

รหัส SE-01
 โครงการเรื่อง นวัตกรรม 20 Steps Foot
 สถานศึกษา สถาบันการพลศึกษา
 วิทยาเขตเชียงใหม่
 เจ้าของผลงาน นายสว่าง ย่านสงค์คุณ
 นายสมชาย รุ่งอรุณทองแสง
 นางสาวกิงกาญจน์ แสนสิ่ง
 อาจารย์ที่ปรึกษา นายปรัชญา ชมสะห้าย
 ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม



บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างและพัฒนา นวัตกรรมการเคลื่อนไหว 20 Steps Foot และ เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยนวัตกรรม 20 Steps Foot ที่มีต่อความเร็วในการเคลื่อนที่ ของนักศึกษา การดำเนินงานสร้างและพัฒนา นวัตกรรมจากนวัตกรรมต้นแบบที่ใช้กระดาษ กาวติดบนพื้นมาเป็นนวัตกรรมที่สร้างจากแผ่น ผ้าใบมีแผ่นพรมลูกฟูกรองรับแรงกระแทก 2 ขนาด คือ ขนาดสำหรับเด็ก 60x240 เซนติเมตร และ ขนาดบุคคลทั่วไป ขนาด 90x360 เซนติเมตร การทดลองนวัตกรรม ใช้วิธีจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ให้กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่อาสาสมัครเข้าร่วมทดลองนวัตกรรม จำนวน 4 คน เพศชาย 2 คน เพศหญิง 2 คน ทำการออกกำลังกายด้วยนวัตกรรม 20 Steps Foot 2 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน ใช้เวลาประมาณ 20 นาที/ครั้ง การเก็บรวบรวมผลทำการจับเวลา การทดสอบ 5 รายการคือ กระโดดธรรมดาแบบ เรียงเลข 1-20 กระโดดกลับหลัง แบบเรียงเลข 20-1 กระโดดพุดเลขสลับสีแบบ 1-20 กระโดด

บวกลบ และกระโดดไปด้านข้าง

ผลทดสอบก่อนและหลังการออกกำลังกายคือ กิจกรรมที่มีระยะเวลาลดลง 4 รายการ คือ กระโดดธรรมดาแบบเรียงเลข 1-20 กระโดดกลับหลังแบบเรียงเลข 20-1 กระโดด บวกลบ และกระโดดไปด้านข้าง และมี 1 รายการ ที่ระยะเวลาเพิ่มขึ้น คือ กระโดดพุดเลขสลับสี แบบ 1-20 ทั้งนี้การจัดกิจกรรม ออกกำลังกาย ถึงแม้ยังไม่มีผลเปรียบเทียบกับทางสถิติยืนยัน แต่ การสังเกตกลุ่มตัวอย่าง มีความสนุกสนานและ ได้เคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงเกิดการแลกเปลี่ยน การทำกิจกรรมหลายๆ แบบ ทั้งนี้ควรมีการศึกษา เปรียบเทียบผลการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งต่อไป



นวัตกรรม 20 Steps Foot เป็นนวัตกรรมที่เกิดจากแนวความคิด จากการเล่นตาราง 9 ช่อง เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายตามเงื่อนไขหลากหลายรูปแบบทำให้เป็นการฝึกการสั่งการของสมอง ควบคู่กับการออกกำลังกายและการฝึกทักษะกีฬา การสร้างและพัฒนา

นวัตกรรม 20 Steps Foot มีการเพิ่มลักษณะของการเคลื่อนไหวเพื่อเพิ่มความสนุกสนานในการทำกิจกรรมทางกาย โดยมีจำนวนช่องตาราง สิบแถว ตัวเลขยี่สิบตัวเลข และสีในแต่ละช่องตารางเข้ามาประกอบกับเงื่อนไขการทำกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

