



## การนำเสนอโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อ ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

จักรี ออย่าเสียดัย จินตนา สรายุทธพิทักษ์ สุริยะ ดิงศภิตย์

และสรินญา รอดพิพัฒน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อนำเสนอโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย มีวิธีดำเนินการวิจัย 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่ใช้จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ระยะที่ 2 การวิเคราะห์สังเคราะห์สาระสำคัญและองค์ประกอบของแนวคิดแอคทีฟเพลย์และแนวคิดการใช้สื่อสังคมออนไลน์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ระยะที่ 3 การสร้างโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และระยะที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่สร้างขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อศึกษาคำดัชนีความสอดคล้อง ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ (1) กิจกรรมวิ่งสนุก สุขหัวใจ (2) กิจกรรมกระโดดหรรษาสร้างพลังขาไปด้วยกัน (3) กิจกรรมรับลูกเทนนิสประสานสัมพันธ์ (4) กิจกรรมขว้างลูกเทนนิสพิชิตเป้าหมาย (5) กิจกรรมบันไดลิงวิ่งว่องไว (6) กิจกรรมกระโดด โดดเต็นท์กล้ามเนื้อแข็งแรง (7) เลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มความรวดเร็ว และ (8) แต่ละลูกฟุตบอลรักษาสมดุล 2) แต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม 3) ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 80 นาที และ 4) โปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.9

**คำสำคัญ:** โปรแกรมการเล่น; แนวคิดแอคทีฟเพลย์; สื่อสังคมออนไลน์; ความฉลาดรู้ทางกาย



## PRESENTATION OF PLAY – BASED PROGRAM USING ACTIVE PLAY APPROACH AND SOCIAL MEDIA TO PROMOTE PHYSICAL LITERACY OF UPPER ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

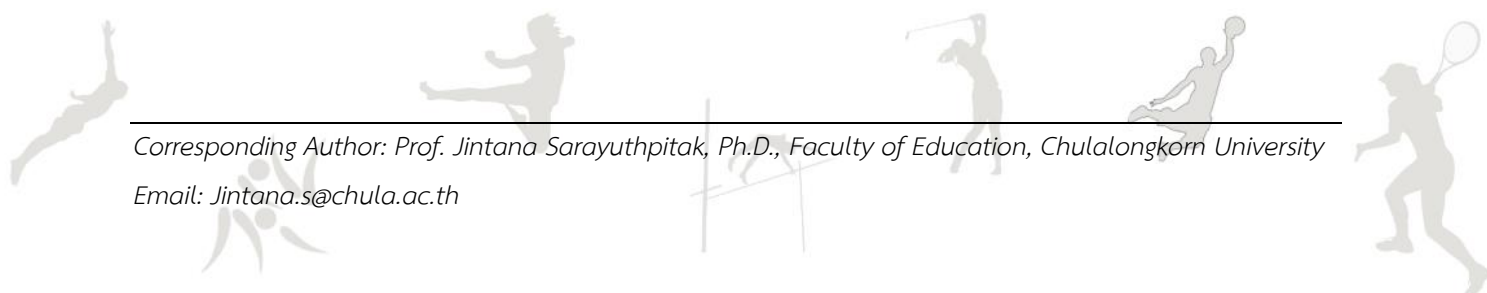
Chakree Yasiersat, Jintana Sarayuthpitak, Suthana Tingsabhat,  
and Sarinya Rodpipat

Faculty of Education, Chulalongkorn University

### Abstract

The aim of this research was to present of the play - based program using an active play approach and social media to promote the physical literacy of upper elementary school students. There were four stages of research methodology: Phase I, the study of theoretical concepts used from documents, textbooks, and research related to the promotion of physical literacy; Phase II, the analysis and synthesis of the essence and components of the active play concept, and the concept of using social media and related research; Phase III, the creation of play-based program using active play approach and social media; Phase IV, the quality check of the created program by 5 experts to study the index of congruence. The results of the research were as follows: 1) The play-based program using active play approach and social media to promote physical literacy of upper elementary school students which consisted of 8 activities, namely: (1) fun running activity, heart happiness (2) Fun jumping activity to build leg power together (3) Tennis ball pick-up activity (4) Tennis ball throwing activity to achieve goal (5) Monkey ladder activity running fast (6) Jumping, dancing, strong muscles (7) Dribbling activity the soccer ball increases speed and (8) Touches the balance soccer ball. 2) Each activity consists of the activity name, objectives, and steps to perform the activity. 3) The duration of the program was 8 weeks, 2 days each, 80 minutes each, and 4) the play-based program used active play approach and social media to promote physical literacy of upper elementary school students, which had an index of congruence of 0.9.

**Keywords:** Play - Based Program, Active Play, social media, Physical Literacy



## บทนำ

การประชุมระดับโลกด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพครั้งที่ 7 หรือ ISPAH 2018 ได้นำเสนอผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชน ใน 49 ประเทศ จาก 6 ทวีปทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ผลการสำรวจภาพรวมในระดับโลกครั้งนี้ตอกย้ำให้เห็นถึงสถานการณ์ "Inactivity Crisis" ของเด็กทั่วโลกที่มีภาวะ "เนือยนิ่ง" สูง และมีกิจกรรมทางกายต่ำ โดยเกรตเฉลี่ยทั่วโลกอยู่เพียงระดับ D นั่นคือ ระดับ "แย่" ในส่วนผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนเฉพาะประเทศไทยพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ C - แยกตามตัวชี้วัดได้ ดังนี้ 1) การเล่นอย่างอิสระ (Active Play) อยู่ในระดับ F 2) การมีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัน (Overall Physical Activity) 3) พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) อยู่ในระดับ D - 4) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา (Organized Sport and Physical Activity) อยู่ในระดับ C - 5) การเดินทางที่ใช้ร่างกาย (Active Transport) อยู่ในระดับ C 6) ชุมชนและสิ่งแวดล้อม (Community and Environment) อยู่ในระดับ B - 7) การสนับสนุนจากครอบครัว (Family and Peers) 8) โรงเรียน (School) อยู่ในระดับ B และ 9) การสนับสนุนจากรัฐบาล (Government) อยู่ในระดับ B + จากข้อมูลดังกล่าวจึงควรมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กให้มีการเล่นอย่างอิสระอย่างสม่ำเสมอ (Active Healthy Kids Global Alliance, 2018)

การแก้ปัญหาให้เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นโดยส่งเสริมให้เด็กมีการเล่นอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเป็นวิถีชีวิตนั้น จะต้องมีการปลูกฝังความรู้ความเข้าใจ มีแรงจูงใจที่เด็กต้องการจะเล่นเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ มีความสามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมั่นใจในรูปแบบการเล่นที่หลากหลายซึ่งปัจจัยเหล่านี้ สอดคล้องกับแนวคิดความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) ของ Professor Margaret Whitehead (Whitehead, 2011) การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางกาย พบว่า สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (Office of the Royal Society, 2019) ได้นิยามความฉลาดรู้ทางกายไว้ว่า หมายถึง ความรู้ความเข้าใจ ทักษะ และพฤติกรรมของบุคคลด้านการเคลื่อนไหวที่มีแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองในการนำการออกกำลังกายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเข้าใจถึงคุณค่าของการออกกำลังกาย รวมทั้งการมีส่วนร่วมและมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อชีวิต โดยอธิบายขอบข่ายของความฉลาดรู้ทางกายมีองค์ประกอบครอบคลุม 4 ประการ ได้แก่ 1) แรงจูงใจและความเชื่อมั่น (Motivation and Confidence) 2) สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว (Movement Competence) 3) ความรู้และความเข้าใจ (Knowledge and Understanding) และ 4) การมีส่วนร่วมและมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อชีวิต (Engagement in Physical Activities for Life) การพัฒนาโปรแกรมการเล่นจึงเหมาะสมในการแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนไทยที่มีกิจกรรมทางกายต่ำกว่าเกณฑ์

การนำเสนอโปรแกรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่น สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ความรู้และความเข้าใจ การมีส่วนร่วมและมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อชีวิต จะเป็นแนวทางแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนไทยที่มีกิจกรรมทางกายต่ำกว่าเกณฑ์ได้ ผู้วิจัยจึงทบทวนเอกสารงานวิจัย (Guerrero, Hoffmann, & Munroe - Chandler, 2016; Johnstone, Hughes, & Reilly, 2019; McGarty et al., 2021) พบว่า งานวิจัยต่าง ๆ ได้พูดถึงแนวคิดแอคทีฟเพลย์ซึ่งเป็นแนวคิดที่ส่งเสริมกิจกรรมกลางแจ้งหรือกิจกรรมในร่ม นอกเวลาเรียนที่เน้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ส่งผลต่อความสนุกสนาน การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การเล่นเกมแอคทีฟเพลย์มีองค์ประกอบที่สามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเล่นได้ ดังนี้ 1) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อแอคทีฟเพลย์ กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น การได้



ทดลอง และแรงจูงใจให้นักเรียนได้เคลื่อนไหว 2) ส่งเสริมให้นักเรียนมีแอคติฟเพลย์อย่างต่อเนื่อง จะสร้างความชำนาญ ความมั่นใจ และทักษะในการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย 3) แอคติฟเพลย์กระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปถึงสร้างสมรรถภาพด้านร่างกาย

ผู้วิจัยจึงสนใจนำข้อมูลความหมายและองค์ประกอบของแนวคิดแอคติฟเพลย์มาสังเคราะห์กิจกรรมที่ส่งผลต่อองค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางกาย ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) เนื่องจากการวิวัฒนาการของสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันได้รวดเร็วและเป็นที่ยอมรับในการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในสังคมทุกกลุ่มทุกวัย และมีการศึกษาของ บอปป์ และสเตลเลฟสัน ที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย (Bopp & Stellefson, 2020; Karakada Nugkim, & Noppawan Kaneugchaisakul, 2020; Chetchatri Nolkhom, & Yotsawee Suifha, 2020) ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์ร่วมกับการเล่นแบบแอคติฟเพลย์สามารถสรุปได้ดังนี้ 1) การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมด้านความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย 2) การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และ 3) การวิเคราะห์จุดเด่นของสื่อสังคมออนไลน์จากรายงาน Digital Thailand 2020 ของ We Are Social (Kemp, 2020) พบว่า แพลตฟอร์มที่คนไทยนิยมใช้มากที่สุด คือ Facebook ตามมาด้วย YouTube และ Line ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้ Facebook และ Line ในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคติฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์

จากปัญหาการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยที่ต่ำกว่าเกณฑ์ และความสำคัญของแนวคิดแอคติฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานการสร้างโปรแกรมการเล่นเพื่อส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่น สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ความรู้ความเข้าใจ และการมีส่วนร่วมและความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อชีวิต จึงเป็นที่มาของการนำเสนอโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคติฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเป็นแนวทางให้ครูและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการเพิ่มกิจกรรมทางกายเพื่อชีวิตของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

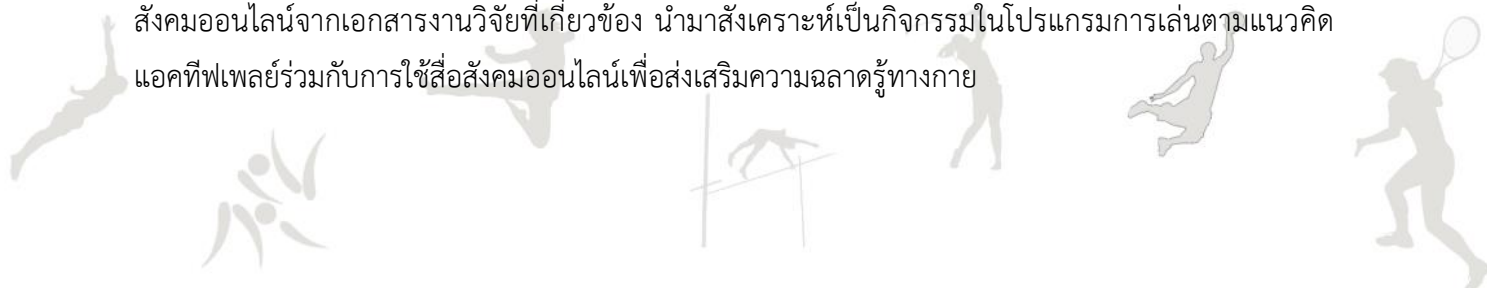
เพื่อนำเสนอโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคติฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การนำเสนอโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคติฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา มีขั้นตอนการพัฒนาแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่ใช้จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สาระสำคัญและองค์ประกอบของแนวคิดแอคติฟเพลย์และแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสังเคราะห์เป็นกิจกรรมในโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคติฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย



ขั้นที่ 3 การสร้างโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ดำเนินการโดยนำผลการวิเคราะห์สังเคราะห์ในขั้นที่ 2 มาจัดทำสาระสำคัญขององค์ประกอบของแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมการเล่นฯ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการเล่นฯ โดยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นในขั้นที่ 3 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบการศึกษาระดับดุขบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และมีความเชี่ยวชาญด้านการกิจกรรมทางกายนอกเวลาเรียน ตรวจสอบความตรง (Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างสาระขององค์ประกอบในกิจกรรมโปรแกรมที่สร้างขึ้นกับจุดประสงค์การวิจัย เพื่อนำผลมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC)

### เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัย

แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่สร้างขึ้นเป็นการเก็บข้อมูลตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิโดยพิจารณาความสอดคล้องความสอดคล้องระหว่างสาระขององค์ประกอบในกิจกรรมโปรแกรมที่สร้างขึ้นกับจุดประสงค์การวิจัย ซึ่งกำหนดมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ

|     |         |                                         |
|-----|---------|-----------------------------------------|
| + 1 | หมายถึง | เห็นด้วยว่าเครื่องมือที่นั้นสอดคล้อง    |
| 0   | หมายถึง | ไม่แน่ใจว่าเครื่องมือที่นั้นสอดคล้อง    |
| - 1 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยว่าเครื่องมือที่นั้นสอดคล้อง |

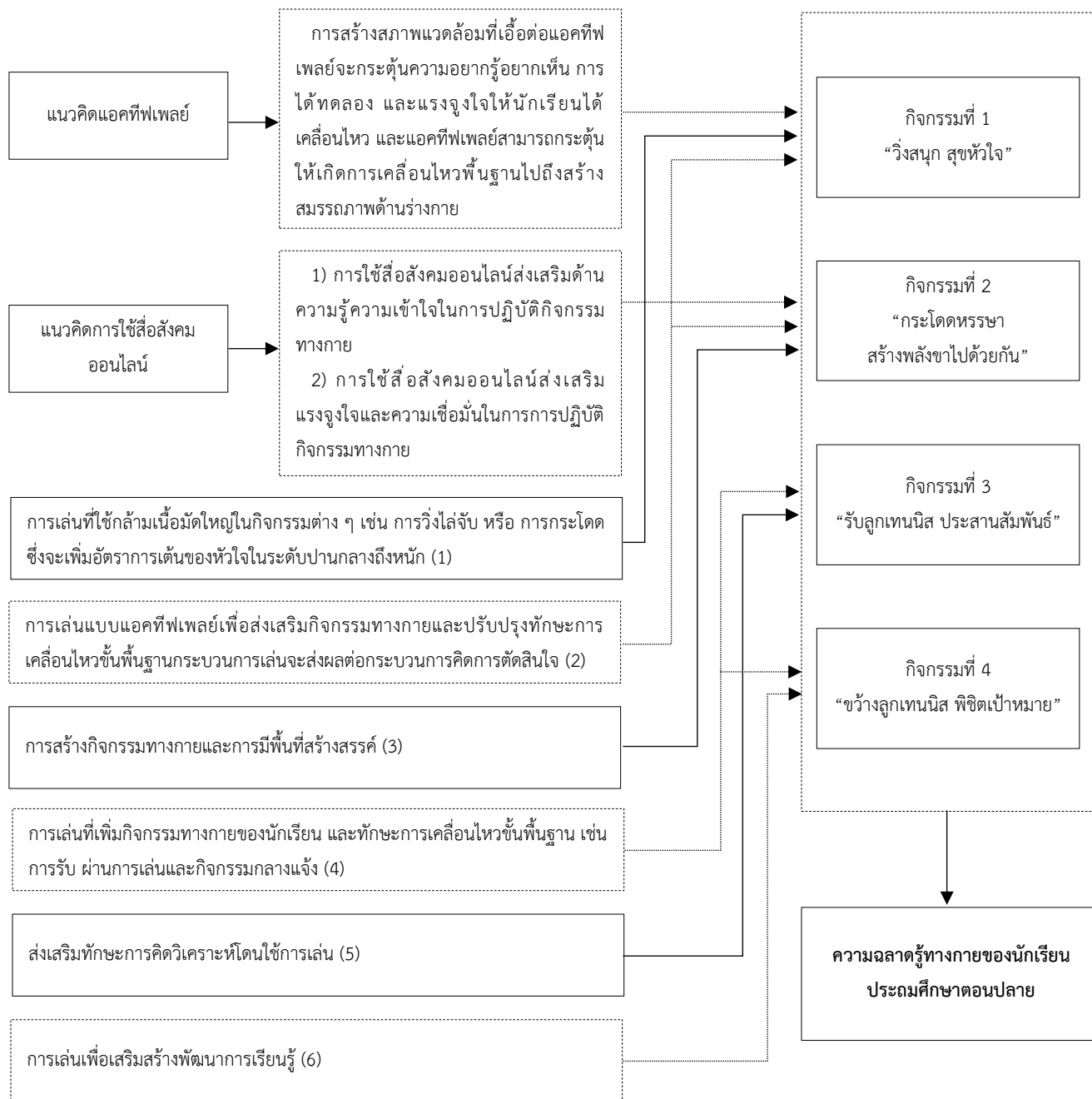
### ผลการวิจัย

1. ผลการสร้างโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์พบว่าโปรแกรมการเล่นฯ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมวิ่งสนุก สุขหัวใจ 2) กิจกรรมกระโดดหรรษา สร้างพลังขาไปด้วยกัน 3) กิจกรรมรับลูกเทนนิสประสานสัมพันธ์ 4) กิจกรรมขว้างลูกเทนนิสพิชิตเป้าหมาย 5) กิจกรรมบันไดลิงวิ่งว่องไว 6) กิจกรรมกระโดด โลดเต้น กล้ามเนื้อแข็งแรง 7) เลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มความรวดเร็ว และ 8) ตะเตะลูกฟุตบอลรักษาสมดุล ดังแผนภาพที่ 1 – 2





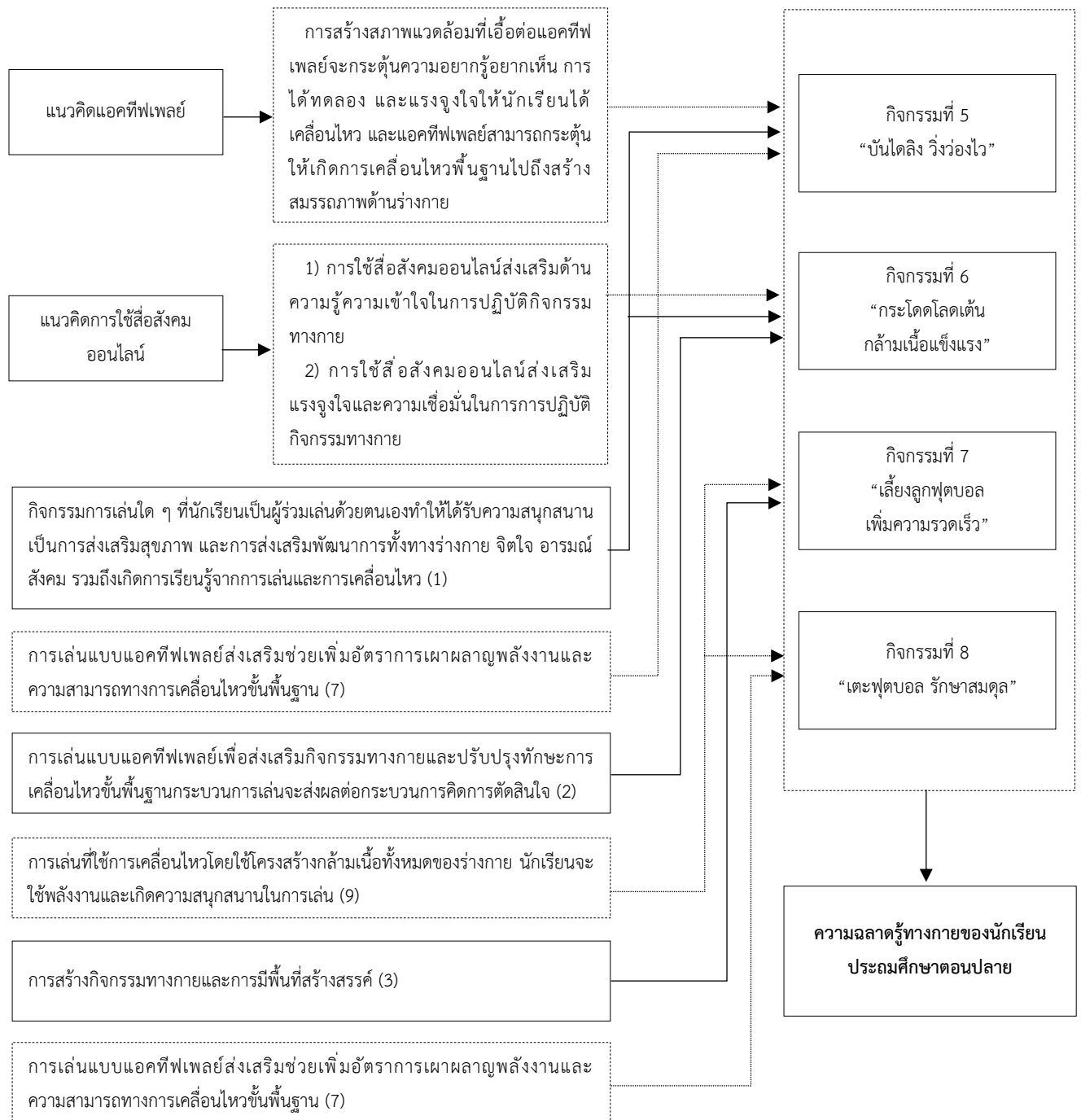
## แผนภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม ความฉลาดรู้ทางกาย



หมายเหตุ: (1) British Heart Foundation, 2015 (2) Roach, & Keats, 2018 (3) Thai Health and TCDC, 2018 (4) McGarty et al., 2021 (5) Arunee Boonyanukul, 2019 (6) Arkorn Pramong, Ann Mahakeeta, Sumonratree Nimnatipun, Yodchanan Wongsawat, 2020 (7) Mogahaddazadch, & Belcastro, 2021 (8) Thai Health, 2019 (9) Johnstone, Hughes, & Reilly, 2019



**แผนภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม  
ความฉลาดรู้ทางกาย**



**หมายเหตุ:** (1) British Heart Foundation, 2015 (2) Roach, & Keats, 2018 (3) Thai Health and TCDC, 2018 (4) McGarty et al., 2021 (5) Arunee Boonyanukul, 2019 (6) Arkorn Pramong, Ann Mahakeeta, Sumonratree Nimnatipun, Yodchanan Wongsawat, 2020 (7) Mogahaddazadch, & Belcastro, 2021 (8) Thai Health, 2019 (9) Johnstone, Hughes, & Reilly, 2019





2. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาไปสู่การกำหนดประเด็นในองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

องค์ประกอบของโปรแกรม ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวความคิด 4) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 5) สื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูล และ 6) การประเมินผล ทั้งนี้โปรแกรมประกอบด้วย 8 กิจกรรม และผลการวิเคราะห์ตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ปรากฏดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** โปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม

| ลำดับ | ชื่อกิจกรรม / การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | เวลา (นาที) | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <u>กิจกรรมการเล่นวิ่งไปข้างหน้า</u><br>1.1 กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>1.2 กิจกรรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ วิ่งยกเข่าข้ามรั้ว วิ่งทางตรงไปเก็บลูกเทนนิส วิ่งทางโค้ง วิ่งจัดสีลูกบอล วิ่งแข่งเอ็กซ์ไอ และวิ่งหาคำตอบที่ผนัง                                                                                               | 80          | 1) ส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่นด้านความสนุกสนานในกิจกรรมทางกาย<br>2) ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>3) ส่งเสริมสมรรถนะการเคลื่อนไหวด้านทักษะการวิ่ง<br>4) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย      |
| 2     | <u>กิจกรรมการเล่นกระโดดหรรษา</u><br>2.1 กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>2.2 กิจกรรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ กระโดดขาคู่บนเส้นไปข้างหน้า กระโดดขาเดียวบนเส้นไปข้างหน้า กระโดดขาเดียวข้ามเส้นไปข้างหน้า กระโดดขาคู่ข้ามเส้นไปข้างหน้า กระโดดขาเดี่ยวหลังบนเส้น กระโดดขาเดียวถอยหลังบนเส้น กระโดดพลัดขาคู่ และกระโดดพลัดขาเดียว | 80          | 1) ส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่นด้านความสนุกสนานในกิจกรรมทางกาย<br>2) ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>3) ส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวด้านทักษะการกระโดด<br>4) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย |
| 3     | <u>กิจกรรมการเล่นรับลูกเทนนิส</u><br>3.1 กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>3.2 กิจกรรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ รับลูกเทนนิสมือเดียว 1 ลูก รับลูกเทนนิสมือเดียว 2 ลูก รับลูกเทนนิสสองมือสลับกัน รับลูกเทนนิสที่กระทบผนัง รับลูกเทนนิสระหว่างเพื่อนด้วยมือเดียว และรับลูกเทนนิสระหว่างเพื่อนด้วยมือเดียวสลับซ้าย-ขวา           | 80          | 1) ส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่นด้านความสนุกสนานในกิจกรรมทางกาย<br>2) ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>3) ส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวด้านทักษะการรับ<br>4) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย  |
| 4     | <u>กิจกรรมการเล่นขว้างลูกเทนนิส</u><br>4.1 กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์                                                                                                                                                                                                                                                       | 80          | 1) ส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่นด้านความชอบในกิจกรรมทางกาย                                                                                                                                                                                                  |

| ลำดับ | ชื่อกิจกรรม / การดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                       | เวลา<br>(นาที) | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 4.2 กิจกรรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์<br>ขว้างลูกเทนนิสลงตะกร้า วิ่งขว้างลูกเทนนิส<br>ขว้างโบว์ลิ่งลูกเทนนิส ขว้างลูกเทนนิสใส่เป้า<br>ขว้างลูกเทนนิสใส่ขวดน้ำ และขว้างเทนนิส<br>กระทบผนัง                                                                                                                           |                | 2) ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพ<br>ทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>3) ส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวด้านทักษะ<br>การขว้าง<br>4) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความมุ่งมั่นในการ<br>ออกกำลังกาย                                                                                              |
| 5     | <u>กิจกรรมการเล่นก้าวสลับเท้า</u><br>5.1 กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย<br>ผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>5.2 กิจกรรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์<br>เล่นบันไดลิงด้วยท่า Forward Sprint Lateral<br>High Knees Lateral In and Out Forward In<br>and Out Backward In and Out and Lateral<br>Scissor Hops              | 80             | 1) ส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่นด้านความชอบ<br>ในกิจกรรมทางกาย<br>2) ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทาง<br>กายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>3) ส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวด้านทักษะ<br>การก้าวสลับเท้า<br>4) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความมุ่งมั่นในการ<br>ออกกำลังกาย                   |
| 6     | <u>กิจกรรมการเล่นกระโดดเชือก</u><br>6.1 กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทาง<br>กายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>6.2 กิจกรรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์<br>เล่นกระโดดเชือกข้ามยางที่เหวี่ยงไปมา เล่น<br>กระโดดรั้งนก และเล่นกระโดดเชือกไล่จับ                                                                              | 80             | 1) เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่นด้าน<br>ความชอบในกิจกรรมทางกาย<br>2) เพื่ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม<br>ทางกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์<br>3) เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวด้าน<br>ทักษะการกระโดดเชือก<br>4) เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความมุ่งมั่นใน<br>การออกกำลังกาย |
| 7     | <u>กิจกรรมการเล่นเลี้ยงลูกฟุตบอล</u><br>7.1 กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน<br>ตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกายผ่านสื่อ<br>สังคมออนไลน์<br>7.2 กิจกรรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์<br>เล่นเลี้ยงลูกฟุตบอลเส้นตรง เล่นเลี้ยงลูกฟุตบอล<br>เส้นโค้งโค้ง และเล่นเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซ็ก                                | 80             | 1) ส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่นด้านความ<br>สามารถของตนเองเมื่อเทียบกับผู้อื่น<br>2) ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกัน<br>ตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย<br>3) ส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวด้านทักษะ<br>การทรงตัว                                                                |
| 8     | <u>กิจกรรมการเล่นเตะลูกฟุตบอล</u><br>8.1 กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน<br>ตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกายผ่านสื่อ<br>สังคมออนไลน์<br>8.2 กิจกรรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์<br>เล่นเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน เล่นวิ่ง<br>เคลื่อนที่เตะลูกฟุตบอล เล่นเตะลูกฟุตบอลเข้า<br>กล่อง เล่นชิงบอล และเล่นฟุตบอล 7 คน | 80             | 1) ส่งเสริมแรงจูงใจและความเชื่อมั่นด้านความ<br>สามารถของตนเองเมื่อเทียบกับผู้อื่น<br>2) ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกัน<br>ตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย<br>3) ส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวด้านทักษะ<br>การเตะ<br>4) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความมุ่งมั่นในการ<br>ออกกำลังกาย    |



3. ผลการสังเคราะห์โปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายพบว่า ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 80 นาที ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** แผนการดำเนินการจัดโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

| ชื่อกิจกรรม                  | ระยะเวลา (สัปดาห์ที่ / ครั้งที่) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|------------------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                              | 1                                |           | 2         |           | 3         |           | 4         |           | 5         |           | 6         |           | 7         |           | 8         |           |
|                              | ครั้งที่1                        | ครั้งที่2 | ครั้งที่1 | ครั้งที่2 | ครั้งที่1 | ครั้งที่2 | ครั้งที่1 | ครั้งที่2 | ครั้งที่1 | ครั้งที่2 | ครั้งที่1 | ครั้งที่2 | ครั้งที่1 | ครั้งที่2 | ครั้งที่1 | ครั้งที่2 |
| 1. การเล่นเกมวิ่งไปข้างหน้า  | ✓                                | ✓         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2. การเล่นเกมกระโดดหรรษา     |                                  |           | ✓         | ✓         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3. การเล่นเกมรับลูกเทนนิส    |                                  |           |           |           | ✓         | ✓         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 4. การเล่นเกมขว้างลูกเทนนิส  |                                  |           |           |           |           |           | ✓         | ✓         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 5. การเล่นเกมก้าวสลับเท้า    |                                  |           |           |           |           |           |           |           | ✓         | ✓         |           |           |           |           |           |           |
| 6. การเล่นเกมกระโดดเขย่ง     |                                  |           |           |           |           |           |           |           |           |           | ✓         | ✓         |           |           |           |           |
| 7. การเล่นเกมเลี้ยงลูกฟุตบอล |                                  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | ✓         | ✓         |           |           |
| 8. การเล่นเกมเตะลูกฟุตบอล    |                                  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | ✓         | ✓         |

4. ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่สร้างขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อศึกษาคำดัชนีความสอดคล้องพบว่า กิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้องแต่ละกิจกรรมเท่ากับ .9 ดังนั้นค่าดัชนีความสอดคล้องรวมทั้งโปรแกรมเท่ากับ .9

### สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่นำเสนอ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ (1) กิจกรรมวิ่งสนุก สุขหัวใจ (2) กิจกรรมกระโดดหรรษาสร้างพลังขาไปด้วยกัน (3) กิจกรรมรับลูกเทนนิสประสานสัมพันธ์ (4) กิจกรรมขว้างลูกเทนนิสพิชิตเป้าหมาย (5) กิจกรรมบันไดลิงวิ่งว่องไว (6) กิจกรรมกระโดด โลดเต้น กล้ามเนื้อแข็งแรง (7) เลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มความรวดเร็ว และ (8) เตะลูกฟุตบอลรักษาสมดุล แต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 80 นาที และโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.9 จึงเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายได้

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ดังประเด็นต่อไปนี้

1. ผลการสร้างโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์พบว่า โปรแกรมการเล่นฯ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมวิ่งสนุก สุขหัวใจ 2) กิจกรรมกระโดดหรรษาสร้าง

พลังขาไปด้วยกัน 3) กิจกรรมรับลูกเทนนิสประสานสัมพันธ์ 4) กิจกรรมขว้างลูกเทนนิสพิชิตเป้าหมาย 5) กิจกรรมบันไดลิงวิ่งว่องไว 6) กิจกรรมกระโดด โลตเต้น กล้ามเนื้อแข็งแรง 7) เลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มความรวดเร็ว และ 8) ตะกร้อฟุตบอลรักษาสมดุล เนื่องจากการจัดโปรแกรมการเล่นนอกเวลาเรียนให้กับนักเรียนประถมศึกษาชั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายมีประสิทธิภาพ คือ แนวคิดทฤษฎีที่นำมาเป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการเล่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนเอกสารงานวิจัยจาก 5 แหล่งข้อมูล (Guerrero et al., 2018; Johnstone, Hughes, & Reilly, 2019; Thai Health, 2019; McGarty et al, 2021) พบว่า แนวคิด แอคทีฟเพลย์เป็นการจัดกิจกรรมกลางแจ้งหรือในร่มนอกเวลาเรียนที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยเน้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย เป็นการเล่นที่ส่งผลต่อความสนุกสนาน การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สอดคล้องกับ คลาร์ก (Clark, 2019) กล่าวว่า การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อแอคทีฟเพลย์จะกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น การได้ทดลอง และแรงจูงใจให้นักเรียนได้เคลื่อนไหว และแอคทีฟเพลย์สามารถกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปถึงสร้างสมรรถภาพด้านร่างกาย

นอกจากแนวคิดแอคทีฟเพลย์ที่มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานการสร้างโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายแล้ว จากการศึกษาพบว่าแนวคิดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ก็มีความเหมาะสมที่จะนำมาสังเคราะห์กิจกรรมการเล่นร่วมกับแนวคิดแอคทีฟเพลย์ เนื่องจากการวิวัฒนาการของสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันได้รวดเร็วและเป็นที่ยอมรับในการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย และได้มีการนำมาปรับใช้ในวงการศึกษา ในหลักสูตร และการเรียนการสอน ผู้วิจัยให้ความรู้และสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายผ่าน Facebook ซึ่งเป็นกลุ่มปิด โดยสอดคล้องกับ ศิริมา สมตณยุพิน อังสุโรจน์ และสุนิศา สุขตระกูล (Sirima Somton, Yupin Aungsuroch, & Sunisa Suktrakul, 2019) ได้กล่าวถึง สื่อสังคมออนไลน์เป็นสื่อที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น เป็นสื่อสำหรับการเผยแพร่และแลกเปลี่ยนเนื้อหาที่เป็นภาพนิ่ง เสียง วิดิทัศน์ ทั้งนี้ ผลการสังเคราะห์กิจกรรมที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย (Bopp, & Stellefson, 2020; Chetchatri Nolkhom, & Yotsawee Saifah, 2020; Karakada Nugkim, & Noppawan Kaneungchaisakul, 2020) ที่ผู้วิจัยใช้เป็นแนวทาง ดังนี้ 1) การใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถส่งเสริมด้านความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย 2) การใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถเสริมสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในการการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

2. การสังเคราะห์องค์ประกอบของกิจกรรมจากแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์พบว่า แต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ และการดำเนินกิจกรรม เนื่องจากในการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมการเล่นฯ จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบในแต่ละกิจกรรม เพื่อใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรม โดยในการศึกษาที่ผู้วิจัยสังเคราะห์องค์ประกอบของแต่ละกิจกรรมได้ ดังนี้ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ และ 3) การดำเนินกิจกรรม สอดคล้องกับ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ศรีญญา รอดพิพัฒน์ สนอง เอกสิทธิ์ และ ดิน (Jintana Sarayuthpitak, Sarinya Rodpipat, Sanong Ekgasit, & Dean, 2021) ศึกษาโปรแกรมสุขภาพในช่องปากสำหรับนักเรียนประถมศึกษาพบว่า องค์ประกอบของแต่ละกิจกรรมประกอบด้วยชื่อ กิจกรรม วัตถุประสงค์ และการดำเนินกิจกรรม

3. การสังเคราะห์โปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายพบว่า ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 80 นาที ซึ่งเมื่อ



คิดเป็นจำนวนชั่วโมงพบว่า สอดคล้องกับ ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และ โชติกา ภาษีผล (Natsariya Chaksomsak, Jintana Sarayuthpitak, & Shotiga Pasiphol, 2021) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่ใช้เวลาในการจัดโปรแกรม 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาทีพบว่า โปรแกรมมีประสิทธิภาพและสามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

4. การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการเล่นที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยได้มีการพิจารณาความสอดคล้องของกิจกรรมและได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการเล่น โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อศึกษาคุณค่าดัชนีความสอดคล้องพบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ .9 ทำให้ได้โปรแกรมการเล่นที่มีประสิทธิภาพ บรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ การส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

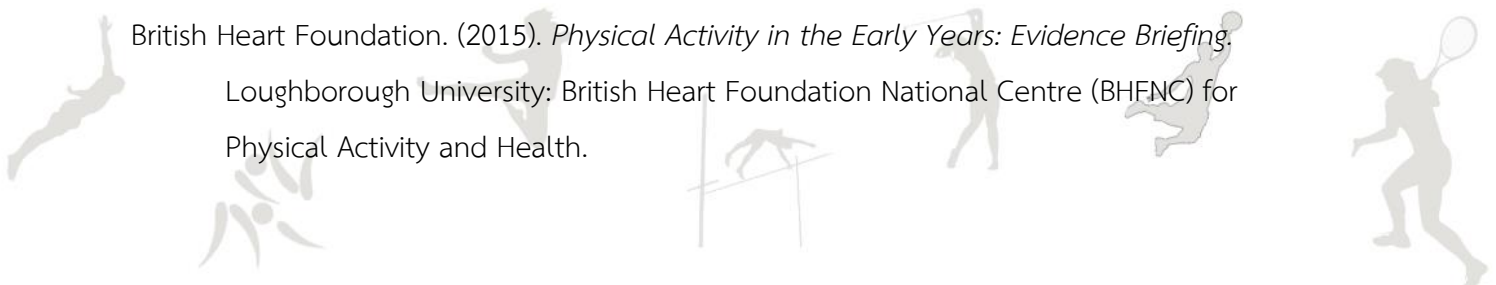
ครูและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไปส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในช่วงกิจกรรมลดการเรียนรู้เพิ่มเวลารู้ หรือเลือกบางกิจกรรมไปใช้ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อส่งเสริมบางองค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาได้

#### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาการเล่นประจำถิ่นของนักเรียนเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการเล่น จะช่วยให้โปรแกรมที่สร้างมีความหลากหลายและเป็นการส่งเสริมวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่สืบไป

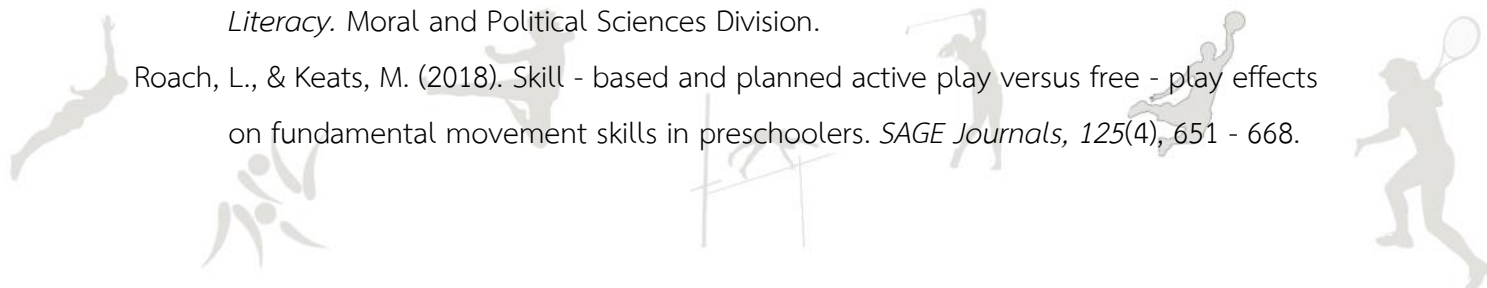
### References

- Active Healthy Kids Global Alliance. (2018). *The global matrix 3.0 on physical activity for child and youth*. Retrieved from <https://www.activehealthykids.org/global-matrix/3-0/>
- Arkorn Pramong, Ann Mahakeeta, Sumonratree Nimnatipun, & Yodchanan Wongsawat. (2020). Development of play activity model for the learning enhancement of sixth grade student in school under the department of education Bangkok. *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology*, 5(9), 139 - 158.
- Arune Boonyanukul. (2019). Results of analytical thinking skills development using lanna traditional games in “Moderate Class, More Knowledge” activities provision for prathomsuksa 3 students. *Journal of MCU Buddhapanya*, 4(2), 238 – 252.
- Bopp, T., & Stellefson, T. (2020). Practical and ethical considerations for schools using social media to promote physical literacy in youth. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(4), Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph17041225>
- British Heart Foundation. (2015). *Physical Activity in the Early Years: Evidence Briefing*. Loughborough University: British Heart Foundation National Centre (BHFNC) for Physical Activity and Health.





- Chetchatri Nolkhom, & Yotsawee Saifah. (2020). Effect of using social media activities package based on phenomenon - based learning and reflective thinking on digital literacy behavior for primary school students. *Silpakorn Educational Research Journal*, 12(2), 71 - 89.
- Clark, D. (2019). *Active play experiences help young children develop physical literacy*. Retrieved from <https://activeforlife.com/active-play-develops-physical-literacy/>
- Guerrero, M. D., Hoffmann, M. D., & Munroe - Chandler, K. J. (2016). Children's active play imagery and its association with personal and social skills and self - confidence. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 11(1), 47 - 57.
- Jintana Sarayuthpitak, Sarinya Rodpipat, Sanong Ekgasit, & Dean M. Ravizza. (2021). Effectiveness of oral hygiene promoting program for elementary school students using a smartphone endomicroscope in Thailand. *Journal of Health Research*, 35(5). doi: 10.1108/JHR-12-2020-0657.
- Johnstone, A., Hughes, A. R., & Reilly, J. J. (2019). Utilizing active play in schools to improve physical activity and fundamental movement skills in Scottish children. *Scottish Educational Review*, 51(2), 29 - 39.
- Karakada Nugkim, & Noppawan Kaneungchaisakul. (2020). Using social media - material for learning in child phycology in school. *Journal of Industrial Utilising Education*, 19(2), 1 - 11.
- Kemp, S. (2020). *Digital 2020: Thailand*. [Datareportal]. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2020-thailand>
- McGarty, A., Jones, N., Rutherford, K., Westrop, S., Sutherland, L., Jahoda, A., & Melville, C. (2021). Feasibility of the Go2Play Active Play intervention for increasing physical and social development in children with intellectual disabilities. *Pilot and Feasibility Studies*, 7(43), 1 - 9. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00783-6>
- Moghaddaszadeh, A., & Belcastro. A. N. (2021). Guided Active Play Promotes Physical Activity and Improves Fundamental Motor Skills for School - Aged Children. *J Sports Sci Med*, 20(1), 86 - 93.
- Natsariya Chaksomsak, Jintana Sarayuthpitak, & Shotiga Pasiphol. (2021). Development of University Student Happiness Enhancement Program. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 13(1), 200 - 214.
- Office of the Royal Society. (2019). *Dictionary of Contemporary Academic Terms a Set of Literacy*. Moral and Political Sciences Division.
- Roach, L., & Keats, M. (2018). Skill - based and planned active play versus free - play effects on fundamental movement skills in preschoolers. *SAGE Journals*, 125(4), 651 - 668.





- Sirima Somton, Yupin Aungsueroch, & Sunisa Suktrakul. (2019). The effect of psycho - education combined with social media program on symptom severity of persons with bipolar disorder. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 20(1), 252 - 260.
- Thai Health. (2019). *Active Play 60 minutes stimulate the brain to create learning according to age*. Retrieved from <https://www.thaihealth.or.th/Content/48681>
- Thai Health & TCDC. (2018). *Active Play Innovation*. Retrieved from <https://www.tcdc.or.th/search?keyword=ebook-ActivePlay&tab=ebook>
- Whitehead, M. (2011). *Physical Literacy Throughout the Lifecourse*. Routledge.

---

Received: March 28, 2022

Revised: April 29, 2023

Accepted: May 2, 2023

