

หัวข้อวิจัย	การพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อด้วยชุดกิจกรรมการปั่น ๆ แป้งโดว์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
ผู้ดำเนินการวิจัย	นางสาวกาญจนาภรณ์ แสงสุวรรณ
หน่วยงาน	โรงเรียนศึกษาพิเศษชัยนาท สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
ปี พ.ศ.	2568

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อของนักเรียนและเพื่อเปรียบเทียบความสามารถของความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อของนักเรียนด้วยชุดกิจกรรมการปั่น ๆ แป้งโดว์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1 คน (Case study) โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการปั่น ๆ แป้งโดว์ จำนวน 7 แผน และแบบบันทึกสรุปผลการประเมินความสามารถพัฒนาการความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อก่อน ระหว่าง และหลังการทำกิจกรรม ผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมการพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อด้วยชุดกิจกรรมการปั่น ๆ แป้งโดว์ สามารถความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อได้และความสามารถของความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อก่อนและหลังการทำกิจกรรม แตกต่างกัน คิดเป็นผลต่างของคะแนน ร้อยละ 11.43