



การพัฒนาทักษะทางสังคมและความยืดหยุ่น
ในการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาปริญญาตรี โดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน*
DEVELOPING SOCIAL SKILLS AND LEARNING ENGAGEMENT IN EXERCISES
AND SPORTS FOR HEALTH COURSE OF UNDERGRADUATE STUDENTS
USING THE FITT PRINCIPLE AND GAME-BASED LEARNING

พิชาติ แก้วพวง*, ชนะชนม์ กล้าหาญ, อติเทพ ณ พัทลุง

Pichart Kaewpuang*, Chanachon Klahan, Aditep Na Phatthalung

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ประเทศไทย

Phranakhon Rajabhat University, Thailand

*Corresponding author E-mail: pichart@pnru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบทักษะทางสังคมรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี ก่อนและหลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน 2) เปรียบเทียบความยืดหยุ่นในการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี ก่อนและหลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ที่ลงทะเบียนรายวิชา การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 หมู่เรียน จำนวน 40 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ แบบประเมินทักษะทางสังคม และแบบประเมินความยืดหยุ่นในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า:

1. ทักษะทางสังคมของนักศึกษาปริญญาตรี หลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานสูงกว่าก่อนเรียน

* Received April 2, 2026; Revised June 8, 2026; Accepted June 15, 2026



2. ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี หลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานสูงกว่าก่อนเรียน

คำสำคัญ: ทักษะทางสังคม, ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน, หลัก FITT, การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน

ABSTRACT

The objectives of this research article were 1) to compare the social skills of undergraduate students in the Exercise and Sports for Health course before and after using the FITT principle and game-based learning; 2) to compare the learning engagement of undergraduate students in the Exercise and Sports for Health course before and after using the FITT principle and game-based learning. A quasi-experimental research design was employed. The sample consisted of 40 undergraduate students (1 section) enrolled in the same course at Phranakhon Rajabhat University in the second semester of the 2025 academic year using cluster random sampling. The research instruments included lesson plan, a social skills evaluation form, and a learning engagement evaluation in the Exercise and Sports for Health course. The statistics used for data analysis included the mean and standard deviation.

The research findings revealed that:

1. The social skills of undergraduate students after using the FITT principle and game-based learning was higher than before learning.
2. The learning engagement of undergraduate students after using the FITT principle and game-based learning was higher than before learning.

Keywords: Social skills, Learning engagement, FITT principle, Game-based learning

บทนำ

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้ความสำคัญของการพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาที่หลากหลาย ซึ่งกิจกรรมทางกายและกีฬาช่วยให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พัฒนาการทางด้านร่างกาย ได้ปรับปรุงสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น รวมไปถึงเกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกลไกได้อย่างเต็มที่ เกมกีฬาเป็นเกมที่ดัดแปลงทักษะของชนิดกีฬานั้น ๆ ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม โดยมีกฎกติกาแน่นอน เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน สนุกสนาน เหมาะสมกับวัยของผู้เล่น สอดคล้องกับทักษะ





กีฬาและจุดประสงค์ของผู้สอน เพื่อให้ผู้เล่นเกิดทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานของกีฬาจากการเล่นเกมน่าได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และยังส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกที่แข็งแรงสมบูรณ์นำไปสู่การพัฒนาทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา (มณีนุชา นิตยสุข และคณะ, 2566) สำหรับทักษะทางสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่งกับการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้เรียน เนื่องจากลักษณะการเรียนรู้ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย ส่งผลให้ผู้เรียนต้องใช้ทักษะการสื่อสาร ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ และการแก้ปัญหาาร่วมกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างทั้งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมเชิงบวกในสังคม (Adifa & Amri, 2025) อีกทั้ง การพัฒนาทักษะดังกล่าวยังมีความเชื่อมโยงกับการสร้างวินัย ความมีน้ำใจนักกีฬา และความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้เรียนในสาขาพลศึกษาและกีฬา (Zeng & Tongdechaoen, 2025) นอกจากนี้ งานวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าทักษะทางสังคม เช่น การทำงานเป็นทีมและความเพียรพยายามสามารถถ่ายทอดไปสู่บริบททางวิชาการและส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนผ่านการเสริมสร้างความยึดมั่นผูกพันในการเรียนทั้งด้านพฤติกรรม อารมณ์ และการรู้คิด (Tannoubi et al., 2023) ดังนั้น การส่งเสริมทักษะทางสังคมในรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ จึงไม่เพียงช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการสร้างการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระยะยาว

จากการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ในรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ พบว่า นักศึกษาส่วนหนึ่งขาดทักษะทางสังคมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างเหมาะสม ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ไม่เป็นไปอย่างราบรื่น อีกทั้งยังพบว่านักศึกษาบางส่วนมีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนค่อนข้างต่ำ โดยแสดงออกผ่านพฤติกรรมขาดความกระตือรือร้น สมาธิในการเรียนรู้ไม่ต่อเนื่อง และไม่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ จากการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน ชนະขมม กัลลาหาญ (2568) สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาหลายคนรู้สึกไม่มั่นใจในการสื่อสารและไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม ขณะที่อาจารย์ผู้สอนอีกท่าน อดิเทพ ณ พัทลุง (2568) ให้ข้อมูลสอดคล้องกันว่า นักศึกษาบางส่วนยังขาดความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนในกิจกรรมกลุ่ม และไม่เห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ส่งผลให้บรรยากาศการเรียนรู้ขาดความร่วมมือและความกระตือรือร้น ปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้ในปัจจุบันยังไม่สามารถพัฒนาทักษะทางสังคมและเสริมสร้างความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม และการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ เพื่อยกระดับคุณภาพผู้เรียนในบริบทของรายวิชาดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม





การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาส่วนใหญ่จะมีการประยุกต์ใช้หลัก FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วย ความถี่ (Frequency) ความหนัก (Intensity) ระยะเวลา (Time) ประเภท (Type) (รุ่งเสาวลักษณ์ กิจเมธิกุล และคณะ, 2563) นอกจากนี้ยังมีการใช้เกมเป็นเครื่องมือในการสร้างแรงจูงใจและเสริมสร้างความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของผู้เรียนให้เกิดการกระตุ้นในการเรียนรู้ เรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้นักเรียนจดจำเนื้อหาได้อย่างแม่นยำและคงทน ส่งเสริมความเจริญงอกงามทางด้านสังคมของนักเรียน รู้จักควบคุมตนเอง รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการนำเข้าสู่เกม ขั้นการอธิบายเกม ขั้นการเรียนรู้ผ่านเกม ขั้นการอภิปรายเกม ขั้นสรุปและประเมินผล (พิชาติ แก้วพวง, 2568) การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการพัฒนาทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียน ในรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ เนื่องจากลักษณะของเกมที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม และการแข่งขันอย่างสร้างสรรค์ ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการสื่อสาร การร่วมมือ และการยอมรับบทบาทของตนในกลุ่ม ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ (Lasala, 2024) ขณะเดียวกันกลไกของเกม เช่น ความท้าทาย เป้าหมาย และรางวัล ยังช่วยเพิ่มแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจและมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง (Seddighi-Khavidak et al., 2025; Nadeem et al., 2023) โดยเฉพาะในบริบทของกิจกรรมทางกาย เกมสามารถบูรณาการการเรียนรู้เชิงประสบการณ์กับการเคลื่อนไหว ส่งเสริมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความผูกพันต่อกิจกรรมการเรียนรู้ ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดทั้งการมีส่วนร่วมเชิงพฤติกรรม อารมณ์ และความคิดอย่างสมดุล (Alotaibi, 2024) ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลัก FITT กับการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานจึงเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะทางสังคมควบคู่กับความยึดมั่นผูกพันในการเรียนในรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความสำคัญและปัญหาทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรี ผู้วิจัยจึงสนใจเสริมสร้างทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรี โดยใช้หลัก FITTและการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียน ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมและการเรียนรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางสังคม รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรี ก่อนและหลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน
2. เพื่อเปรียบเทียบความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี ก่อนและหลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน





วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังเรียน (The Single Group Pretest-Posttest Design)

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มทดลอง	การทดสอบก่อนเรียน	ทดลอง	การทดสอบหลังเรียน
E	T ₁ , T ₂	X	T ₁ , T ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

E แทน กลุ่มทดลอง

T₁ แทน การประเมินทักษะทางสังคม รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ

T₂ แทน การประเมินความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ

X แทน การใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ที่ได้ลงทะเบียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 8 หมู่เรียน จำนวน 378 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ที่ลงทะเบียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 หมู่เรียน จำนวน 40 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ทั้งนี้ เมื่อผู้วิจัยได้ดำเนินการเสร็จสิ้น และผลการวิจัยบรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ นักศึกษามีทักษะทางสังคมและความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนสูงขึ้น จึงได้นำไปใช้กับนักศึกษาหมู่เรียนอื่น ๆ หลังงานวิจัยเสร็จสิ้นต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน โดยมีโครงสร้างและหาคุณภาพตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาคำอธิบายรายวิชาและวัตถุประสงค์ของรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพและสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 ดำเนินการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 8 แผน (แผนละ 2 ชั่วโมง) รวม 16 ชั่วโมง โดยคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ สารสำคัญ วัตถุประสงค์ กิจกรรมโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน สื่อการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล



1.3 นำแผนการจัดการเรียนรู้ฯ นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษา คำถามที่ใช้ และสื่อประกอบที่มีความเหมาะสมกับวัย ด้วยการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ของรายการประเมินแต่ละข้อ ด้วยการหาค่า IOC (Item-Objective Congruency) โดยตั้งเกณฑ์ค่าความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50-1.00 ผลปรากฏว่าค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

1.4 ผู้วิจัยปรับแผนการจัดการเรียนรู้ฯ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว สุ่มแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 1 แผน (จำนวน 2 ชั่วโมง) ทดลองใช้กับนักศึกษาปริญญาตรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 45 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเวลากิจกรรมพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน มีข้อจำกัดเรื่องการบริหารเวลา ผู้วิจัยต้องออกแบบกิจกรรมให้มีความกระชับขึ้น

1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้ฯ ที่ได้แก้ไขและปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว จัดทำให้สมบูรณ์ และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบประเมินทักษะทางสังคม 2) แบบประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ

2.1 แบบประเมินทักษะทางสังคม มีการสร้างและหาคุณภาพตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมินทักษะทางสังคม จากนั้นสร้างแบบประเมินทักษะทางสังคม

2) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนทักษะทางสังคม โดยให้นักศึกษาเป็นผู้ประเมินตนเอง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบรูปrikส์ในการพิจารณา 5 ระดับคะแนน ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลอ้างอิงตามแนวทางของ พิชชาติ แก้วพวง (2568) ประกอบด้วยมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

3) นำแบบประเมินทักษะทางสังคมของนักศึกษาปริญญาตรีปรับปรุงแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาลงความเห็นว่าแบบประเมินมีความถูกต้องตามหลักวิชาการและเหมาะสมกับการนำไปประเมินนำแบบประเมินทักษะทางสังคมของนักศึกษาปริญญาตรี ผลปรากฏว่าค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1

4) นำแบบประเมินทักษะทางสังคมของนักศึกษาปริญญาตรีไปทดลองใช้กับนักศึกษาซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นตามวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.94

5) นำแบบประเมินทักษะทางสังคมของนักศึกษาปริญญาตรีที่แก้ไขสมบูรณ์แล้ว จัดพิมพ์เป็นฉบับที่สมบูรณ์แล้วนำไปใช้กับประชากร

2.2 แบบประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ มีการสร้างและหาคุณภาพตามขั้นตอน ดังนี้





1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน จากนั้นสร้างความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ

2) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความยึดมั่นผูกพันในการเรียน โดยให้นักศึกษาเป็นผู้ประเมินตนเอง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบรูปกรีกในการพิจารณา 5 ระดับคะแนน ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลอ้างอิงตามแนวทางของ พิชชาติ แก้วพวง (2568) ประกอบด้วย มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

3) นำแบบประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรีปรับปรุงแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาลงความเห็นว่าแบบประเมินมีความถูกต้องตามหลักวิชาการและเหมาะสมกับการนำไปประเมินนำแบบประเมินทักษะทางสังคมของนักศึกษาปริญญาตรี ผลปรากฏว่า ค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1

4) นำแบบประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรีไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นตามวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.95

5) นำแบบประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรีที่แก้ไขสมบูรณ์แล้ว จัดพิมพ์เป็นฉบับที่สมบูรณ์แล้วนำไปใช้กับประชากร

การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ปฐมนิเทศเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน และทดสอบก่อนเรียนโดยใช้ และแบบประเมินทักษะทางสังคมและแบบประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองจัดการเรียนรู้โดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน จำนวน 8 แผน (แผนละ 2 ชั่วโมง) รวม 16 ชั่วโมง เป็นเวลาต่อเนื่อง 8 สัปดาห์

3. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังเรียนโดยใช้แบบประเมินทักษะทางสังคมและแบบประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ทักษะทางสังคม รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี จากคะแนนที่ได้จากการประเมินทักษะทางสังคม รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน





2. วิเคราะห์ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรี จากคะแนนที่ได้จากการประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียนรายวิชา การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่นตามวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลผลการเปรียบเทียบทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการ เรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรีก่อนและหลังเรียน โดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน ซึ่งสามารถเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทักษะทางสังคม รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรีก่อนและหลังเรียน โดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้ เกมเป็นฐาน

ทักษะทางสังคม	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. มารยาทการสื่อสารกับผู้อื่น	1.95	0.45	น้อย	4.43	0.59	มาก
2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	2.25	0.49	น้อย	4.38	0.63	มาก
3. การทำงานร่วมกันเป็นทีม	2.33	0.69	น้อย	4.40	0.63	มาก
รวม	2.18	0.39	น้อย	4.44	0.56	มาก

จากตารางพบว่า ทักษะทางสังคมของนักศึกษาปริญญาตรีหลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และ การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานสูงกว่าก่อนเรียน เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่าก่อนเรียนอยู่ใน ระดับน้อย ($\bar{X}=2.18$, S.D.=0.39) และหลังเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.44$, S.D.=0.56) โดย หลังเรียนนักศึกษาปริญญาตรีมีทักษะทางสังคมด้านมารยาทการสื่อสารกับผู้อื่นมากที่สุด ($\bar{X}=4.43$, S.D.=0.59) รองลงมา คือ ด้านการทำงานร่วมกันเป็นทีม ($\bar{X}=4.40$, S.D.=0.56) และด้าน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ($\bar{X}=4.38$, S.D.=0.63) ตามลำดับ



ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬา เพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรีก่อนและหลังเรียน โดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน

ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านปัญญา	2.20	0.65	น้อย	4.48	0.60	มาก
2. ด้านอารมณ์	2.23	0.48	น้อย	4.45	0.68	มาก
3. ด้านพฤติกรรม	2.10	0.44	น้อย	4.58	0.55	มากที่สุด
รวม	2.18	0.38	น้อย	4.45	0.54	มาก

จากตารางพบว่า ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีหลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานสูงกว่าก่อนเรียน เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่าก่อนเรียนอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=2.18$, S.D.=0.38) และหลังเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.45$, S.D.=0.54) โดยหลังเรียนนักศึกษาปริญญาตรีมีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนด้านพฤติกรรมมากที่สุด ($\bar{X}=4.58$, S.D.=0.55) รองลงมา คือ ด้านปัญญา ($\bar{X}=4.48$, S.D.=0.60) และด้านอารมณ์ ($\bar{X}=4.45$, S.D.=0.68) ตามลำดับ

อภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรีก่อนและหลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ทักษะทางสังคม ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ทักษะทางสังคมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ หลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานสูงกว่าก่อนเรียน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมตามหลัก FITT ช่วยส่งเสริมทักษะทางสังคมผ่านการกำหนดความถี่และระยะเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกการสื่อสารและการทำงานเป็นทีมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดความหนักและประเภทของกิจกรรมที่หลากหลาย เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ปรับตัว แบ่งบทบาท และช่วยเหลือกันตามศักยภาพของแต่ละบุคคลจึงส่งผลให้ผู้เรียนพัฒนาความร่วมมือ ความรับผิดชอบ และการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้อย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างต่อเนื่อง ผ่านกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม และการสื่อสารอย่างมีเป้าหมาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะทางสังคม โดยกระบวนการจัดกิจกรรมสามารถอธิบายได้เป็นลำดับขั้น ได้แก่ ขั้นการนำเข้า



สู่เกมที่ช่วยกระตุ้นความสนใจและสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วม ขั้นการอธิบายเกมที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจกติกาและบทบาทของตน ส่งเสริมความรับผิดชอบร่วมกัน ขั้นการเรียนรู้ผ่านเกมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกการสื่อสาร การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาร่วมกันอย่างเป็นรูปธรรม ขั้นการอธิบายเกมที่ช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น ส่งเสริมการยอมรับความคิดเห็นที่หลากหลาย และขั้นการสรุปและประเมินผลที่ช่วยต่อยอดพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมและสร้างแรงเสริมทางบวก ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาทักษะทางสังคมของผู้เรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นหลังการจัดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของธวัชชัย บุตรงาม และประยุทธ ไทยธานี ที่กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬาที่ส่งผลต่อทักษะทางสังคมของผู้เรียนด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการติดต่อสื่อสาร และด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น แสดงว่ากิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬาทำให้เกิดการเห็นคุณค่าของกิจกรรม และการวางแผนการจัดกิจกรรมที่มีหลักสำคัญคือการคำนึงถึงวัตถุประสงค์ ความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ด้านการพัฒนาทักษะทางสังคม (ธวัชชัย บุตรงาม และประยุทธ ไทยธานี, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Lasala พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านทักษะทางสังคม และความเข้าใจเชิงมนทัศน์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Lasala, 2024) นอกจากนี้ การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนายังชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานสามารถส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้เกมและการเรียนรู้ได้อีกด้วย ในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพจากบันทึกสะท้อนคิดและการสัมภาษณ์ครูผู้สังเกตการณ์ พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมเกมเป็นฐานมีพัฒนาการด้านการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน ความมั่นใจ และการมีส่วนร่วมที่ดีขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความเข้าใจเชิงมนทัศน์ทักษะทางสังคม และเจตคติต่อการเรียนรู้ ซึ่งไม่เพียงเป็นเครื่องมือทางการสอนเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือเชิงปฏิบัติในการพัฒนาด้านพฤติกรรมจิตพิสัยของผู้เรียน และช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยซึ่งเอื้อต่อกระบวนการเรียนรู้โดยรวมอีกด้วย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยของ ปริญญา ดิเรกโกศ พบว่า การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ปริญญา ดิเรกโกศ, 2568)

2. ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรีหลังเรียนโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานสูงกว่าก่อนเรียน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการกำหนดความถี่ ความหนัก ระยะเวลา และประเภทของกิจกรรมอย่างเหมาะสมตามหลัก FITT ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดความท้าทาย ความสนุก และมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง การออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียนช่วยทำให้เกิดความสำเร็จเชิงประสบการณ์ ส่งผลให้ผู้เรียนมีความสนใจและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ อีกทั้ง การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานช่วยกระตุ้น



ให้ผู้เรียนเกิดการมีส่วนร่วมทั้งด้านพฤติกรรม อารมณ์ และความคิด ผ่านกิจกรรมที่มีความท้าทาย มีเป้าหมายชัดเจน และมีแรงเสริมทางบวก ช่วยสร้างแรงจูงใจและความสนใจในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยในขั้นการนำเข้าสู่เกมช่วยสร้างความสนใจและสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ ขั้นการอธิบายเกมช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเป้าหมายและกติกา เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมในกิจกรรม ขั้นการเรียนรู้ผ่านเกมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง เกิดความสนุกสนานและความท้าทาย ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมเชิงพฤติกรรมและอารมณ์ ขั้นการอภิปรายเกมช่วยให้ผู้เรียนได้สะท้อนคิด และเชื่อมโยงประสบการณ์กับเนื้อหาการเรียน ส่งเสริมการมีส่วนร่วมเชิงความคิด และขั้นการสรุป และประเมินผลช่วยเสริมแรงทางบวกและสร้างความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเองและกลุ่ม ดังนั้น การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานจึงเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น สนใจ และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ มิ่งขวัญ ภิญญอยาง และคณะ ที่กล่าวว่าความยึดมั่นผูกพันในการเรียนเป็นความตั้งใจและความผูกพันของนักเรียนหรือผู้เรียนที่มีต่อการเรียน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการศึกษามีผลอย่างมากในการกระตุ้นให้เกิดความสำเร็จในการเรียนและการลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ การที่นักศึกษามีความยึดมั่นในสิ่งที่เรียนจะช่วยให้ นักศึกษามีความพยายามและความทุ่มเทในการศึกษามากขึ้นและสามารถรับมือกับภาระการเรียนที่หนักหน่วงได้ดีกว่าสะท้อนว่านักศึกษามีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนสูงมีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง การยึดมั่นในเป้าหมายการเรียนหรือแรงจูงใจภายในช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดหรือความเหนื่อยล้าจากการเรียนได้ดีขึ้น (มิ่งขวัญ ภิญญอยาง และคณะ, 2568) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภาณุพงศ์ กรวดสระน้อย และพิชาติ แก้วพวง ที่พบว่า นักเรียนที่เรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเกมการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความยึดมั่นผูกพันในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเศรษฐศาสตร์ มีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเศรษฐศาสตร์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (ภาณุพงศ์ กรวดสระน้อย และพิชาติ แก้วพวง, 2566) และอีกทั้งยัง สอดคล้องกับการวิจัยของ ศิริพล แสตนบุญส่ง และอัศรพล พูลสวัสดิ์ ที่พบว่า การให้คำแนะนำและกระตุ้นผู้เรียนขณะเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนรู้ เกิดความรู้สึกสบายในสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนดีขึ้น (ศิริพล แสตนบุญส่ง และ อัศรพล พูลสวัสดิ์, 2567)

องค์ความรู้ใหม่

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการประยุกต์หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ดังนี้





ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย เรื่อง การพัฒนาทักษะทางสังคมและความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาปริญญาตรีโดยใช้หลัก FITT และการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน

หลัก FITT ผู้วิจัยได้ประยุกต์การเรียนรู้โดยใช้หลัก FITT มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการออกแบบกิจกรรมที่บูรณาการความสนุกกับหลักการทางวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมทั้งสมรรถภาพทางกาย ทักษะทางสังคม และความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีการประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. ความถี่ (Frequency) การจัดกิจกรรมเกมกำหนดความถี่อย่างสม่ำเสมอ จำนวน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ อย่างต่อเนื่อง รวม 8 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะทางกายและสังคมอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เกมที่หลากหลายช่วยลดความจำเจและเพิ่มแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความหนัก (Intensity) การออกแบบเกมคำนึงถึงระดับความหนักของกิจกรรม เช่น เกมเคลื่อนไหวระดับเบา ปานกลาง และหนัก สลับกันอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยยังคงความปลอดภัยและเหมาะสมกับศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน
3. ระยะเวลา (Time) กำหนดระยะเวลาในการเล่นแต่ละกิจกรรมให้เหมาะสม เช่น 10-20 นาทีต่อเกม มีการพักและสอดแทรกกิจกรรมนันทนาการเป็นระยะ รวมกิจกรรมเกม กิจกรรมนันทนาการ และการอภิปรายในคาบเรียน 2 ชั่วโมง เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการออกกำลังกายและมีเวลาเพียงพอสำหรับการอภิปรายและสะท้อนผลการเรียนรู้



4. ประเภท (Type) มีการเลือกประเภทของเกมที่สุดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของบทเรียนและงานวิจัย เช่น เกมแบบทีม (Team-based games) เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม เกมทักษะเฉพาะด้าน (Skill-based games) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และเกมสถานการณ์ (Simulation games) เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจของกลุ่ม

การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน ผู้วิจัยได้ประยุกต์ขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานของนักวิชาการด้านการศึกษา พิชาดิ แก้วพวง (2568) มาใช้ในการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการนำเข้าสู่เกม (Introducing Game) เป็นการจัดกิจกรรมกระตุ้นความสนใจด้วยสื่อหรือสถานการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา เช่น คลิปทักษะกีฬา ภาพกิจกรรมกลุ่มหรือสถานการณ์จำลอง เพื่อเชื่อมโยงสู่เนื้อหาและสร้างแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมทางกายและสังคม

2. ขั้นการอธิบายเกม (Explaining Game) เป็นการชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา และบทบาทของผู้เรียนในเกมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬา โดยเน้นความปลอดภัย ความมีน้ำใจ นักกีฬา และการปฏิบัติตามกติกา เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การมีส่วนร่วมอย่างมีระเบียบ

3. ขั้นการเรียนรู้ผ่านเกม (Learning through Game) เป็นการให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมเกมที่บูรณาการทักษะทางกายและทักษะทางสังคม เช่น การทำงานเป็นทีม การสื่อสาร และการแก้ปัญหา โดยผู้สอนทำหน้าที่อำนวยความสะดวกและส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

4. ขั้นการอภิปรายเกม (Discussing Game) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสะท้อนประสบการณ์จากการเล่นเกม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำงานร่วมกัน ความรับผิดชอบ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในทีม โดยผู้สอนชี้แนะให้เชื่อมโยงกับทักษะทางสังคมและการมีส่วนร่วมในการเรียน

5. ขั้นการสรุปและการประเมินผล (Drawing Conclusions and Evaluation) เป็นการร่วมกันสรุปองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ ทั้งด้านทักษะการออกกำลังกายและทักษะทางสังคม พร้อมประเมินผลการมีส่วนร่วมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียนรู้ อาจมีการเสริมแรงทางบวก เช่น การให้รางวัล เพื่อสร้างแรงจูงใจและพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง

โดยภาพรวม การประยุกต์ใช้หลัก FITT ร่วมกับการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานช่วยให้การจัดการเรียนรู้มีความเป็นระบบ มีความเหมาะสมทางด้านร่างกาย และสามารถสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความหมาย ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สังคม และจิตใจอย่างสมดุลและยั่งยืน เมื่อนำการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน มาใช้ในรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่ประยุกต์เกมเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม และการสร้างความยึดมั่นผูกพันต่อการเรียนรู้ โดยปรับขั้นตอนให้สอดคล้องกับบริบทของกิจกรรมทางกายและการพัฒนาทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของผู้เรียน



สรุป

การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพมิได้มุ่งเน้นเพียงการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นที่สำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงจากกิจกรรมทางกายและกีฬา การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการทำงานเป็นทีมจึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในสังคมปัจจุบัน จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้รายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยบูรณาการหลัก FITT ร่วมกับการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน เป็นแนวทางที่สามารถส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนได้อย่างรอบด้าน ทั้งในมิติของทักษะทางสังคมและความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน เนื่องจากกิจกรรมที่ออกแบบตามหลัก FITT ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง และมีความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ขณะที่การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ท้าทาย และเอื้อต่อการมีส่วนร่วมของผู้เรียน การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง การแก้ปัญหา และการรับผิดชอบต่อบทบาทของตนภายในกลุ่ม ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะทางสังคม นอกจากนี้ ลักษณะของเกมที่มีเป้าหมาย ความท้าทาย และการเสริมแรงทางบวก ยังช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความยืดหยุ่นผูกพันต่อการเรียนทั้งด้านพฤติกรรม อารมณ์ และการรู้คิด

ข้อค้นพบที่สำคัญของการวิจัยครั้งนี้ คือ การบูรณาการหลัก FITT ร่วมกับการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานไม่ได้ส่งผลเพียงต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้เป็นกลไกในการพัฒนาทักษะทางสังคมและสร้างความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ สอดคล้องกับเป้าหมายการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ที่มุ่งเน้นการสร้างผู้เรียนที่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างมีความหมายและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. งานวิจัยได้ข้อค้นพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานในชั้นการเรียนรู้ผ่านเกม ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดทักษะทางสังคมด้านการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนอย่างชัดเจน ดังนั้น ผู้สอนควรออกแบบเกมที่เน้นการทำงานเป็นกลุ่ม มีบทบาทหน้าที่ชัดเจน และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีปฏิสัมพันธ์อย่างทั่วถึง พร้อมทั้งติดตามและให้คำแนะนำระหว่างกิจกรรมอย่างใกล้ชิด





2. งานวิจัยได้ข้อค้นพบว่า การจัดกิจกรรมในชั้นการอภิปรายเกม ช่วยให้นักศึกษาได้สะท้อนคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมและความเข้าใจตนเอง ดังนั้น ผู้สอนควรกำหนดประเด็นคำถามที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการสะท้อนตนเอง พร้อมทั้งส่งเสริมบรรยากาศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เปิดกว้างและยอมรับความคิดเห็นที่หลากหลาย

3. งานวิจัยได้ข้อค้นพบว่า การประยุกต์ใช้หลัก FITT กับการใช้เกมที่มีความท้าทายและมีแรงเสริมทางบวกในชั้นการสรุปและประเมินผล ช่วยเพิ่มความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของนักศึกษาทั้งความสนใจ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้สอนควรออกแบบกิจกรรมที่มีเป้าหมายชัดเจน มีระบบการให้รางวัลหรือการเสริมแรงที่เหมาะสม และเชื่อมโยงผลการเรียนรู้กับประสบการณ์จริงของผู้เรียน

4. งานวิจัยได้ข้อค้นพบว่า การจัดกิจกรรมในชั้นการอธิบายเกมที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย ช่วยให้นักศึกษารับรู้บทบาทหน้าที่และกติกา ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมอย่างมีระเบียบและลดความขัดแย้งในกลุ่ม ดังนั้น ผู้สอนควรให้ความสำคัญกับการชี้แจงกติกาและวัตถุประสงค์ของเกมอย่างชัดเจน รวมทั้งเน้นย้ำคุณลักษณะของการมีน้ำใจนักกีฬาและการเคารพกติกา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานร่วมกับเทคนิคการสอนอื่น ๆ เช่น การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) การเรียนรู้แบบโครงงาน (Project-based Learning) หรือการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียนในมิติที่หลากหลายยิ่งขึ้น

2. ควรศึกษาผลของการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานที่มีต่อผลลัพธ์ด้านอื่น ๆ เช่น ความสุขในการเรียนรู้ สมรรถนะด้านการคิดขั้นสูงของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา และควรศึกษารูปแบบเกมหรือประเภทของเกมที่แตกต่างกัน เช่น เกมดิจิทัล เกมสถานการณ์จำลอง หรือเกมกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อวิเคราะห์ว่ารูปแบบใดส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

- ชนะชนม์ กล้าหาญ. (31 ต.ค. 2568). ปัญหาทักษะทางสังคมและความยึดมั่นผูกพันในการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี (พิชาติ แก้วพวง, ผู้สัมภาษณ์)
- ธวัชชัย บุตรงาม และประยุทธ ไทยธานี. (2565). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วารสารวันมูอองแหงพุทธศาสนปริทรรศน์, 9(2), 37-48.



- ปริญญาดิเรกโกศ. (2568). การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation, 51(2), 162-173.
- พิชาติ แก้วพวง. (2568). การวิจัยและสื่อ นวัตกรรม และเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้สังคมศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิชาติ แก้วพวง. (2568). สื่อ นวัตกรรม และเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้สังคมศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภานุพงศ์ กรวดสระน้อย และพิชาติ แก้วพวง (2566). การพัฒนาชุดกิจกรรมเกมการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเศรษฐศาสตร์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 12(3), 150-165.
- มณีนุชา นิตยสุข และคณะ. (2566) ผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมนำไปสู่กีฬาที่มีต่อสมรรถภาพพลไก ของนักเรียนประถมศึกษา. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 15(1), 219-233.
- มิ่งขวัญ ภิญโญยาง และคณะ. (2568). ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา. วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 11(1), 15-28.
- รุ่งเสาวลักษณ์ กิจเมธิกุล และคณะ. (2563). การประยุกต์ใช้หลัก FITT ในการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนิสิต. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 46(2), 118-129.
- ศิริพล แสบุญสูง และอัศรพล พูลสวัสดิ์. (2567). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเกมเป็นฐานเสริมสร้างทักษะการคิดเชิงคำนวณสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระอินทร์ศึกษา (กลุ่มสมถะอุทิศ). วารสารวิชาการหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 16(45), 130-138.
- อดิเทพ ณ พัทลุง. (31 ต.ค. 2568). ปัญหาทักษะทางสังคมและความยืดหยุ่นในการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี (พิชาติ แก้วพวง, ผู้สัมภาษณ์)
- Adifa, F., & Amri, K. (2025). Improving students' social skills through collaborative-based physical education learning. Siber International Journal of Sport Education, 2(2), 57–62.
- Alotaibi, M. S. (2024). Game-based learning in early childhood education: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 15: 1-11.
- Lasala, N. J. (2024). Effects of game-based activities on student's social skills and attitudes toward learning science. Recoletos Multidisciplinary Research Journal, 12(1), 181-194.



- Nadeem, M. , Oroszlanyova, M. , & Farag, W. (2023). Effect of digital game-based learning on student engagement and motivation. *Computers*, 12(9), 177.
- Seddighi-Khavidak, S., Sanchez, B. N., Chan, S. S. K., & Le-Chan, G. (2025). Game-based learning enhances engagement and comprehension in undergraduate education. *Education Sciences*, 16(1), 9.
- Tannoubi, A. , Quansah, F. , Magouri, I. , Chalghaf, N. , Bonsaksen, T. , Srem-Sai, M. , Hagan, J. E., Handrianto, C., Azaiez, F., & Bragazzi, N. L. (2023). Modelling the associations between academic engagement, study process and grit on academic achievement of physical education and sport university students. *BMC Psychology*, 11.
- Zeng, D., & Tongdecharoen, W. (2025). Expected Key Success Factors Affecting the Achievement of Major Physical Education University Students. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 5(5), 373-396.

