

เรื่อง ศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวของ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



จัดทำโดย

นายณรงค์ศักดิ์ บุญหลง

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

โรงเรียนห้วยดวงรัฐชนูปถัมภ์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิจิตร

บทคัดย่อ

การวิจัยในชั้นเรียนเรื่อง ศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยโดยใช้แบบฝึกการเคลื่อนไหววิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ คะแนนเฉลี่ยร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนห้วยคงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 2567 มีสมรรถภาพทางกาย ด้านความคล่องตัว ดี ดังนั้นการใช้แบบฝึกการเคลื่อนไหวมีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวของนักเรียนดีขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้โดยความช่วยเหลือจากคุณครูกลุ่มสาระ
สุขศึกษาและพลศึกษา นักเรียน โรงเรียนหัวดวงรัฐชนูปถัมภ์

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้จัดทำเอกสารประกอบการศึกษาการวิจัยในชั้นเรียน ดังนี้
เอกสารประกอบการวิจัย. ผศ.ดร.สมชัย วงษ์นำยะ.มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร,2542

เอกสารประกอบการฝึกอบรมสมรรถภาพทางกาย.ศูนย์พัฒนาการศึกษาเขตลพบุรี,2547

เอกสารวิทยาศาสตร์การกีฬา.ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ.มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร,2541

เอกสารหลักการฝึกกีฬา. รศ.เจริญ กระบวนรัตน์. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
,2543

หากงานวิจัยฉบับนี้จะเกิดประโยชน์แก่ผู้สนใจโดยทั่วไปขอขอบความดีและคุณประโยชน์ที่
เกิดขึ้นแก่โรงเรียนหัวดวงรัฐชนูปถัมภ์ บุคลากร นักเรียน และผู้จัดทำเอกสารประกอบการศึกษาการวิจัยในชั้น
เรียนที่กล่าวมาข้างต้นทุกท่าน

(นายณรงค์ศักดิ์ บุญหลง)

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ม. 2

ผู้จัดทำ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ

กิตติกรรมประกาศ

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ

1.1	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	1
1.3	ขอบเขตของการวิจัย	1
1.4	คำนิยามศัพท์เฉพาะ	1
1.5	สมมติฐานของการวิจัย	2
1.6	ข้อจำกัดของการวิจัย	2
1.7	ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	2

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	3
2.2	กรอบความคิดในการวิจัย	3

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

3.1	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัย	4
3.2	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	4
3.3	ตัวแปร	4
3.4	ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย	5
3.5	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	5
3.6	การเก็บรวบรวมข้อมูล	5
3.7	การวิเคราะห์ข้อมูล	5
3.8	ตารางแผนการปฏิบัติงาน	5

บทที่ 4 ผลการวิจัย 6

บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

5.1	สรุปผลการวิจัย	10
5.2	อภิปรายผล	10
5.3	ข้อเสนอแนะ	10

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สมรรถภาพทางกายของคนเรามีความแตกต่างกันแต่ละองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต และปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่องตามความต้องการของตน

จากสภาพปัจจุบันสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดี แต่ก็พบปัญหาบางอย่างที่ต้องแก้ไข คือ สมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนไม่ดีซึ่งเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกายทั้งหมด

จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำการศึกษาปัญหาด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 ของวิชาวพลศึกษา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2
2. เพื่อการเผยแพร่ความรู้ต่อบุคคลที่สนใจ

ขอบเขตของการวิจัย

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 โรงเรียนห้วยดวงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 2567

คำนิยามศัพท์

1. นักเรียน หมายถึง นักเรียนโรงเรียนห้วยดวงรัฐชนูปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางพลศึกษาเพื่อนำไปพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและสมรรถภาพทางกลไก
4. เกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง เกณฑ์สมรรถภาพทางกายมาตรฐานของกรมพลศึกษา
5. วังซิกแซก หมายถึง การวิ่งซิกแซกในระยะ 10 ม. 2 รอบ

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1 – 2 จะมีพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวดีขึ้น

ข้อจำกัดการวิจัย

1. นักเรียนอ้วน
2. พื้นสนาม
3. พื้นรองเท้า
4. นักเรียนไม่สมประกอบ
5. ผู้สอนอธิบายไม่ชัดเจน

ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

1. นักเรียนจะมีพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวดีขึ้น
2. เป็นเอกสารเผยแพร่ความรู้ต่อบุคคลที่สนใจ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในชั้นเรียนเรื่อง ศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหัวดวงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 2567

มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวให้ดีขึ้น

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

ตัวแปรต้น นักเรียน

ตัวแปรตาม การชักแซก

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารประกอบการฝึกอบรมสมรรถภาพทางกาย ศูนย์พัฒนาการศึกษาเซนต์คาเบรียล,2547

เอกสารวิทยาศาสตร์การกีฬา.ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ.มหาวิทยาลัยราชภัฏ

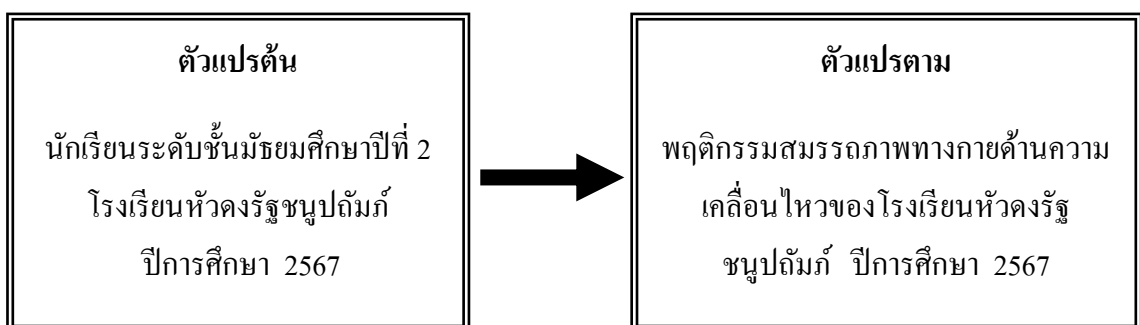
กำแพงเพชร,2541

เอกสารหลักการฝึกกีฬา.รศ.เจริญ กระบวนรัตน์.ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,2543

กรอบความคิดในการศึกษาวิจัย

แผนภูมิที่ 1 กรอบความคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในชั้นเรียนเรื่อง ศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1 – 2 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 25567

มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวให้ดีขึ้น

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยประเภท

เชิงปฏิบัติการ

ขั้นตอนการวิจัย

1. กำหนดปัญหา
2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. การออกแบบการวิจัย
4. สร้างหรือเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. การสรุปผลของการวิจัย
8. การเขียนรายงานการวิจัย
9. การเผยแพร่ผลงายวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1 – 2 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 25567

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1 – 2 วิชาพลศึกษา โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 25567

ตัวแปร

ตัวแปรต้น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 25567

ตัวแปรตาม พฤติกรรมสมรรถภาพทางกายด้านการวิ่งกลับตัวนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 25567

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

1. เอกสารประกอบการวิจัย
2. เอกสารประกอบการฝึกอบรมสมรรถภาพทางกาย
3. หนังสือวิทยาศาสตร์การกีฬา
4. เอกสารหลักการฝึกกีฬา

เครื่องมือ

1. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหว

- 1.1 ตาราง 9 ช่อง
- 1.2 ตาราง 10 ช่อง
- 1.3 ตะกรวยซิกแซก

2. วิธีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

- 2.1 นำแบบฝึกมาจากเอกสารหลักการฝึกกีฬา.รศ.เจริญ กระบวนรัตน์.ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542
- 2.2 สร้างแบบฝึกจากแนวความคิดของตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว 3 แบบฝึก ระยะเวลาในการทดสอบ 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 แบบฝึก

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คะแนนร้อยละ

ตารางแผนการปฏิบัติงาน

กิจกรรม	พ.ศ.2567 - พ.ศ.2568		
	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.
1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	↔		
2. เขียนเค้าโครงการวิจัย	↔		
3. สร้างเครื่องมือและทดลองใช้	↔		
4. เก็บรวบรวมข้อมูล		↔	
5. วิเคราะห์ข้อมูล			↔
6. เขียนรายงานการวิจัย			↔
7. จัดพิมพ์รายงานการวิจัย			↔

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยในชั้นเรียนเรื่อง ศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 โรงเรียนหัวดวงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 25567

มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านการเคลื่อนไหวให้ดีขึ้น

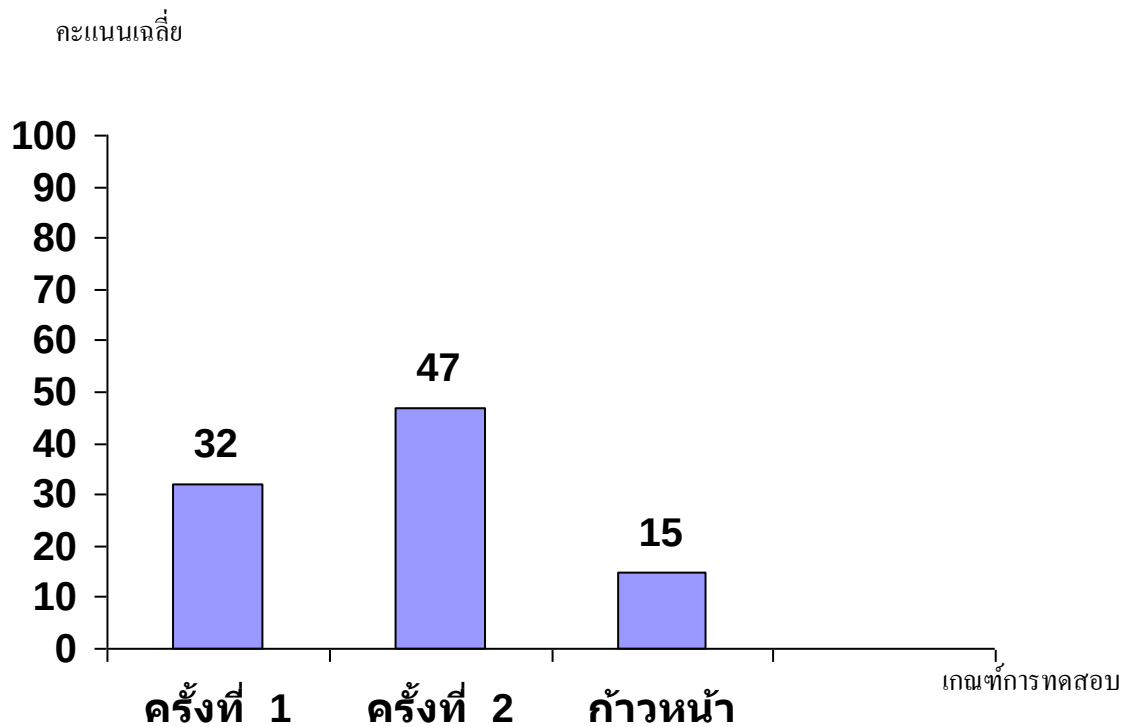
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 ที่ได้จากการทดสอบก่อนการเรียนการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวปรากฏผลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 คะแนนผลสัมฤทธิ์โดยเฉลี่ยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 จำแนกความสามารถของสมรรถภาพทางกายด้านการวิ่งกลับตัวตามเกณฑ์มาตรฐานกรมพลศึกษาดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	ชั้น	คะแนนการปฏิบัติ		
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ก้าวหน้า
1	เด็กชายอภิวุฒิ วันภูสิต	ม. 2/1	5	6	+1
2	เด็กชายกฤษณัฐ ราชประสิทธิ์	ม. 2/1	4	5	+1
3	เด็กหญิงดาว ทราย	ม. 2/1	4	6	+2
4	เด็กหญิงพรณิชา วันจันทร์	ม. 2/1	3	4	+1
5	เด็กชายสุภัชพงศ์ พรหมบึงลำ	ม. 2/1	3	5	+2
6	เด็กชายพรพัฒน์ นรดี	ม. 2/2	3	4	+1
7	เด็กหญิงอริศรา อาบครบุรี	ม. 2/2	2	3	+1
8	เด็กหญิงพัชรา พรหมล้ำ	ม. 2/2	2	4	+2
9	เด็กหญิงกนกต์กมล หย้าวิสัย	ม. 2/2	2	4	+2
10	เด็กชายพงษ์พิพัฒน์ จินดามัง	ม. 2/2	4	6	+2
คะแนนรวม			32	47	+15
ค่าเฉลี่ย			3.2	4.7	1.5

จากตารางที่ 1 พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 มีสมรรถภาพทางกายจากสถิติข้างต้นจะพบว่าจำนวนนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวต่ำ จำนวนมากซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับปรุงและพัฒนา



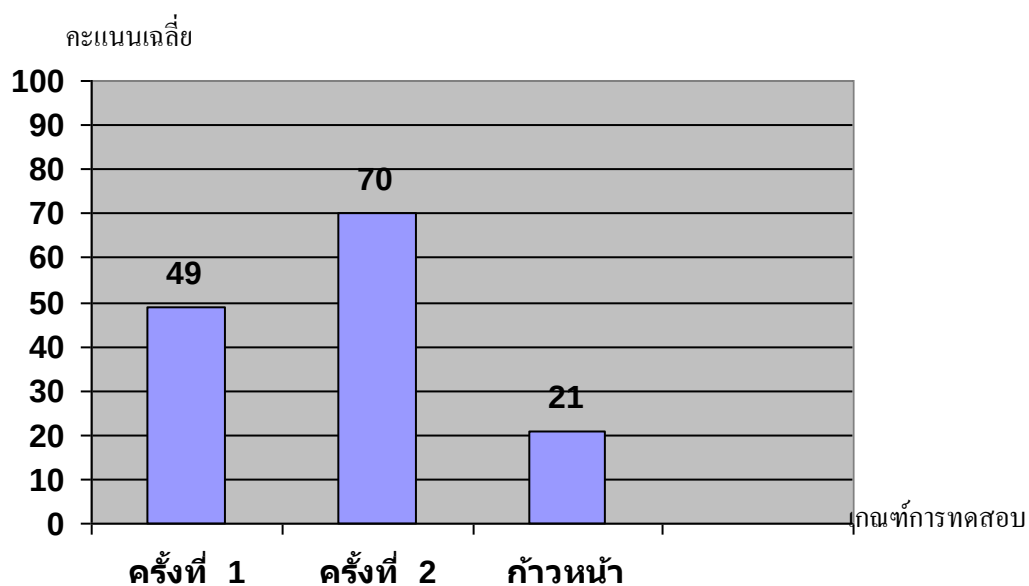
จากแผนภูมิที่ 1 ทั้งต้นพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 มีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว ครั้งที่ 1 คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 32 ครั้งที่ 2 คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 47 ก้าวหน้าคิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 15

คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 ที่ได้จากการทดสอบภายหลังการเรียน การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว ปรากฏผลดังต่อตารางที่ 2 ต่อไปนี้

ตารางที่ 2 คะแนนผลสัมฤทธิ์โดยเฉลี่ยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 จำแนกความสามารถของสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว ตามเกณฑ์มาตรฐานกรมพลศึกษา ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	ชั้น	คะแนนการปฏิบัติ		
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ก้าวหน้า
1	เด็กชายอภิวุฒิ วันภูติตร	ม. 2/1	7	9	+2
2	เด็กชายกฤษณ์ภูธร ราชประสิทธิ์	ม. 2/1	7	9	+2
3	เด็กหญิงดาว ทราย	ม. 2/1	5	8	+3
4	เด็กหญิงพรณิชา วันจันทร์	ม. 2/1	4	6	+2
5	เด็กชายสุภัทพงษ์ พรหมบึงลำ	ม. 2/1	4	6	+2
6	เด็กชายพรพัฒน์ นรดี	ม. 2/2	5	6	+1
7	เด็กหญิงอริศรา อาบครบุรี	ม. 2/2	4	6	+2
8	เด็กหญิงพัชรา พรหมหล้า	ม. 2/2	3	5	+2
9	เด็กหญิงกนกต์กมล หย้าวิสัย	ม. 2/2	4	6	+2
10	เด็กชายพงษ์พัฒน์ จินดามัง	ม. 2/2	6	9	+3
คะแนนรวม			49	70	+21
ค่าเฉลี่ย			4.9	7.0	2.1

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 มีพัฒนาการและความสามารถของสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวดีขึ้น จากตารางที่ 2 เมื่อนำเสนอโดยแผนภูมิรูปภาพปรากฏผล ดังนี้ แผนภูมิที่ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์จำแนกความสามารถของสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวตามเกณฑ์มาตรฐานกรมพลศึกษา



จากแผนภูมิที่ 2 ทั้งต้นพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 มีสมรรถภาพทางกายด้านความ
คล่องตัว ครั้งที่ 1 คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 4.9 ครั้งที่ 2 คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 7.0 ความก้าวหน้า
คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 2.1

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในชั้นเรียนเรื่อง ศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 โรงเรียนหัวคองรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 2567

มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวให้ดีขึ้น

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 การทดสอบความคล่องตัวในครั้งแรกก่อนการวิจัย ค่าเฉลี่ยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 มีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว ดี คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 30 ปานกลาง คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 30 ต่ำ คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 40 และการทดสอบในครั้งที่ สอง หลังการวิจัยค่าเฉลี่ยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1-2 มีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว ดี จำนวน 6 คน ปานกลาง จำนวน 4 คน ต่ำ จำนวน - คน จากสถิติข้างต้นจะพบว่านักเรียนมีพัฒนาการและความสามารถของสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวดีขึ้น

อภิปรายผล

ผลจากการให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวและทำการทดสอบแล้วนำเอาคะแนนของนักเรียนจากการทดสอบมาเปรียบเทียบกันระหว่างครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 พบว่านักเรียนจำนวนมากที่อยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ จึงจำเป็นต้องปรับปรุงและพัฒนาให้นักเรียนให้มีความคล่องตัวดีขึ้น ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือและแบบฝึกตาราง 9 ช่อง ตาราง 10 ช่อง และการวิ่งซิกแซกเพื่อพัฒนาเรียนโดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 4 สัปดาห์ แล้วนำนักเรียนมาทำการทดสอบวิ่งซิกแซก ระยะทาง 10 เมตร จำนวน 2 ครั้ง แล้วนำเอาคะแนนมาเปรียบเทียบกัน พบว่านักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

บรรณานุกรม

เอกสารประกอบการวิจัย. ศศ.ดร.สมชัย วงษ์นายะ.มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร,2542

เอกสารประกอบการฝึกอบรมสมรรถภาพทางกาย.ศูนย์พัฒนาศึกษาเขตคำเบี่ยง,2547

เอกสารวิทยาสตรการกีฬา.ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ.มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร,2541

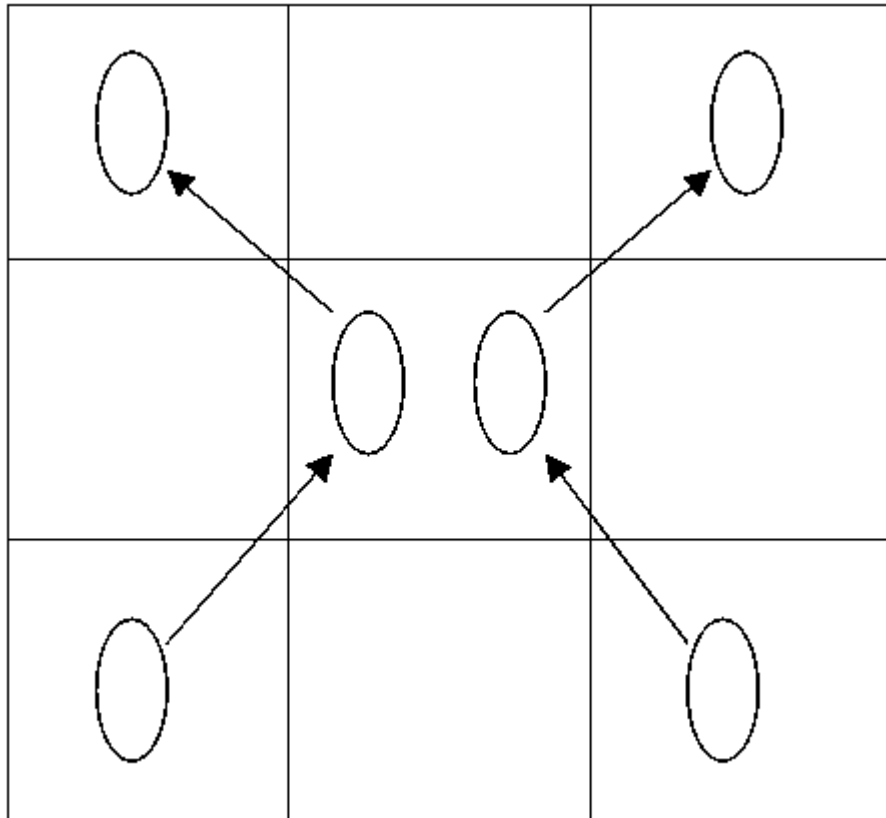
เอกสารหลักการฝึกกีฬา. รศ.เจริญ กระบวนรัตน์. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
,2543

ภาคผนวก

แบบฝึกความคล่องตัว

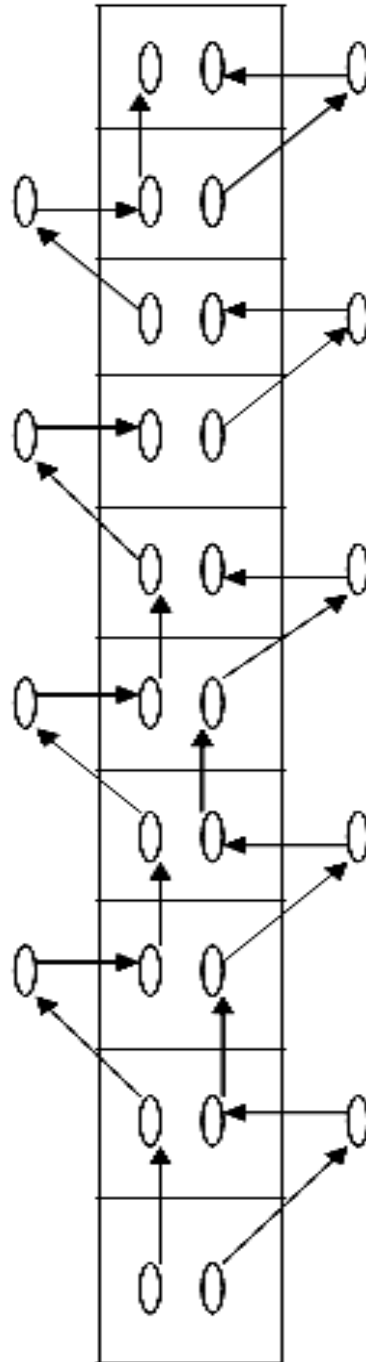
แบบฝึกที่ 1

ตาราง 9 ช่อง



แบบฝึกที่ 2

ตาราง 10 ช่อง



แบบฝึกที่ 3

วิ่งตะกรวย

