศึกษาบางส่วนระบุว่า หลังจากที่ได้เสนอแล้ว ควรมีการติดตามผลของผู้เรียน เช่นเดียวกับงานวิจัยนี้ ที่มีการนำไปทดลองใช้ และติดตามผลการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ นอกจากนี้สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องขั้นตอนใช้สื่อการสอนของ พิษะพะงา นิรัตติมานนท์ (2560) ผลการศึกษาส่วนหนึ่งระบุว่า เมื่อได้นำสื่อไปใช้ในการเรียนการสอนแล้ว ขั้นตอนอีกหนึ่งอย่างที่สำคัญคือการนำไปทดสอบว่าสื่อที่ทำมานั้นได้ผลอย่างไร หากได้ผลดี ก็ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น หรือหากยังไม่เป็นที่น่าพอใจก็ควรมีการปรับปรุงแก้ไข สอดคล้องกับความสำคัญของการใช้สื่อการเรียนการสอนระยะยาวของ กิดานันท์ มลิทอง (2550) ที่กล่าวว่าสื่อระยะยาวช่วยแบ่งเบาภาระของผู้สอนในด้านการเตรียมเนื้อหาเพราะสามารถนำสื่อมาใช้ซ้ำได้ และอาจให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากสื่อได้เอง ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน กระตุ้นให้ผู้สอนต้นตัวอยู่เสมอในการเตรียมและผลิตวัสดุและเรื่องราวใหม่ๆ เพื่อใช้เป็นสื่อการสอน ตลอดจนคิดค้นเทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อให้การเรียนรู้ น่าสนใจยิ่งขึ้น



## 5. ข้อเสนอแนะ

### 1) ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาทั่วไป

1.1) ผู้ฝึกสอนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสอนนิสิตและเชิษฐ์ลัดตั้ง ควรให้การสนับสนุน ส่งเสริม และเผยแพร่ให้เป็นที่ยอมรับของภาครัฐและเอกชน หรือบุคคลทั่วไป และพัฒนาโดยการจัดการอบรมผู้ฝึกสอน โดยการใช้ความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา การสอนนิสิตพื้นฐานที่ถูกต้อง รวมถึงการสร้างสรรค์สื่อวีดิทัศน์เพื่อการเรียนการสอน นำผลที่ได้จากการศึกษานี้ไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาวงการกีฬา นิสิตสำหรับกีฬาเชิษฐ์ลัดตั้งต่อไปในอนาคต

1.2) การใช้วีดิทัศน์ช่วยสอนทำให้ช่วยลดความเหนื่อยล้าในการสอนสาริตของผู้ฝึกสอน สามารถหยุด ภาพ เปิดซ้ำหลายรอบ ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนการสอน และใช้เวลาสื่อสารอันรวดเร็วกับผู้เรียน ดังนั้นแต่ ละโรงเรียน หรือมหาวิทยาลัย ควรสนับสนุนให้จัดทำสื่อวีดิทัศน์เพื่อช่วยในการสอน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน รายวิชาต่างๆ สำหรับเด็กเล็ก

### 2) ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

2.1) ควรทำการผลิตวีดิทัศน์การสอนนิสิตเพื่อกีฬาเชิษฐ์ลัดตั้งในระดับอื่นที่สูงขึ้น เพื่อดูผลการ นำไปทดสอบใช้จริง ทำการประเมินผล และนำมาพัฒนาวีดิทัศน์ต่อไป

2.2) ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องการสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนสำหรับเด็กให้ความผ่อนคลาย และ มีการละลายพฤติกรรมเด็กก่อนเรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขและแรงจูงใจที่จะเรียน

## เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). *คู่มือฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬานิสิตนิสิต*. กรุงเทพฯ:

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

ขวัญฤทัย สายประดิษฐ์. (2558). *บทบาทนักประชาสัมพันธ์กับการประชาสัมพันธ์ในสื่อใหม่ ตอนที่ 1. พัฒนาเทคนิค ศึกษา*, 20(65), 42-51.

ไชยเดช แก้วสง่า. (2557). การสร้างสื่อมัลติมีเดียประกอบการสอนแบบเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่อง การขึ้นรูปแบบหล่อ ภาชนะเครื่องเคลือบดินเผา (เซรามิก). *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, (34), 3-4.

ฐาปนพงษ์ สารรัตน์ และสืบศิริ แซ่ลี. (2560). การพัฒนาสื่อแอนิเมชัน 3 มิติ โดยใช้เทคนิคการจับภาพเคลื่อนไหว แบบมุมมอง 360 องศา เพื่อการเรียนรู้อกีฬานิสิตนิสิต. *วารสารวิชาการ ศิลปะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 8 (1),

ธรากร จันทนะสาโร. (2554). *นาฏศิลป์จากแนวคิด ไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

ธิดาพร ชนะชัย. (2556). *New media challenges: marketing communication through new media*. เข้าถึงจาก [http://commarts.hcu.ac.th/images/academic\\_article/nok/new\\_media\\_newchallenges.pdf](http://commarts.hcu.ac.th/images/academic_article/nok/new_media_newchallenges.pdf).

ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2559). *การปฐมพยาบาลเนื่องจากการบาดเจ็บจากการกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

นภาพรณ อัจฉริยะกุล และพิไลพรรณ ปุกหุด. (2552). *เอกสารการสอนชุดวิชา ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภาพนิ่งและ ภาพยนตร์ หน่วยที่ 14*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.



- ปลั่งกร พิษณุชนกร. (2558). *ไม่สูงต้องเขย่ง*. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์ อาร์เอสยู พับลิชชิ่ง.
- พีชะพะงา นีรัตติมานนท์. (2560). การออกแบบกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การผลิตภาพยนตร์สั้นสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต*. 13 (2),
- รติชน พีรยสทธิ์. (2554). *การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: หจก. เอมีเทรดดิ้ง.
- วิศิษฐ์ วังวิญญ. (2551). *เด็กตามธรรมชาติ : คู่มือดูแลและเสริมสร้างศักยภาพเด็กในเจ็ดปีแรก*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ศุภฤกษ์ มั่นใจคน. (2554). *ยึดหยุ่นและยืดหยุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2556). EQ กับการเลี้ยงดูเด็ก. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 10, (8), 1.
- Autchara Sukarom. (2013). EQ with parenting. *Journal of Behavioral Science*, 10(8), 1.
- Drake chamber. (1998). *Olympic solidarity*. International Olympic Committee: IOC.
- Gesell Arnold. (1995). *Amatruda S. Catherinc. Development Diagnosis Normal and Abnormal Child Development*. New York: Paul B. Hoeber.
- Teerawat Kulatanan. (2016). *First Aid for Injuries from Sports*. Bangkok: Thai Wattanapanich Printing house.