

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการถ่ายโยง
การเรียนรู้และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทาง
กายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Development of Physical Education Instructional Model by
Applying Transfer of Learning Approach and Strategic Life
Planning to Enhance Physical Activity in Daily Life of Upper
Secondary School Students

¹คมชนัญ โวหาร Komchanun Voharn

²สุธนะ ดิงศภัทัย Suthana Tingsapat

³เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย Tepprasit Gulthawatvichai

¹²สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹²Program in Health and Physical Education, Chulalongkorn University

³สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

³Program in Sports and Exercise Science, Chulalongkorn University

¹Corresponding author, e-mail: komtp105@hotmail.com

Received June 7, 2023; Revised November 12, 2023; Accepted: December 9, 2023



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ 3) การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ 4) การปรับปรุงและนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีองค์ประกอบ ได้แก่ หลักการและแนวคิด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล โดยมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ 1) เตรียมความพร้อม 2) สร้างความเข้าใจในหลักการ 3) สร้างสถานการณ์ 4) วางแผนยุทธศาสตร์ 5) สรุปและประเมินผล

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้พลศึกษา; การถ่ายโยงการเรียนรู้; การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต; กิจกรรมทางกาย



Abstract

The purpose of this research was to develop of physical education instructional model by applying transfer of learning approach and strategic life planning to enhance physical activity in daily life of upper secondary school students. The research procedure consisted of four phases: 1) review literature 2) development of instructional model 3) validation of instructional model 4) improvement and presentation of instructional model. The results showed that. physical education instructional model by applying transfer of learning approach and strategic life planning to enhance physical activity in daily life of upper secondary school students have four components: 1) principles and concepts 2) purpose 3) instructional process 4) measurement and evaluation. The instructional process consisted of five phases: 1) prepare 2) build understanding of principles 3) create a situation 4) strategic planning 5) summarize and evaluate.

Keywords: Physical education Instruction; Transfer of learning approach; Strategic life planning; Physical activity

บทนำ

กลุ่มโรค NCDs (Noncommunicable diseases หรือโรคไม่ติดต่อ) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก และเป็นกลุ่มโรคที่มีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ รวมถึงในประเทศไทย จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในประชากรไทย โดยในปี พ.ศ. 2564 โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการตาย 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคมะเร็ง (รวมทุกประเภท) โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง (กระทรวงสาธารณสุข, 2565) เป็นที่ทราบกันถึงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับภาวะสุขภาพต่างๆ โดยเฉพาะการเกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) การมีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำหรือไม่เพียงพอ นั้นสัมพันธ์กับการเสียชีวิตโดยรวมและการเสียชีวิตจากสาเหตุหลายโรค ในทางกลับกันประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จะส่งผลต่อการลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร การเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะโรคอ้วน โรคเบาหวานประเภท 2 ภาวะโรคกระดูกพรุน และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ (อึ้งรงค์ บุญพรหม, 2563)

แม้ว่าจะมีข้อมูลในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกาย และอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ แต่จากการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยจากหลายหน่วยงาน รายงานผลในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ประชากร 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยเฉพาะการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและวัยรุ่นไทย ที่มีระดับการออกกำลังกายเพียงพอมีเพียงร้อยละ 27 (คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) ที่ผ่านมามีความพยายามในการให้โรงเรียนได้มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่เด็กนักเรียน เช่น ในเกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ได้มีการกำหนดเกณฑ์การประเมินไว้ 10 องค์ประกอบ ซึ่งมีองค์ประกอบในการประเมินกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ ซึ่งสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรม หรือ

ชมรมที่เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการสำหรับนักเรียน (กรมอนามัย, 2558) แต่ด้วยกิจกรรมเหล่านั้นเป็นกิจกรรมนอกชั้นเรียนนักเรียนทุกคนอาจไม่ได้เข้าร่วม หรือเข้าร่วมแต่ไม่เพียงพอ ดังนั้นในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่นักเรียนสามารถได้เข้าร่วมทุกคน ได้แก่ การสอน พลศึกษา

ทั้งนี้จากการศึกษาหลักในการจัดการเรียนการสอน และหลักการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่สามารถให้นักเรียนพัฒนาทักษะการบริหารจัดการตนเอง และสามารถช่วยพัฒนาเจตคติของนักเรียน พบว่า แนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต (Strategic Life Plan: SLP) ซึ่งเป็นแนวคิดที่พัฒนาและประยุกต์การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ ที่ใช้ในการบริหารองค์กร มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อให้เป็นกุญแจนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ช่วยจูงใจให้บุคคลมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งหลักการตามแนวคิดดังกล่าวมีความเป็นไปได้ที่จะพัฒนาเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมทางกาย และทักษะการบริหารจัดการตนเองของนักเรียน เมื่อนักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมทางกายแล้ว นักเรียนควรที่จะนำความรู้ และทักษะที่ได้จากการเรียนในชั่วโมงเรียน ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จากการศึกษาพบว่าแนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ เป็นแนวคิดที่ให้นักเรียนได้นำความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้จากสถานการณ์หนึ่งไปใช้ในอีกสถานการณ์หนึ่ง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าปัญหาเรื่องเด็กวัยรุ่น หรือนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดีมีจำนวนมาก ซึ่งได้มีรูปแบบในการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายในรูปของกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมนอกชั้นเรียน อาจทำให้เด็กนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นไม่ทั่วถึง ทั้งนี้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นเรียน เป็นสิ่งที่นักเรียนทุกคนต้องเข้าร่วม จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจ ที่จะพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา และในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนนั้นควรที่จะมีการพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการมีกิจกรรมทางกาย พัฒนาทักษะในการบริหารจัดการตนเอง รวมถึงความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ และทักษะที่ได้รับจากการเรียนมาใช้ในการชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา และเป็นแนวทางในการเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี และเป็นการป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย



วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1 กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

1.2 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

1.3 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของแนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้

1.4 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยบูรณาการหลักการ แนวคิดและทฤษฎีต่างๆ จากขั้นตอนที่ 1

2.1 บูรณาการหลักการ แนวคิดและทฤษฎีต่างๆ จากขั้นตอนที่ 1 เพื่อเป็นหลักการในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

2.2 พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดำเนินการดังนี้

1) ศึกษาเอกสารหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 8 คาบเรียน

2) เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้น โดยเน้นการกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นหลัก

3) พัฒนาสื่อการจัดการเรียนรู้ ที่ใช้ในแผนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยวิธีการพิจารณาตามดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Congruence) โดยตั้งเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

3.2 ปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ตามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆ

ขั้นตอนที่ 4 ปรับปรุงและนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้

4.1 ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในการสอนวิชาพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน ได้พิจารณาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.2 ผู้วิจัยนำผลจากการประเมินความเหมาะสมรูปแบบการจัดการเรียนรู้ มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ให้มีคุณภาพตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.3 นำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวความคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวความคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการวิจัย

ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวความคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวความคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิดและทฤษฎี ดังต่อไปนี้

1.1 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ จากการสังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้จากแนวคิด และงานวิจัยที่ผ่านมา สามารถสรุปองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1) หลักการ และแนวคิดของรูปแบบ เป็นการกล่าวถึงความเชื่อและแนวความคิดของทฤษฎีที่รองรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นตัวชี้้นำกำหนดจุดประสงค์เนื้อหากิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินการในรูปแบบการจัดการเรียนรู้

2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ เป็นส่วนที่ระบุความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้

3) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นส่วนที่ระบุถึงวิธีการปฏิบัติในขั้นตอนต่างๆ เมื่อนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้

4) การวัดและประเมินผลของรูปแบบ เป็นส่วนที่ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Joyce & Weil, 2000)

1.2 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการจัดการเรียนรู้พลศึกษา มีหลักการ วิธีการสอนและเทคนิคการสอนต่างๆ ที่ผู้สอนนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพ โดยเน้นให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติทักษะจริงด้วยตนเอง ซึ่งหลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษานั้น สามารถแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน 1) ขั้นเตรียม/อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 2) ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบาย และสาธิต 3) ขั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ) 4) ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน และ 5) ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

1.3 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของแนวความคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ มีรูปแบบดังนี้

1) การสร้างสถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมในการเรียนให้ใกล้เคียงกับสถานการณ์เดิม หรือสถานการณ์ที่จะนำไปใช้ในอนาคต จะเป็นการกระตุ้นประสบการณ์การเรียนรู้เดิมของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นฐานในการเรียนรู้สิ่งใหม่ และสามารถนำไปใช้กับสถานการณ์ในอนาคตได้

2) การสรุปหลักการและวิธีการของผู้เรียน จะส่งเสริมความสามารถในการถ่ายโยงการเรียนรู้จากสถานการณ์หนึ่งไปยังสถานการณ์อื่นได้ จึงควรสอนให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในหลักการอย่างถ่องแท้

3) การสร้างกระบวนการทางปัญญา เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์การเรียนรู้ไปสู่บริบทใหม่ได้ ทำได้โดยการฝึกฝนรวบรวมข้อมูล และการเลือกใช้ข้อมูล เพื่อนำมาประมวลผล และประยุกต์ใช้



ข้อมูลด้วยการเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ในบริบทต่างๆ ที่หลากหลาย จากง่ายไปสู่บริบทที่มีความซับซ้อน

4) การพัฒนากระบวนการรู้คิด เพื่อให้ผู้เรียนประยุกต์ ความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่ในการเรียนรู้หรือ แก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ได้ ทำได้โดยให้ผู้เรียนฝึก เชื่อมโยงข้อมูลที่ได้รับกับความรู้เดิม ฝึกเลือกใช้กลยุทธ์ การคิดและแนวทางการแก้ปัญหาอย่างเฉพาะเจาะจง และเหมาะสม ฝึกการวางแผน ตรวจสอบ และ ประเมินผล (สุรงค์ โค้วตระกูล, 2550)

1.4 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต จากการศึกษา สามารถสรุปหลักการของแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ได้ดังนี้ (อดิศร บาลโสง, 2557)

1) การศึกษาเป้าหมายด้านการเรียนควบคู่กับเป้าหมายชีวิตที่เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงสู่การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ของตนเองได้ อย่างเหมาะสม

2) การกำหนดเป้าหมายความสำเร็จด้านการเรียนรู้ที่ท้าทาย สามารถสร้างแรงจูงใจ ให้ผู้เรียนมีความพยายามด้านการเรียนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

3) การวิเคราะห์และประเมินตนเองอย่างรอบด้าน เพื่อการวางแผนการเรียนรู้อย่างละเอียดรอบคอบ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

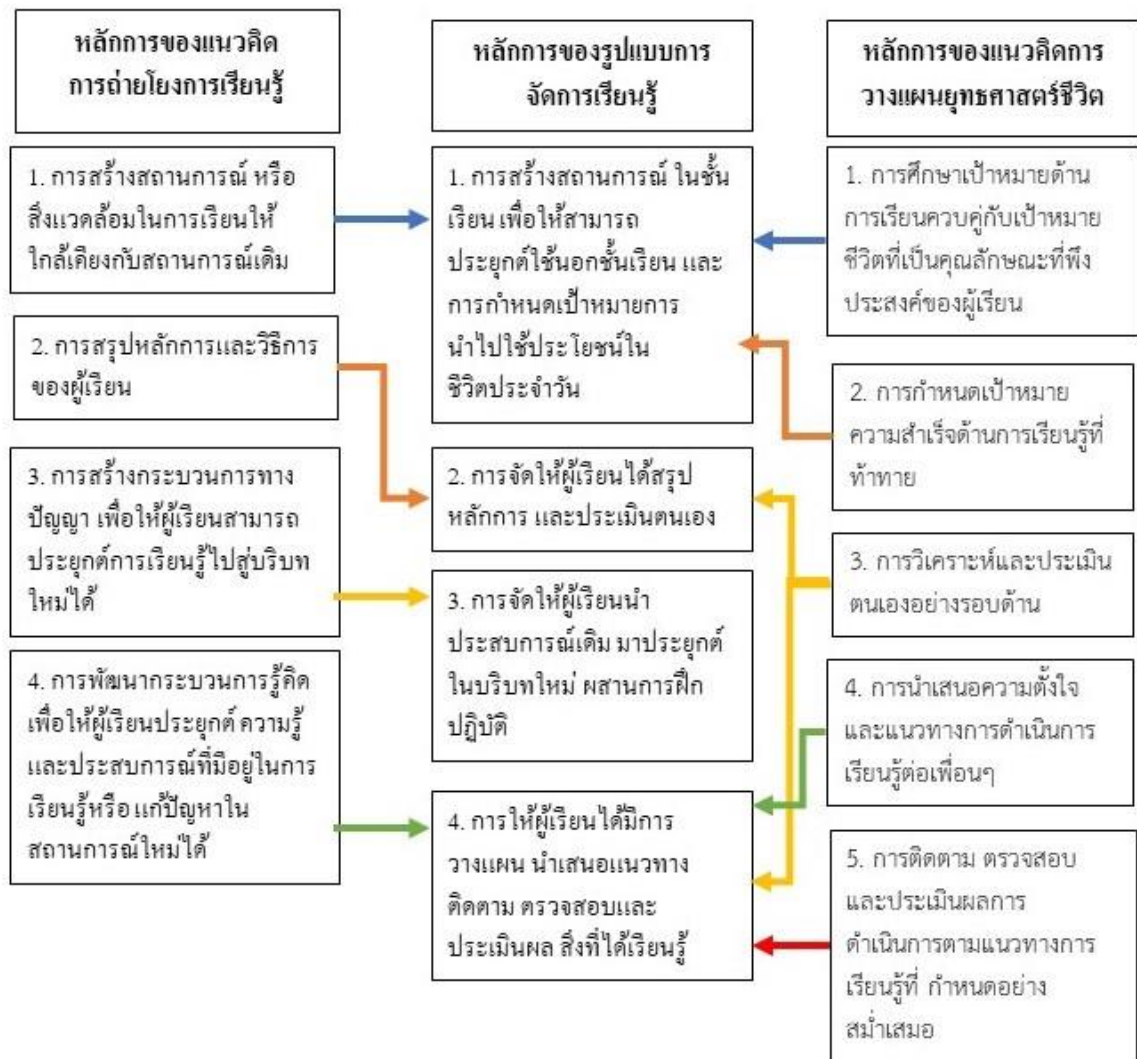
4) การนำเสนอความตั้งใจและแนวทางการดำเนินการเรียนรู้ต่อเพื่อนๆ ทำให้เกิด พันธะสัญญา ช่วยเสริมแรงให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นพยายาม และตั้งใจปฏิบัติตามแผนให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

5) การติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินการตามแนวทางการเรียนรู้ที่ กำหนดอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ผู้เรียนรับรู้สภาพการเรียน และความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้ ผู้เรียนมีการทบทวนปรับปรุงการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง (อดิศร บาลโสง, 2557)

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยบูรณาการหลักการ แนวคิดและทฤษฎีต่างๆ

2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวทางการถ่ายทอดการเรียนรู้และแนวคิด การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย หลักการและแนวคิดของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลของรูปแบบ มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 หลักการและแนวคิดของรูปแบบการจัดการเรียนรู้



ภาพประกอบ 1 แสดงการบูรณาการหลักการของแนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

จากแผนภาพที่ 1 หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่

1) การสร้างสถานการณ์ ในชั้นเรียน เพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้นอกชั้นเรียน และการกำหนดเป้าหมายการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้ผู้เรียนมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับในชั้นเรียนไปใช้นอกชั้นเรียนได้

2) การจัดให้ผู้เรียนได้สรุปหลักการ และประเมินตนเอง จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถวางแผนในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั้นเรียน มาใช้ให้เป็นประโยชน์กับตนเองตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

3) การจัดให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิม มาประยุกต์ในบริบทใหม่ ผสานการฝึกปฏิบัติ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความตื่นตัวทางปัญญาเพื่อสร้างการรับรู้และโครงสร้างความรู้

4) การให้ผู้เรียนได้มีการวางแผน นำเสนอแนวทาง ติดตาม ตรวจสอบและประเมินผล สิ่งที่ได้เรียนรู้ จะช่วยให้ผู้เรียนมีการพัฒนากระบวนการรู้คิด มีความมุ่งมั่น และสามารถแก้ปัญหาได้

2.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ได้กำหนดไว้ 6 วัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้เรียน 2) เพื่อพัฒนาทักษะในกิจกรรมพลศึกษาของผู้เรียน 3) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ในกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เรียน 4) เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของผู้เรียน 5) เพื่อสร้างเจตคติที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน 6) เพื่อให้ผู้เรียนมีระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน อยู่ในเกณฑ์ที่แนะนำ

2.3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวความคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ และแนวความคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถนำมาวิเคราะห์เป็นขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงการวิเคราะห์ขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

จากแผนภาพที่ 2 ขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวทางการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวความคิดวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นสร้างความเข้าใจในหลักการ ขั้นสร้างสถานการณ์ ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์ และขั้นสรุปและประเมินผล

2.4 การวัดและประเมินผลของรูปแบบ

การวัดและประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้จะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยมีการวัดและประเมินผล 6 รายการ ได้แก่

- 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านสมรรถภาพทางกาย โดยใช้รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา (อายุ 13 – 18 ปี) (กรมพลศึกษา, 2562)
- 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านทักษะ โดยใช้แบบวัดที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่สอน
- 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านความรู้ โดยใช้แบบวัดที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่สอน
- 4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านคุณธรรม จริยธรรม โดยใช้แบบวัดที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่สอน
- 5) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านเจตคติ โดยใช้แบบวัดที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่สอน
- 6) แบบวัดระดับกิจกรรมทางกาย โดยใช้แบบสอบถามสากลเรื่องกิจกรรมทางกาย (IPAQ) version ภาษาไทย แปลโดย (พรพิมล รัตนวิวัฒน์พงศ์ และคณะ, 2549)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวทางการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวความคิดวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถอภิปรายผลได้ 2 ประเด็น ดังนี้

1. จากการศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ควรมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ และแนวคิดของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 4) การวัดและประเมินผลของรูปแบบ ซึ่งการจัดการเรียนรู้นั้น คือ กระบวนการหรือวิธีการที่ผู้สอนนำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาในด้านที่ต้องการ ทั้งนี้รูปแบบการจัดการเรียนรู้นี้เป็นสิ่งที่ช่วยให้สิ่งที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมขึ้น และได้รับการจัดไว้อย่างเป็นระเบียบตามหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ และแนวคิดต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของอดิศร บาลโสง ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวความคิดวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ได้สรุปว่ารูปแบบการเรียนการสอน มีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบ 2) เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน และ 4) การวัดและประเมินผลจากการใช้รูปแบบ (อดิศร บาลโสง, 2557)



และสอดคล้องกับงานวิจัยของกุลธิดา เหมหาเพชร ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียน ระดับประถมศึกษา” ได้สรุปองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐาน ประกอบด้วย 1) หลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และ 4) การวัดและประเมินผล (กุลธิดา เหมหาเพชร, 2553)

2. ขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นเตรียมความพร้อม เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนให้ผู้เรียนเตรียมร่างกายและจิตใจทุกครั้งก่อน จะมีการเรียนวิชาพลศึกษา เพื่อให้จิตใจของนักเรียนได้มีความตื่นตัวพร้อมที่จะเคลื่อนไหวส่วน ต่างๆ ของร่างกายได้ด้วยความปลอดภัย และทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ได้รับการกระตุ้นให้ตื่นตัวและพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้โดยไม่เกิด การบาดเจ็บ และเป็นขั้นตอนที่ผู้สอนกระตุ้นประสบการณ์เดิมของผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่จะ สอน เพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายในการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร สอดคล้องกับแนวคิดของวรศักดิ์ เพียรชอบ ที่ได้กล่าวว่าเป็นกระบวนการ เตรียมร่างกายและจิตใจของผู้เรียนก่อนที่จะเริ่มเรียนพลศึกษา ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นในการ เรียนพลศึกษาเป็นอันมาก เนื่องจากกระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการ กระตุ้นให้นักเรียนมีความตื่นตัว พร้อมที่จะเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยความปลอดภัย และ ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ตื่นตัว และพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้โดยไม่เกิดการ บาดเจ็บ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

2) ขั้นสร้างความเข้าใจในหลักการ เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนให้ความรู้ และทักษะของกิจกรรมพล ศึกษาที่นำมาใช้ในการเรียนการสอน เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากในขั้นตอนนี้ จะทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในความรู้ และทักษะอย่างถ่องแท้ จะส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถในการ ถ่ายโยงการเรียนรู้จากในชั้นเรียน ไปยังชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอัมพร พรหมลี และคณะ ได้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้เพื่อเสริมทักษะ ด้านการแก้ปัญหา ด้านการให้เหตุผลและด้านการเชื่อมโยงคณิตศาสตร์: ผลสะท้อนจากการศึกษา สภาพการจัดการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” พบว่า กลุ่มที่ ได้รับการสอนตามแนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้จะมีพัฒนาการด้านการคิดแก้ปัญหา การให้เหตุผล การเชื่อมโยงความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและสถานการณ์อื่นดีขึ้น (อัมพร พรหมลี และคณะ, 2562)

3) ขั้นสร้างสถานการณ์ เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้ โดยเน้นสร้าง สถานการณ์ในชั้นเรียน ให้เหมือนหรือคล้ายคลึงกับการนำกิจกรรมพลศึกษาที่สอนไปใช้นอกชั้นเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ในการใช้ทักษะไปใช้ในการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายใน ชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นผลให้ผู้เรียนมีระดับกิจกรรมทางกายที่สูงขึ้น และให้ผู้เรียนได้นำทักษะที่ได้ เรียนทดลองใช้ในชั้นเรียนเพื่อประเมินผลความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ งานวิจัยของประไพลิน จันทน์หอม ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนา ความสามารถในการถ่ายโยงองค์ความรู้ทางศิลปะของนักศึกษาศิลปศึกษา” ได้กล่าวว่าการให้ผู้เรียน

เห็นความสัมพันธ์ในความคล้ายคลึงของสถานการณ์ในการเรียนรู้ และสถานการณ์ในการถ่ายโยงการเรียนรู้หรือสถานการณ์ใหม่จะต้องนำความรู้จากบริบทเดิมมาใช้ในบริบทใหม่ ครูจะต้องทำให้ผู้เรียนเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้ที่มีอยู่เดิม ซึ่งความเข้าใจในความรู้อย่างลึกซึ้ง เกิดจากการวิเคราะห์งานในสถานการณ์ในการใช้ความรู้จะเป็นพื้นฐานให้ผู้เรียนเห็นความต่อเนื่องสัมพันธ์กัน โดยการฝึกทักษะความคิดในการเรียนรู้ในการใช้ความรู้และการถ่ายโยงการเรียนรู้ (ประไพสิน จันทน์หอม, 2559)

4) ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์ เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้วางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ในด้านของระดับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ให้อยู่ในเกณฑ์ที่แนะนำ โดยให้ผู้เรียนได้กำหนดเป้าหมาย และวางแผนในการประยุกต์ใช้กิจกรรมพลศึกษาที่ได้เรียนในชั้นเรียนไปใช้ในการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ และผู้เรียนได้นำเสนอเป้าหมาย และการแผนยุทธศาสตร์ เพื่อให้ครูและเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้รับทราบถึงเป้าหมายร่วมกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ อติศร บาลโสง ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบแผนการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (อติศร บาลโสง, 2557)

5) ขั้นสรุปและประเมินผล เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนกำกับติดตาม ผลการนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เรียน สรุปผลการทำกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ รวมถึงการสรุปปัญหาอุปสรรคต่างๆ ให้ผู้เรียนสะท้อนการคิด ผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นช่วยชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะดำเนินการประเมินผลเป็นอย่างดีเสมอ เพื่อให้มีการปรับปรุงแก้ไข ขั้นตอนประเมินผลการเรียนรู้นี้ ควรดำเนินการทุกครั้งในการจัดการเรียนการสอน ในขั้นการเตรียมความพร้อม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนให้ความสนใจในกิจกรรม รวมถึงการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั้นเรียนในแต่ละครั้ง สอดคล้องกับแนวคิดของวรศักดิ์ เพียรชอบ ที่ได้กล่าวว่า กระบวนการสรุป ประเมินผลและสุขปฏิบัติ เป็นกระบวนการสุดท้ายของการเรียนการสอนพลศึกษา เพราะเป็นการสรุปและประเมินผลของการเรียนการสอนที่ผ่านมาให้ผู้เรียนทราบเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้ พบว่า การใช้แนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต มาพัฒนาเป็นรูปแบบจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน มีขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นสร้างความเข้าใจในหลักการ ขั้นสร้างสถานการณ์ ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์ และขั้นสรุปและประเมินผล ดังภาพ



ภาพประกอบ 3 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

บทสรุป

จากข้อค้นพบผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า จากการสังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบ 2) เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน และ 4) การวัดและประเมินผลจากการใช้รูปแบบ และขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมความพร้อม 2) ขั้นสร้างความเข้าใจในหลักการ 3) ขั้นสร้างสถานการณ์ 4) ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์ และ 5) ขั้นสรุปและประเมินผล ทั้งนี้ครูที่จะนำไปใช้ต้องนำขั้นตอนการเรียนการสอน ไปประยุกต์กับกิจกรรมพลศึกษาที่ใช้สอนในชั้นเรียน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. วิชาพลศึกษาเป็นวิชาสำคัญที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนเพียง 1 คาบต่อสัปดาห์ไม่เพียงพอต่อการพัฒนาสุขภาพของเด็กนักเรียน ดังนั้นโรงเรียนควรมีการส่งเสริมให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้นำกิจกรรมการออกกำลังกายไปใช้นอกชั้นเรียน

2. การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในแต่ละสัปดาห์ เป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาสุขภาพทางกายของนักเรียน และเป็นสิ่งที่ไม่ต้องใช้ทักษะทางร่างกายที่ยาก ดังนั้นโรงเรียนควรให้ความรู้ คำแนะนำ และส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายควบคู่ไปกับการส่งเสริมการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การนำขั้นตอนการเรียนการสอนจากรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมพลศึกษาในชั้นเรียน ควรนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ประเมินความเป็นไปได้ของแผนการจัดการเรียนรู้ที่จะทำ เนื่องจากอาจไม่เหมาะสมกับการประยุกต์ใช้กับทุกกิจกรรม
2. การวัดและประเมินผลสามารถนำเครื่องมือในการวัดและประเมินผลที่ใช้ในการเรียนการสอนเดิมมาใช้ โดยคำนึงถึงจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ได้รับไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้
3. ควรมีการศึกษาถึงประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2562). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี). กรุงเทพฯ ฯ: กรมพลศึกษา.
- กรมอนามัย. (2558). คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2558). นครปฐม: สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2565). สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2564. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กุลธิดา เหมเพชร. (2553). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา. ปรินญาดุชฎิบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2561). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด.
- চারুক บัญพรหม. (2563). การศึกษาระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, (10)(3): 98-106.
- พรพิมล รัตนวิวัฒน์พงศ์ และคณะ. (2549). ความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามสากลเรื่องกิจกรรมทางกายชุดสั้นฉบับภาษาไทย. เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร. (16)(3): 147-160.
- ประไพลิน จันทน์หอม. (2559). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการถ่ายโยงองค์ความรู้ทางศิลปะของนักศึกษาศิลปศึกษา. ปรินญาดุชฎิบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2550). จิตวิทยาการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดิสร บาลโสง. (2557). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินญาดุชฎิบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



อัมพร พรหมลี และคณะ. (2562). รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการถ่ายโยงการเรียนรู้เพื่อเสริมทักษะด้านการแก้ปัญหา ด้านการให้เหตุผลและด้านการเชื่อมโยงคณิตศาสตร์: ผลสะท้อนจากการศึกษาสภาพการจัดการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, (21)(1): 332-344.

