

## การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา ด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่

ธีรพันธ์ ตันพานิชย์ ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล และกนิษฐา เชาว์วัฒนกุล

คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\*Corresponding author: famtnt@ku.ac.th

### บทคัดย่อ

การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ และการจัดทำคู่มือการเรียนรู้ อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ กลุ่มประชากร เป็นครูพลศึกษาและ สุขศึกษาในโรงเรียนที่อยู่ในเขตจังหวัดภาคกลางฝั่งตะวันตก ซึ่งเป็นโรงเรียนในเครือข่ายของศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ของคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ จำนวน 34 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 265 คน ดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 60 คน เครื่องมือวิจัย เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ คือ แบบประเมินการจัดโครงการฯ แบบประเมินสมรรถนะ การเรียนรู้ แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน และแบบประเมินคู่มือ ผลการวิจัยพบว่า 1) ด้านสมรรถนะการจัด การเรียนรู้อย่างยั่งยืนด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของครูพลศึกษาและสุขศึกษา มีสมรรถนะในภาพรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด 2) ด้านรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา มีความเหมาะสม และมีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และ 3) การจัดทำคู่มือรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้อย่างยั่งยืน สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความพึงพอใจในภาพรวมทุกด้าน ได้แก่ ด้านการออกแบบรูปเล่มของคู่มือ ด้านเนื้อหาในคู่มือ และด้านการนำคู่มือไปใช้ประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด ครูพลศึกษาและสุขศึกษา และบุคลากรทางการศึกษา สามารถนำคู่มือไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนการสอนด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถไปพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และนวัตกรรม ทักษะการสื่อสาร เทคโนโลยี ทักษะชีวิตและอาชีพของตนเองและของผู้เรียนได้

**คำสำคัญ :** 1. การพัฒนาศักยภาพ 2. การเรียนรู้อย่างยั่งยืน 3. กิจกรรมทางกาย 4. วิถีชีวิตใหม่

## **The potential development of sustainable learning in a new normal for physical education and health education teachers**

Theeranan Tanphanich<sup>\*</sup> Toasak Kawjaratwilai and Kanitha Chaowatthanakun  
*Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University,  
Nakhon Pathom 73140, Thailand*

<sup>\*</sup>*Corresponding author: famtnt@ku.ac.th*

### **Abstract**

This paper aims to study the efficacy of learning management, develop a learning management model, and prepare a sustainable learning manual on physical activity in a new normal for physical education and health education teachers. The population comprised 265 physical education and health education teachers from 34 schools located in the western provinces. These schools were in the network of the Teacher Professional Training Center supervised by the Faculty of Education and Development Sciences. A multi-stage random sampling of 60 teachers was conducted. The research tool was a 5-level estimation form of the following parts: a project management assessment form, a learning competency assessment form, a student satisfaction assessment form, and a manual assessment form. The results were as follows: 1) the overall competency of sustainable learning management of the teachers was at the highest level in all aspects; 2) the model of sustainable learning potential development for physical education and health education teachers was appropriate and the IOC was between 0.8 and 1.0; and 3) the experts were satisfied at the highest level with the preparation of the manual for the sustainable learning potential development model for physical education and health education teachers on physical activity in a new normal in all aspects, including the design, the content, and application of the manual. Physical education and health education teachers and educational personnel can use this manual as a guideline for an effective design of learning management and physical activities in a new normal in their teaching. In addition, they can develop learning, innovation, communication, technology, and life and career skills for themselves and for other learners as well.

**Keywords:** 1. Potential development 2. Sustainable learning 3. Physical activity 4. New normal

## บทนำ

ในปัจจุบันการจัดการเรียนรู้ในสถานศึกษามีความก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ทางด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ทุกด้านโดยเฉพาะด้านการศึกษา ตลอดระยะเวลา 2-3 ปีที่ผ่านมา สถานการณ์การศึกษาในระบบโรงเรียนเป็นปัญหาอย่างหนัก การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนและเยาวชน ซึ่งรัฐบาลได้ให้ความสำคัญอย่างมาก กระทั่งนำไปสู่การกำหนดนโยบายมาตรการ ข้อบังคับต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาในการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนาการปรับกระบวนการเรียนการสอนในสถานศึกษาทั่วประเทศ ทั้งผู้บริหารและครูมีความต้องการที่จะปรับปรุงมาตรฐานการจัดการเรียนการสอนเพื่อรองรับสถานการณ์โควิด 19 ในอนาคต โดยเน้นการสร้างทักษะ การคิด วิเคราะห์ การแก้ปัญหา การปฏิบัติ และจำกัดจำนวนในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน รวมถึงการประเมินผลด้วยวิธีอื่นแทนการทดสอบ เช่น การมอบหมายงาน การทำรายงาน หรือการทำข้อสอบ นอกห้องสอบ เป็นต้น (Oonsapiv, & Nunthachaiya, 2021) บุคลากรทางการศึกษา และครูทุกคนต้องเรียนรู้ ปรับตัว พัฒนาตนเองด้านความรู้ การออกแบบการจัดการเรียนรู้และการสอนให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ ๆ เริ่มเกิดขึ้นมากมายจากการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในระบบการศึกษาไทย ดังนั้น หากทุกฝ่ายในระบบการศึกษาไทยจำเป็นต้องช่วยกันขับเคลื่อนการจัดการบริหารจัดการระบบการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จึงต้องปรับตัวไปสู่การศึกษา ยกกำลังสองที่จะเปลี่ยนจาก One-size-fits-all ไปสู่การตอบโจทย์การเรียนรู้และการพัฒนาบุคคลมากยิ่งขึ้น การศึกษาไทยแบบวิถีชีวิตใหม่ (new normal) เป็นแนวคิดและแนวทางการออกแบบการเรียนรู้ที่มีลักษณะเปิดพื้นที่การเรียนรู้ (learning space) ให้ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เชิงลึกและเห็นคุณค่าแท้ของการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นวิถีชีวิตใหม่ของการเรียนรู้ในอนาคต (Wongyai, & Patphol, 2020; Musikanon, 2022) และเพื่อจัดการปัญหาการศึกษาในยุคการเปลี่ยนแปลง เช่น ให้นำหนักกับปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพระหว่างครู อาจารย์ และนักเรียน มากกว่าจำนวนชั่วโมงที่นักเรียนอยู่ในห้องเรียนหรือเรียนผ่านสื่อโทรทัศน์หรือสื่อออนไลน์ หรือให้นำหนัก

กับการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับความสนใจของนักเรียน เชื่อมโยงกับชุมชนและบริบทที่นักเรียนอยู่มากกว่าการเรียนรู้อิงตามมาตรฐานแบบเดียวกันทั่วประเทศ และให้นำหนักกับการเรียนรู้ด้านวิชาการควบคู่กับการเรียนรู้ในเชิงปฏิบัติการ โดยมุ่งเน้นด้านสุขภาพกายและใจของนักเรียนด้วย (Mathuros, 2021) เนื่องจากโรงเรียนและครอบครัวให้ความสำคัญกับพัฒนาการทางด้านวิชาการมากกว่าพัฒนาการทางด้านร่างกายและสุขภาพ เมื่อทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียน เด็ก และเยาวชนไทย พบว่า มีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัน อยู่ในระดับต่ำเกรด D ด้านการสนับสนุนและการส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย พบว่า ประเทศไทยอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการสำรวจกิจกรรมทางกายของเด็กไทย (อายุ 6-17 ปี) ติดต่อกันทุกปี และใน 5 ปีที่ผ่านมา เด็กไทยมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 27 (Amomsriwatanakul, Na-komkhet, Katewongsa, Choosakul, Kaewmanee, Konharn, Purakom, Santiworakul, Silitertpisan, Sriramatr, Yankai, Rosenberg, & Bull, 2016) ซึ่งยังไม่เพียงพอที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายของเด็กให้มีความเหมาะสม โรงเรียนจำเป็นต้องเพิ่มโอกาสให้แก่เด็กและเยาวชนให้สามารถออกกำลังกาย โรงเรียนควรจัดกิจกรรมออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมอย่างน้อยวันละ 15 นาที จากเวลาพักในช่วงต่าง ๆ ในแต่ละวัน (Pataragesvit, & Tingsabhat, 2015) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างรุนแรงอันเป็นผลมาจากการแพร่ระบาดนำไปสู่พฤติกรรมแบบวิถีชีวิตใหม่จากการวิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลง พบว่า COVID-19 ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวเชิงพฤติกรรมของคนในรูปแบบปกติใหม่ โดยจะตระหนักถึงด้านสุขภาพมากขึ้น เช่น การดูแลสุขภาพและมีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น (Savagpun, 2020) เช่นเดียวกับการวิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ซึ่งถูกต้องตามเหตุผล การเรียนพลศึกษา หรือการทำกิจกรรมทางกายที่ใช้เวลาน้อยลงย่อมส่งผลต่อสุขภาพ ในทางกลับกัน ความต้องการด้านกิจกรรมทางกายไม่ควรอยู่ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว แต่ส่วนใหญ่ปัจจุบันกิจกรรมทางกายของนักเรียนจะอยู่ในห้องเรียนเป็นส่วนใหญ่ และครูสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม แม้แต่ในห้องเรียนเดียวกัน ผู้เรียนอาจต้องการกิจกรรมที่หลากหลายและแตกต่างกัน (Leon, Gareth, & Matthew, 2017) ด้วยเหตุนี้ การกำหนดกิจกรรมที่ไม่จำเป็นและการจัดเตรียมความพร้อมและการออกแบบการจัดกิจกรรม

การเรียนรู้ควรมีประสิทธิภาพ การจัดการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษา คือ การฝึกทักษะของผู้เรียนหรือการทำกิจกรรมทางกายโดยอิสระตามธรรมชาติของผู้เรียนในแต่ละกลุ่มวัย ควรพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งจะเรียนรู้และพัฒนาการจัดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงนำไปสู่การพัฒนาแผนกิจกรรมทางกายในระดับชาติและการขับเคลื่อนนโยบายกิจกรรมทางกายในอนาคต จนนำมาสู่การขับเคลื่อนแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 โดยความร่วมมือทุกภาคส่วน รวมถึงกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ผ่านยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในหน่วยงานของพื้นที่ให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของทุกกลุ่มวัย รวมไปถึงการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่นเดียวกับสถานศึกษา ไม่ว่าจะเป็นศูนย์เด็กเล็ก สถานศึกษาระดับอนุบาล มัธยมศึกษา สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา จะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทุกแห่งเช่นกัน โดยผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ในสถานศึกษา โดยครูพลศึกษาและสุขศึกษาเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ และนำไปบูรณาการประยุกต์ใช้ในด้านกิจกรรมทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เชิงลึกและเห็นคุณค่าแท้ของการเรียนรู้ในอนาคต และเป็นวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีความพอเพียง และตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง อีกทั้งยังเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เป็นระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย การพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหน่วยงานต่าง ๆ จากการวิเคราะห์ข้อมูลการดำเนินงานที่ผ่านมาสู่แผนพัฒนาดังกล่าว พบว่าการดำเนินงานด้านการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทางการศึกษายังขาดการบูรณาการร่วมมือกันในการดำเนินงานส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย บุคลากรส่วนใหญ่ยังมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือพลศึกษา โดยมุ่งเน้นไปที่การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ หรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผนชัดเจน แต่ยังไม่ครอบคลุมความรู้ของกิจกรรมทางกาย ยังไม่มีรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้านสภาพแวดล้อมโดยตรง และยังไม่มียุทธศาสตร์ที่พัฒนาศักยภาพของบุคลากรในด้านสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นการมีกิจกรรมทางกาย เจ้าหน้าที่ในระดับท้องถิ่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกายเพื่อที่จะส่งเสริมให้กับประชาชนในพื้นที่และในหน่วยงานต่าง ๆ เช่น สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานบริการสาธารณสุข และสุดท้าย เด็ก เยาวชน ประชาชน ขาดความตระหนักต่อผลกระทบต่อสุขภาพจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นเวลานาน ๆ (Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation, 2019)

คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เป็นสถาบันการศึกษาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ภาคกลางฝั่งตะวันตก เป็นหน่วยงานที่ผลิตครูพลศึกษาและสุขศึกษา และมีศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในการบริหารจัดการส่งนิตไปฝึกสอนในโรงเรียนเครือข่ายมากกว่า 30 แห่ง มีจำนวนครูพลศึกษาและสุขศึกษามากกว่า 200 คน และจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานความต้องการของครูพลศึกษาและสุขศึกษาที่สนใจที่จะเพิ่มเติมองค์ความรู้และมีความต้องการนำรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 ที่เกิดขึ้น จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจและตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายในยุควิถีชีวิตใหม่ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนวัตกรรมเชิงพื้นที่ การถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างรูปแบบกิจกรรมทางกาย การจัดการกิจกรรมทางกายที่สามารถบูรณาการสอนพลศึกษาสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาผ่านกระบวนการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่หลากหลาย และเป็นประโยชน์แก่นักเรียน เด็กและเยาวชนไทยต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้อย่างยั่งยืนด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของครูพลศึกษาและสุขศึกษาในโรงเรียนเครือข่ายศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในเขตจังหวัดภาคกลางฝั่งตะวันตก
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ในโรงเรียนเครือข่ายศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในเขตจังหวัดภาคกลางฝั่งตะวันตก

3. เพื่อจัดทำคู่มือรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรม ทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่

### การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการ การตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากรายงาน การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี 2559 เรียนรู้จากการเล่น (Amornsriwatanakul et al., 2016) รวมทั้งศึกษาเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีการบริหารจัดการ เรียนรู้ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ของโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษา (Boonged, 2021) แนวทางการจัดการเรียน รู้รูปแบบวิถีใหม่ (new normal) ที่มีประสิทธิภาพของโรงเรียน และการจัดการเรียนรู้ ยุค New normal (Boonphak, 2020) นอกจากนี้ยังศึกษาเกี่ยวกับโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนา ที่ยั่งยืน (Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation, 2019) และการพัฒนาคู่มือครูในการจัดการ เรียนรู้ (Nilubol, Ekpetch, & Sungkawsuttirak, 2020) เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกาย แบบวิถีชีวิตใหม่ โดยมีประเด็นเนื้อหาที่สำคัญในการวิเคราะห์ สังเคราะห์เกี่ยวกับสถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริม กิจกรรมทางกายขององค์กรระดับโลก และหลายประเทศ ที่มีความ ก้าวหน้าด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีการดำเนินงาน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหลากหลายมิติ โดยเฉพาะ การจัดทำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่สำคัญ ในประเด็นต่าง ๆ รวมถึงได้ศึกษาเกี่ยวกับนโยบายและ แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของรัฐ การส่งเสริม กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียน และวัยรุ่น ในสถานศึกษา สู่แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กระทรวงสาธารณสุข กระทรวง ศึกษาธิการ โดยผ่านการสร้างองค์ความรู้ใหม่ และการถ่ายทอด ผ่านกิจกรรมโครงการในการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ทางการศึกษา ซึ่งได้ศึกษาจากข้อมูลพื้นฐานและปัญหา ที่ปรากฏในปัจจุบัน การวิเคราะห์และออกแบบแก้ไข้ปัญหา ผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ในแบบวิถีชีวิตใหม่ โดยนำหลักการใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงเป็นรากฐาน จากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้และการ ประยุกต์สู่การสอน สร้างกระบวนการพัฒนาศักยภาพ การจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับ

ครูพลศึกษาและสุขศึกษา การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนา การจัดการเรียนรู้ด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา การติดตามประเมินผล การนำองค์ความรู้และการจัดกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ ของครูพลศึกษาและสุขศึกษาไปใช้ในสถานศึกษา รวมทั้ง ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดทำคู่มือเพื่อเผยแพร่การจัดการ เรียนรู้รูปแบบและกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาอย่างยั่งยืน จากการนำ แนวคิดและแนวทางการออกแบบการเรียนรู้ที่มีลักษณะ การจัดกิจกรรมทางกายแบบ New normal นำไปสู่หลักการ พัฒนาศักยภาพของบุคลากรครูเพื่อรองรับการเรียนรู้ ในอนาคต เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เชิงลึกและเห็นคุณค่าแท้ ของการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายจากการถ่ายทอดของ ครูพลศึกษาและสุขศึกษาแบบ New normal โดยผู้วิจัยได้นำ แนวคิดหลักการดังกล่าวมาพัฒนาเป็นกรอบแนวคิด การวิจัยการพัฒนาศักยภาพบุคลากรการจัดการเรียนรู้ ด้านกิจกรรมทางกายสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา ในสถานศึกษาในยุควิถีชีวิตใหม่ ซึ่งมีกรอบแนวคิดการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (operational research) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ทำการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ ครูพลศึกษาและ สุขศึกษาในโรงเรียนเครือข่ายของศูนย์ฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครูของคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ในเขต จังหวัดภาคกลางฝั่งตะวันตก จำนวน 34 โรงเรียน ซึ่งมีครูพลศึกษาและสุขศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 256 คน (Teacher Training Experience Center, Faculty of Education and Development Sciences, 2021) ผู้วิจัยดำเนินการ กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางของทาโร ยามาเน่ ภายใต้ ความเชื่อมั่น 95% ยอมให้มีความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้  $\pm 5$  (Yamane, 1973) ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi stage sampling) และดำเนินการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) จำนวน 60 คน

#### ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนการวิจัย ดังนี้ **ขั้นตอนที่ 1** การสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ศักยภาพการจัดการเรียนรู้สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา และแนวคิดการจัดการเรียนแบบวิถีชีวิตใหม่ เพื่อร่างรูปแบบ การพัฒนาศักยภาพการจัดการเรียนรู้ด้านกิจกรรมทางกาย แบบวิถีใหม่

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินความเหมาะสม และประเมิน ความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ด้านกิจกรรม ทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน

ขั้นตอนที่ 3 ขันนำไปใช้โดยดำเนินการ ดังนี้

1) การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับรูปแบบการจัด การเรียนรู้และสร้างกระบวนการเรียนรู้ด้านกิจกรรมทางกาย แบบวิถีใหม่สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา มีการติดตาม ประเมินผลการจัดการเรียนรู้จากครูพลศึกษาและสุขศึกษาที่ เข้าร่วมการอบรมไปใช้ โดยติดตามผลในด้านการนำองค์ความรู้ การออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนด้านกิจกรรมทางกาย แบบวิถีชีวิตใหม่ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรมไปใช้ในโรงเรียน โดยจะเก็บข้อมูลจากแบบประเมินสมรรถนะของครูพลศึกษา และสุขศึกษาและความพึงพอใจของนักเรียนภายหลังจากการ ได้รับการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดและ การสะท้อนผล (reflection) จากนักเรียน

2) การติดตามประเมินผลการจัดการเรียนรู้จาก ครูพลศึกษาและสุขศึกษาที่เข้าร่วมการอบรมไปใช้ โดย ติดตามผลในด้านการนำองค์ความรู้ การออกแบบกิจกรรม การเรียนการสอนด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรมไปใช้ในโรงเรียน โดยจะเก็บข้อมูล จากแบบประเมินสมรรถนะของครูพลศึกษาและสุขศึกษา และความพึงพอใจของนักเรียนภายหลังจากการได้รับการ เรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดและ การสะท้อนผล (reflection) จากนักเรียน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของคู่มือรูปแบบ กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ โดยเก็บข้อมูลจาก แบบประเมินคู่มือการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบ วิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา และดำเนินการ ตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของคู่มือ

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบประเมินค่า (rating scale) มี 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 4 ฉบับ ประกอบด้วย 1) แบบประเมิน

การจัดโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การจัดการเรียนรู้ กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและ สุขศึกษา 2) แบบประเมินสมรรถนะการเรียนรู้ของครู พลศึกษาและสุขศึกษา 3) แบบประเมินความพึงพอใจของ นักเรียนต่อการจัดการเรียนการสอน และ 4) แบบประเมินคู่มือ การจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับ ครูพลศึกษาและสุขศึกษา โดยแบบประเมินทั้ง 4 ฉบับ ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน โดย มีค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.80-1.00 ทุกฉบับ

#### การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยและสถิติการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยใช้สถิติ เชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากนั้นสรุปตารางและความเรียงในภาพรวม ของเนื้อหาเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย และจัดทำ รูปเล่มรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อไป

#### ผลการวิจัย

1. ด้านการศึกษาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้อย่างยั่งยืน ด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของครูพลศึกษาและ สุขศึกษาในโรงเรียนเครือข่ายศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ในเขตจังหวัดภาคกลางฝั่งตะวันตก ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วม โครงการฯ และตอบแบบประเมิน จำนวน 60 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 58.33 เพศชาย 25 คน คิดเป็น ร้อยละ 41.67 มีช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็น ร้อยละ 55.00 อายุ 26-30 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และอายุ 31-35 ปี อายุ 36-40 ปี อายุ 41-45 ปี และ อายุ 46 ปี ขึ้นไป ช่วงอายุละ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 ของ แต่ละช่วงอายุ และมีระดับวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 87.88 ระดับปริญญาโท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 9.09 และปริญญาเอก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.03 และการประเมินสมรรถนะการเรียนรู้ ของครูพลศึกษาและสุขศึกษาที่เข้าร่วมโครงการฯ พบว่า มีสมรรถนะการเรียนรู้ในภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ประเมินสมรรถนะการเรียนรู้ของครูพลศึกษาและสุขศึกษา

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. สมรรถนะด้านการออกแบบการเรียนรู้	4.69	0.46	มากที่สุด
2. สมรรถนะด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่	4.73	0.44	มากที่สุด
3. สมรรถนะด้านการใช้และพัฒนาสื่อการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่	4.75	0.45	มากที่สุด
4. สมรรถนะด้านการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	4.79	0.48	มากที่สุด

2. ด้านการพัฒนา รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ในโรงเรียนเครือข่ายศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในเขตจังหวัดภาคกลางฝั่งตะวันตก ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยดังนี้

2.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินความเหมาะสม และ ประเมินความสอดคล้องของรูปแบบกิจกรรม เนื้อหา และการออกแบบกิจกรรมทางกาย เพื่อการจัดการเรียนรู้ ด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ สำหรับใช้ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน มีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.80-1.00 และกำหนดการจัดอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ในระหว่างวันที่ 20-21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 ณ ห้องสัมมนา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ประกอบด้วย

2.1.1 ภาคทฤษฎี เป็นการบรรยายการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมทางกายสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา หลักและรูปแบบการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา รูปแบบกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษากลุ่มเด็กเล็ก และกลุ่มเด็กพิเศษ ดำเนินการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดย ศาสตราจารย์ ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ

2.1.2 ภาคปฏิบัติการ เป็นการฝึกปฏิบัติทักษะ ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบรูปแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่โดยยึดหลักความพอเพียง โดยนำอุปกรณ์ที่เหลือใช้ และวัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ง่าย มาใช้ในการสร้างสรรค์กิจกรรมการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ ดังนี้

1) กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ ด้วยการจัดกิจกรรมทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (fundamental movement skills) ประกอบด้วย 3 รูปแบบ ได้แก่

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่กับอุปกรณ์

2) กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ ด้วยการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบแยกส่วนและรวมส่วน (shaping and chaining) จำนวน 7 กิจกรรม ได้แก่ การวิ่ง/สไลด์ ชิกแซก การกระโดด/การลงสู่พื้น (take off/landing) การโยนไปสูเป้าหมาย วิ่งยกเข่าข้ามรั้ว การลอด การมุด การคลาน การรับส่งบอล/เลี้ยงบอล และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

3) กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ ด้วยการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกายแบบสถานี และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รูปแบบกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา ในกลุ่มเด็กพิเศษด้วยกิจกรรม Active play ได้แก่ การเป่าลูกโป่งปอง ด้วยลูกโป่ง การโยนลูกโป่ง (คู่/กลุ่ม) กิจกรรมและเกมบนตาราง 9 ช่อง การวิ่งวาง XO การโยนถุงถั่ว XO การใช้บัตรคำหมวดต่าง ๆ และเกมบอร์ตี้เวท (body weight games)

4) กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับนักเรียนด้วยกิจกรรมตารางเก้าช่องประกอบจังหวะและยางยืด ประกอบด้วย กิจกรรมตาราง 9 ช่อง ประกอบจังหวะดนตรี กิจกรรมการฝึกความแข็งแรงด้วยยางยืด กิจกรรมการเคลื่อนไหวบนตาราง 9 ช่อง กิจกรรมการเคลื่อนไหวบนตาราง 9 ช่อง ประกอบจังหวะดนตรี กิจกรรมการฝึกความแข็งแรงด้วยยางยืด ประกอบจังหวะบนตาราง 9 ช่อง และกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

5) กิจกรรมการวัดและประเมินผลกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาในวัยเรียน

2.2 ด้านการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรมโครงการ ผู้วิจัยดำเนินการประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ ดังตารางที่ 2

## ตารางที่ 2 การประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านวิทยากร	4.84	0.45	มากที่สุด
2. ด้านสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร	4.73	0.58	มากที่สุด
3. ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่	4.83	0.37	มากที่สุด
4. ด้านความเข้าใจ	4.69	0.52	มากที่สุด
5. ด้านการนำความรู้ไปใช้	4.78	0.42	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจในภาพรวมระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยผู้เข้าร่วมอบรมโครงการฯ มีข้อเสนอแนะและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าการจัดโครงการฯ เป็นกิจกรรมที่ดี และสามารถนำไปใช้กับนักเรียนที่จัดการเรียนการสอนได้ เป็นการจัดการกิจกรรมที่สนุกและได้ประโยชน์มาก แต่เวลาน้อย ทำให้กิจกรรมดูแน่นเกินไป ควรจัดอบรม จำนวน 3 วัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมช่วยกันคิดจัดกิจกรรมและนำเสนอให้ดูพร้อมได้รับคำชี้แนะจากวิทยากรจะได้มีมุมมองที่หลากหลาย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำคู่มือรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับ

ครูพลศึกษาและสุขศึกษา พบว่า ด้านการออกแบบรูปเล่มของคู่มือ มีค่าเฉลี่ย  $4.85 \pm 0.37$  ด้านเนื้อหาในคู่มือ มีค่าเฉลี่ย  $4.67 \pm 0.61$  และด้านการนำคู่มือไปใช้ประโยชน์ มีค่าเฉลี่ย  $4.53 \pm 0.66$  ซึ่งจัดอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด

2.3 ด้านการติดตามประเมินผลการจัดการเรียนรู้จากครูพลศึกษาและสุขศึกษาที่เข้าร่วมการอบรมไปใช้ โดยติดตามผลการนำองค์ความรู้ การนำรูปแบบ และการออกแบบกิจกรรมด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ที่ได้รับการเข้าร่วมอบรมไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน ซึ่งได้จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียน ดังแสดงในตารางที่ 3

## ตารางที่ 3 การประเมินความพึงพอใจในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของครูพลศึกษาและสุขศึกษาโดยนักเรียน

กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ครูมีการเตรียมการสอน (พิจารณาจากสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ มีความพร้อม)	4.41	0.68	มากที่สุด
2. การจัดสภาพห้องเรียน	4.20	0.75	มากที่สุด
3. เนื้อหาที่สอนสอดคล้องกับชีวิตและทันสมัย	4.37	0.73	มากที่สุด
4. นักเรียนทราบจุดประสงค์การเรียนรู้ชัดเจน	4.35	0.74	มากที่สุด
5. กิจกรรมการเรียนสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียน	4.37	0.72	มากที่สุด
6. กิจกรรมการเรียนสนุกและน่าสนใจ	4.39	0.78	มากที่สุด
7. ครูให้โอกาสนักเรียนซักถามปัญหา	4.53	0.66	มากที่สุด
8. ครูส่งเสริมให้นักเรียนทำงานร่วมกัน เป็นกลุ่ม/ทีม	4.19	0.83	มาก
9. ครูส่งเสริมให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มและรู้จักวิพากษ์วิจารณ์	4.32	0.75	มากที่สุด
10. ครูยอมรับความคิดเห็นของนักเรียนที่ต่างไปจากครู	4.45	0.69	มากที่สุด
11. ครูใช้วิธีการจัดการเรียนรู้หลายวิธี (เช่น การทำงานกลุ่ม โครงการงาน จับคู่ ฯลฯ)	4.21	0.83	มากที่สุด
12. ครูส่งเสริมให้นักเรียนค้นคว้าหาความรู้จากห้องสมุดหรือแหล่งอื่น ๆ	4.23	0.83	มากที่สุด
13. ครูสามารถประยุกต์สิ่งที่สอนเข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม	4.35	0.75	มากที่สุด

**ตารางที่ 3** การประเมินความพึงพอใจในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของครูพลศึกษาและสุขศึกษา  
โดยนักเรียน (ต่อ)

กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
14. ครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียนบ่อย ๆ	4.20	0.86	มากที่สุด
15. ครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียน	4.14	0.89	มากที่สุด
16. นักเรียนทราบเกณฑ์การประเมินผลล่วงหน้า	4.14	0.88	มากที่สุด
17. นักเรียนมีส่วนร่วมในการประเมินผลการเรียน	4.25	0.82	มากที่สุด
18. ครูประเมินผลอย่างยุติธรรม	4.48	0.68	มากที่สุด
19. ครูตั้งใจสอน ให้คำแนะนำนักเรียนในการทำกิจกรรม	4.49	0.69	มากที่สุด
20. นักเรียนชอบเรียนวิชานี้	4.28	0.84	มากที่สุด
21. นักเรียนชอบครูที่สอนวิชานี้	4.40	0.76	มากที่สุด
22. นักเรียนนำความรู้จากวิชานี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.26	0.84	มากที่สุด
23. ความรู้จากวิชานี้สามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพได้	4.19	0.87	มากที่สุด
24. นักเรียนเรียนอย่างมีความสุข	4.48	0.76	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>4.32</b>	<b>0.78</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของครูพลศึกษาและสุขศึกษา ในการนำกิจกรรมด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรมในโครงการฯ ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน ซึ่งในภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย  $4.32 \pm 0.78$  และมีความพึงพอใจรายละเอียดของกิจกรรมทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด และมีความพึงพอใจในกิจกรรมด้านครูส่งเสริมให้นักเรียนทำงานร่วมกันอยู่ในระดับมาก

3. ด้านการจัดทำคู่มือรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ จากแบบประเมินคุณภาพคู่มือการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความพึงพอใจในภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการออกแบบรูปเล่มของคู่มือ ประกอบด้วย ขนาดเล่มของคู่มือเหมาะสมกะทัดรัด สีและการออกแบบปกของคู่มือน่าสนใจ รูปแบบตัวอักษรอ่านง่าย และสวยงาม ด้านเนื้อหาในคู่มือ ประกอบด้วย เนื้อหา อ่านแล้วเข้าใจง่าย มีความทันสมัยต่อเหตุการณ์ตรงต่อความต้องการ การจัดเนื้อหาเป็นหมวดหมู่ เข้าใจง่าย เป็นลำดับขั้นตอน สอดคล้องและเชื่อมโยงกันดี ช่วยให้ครู

พลศึกษาและสุขศึกษาเข้าใจในหลักและกระบวนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ และด้านการนำคู่มือไปใช้ประโยชน์ ประกอบด้วย ความรู้จากคู่มือสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาได้จริง และมีความพึงพอใจโดยรวมต่อประโยชน์ที่ได้รับจากคู่มือในระดับมากที่สุด

**อภิปรายผลการวิจัย**

การศึกษาเกี่ยวกับประเด็นสมรรถนะการเรียนรู้การจัดการกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของครูพลศึกษาและสุขศึกษา จำแนกตามสมรรถนะการออกแบบการเรียนรู้ สมรรถนะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ สมรรถนะการใช้และพัฒนาสื่อการเรียนรู้ ด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ และสมรรถนะการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ โดยมีสมรรถนะการเรียนรู้ภาพรวมของผู้เข้าร่วมอบรม มีความเห็นว่ามีเหมาะสมและมีความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Boonged (2021) ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับการประเมินผลเพื่อการเรียนรู้ โดยใช้วิธีการที่หลากหลายและนำผลไปต่อยอดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และยังเสนอถึงการพัฒนาครู ให้มีการจัดอบรมผู้ปกครองผู้บริหารสถานศึกษา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งควรมีการจัด

อบรมครูผู้สอนเพื่อให้นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนานักเรียน นอกจากนี้ ประเด็นการส่งเสริมและพัฒนางานองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับการจัดการเรียนการสอนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา ผลการประเมินความคิดเห็น พบว่า ในแต่ละกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรมการจัดการเรียนรู้ด้านกิจกรรมทางกายและประเด็นการติดตามประเมินผลการนำองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ในภาพรวม ผู้เข้าร่วมมีความเห็นว่ามีเหมาะสมและมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดทั้งสองประเด็น โดยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Premphiraksa, Phothong, Inson, Akarattanakorn, Chaengprachak, Poongam, Keatganka, Unrasmeewong, Maneesing, & Chinnapong (2020) ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้รูปแบบวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งหลังจากออกแบบการเรียนและมีกรวัดประเมินผลการจัดการเรียนรู้ พบว่า อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำคู่มือรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ อย่างยั่งยืนสำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษาด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและสุขศึกษา พบว่า ด้านการออกแบบรูปลักษณ์ของคู่มือ ด้านเนื้อหาในคู่มือ และด้านการนำคู่มือไปใช้ประโยชน์ ซึ่งจัดอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ PhraPhompiriya Thavaro (2021) และ Phramaha Chakkrapol Siritharo (2021) ที่พบว่าหลังจากมีการจัดการสอนอย่างมีคุณภาพ โดยนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้แล้ว ยังจัดทำคู่มืออาชีพกับการศึกษาไทยยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ให้มีการนำองค์ความรู้ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ Nilubol et al. (2020) ยังได้พัฒนาและจัดทำคู่มือครูสำหรับการจัดการเรียนรู้ซึ่งการประเมินความพึงพอใจหลังการใช้คู่มือครูด้านการจัดการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก และด้านการออกแบบและรูปลักษณ์มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นได้ว่าผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 ส่งผลกระทบต่อภาคส่วน การจัดการเรียนรู้วิถีแบบใหม่จึงมีความสำคัญต่อการจัดการ การศึกษา สถานศึกษาต้องขับเคลื่อนจากการจัดการเรียนรู้ แบบปกติมาเป็นการจัดการเรียนรู้แบบวิถีชีวิตใหม่ ซึ่ง ครูผู้สอนจะต้องพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Boonphak, 2020) ประเด็นที่สำคัญของการวิจัยเกี่ยวกับครูพลศึกษาและ สุขศึกษาในโรงเรียนเครือข่ายศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ในด้านการมีสมรรถนะในการออกแบบจัดการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

ด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่หลังจากเข้าอบรมแล้ว และนำองค์ความรู้ไปใช้เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมทางกายแบบ วิถีชีวิตใหม่สำหรับการจัดการเรียนการสอนนักเรียนได้อย่าง มีประสิทธิภาพและได้ผลที่ดีต่อผู้เรียน นอกจากนี้กิจกรรม ทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่มีการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมทางกายให้สอดคล้อง กับบริบทของโรงเรียน และคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของ ผู้เรียนเป็นสำคัญอีกด้วย การเรียนการสอนในรายวิชา พลศึกษาที่สำคัญการใช้กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ มาบูรณาการกับรายวิชาพลศึกษา จะนำไปสู่การส่งเสริม ทักษะการคิด การวิเคราะห์และสังเคราะห์ ทำให้เกิดผลลัพธ์ การเรียนรู้ในทุกด้าน ตลอดจนทักษะการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน ผู้เรียนจะได้รับภูมิคุ้มกันจากโรคระบาด มีความคิด สร้างสรรค์ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความคิดที่ยืดหยุ่น และมีทักษะในภาษา ศิลปะ และเทคโนโลยี นอกจากนี้กิจกรรม ทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่ยังสามารถปรับปรุง และส่งเสริม ให้ผู้เรียนปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ตามศักยภาพในด้านทักษะ และความสนใจของผู้เรียน การจัดการเรียนการสอน วิชาพลศึกษาในห้องเรียนโดยบูรณาการกับกิจกรรมทางกาย วิถีชีวิตใหม่ที่เหมาะสม เป็นสิ่งจำเป็นในการตอบสนอง ความต้องการพื้นฐานการเรียนรู้สำหรับการวางแผนชีวิต ผู้เรียนในแต่ละวัยควรสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถนำทักษะจากห้องเรียนพลศึกษามาประยุกต์ใช้ ในการอยู่ร่วมกับสังคม พัฒนาทักษะชีวิต สามารถอยู่อาศัย และทำงานร่วมกับผู้อื่นภายใต้สังคมใหม่หลังการปฏิบัติ โควิด-19 และเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้าง นวัตกรรมกิจกรรมทางกายวิถีใหม่สู่กิจกรรมพลศึกษา แบบวิถีใหม่ด้วยเช่นกัน (Savagpun, 2020) โดยมีคู่มือรูปแบบ กิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครูพลศึกษาและ สุขศึกษาเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียน การสอนต่อไปอย่างยั่งยืน

#### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ อย่างยั่งยืนด้านกิจกรรมทางกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับครู ผู้สอนที่ไม่ได้จบพลศึกษาและสุขศึกษา แต่ได้รับมอบหมาย ให้สอนพลศึกษาและสุขศึกษา เนื่องจากจำนวนครูในโรงเรียน ไม่เพียงพอต่อจำนวนห้องเรียน
2. ควรมีการเผยแพร่คู่มือผ่านสื่อเทคโนโลยีเพื่อให้ ง่ายต่อการเข้าถึงและศึกษาข้อมูลต่อไป

## References

- Amornsriwatanakul, Areekul, Na-kornkhet, Kasem, Katewongsa, Piyawat, Choosakul, Chairat, Kaewmanee, Tippawan, Konharn, Kurusart, Purakom, Atchara, Santiworakul, Anoma, Silitertpisan, Patraporn, Sriramatr, Sonthaya, Yankai, Araya, Rosenberg, Michael, & Bull, Fiona. (2016). **Thailand 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth : Play More Learn More : 2016** (การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี 2559 เรียบร้อยจากการเล่น). Nonthaburi : Green Apple Graphic Machine Co., Ltd.
- Boonged, Nattapat. (2021). Learning management in the new normal of the school expanding educational opportunities under the office of Sukhothai Primary Educational Service Area 2 (การบริหารการจัดการเรียนรู้ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัยเขต 2). **Journal of Roi Kaensarn Academi**, 6(8): 69-80.
- Boonphak, Kanchana. (2020). Review article: The new normal in learning management (บทความปริทัศน์ เรื่อง การจัดการเรียนรู้ ยุค new normal). **Journal of Industrial Education**, 19(2): A1-A6.
- Leon, F., Gareth, N., & Matthew, B. (2017). **Cambridge IGCSE Physical Education Teacher's Guide**. London: HarperCollins Publishers Ltd.
- Mathuros, Suwimon. (2021). Management education online in the new normal COVID-19 (การจัดการศึกษาในระบบออนไลน์ในยุค new normal COVID-19). **Rajapark Journal**, 15(40): 33-42.
- Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. (2019). **The Proposal BCG in Action: The New Sustainable Growth Engine Bio-Circular-Green Economy** (ข้อเสนอ BCG in Action: The New Sustainable Growth Engine โมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน). Bangkok: Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation.
- Musikanon, Chutima. (2022). Educational management in the next normal. **Western University Research Journal of Humanities and Social Science**, 8(2): 280-293.
- Nilubol, Kergrit, Ekpetch, Chusak, & Sungkawsuttirak, Sathaporn. (2020). The development for teacher's manuals, project-based learning management in opportunity expansion school under the Suratthani Primary Education Service Area Office 1 student (การพัฒนาคู่มือครูการจัดการเรียนรู้แบบโครงการโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สุราษฎร์ธานีเขต 1). **Journal of MCU Nakhondhat**, 7(10): 182-196.
- Oonsapiv, Jirakan, & Nunthachaiya, Suchada. (2021). Problems and needs of learning management during the Covid-19 situation at Watdan Samrong School Primary Educational Service Area Office Samutprakan District 1 (ปัญหาและความต้องการของการจัดการเรียนรู้ในช่วงสถานการณ์โควิด 19 โรงเรียนวัดด่านสำโรง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สมุทรปราการ เขต 1). **Journal of Modern Learning Development**, 6(4): 49-66.
- Pataragesvit, Jutarath, & Tingsabhat, Suthana. (2015). Guidelines for managing after-school physical activities in elementary schools under Bangkok Metropolitan administration (แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร). **An Online Journal of Education**, 10(2): 407-421.
- Phramaha Chakkrapol Siritharo. (2021). The new normal in education (การศึกษาในยุค new normal). **Journal of Modern Learning Development**, 6(6): 346-356.
- PhraPhompriya Thavaro (Malairak). (2021). **Professional Teachers and Thai Education in the New Normal Era** (ครูมืออาชีพกับการศึกษาไทยยุคสังคม new normal). [Online]. Retrieved July 1, 2022 from <https://shorturl.asia/xSpq7>
- Premphiraksa, Kanchana, Phothong, Kanokwan, Inson, Kanya, Akarattanakorn, Kanyakorn, Chaengprachak, Chanthana, Poongam, Chakrit, Keatganka, Pongsak,

- Unrasmeewong, Wilawan, Maneesing, Sanan, & Chinnapong, Sudarat. (2020). **Guidelines for Effective Learning Management in the New Normal Under the Office of Sa Kaeo Primary Educational Service Area 1 (แนวทางการจัดการเรียนรู้รูปแบบวิถีใหม่ (New Normal) ที่มีประสิทธิภาพของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 1)**. Bangkok: King Prajadhipok's Institute. [Online]. Retrieved July 1, 2022 from <https://kpi-lib.com/library/books/kpibook-27950/>
- Savagpun, Pufa. (2020). The new normal of a physical education classroom model with the COVID-19 revolution. **Journal of Education Naresuan University**, 22(3): 351-357.
- Teacher Training Experience Center, Faculty of Education and Development Sciences. (2021). **Summary Report on the Implementation of Professional Experience Training for Teachers of the Academic year 2021**. (รายงานสรุปการดำเนินงานฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ประจำปีการศึกษา 2564). Nakhon Pathom: Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus.
- Wongyai, Wichai, & Patphol, Marut. (2020). **Learning in New Normal (New normal ทางการเรียนรู้)**. Bangkok: The Graduate School of Srinakharinwirot University.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. New York: HarperCollins Publishers Ltd.