ชั่วโมงพลศึกษา ช่วยให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นหรือไม่?

ข้อมูลจากการวัดกิจกรรมทางกายในวันเรียนที่มีและไม่มีคาบพลศึกษา



การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็นหนึ่งในช่วงเวลาสำคัญของวันเรียน ที่ออกแบบมาเพื่อให้เด็กได้เคลื่อนไหว ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการศึกษานี้ อธิบายว่าชั่วโมงพลศึกษาในบริบทจริงของโรงเรียนไทย ช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายได้มากน้อยเพียงใด

กระบวนการวิจัย

ศึกษาจากนักเรียนระดับชั้น ป.5–ป.6 อายุ 10–12 ปี จำนวน 799 คน จาก 20 โรงเรียน ใน 5 ภูมิภาค โดยใช้อุปกรณ์วัดกิจกรรมทางกาย Feelfit® ติดตามในวันเรียน 2 วัน ภายในสัปดาห์เดียวกัน ได้แก่ 1 วันมีคาบพลศึกษา และ 1 วันไม่มีคาบพลศึกษา

ประโยชน์ของงานวิจัย



- คาบพลศึกษาในปัจจุบันอาจช่วยให้เด็ก “ขยับตัวมากขึ้น” แต่ยังไม่มากพอที่จะทำให้ระดับกิจกรรมทางกายหนักขึ้นแตกต่างจากวันปกติอย่างชัดเจน อาจสะท้อนข้อจำกัด เช่น เวลาเรียนที่ค่อนข้างน้อย ความต่อเนื่องของกิจกรรมไม่มากพอ หรือช่วงจัดการชั้นเรียนที่ใช้เวลาค่อนข้างมาก มากกว่าจะหมายความว่าคาบพลศึกษาไม่มีประโยชน์
- ผลการวิจัยนี้สนับสนุนให้หน่วยงานการศึกษา โรงเรียน และผู้กำหนดนโยบาย พัฒนาคาบพลศึกษาให้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- การนอนหลับอาจเป็นหนึ่งในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการที่เด็กจะมีพลังและโอกาสเคลื่อนไหวมากพอในระหว่างวัน การนอนให้เพียงพอควรถูกพิจารณาควบคู่กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก

ผลการวิจัยสำคัญ



ภายใต้รูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในปัจจุบัน วันที่มีคาบพลศึกษาช่วยให้เด็กได้มีกิจกรรมทางกายระดับเบามากขึ้น โดยเฉลี่ยประมาณ 18 นาที

แต่ยังไม่ทำให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก (MVPA) เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อเทียบกับวันที่ไม่มีคาบพลศึกษา



เด็กที่นอนหลับไม่เพียงพอมีแนวโน้มมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักน้อยกว่า

เด็กที่นอนน้อยกว่า 9 ชั่วโมงต่อคืน มี MVPA น้อยกว่ากลุ่มที่นอนเพียงพอประมาณ 13 นาที

งานวิจัย: Accelerometer-Assessed Physical Activity on School Days with and without Physical Education Among Thai Primary School Students
โดย รองศาสตราจารย์ ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล อาจารย์ ดร.ทรงทรรศน์ จินาพงศ์ และคณะ
หัวหน้าโครงการวิจัย: รองศาสตราจารย์ ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล
areekulk@gmail.com

CYPAS Facebook