



## 5.การยกเก้าอี้

- ดำเนินกิจกรรม โดยฝึกกิจกรรมตามตาราง เป็นเวลา 1 เดือน

ขั้นเตรียม เตรียมความพร้อมกล้ามเนื้อโดย กำมือและแบมือ 20 ครั้ง แกว่งแขนสลับกัน 20 ครั้ง ทำว่ายน้ำ 20 ครั้ง

ขั้นฝึก ทำวันละ 2 ครั้ง เข้า-บ่าย (เวลา 10.30-11.00 น. และเวลา 13.00-13.30 น.) โดย

- 1.) ฝึกเด็กสาวเชือกเพื่อดึงตุรยที่ผูกติดกับรอกขึ้นสู่ยอดเสาครั้งละ 3 รอบ
- 2.) ดึงรอกโดยกางแขนสลับขึ้นลงทั้ง 2 ข้าง ครั้งละ 5 รอบ

## 7. การวัดผลและผลลัพธ์ โดย

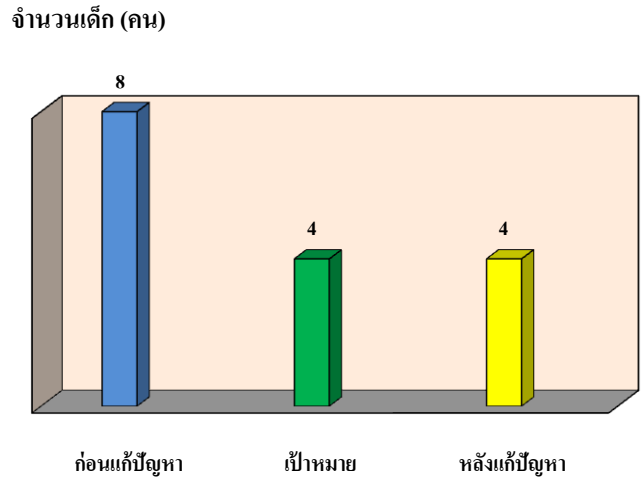
1. ทำแบบประเมินการทำกิจกรรมของเด็กในชีวิตประจำวัน 5 กิจกรรมหลังฝึก 1 เดือน
2. แบบบันทึกดึงเชือกผ่านรอกโดยบันทึกขณะฝึกทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เข้า-บ่ายเป็นระยะเวลา 1 เดือน

**เกณฑ์ผ่าน:** เด็กสามารถใช้มือข้างที่อ่อนแรงทำกิจกรรมได้เพิ่มขึ้นอย่างน้อย 1 กิจกรรม

**ผลลัพธ์:** ลดจำนวนเด็กไม่ใช้แขนและมือข้างที่อ่อนแรงทำกิจกรรมจากเดิม 8 คน ลดลงเหลือ 4 คนคิดเป็น ร้อยละ 50

จากการประเมินได้ผลลัพธ์ตามเป้าหมาย เนื่องจากการทำกิจกรรมกลุ่มนอกห้องเรียน มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการฝึก กลุ่มเพื่อน ผู้ปกครองและบุคลากรช่วยเชียร์ให้เด็กอยากทำกิจกรรม เด็กพัฒนาการล่าช้า ระดับปานกลางสามารถเรียนรู้ในการสาวเชือกโดยใช้มือ 2 ข้างสลับกันได้ดีกว่าเด็กพัฒนาการล่าช้าระดับรุนแรง ซึ่งเด็กกลุ่มหลังนี้ผู้ฝึกต้องช่วยโดยจับตัวเด็กดึงถอยหลังและบางครั้งต้องจับมือทำ โครงการฝึกเด็กดึงเชือกผ่านรอกมีส่วนช่วยให้เด็กใช้มือข้างที่อ่อนแรงได้คล่องแคล่วขึ้น ผู้ปกครองมีส่วนร่วมเป็นอย่างมากในการใช้กิจกรรมนี้ฝึกเด็กได้ด้วยตัวเอง ขณะรอผู้ฝึกหรือหยุดพักกลางวัน กิจกรรมนี้ถ้าได้ดำเนินอย่างต่อเนื่อง จะช่วย ส่งเสริมให้เด็กสามารถทำกิจวัตรประจำวันอย่างอื่นได้ดีขึ้นด้วย

กราฟแสดงข้อมูล ก่อน-หลังแก้ปัญหา เทียบกับเป้าหมาย



8. บทเรียนที่ได้รับ

เด็กที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการ และสติปัญญามักจะพบว่ามีปัญหาเรื่องการใช้มือในการทำกิจกรรมได้ไม่คล่อง ถ้าเราไม่จัดกิจกรรมฟื้นฟูการใช้กล้ามเนื้อส่วนนี้ เด็กก็มักจะหลีกเลี่ยงการใช้มือข้างที่อ่อนแรง ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ทำให้กลุ่มได้พยายามคิดค้นระดมสมองประดิษฐ์อุปกรณ์กิจกรรม การสร้างแรงจูงใจต่างๆ แบบประเมินกิจกรรม รวมถึงกำหนดเป็นมาตรฐานในการฝึกเด็กที่มีกล้ามเนื้ออ่อนแรงทุกราย

9. สิ่งที่คาดหวัง

ประดิษฐ์อุปกรณ์ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำเป็นฐานกิจกรรมต่อไป

10. การติดต่อกับทีมงาน

นางอัญชลี วัตทอง โทรศัพท์ 08-1908-2450

E-Mail [anwatthong@hotmail.com](mailto:anwatthong@hotmail.com)

นางฉวีวรรณ โพธิ์รักษา โทรศัพท์ 08-6335-4478

E-Mail [chaweewan89@hotmail.com](mailto:chaweewan89@hotmail.com)

นางสละ เตชะมีนา โทรศัพท์ 08-6966-6374

E-Mail [khunsala@hotmail.com](mailto:khunsala@hotmail.com)