

บทความวิจัยต้นฉบับ :

ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
เชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี
Effects of Physical Activity Promotion Program Using 4PC Systematic Physical Ac-
tivity Promotion Concept on Physical Literacy of Primary School Students, Lophuri

พงศธร ไพจิตร

Pongsathorn Phaijit

Faculty of Education, Thepsatri Rajabhat University

เบอร์โทรศัพท์ : 09-0973-0017 ; Email : pongsathorn.p@lawasri.tru.ac.th

วันที่รับ 25 มี.ค.2568; วันที่แก้ไข 23 พ.ค.2568; วันที่ตอบรับ 16 มิ.ย.2568

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ (2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกาย หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน วิธีดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) เตรียมการทดลอง (2) ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล (3) วิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC และแบบประเมินความรอบรู้ทางกายสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ดำเนินการจัดโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ ให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ

1 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบค่าที (t -test)

ผลการศึกษา พบว่า (1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกายของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) มีผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) เท่ากับ 1.98 (95% CI = 1.25-2.71) และคะแนนความรอบรู้ทางกายของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) มีผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) เท่ากับ 0.46 (95% CI = 0.12-1.04) (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลองมีคะแนนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) มีผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) เท่ากับ 1.48 (95% CI = 0.82-2.14)

คำสำคัญ : กิจกรรมทางกาย; โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย; ความรอบรู้ทางกาย

Abstract

This research aims to: (1) compare the physical literacy mean scores of the experimental and control groups before and after the experiment, and (2) compare the mean scores between the experimental and control groups. The sample group were 40 Grade 4 students from Khao Sam Yot 1 Municipal School, Lopburi Province, during the second semester of the 2023 academic year. They were divided into an experimental group (20 students) and a control group (20 students). The research procedure was conducted in three phases: (1) experiment preparation; (2) experiment implementation and data collection, and (3) data analysis. The research tools included a physical activity promotion program based on the systematic physical activity promotion concept using the 4PC approach, along with a physical literacy assessment for Grade 4 students. The experimental group engaged in the program for eight weeks, attending sessions three days per week, each lasting one hour. The mean ($\bar{X}$), standard deviation (SD), and a comparison of the mean test scores using the t-test were employed for data analysis.

The results of the study revealed that: (1) The mean score of physical literacy in the experimental group after the intervention was significantly higher than before the intervention ($p < .05$), with a mean difference of 1.98 (95% CI = 1.25–2.71). In contrast, the mean score of physical literacy in the control group after the intervention was not significantly different from

before the intervention ($p < .05$), with a mean difference of 0.46 (95% CI = 0.12–1.04). (2) The comparison of mean physical literacy scores after the intervention between the experimental and control groups showed that the mean score in the experimental group was significantly higher than that of the control group ($p < .05$), with a mean difference of 1.48 (95% CI = 0.82–2.14).

Keywords : Physical Activity; Physical Activity Promotion Program; Physical Literacy

บทนำ

ในปัจจุบัน โลกเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านสภาพแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อประชากรในวงกว้าง จะเห็นได้จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย (physical activity: PA) อย่างสม่ำเสมอจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชากรทุกช่วงวัย องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ระบุว่า 1 ใน 4 และมากกว่า 80% ของประชากร ไม่เป็นไปตามระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดี การขาดกิจกรรมทางกายไม่เพียงแต่จะทำให้พลาดโอกาสที่จะมีสุขภาพที่ดี แต่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตการป่วยจากโรคไม่ติดต่อ (non-communicable diseases -NCDs)^[1] การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องเริ่มจากกว่ามีสุขภาพที่ดี ในประเทศไทยถึงแม้จะมีนโยบาย การขับเคลื่อนแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: GAPP) และการพัฒนาองค์ความรู้โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (Thailand Physical

Activity Knowledge Development Centre: TPAK) แต่ข้อมูลจากการสำรวจล่าสุด ปี 2565 พบว่า เด็กและเยาวชนไทยจำนวนมากยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเรียนมีเพียง 17% ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการประเมินว่ามีระดับกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม^[2-3]

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนจะถูกกำหนดให้เป็นนโยบายที่มีการดำเนินงานในโรงเรียนมาโดยตลอด ส่วนใหญ่จะเน้นไปที่กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเท่านั้น ไม่ที่จะเป็นการออกกำลังกายหน้าเสาธงหลังเคารพธงชาติ การเรียนวิชาพลศึกษา กีฬา หรือการเล่นกีฬาทั่วไป ซึ่งแนวทางดังกล่าว แม้ว่าจะช่วยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก ๆ ได้ แต่ก็ยังคงไม่เพียงพอ รวมถึงไม่หลากหลายและตรงตามความสนใจของเด็ก ๆ มากนัก ส่งผลให้เด็กจำนวนมากขาดแรงจูงใจ (motivation) ในการปฏิบัติหรือเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง^[4] ซึ่งแรงจูงใจที่ต่ำนี้ เป็นปัจจัยสำคัญพื้นฐานของกระบวนการส่งเสริมให้เกิดความรอบรู้ทางกาย (physical literacy: PL) จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก แต่จากข้อมูลเชิงสถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยข้างต้น ได้ชี้ให้เห็นถึงอุปสรรค (obstacles) และภัยคุกคาม (threats) ต่าง ๆ ที่เข้ามามีผลทำให้เด็กและเยาวชนไทยไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการส่งเสริมพัฒนาการได้^[5]

แนวคิดทางด้านสุขภาพเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจระดับโลกที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอย่างผู้ที่มีสุขภาพดีก็คือ ด้านความรอบรู้ทางกาย (PL)^[6-7] เป็นแนวคิดที่แสดงให้เห็นถึงการมีชีวิตอย่างผู้ที่มีความกระฉับกระเฉงและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายตลอดชีวิต (lifelong physical

activity) หากนักเรียนได้รับการพัฒนาทางด้านการความรอบรู้ทางกายก็จะมีส่วนทำให้สามารถดำรงชีวิตอย่างผู้ที่มีสุขภาพดีตลอดชีวิต ความรอบรู้ทางกาย (PL) ทักษะและความสามารถสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายรวมถึงแรงจูงใจความมั่นใจและความรู้ความเข้าใจต่อการเคลื่อนไหวร่างกายที่ส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม (ร่างกาย (physical) / จิตวิทยา (psychological) / สังคม (social/behavioral) และความรู้ความเข้าใจ (cognitive)) โดยองค์ประกอบของความรอบรู้ทางกายที่มีความสำคัญต่อทักษะและความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบด้วย ทักษะทางด้านร่างกายและสมรรถภาพ^[8]

เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC เป็นแนวคิดที่ถูกออกแบบและพัฒนาขึ้นโดยทบทวนและศึกษาข้อมูลจากงานวิจัยในและต่างประเทศมาทำการออกแบบและปรับประยุกต์เพื่อจัดการระบบนิเวศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นโยบายด้านการจัดการเรียนการสอน บริบทเชิงพื้นที่ของโรงเรียน และพฤติกรรมของนักเรียนไทย ความรอบรู้ทางกาย (PL) เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพที่ดีของทุกคนตั้งแต่เกิดจนเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยในวัยเด็กความรู้ทางกายจะถูกส่งเสริมและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ และสลับซับซ้อนมากขึ้นไปเรื่อยตามสมรรถนะของร่างกาย จนส่งผลให้เกิดความมั่นใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมกีฬา หรือกิจกรรมอื่น ๆ รวมถึงยังส่งผลต่อความกล้าของเด็กที่มีความมั่นใจต่อการออกไปมีกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และผู้อื่นในสังคมได้ 4PC ประกอบด้วย (1) active policy คือ นโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกายในทุกโอกาส (2)

active people คือ การพัฒนาบุคลากรครูให้มีทักษะ และตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกาย (3) active program คือ การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและความสนใจของนักเรียน (4) active place คือ การจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย และ (5) active classroom คือ กิจกรรมในห้องเรียน ส่งเสริมเกิดความฉลาดรู้^[5]

จากการศึกษาวิจัยในประเทศไทย พบว่าการนำแนวคิด 4PC ไปใช้กับโรงเรียนประถมศึกษาสามารถเพิ่มเวลาของการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนได้เฉลี่ย 19 – 25 นาทีต่อวัน และช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) ลดลงได้ถึง 31 นาที 4PC ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการของผู้เรียนได้อย่างรอบด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม กระบวนการคิดวิเคราะห์และการสื่อสาร ความผูกพันและความสุขในการใช้เวลาที่โรงเรียน รวมถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่สำคัญที่สุดคือ กระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ เป็นเครื่องมือการจัดการที่ช่วยให้โรงเรียนสามารถนำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มี การดำเนินการอยู่มาบูรณาการเข้าด้วยกันเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับธรรมชาติและบริบทของโรงเรียน แนวคิดดังกล่าวมีความเป็นไปได้ว่าจะสามารถส่งเสริมความรู้ทางกายให้กับผู้เรียนได้เป็นอย่างดี^[4]

ดังนั้นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายวิชาพลศึกษาซึ่งมีหน้าที่หลักในการสร้างเสริมความรู้ทางกาย ควรจะต้องพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอนให้สามารถปลูกฝังและเพิ่มความรู้ทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากแต่ความเป็นจริง

นั้น วิชาพลศึกษาในโรงเรียนถูกบรรจุไว้เพียง 1 คาบ ในเวลา 50 – 60 นาทีเท่านั้น จึงไม่เพียงพอต่อความต้องการด้านร่างกายของนักเรียน ซึ่งองค์การอนามัยโลกระบุไว้ว่า เด็กและเยาวชนควรได้รับกิจกรรมทางกายอย่างน้อย วันละ 60 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ นักเรียนควรได้รับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนการสอนในโรงเรียน^[1]

แม้จะมีหลักฐานสนับสนุนประสิทธิผลของ 4PC ในระดับหนึ่ง แต่ยังคงการศึกษาที่ลึกถึงผลของโปรแกรม 4PC ต่อความรู้ทางกาย (PL) ในบริบทของโรงเรียนประถมศึกษาโดยเฉพาะในจังหวัดลพบุรี ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็ก รวมถึงพัฒนาความรู้ทางกายของนักเรียน และเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนในการนำไปประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา นักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ทางกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ทางกาย หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง

(experimental research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (the pretest – posttest control group design) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

2. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดลพบุรี จำนวน 497 คน กลุ่มตัวอย่างคือ

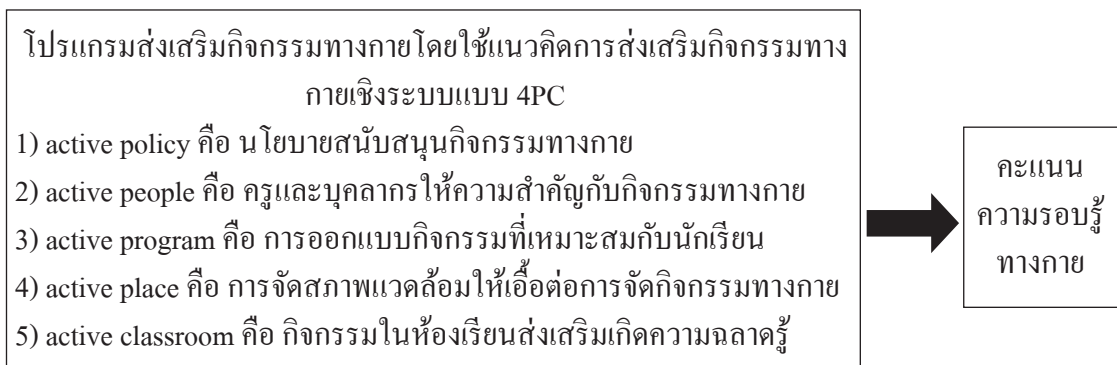
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (purposive Selection) แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน

3. ขอบเขตตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

3.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนความรอบรู้ทางกาย

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ กึ่งทดลอง แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างสมดุลด้วยคะแนนความรอบรู้ทางกายก่อนทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนเทศบาลเมืองเขาสองขด 1 ตำบลเขาสองขด อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 497 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถม

ศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนเทศบาลเมืองเขาสองขด 1 ตำบลเขาสองขด อำเภอเมือง จ.ลพบุรี จำนวน 40 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive selection) ซึ่งการสุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนโดยใช้แบบประเมินความรอบรู้ทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทดสอบนักเรียนก่อนการทดลองเพื่อให้ได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจากนั้นจัดอันดับคะแนนความรอบรู้ทางกายแล้วทำการแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน โดยคะแนนความรอบรู้ทางกายให้มีค่าเฉลี่ยเท่า ๆ กัน

เพื่อที่จะได้กลุ่มทดลอง 20 คน และ กลุ่มควบคุม 20 คน ที่มีคะแนนความรอบรู้ทางกายเฉลี่ยเท่าๆ กัน

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC จากนั้นทำการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC โดยนำกิจกรรมของโรงเรียนมาปรับใช้^[6] มาปรับใช้ในกิจกรรมทางกายซึ่งโปรแกรมที่สร้างขึ้นผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ และ (2) แบบประเมินความรอบรู้ทางกายสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 20 ข้อ 80 คะแนน แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่

64-80 คะแนน หมายถึง มีความรอบรู้ทางกาย ระดับมากที่สุด

56-63 คะแนน หมายถึง มีความรอบรู้ทางกาย ระดับมาก 48-55 คะแนน หมายถึง มีความรอบรู้ทางกาย ระดับปานกลาง ต่ำกว่า 48 คะแนน หมายถึง มีความรอบรู้ทางกาย ระดับน้อย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกาย ทดลองใช้กับนักเรียน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยการจัดโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกาย ประกอบด้วย (1) ด้านความรู้ (2) ด้านทักษะ (3) ด้านเจตคติ และ (4) ด้านสังคม ซึ่งในแต่ละกิจกรรมสามารถส่งเสริม

พัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ให้กับนักเรียนได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยได้เพิ่มองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับความรอบรู้ทางกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายในเด็ก ความปลอดภัยในชีวิต สัญญาณจราจร อาหาร 5 หมู่ การพักผ่อนให้เพียงพอ สุขอนามัย การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ประจำบ้าน และการป้องกันการบาดเจ็บ เพื่อให้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกาย สามารถพัฒนาผู้เรียนได้ครบทุกด้านและกระตุ้นให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ตรวจสอบความตรง (validity) ตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายเพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of Congruence : IOC) ของโปรแกรมผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96

2. แบบประเมินความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ของแบบประเมินความรอบรู้ทางกายของนักเรียน ผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.93

การวิเคราะห์ข้อมูล

การทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกาย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบ

ก่อนและหลังการทดลอง โดยทำการทดสอบนักเรียนก่อนการทดลอง เพื่อให้ได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จากนั้นจัดอันดับคะแนนความรอบรู้ทางกาย แล้วทำการแบ่งนักเรียนออก

เป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน โดยคะแนนความรอบรู้ทางกายให้มีค่าเฉลี่ยเท่า ๆ กัน ดังแบบแผนการทดลองดังนี้

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O1	X	O2
C	O3		O4

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ

O1 O3 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายก่อนการทดลอง

O2 O4 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลอง

X = โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มี ต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยได้รับการพิจารณาคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับหนังสืออนุมัติผ่านการพิจารณา หมายเลขหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยเลขที่ TRU-EC/001/67 วันที่รับรอง 16 มกราคม 2567 ถึงวันที่ 16 มกราคม 2568 โดยยึดหลักการป้องกันกลุ่มตัวอย่างคือ ใจแจ้งวัตถุประสงค์โครงการวิจัยให้แก่อาสาสมัคร ผู้ปกครองของนักเรียนและครูประจำชั้น ให้ทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ระยะเวลาในการวิจัย การเก็บข้อมูลจะเป็นความลับ การมีสิทธิ์ปฏิเสธการเข้าร่วมได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ

ผลการศึกษา

การวิเคราะห์การกระจายตัวของข้อมูลก่อนใช้ t-test ผู้วิจัยได้ทดสอบการกระจายตัวของข้อมูลด้วยวิธี Shapiro-Wilk test พบว่า คะแนนความรอบรู้ทางกายของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงแบบปกติ ($p > .05$) ในทุกช่วงเวลาทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จึงสามารถใช้สถิติ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างเหมาะสม

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนความรอบรู้ทางกาย	ก่อนการทดลอง (n = 20)		หลังการทดลอง (n = 20)		Mean difference	t	95% CI	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD				
กลุ่มทดลอง	14.81	0.38	16.79	0.95	1.98	7.55	1.25-2.71	0.000*
กลุ่มควบคุม	14.82	0.40	15.28	0.33	0.46	4.90	0.12-1.04	0.984

* $p < .05$

จากตาราง 2 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) มีผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) เท่ากับ 1.98 (95% CI = 1.25-2.71) และคะแนนความรอบรู้ทางกายของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ไม่แตกต่างจะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) มีผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) เท่ากับ 0.46 (95% CI = 0.12-1.04)

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกาย หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกาย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หลังการทดลอง	กลุ่มควบคุม (n = 20)		กลุ่มทดลอง (n = 20)		Mean difference	t	95% CI	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD				
คะแนนความรอบรู้ทางกาย	15.28	0.33	16.79	0.95	1.48	7.28	0.82-2.14	0.000*

* $p < .05$

จากตาราง 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลอง มีคะแนนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) มีผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) เท่ากับ 1.48 (95% CI = 0.82-2.14)

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกาย หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แยกเป็นรายข้อมีดังนี้

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบรายข้อ

ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านความรู้						
1. ฉันรู้ว่าการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพดี	3.40	0.50	3.15	0.49	2.03	0.05*
2. ฉันรู้ว่าการกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย	3.30	0.47	3.30	0.22	2.51	0.02*
3. ฉันรู้ว่าการพักผ่อนให้เพียงพอและการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทำให้มีสุขภาพที่ดี	3.45	0.51	3.05	0.22	2.51	0.02*
4. ฉันสามารถนำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกีฬาไปใช้เล่นและออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ได้	3.30	0.47	3.05	0.22	2.03	0.05*
5. ฉันรู้ว่าต้องดูแลตนเองอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย	3.05	0.22	2.95	0.22	1.45	0.16
ด้านทักษะ						
6. ฉันสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องตัวและถูกต้อง	3.25	0.55	3.00	0.32	2.03	0.05*
7. ฉันคิดว่าร่างกายของฉันมีความพร้อมต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในระหว่างวัน	3.30	0.47	2.95	0.22	3.19	0.00*
8. ฉันสามารถแสดงทักษะการเคลื่อนไหวที่ได้เรียนมาได้อย่างถูกต้อง	3.15	0.58	3.05	0.22	3.19	0.00*
9. ฉันสามารถเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วระหว่างปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	3.45	0.51	3.05	0.22	3.55	0.00*
10. ฉันสามารถนำทักษะการเคลื่อนไหวมาใช้ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง	3.50	0.51	3.05	0.22	3.32	0.00*
ด้านเจตคติ						
11. ฉันรับรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต	3.55	0.51	3.20	0.41	3.19	0.00*
12. ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี ทำให้ฉันมีเพื่อนเพิ่มขึ้น	3.25	0.63	3.05	0.22	1.16	0.25
13. ฉันยอมรับได้ไม่ว่าการแข่งขันนั้นจะแพ้หรือชนะก็ตาม มิตรภาพสำคัญกว่าผลของการแข่งขัน	3.30	0.47	3.05	0.22	2.03	0.05*

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบรายข้อ (ต่อ)

ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
14. ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	3.30	0.57	3.15	0.36	2.03	0.05*
15. ฉันรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ฉันเลือก	3.35	0.48	3.10	0.30	2.03	0.05*
ด้านสังคม						
16. ผู้ปกครองสนับสนุนและส่งเสริมให้ฉันออกกำลังกายอยู่เสมอ	3.10	0.30	3.00	0.32	1.45	0.16
17. ฉันได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นจากกิจกรรมทางกายที่ได้เข้าร่วมเล่นด้วยกัน	3.55	0.51	3.05	0.39	3.69	0.00*
18. ฉันรู้ว่าต้องวางตัวอย่างไร เมื่อต้องออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน	3.55	0.51	3.05	0.39	3.68	0.00*
19. ฉันสามารถร่วมเล่นกิจกรรมทางกายกับผู้อื่นได้ แม้ว่าเพิ่งจะได้รู้จักกันครั้งแรก	3.55	0.51	3.15	0.36	2.99	0.00*
20. ฉันยอมรับกฎกติกาของกิจกรรมทางกายที่ได้เข้าร่วมเล่นกับเพื่อนๆ	3.50	0.51	3.10	0.30	2.99	0.00*

จากตาราง 4 พบว่า ส่วนมากมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกาย สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ยกเว้นข้อที่ 5 ฉันรู้ว่าต้องดูแลตนเองอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย, ข้อที่ 12 ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี ทำให้ฉันมีเพื่อนเพิ่มขึ้น และ ข้อที่ 16 ผู้ปกครองสนับสนุนและส่งเสริมให้ฉันออกกำลังกายอยู่เสมอ

อภิปรายผล

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกายก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สามารถอภิปรายได้ดังนี้

การใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้จัด

กิจกรรมเพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวและสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพ โดยใช้เวลานอกเหนือจาเรียนปกติ โดยโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่สร้างขึ้นนั้น ได้นำแนวคิด การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC มาเป็นแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ซึ่งได้ผ่านการวิเคราะห์และออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความรอบรู้ทางกาย อีกทั้งได้รับความร่วมมือจากผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และชุมชน ในการช่วยกันพัฒนานักเรียนผ่านกิจกรรมทางกาย จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC มีคะแนนความรอบรู้ทางกายของนักเรียนเพิ่มขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ เช่น รู้ว่าการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และ รู้ว่าการพักผ่อนเพียงพอและการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทำให้มีสุขภาพที่ดี ด้านทักษะ เช่น สามารถนำทักษะการเคลื่อนไหวมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วระหว่างปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ด้านเจตคติ เช่น รับรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต และรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เลือก และด้านสังคม เช่น รู้จักเพื่อนมากขึ้นจากกิจกรรมทางกายที่ได้เข้าร่วมเล่นด้วยกัน และรู้ว่าต้องวางตัวอย่างไรเมื่อต้องออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล^[9] ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมทางกายช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 5 มิติ ได้แก่ (1) ด้านร่างกาย คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และการเคลื่อนไหวที่ดี (2) ด้านอารมณ์และสังคม

คือ ความสามารถในการปรับตัว การนับถือตนเอง และมีความสุขกับชีวิต (3) ด้านการสื่อสาร/ทักษะชีวิต คือ การทำงานร่วมกับผู้อื่น ความสามารถในการแก้ปัญหา และความมั่นใจในตนเอง (4) ด้านการคิดวิเคราะห์ คือ กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบและพัฒนาการด้านการรู้คิด และ (5) ด้านวิชาการ คือ ความสามารถด้านวิชาการ การเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางกายเรียนดี

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกาย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

การใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาเป็นการจัดกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มการเรียนรู้ที่หลากหลายให้กับนักเรียน ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ผ่านการเล่น เกิดการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา จากกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละวัน เกิดการเคลื่อนไหวที่เพิ่มขึ้น เกิดเจตคติที่ดีต่อ การออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ และเกิด การปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ นักเรียนที่ได้ร่วมกิจกรรมไปด้วยกัน ซึ่งนักเรียนแต่ละคนเกิดการเรียนรู้ที่มีความแตกต่างกัน กิจกรรมที่จัดให้ขึ้นเพื่อพัฒนานักเรียนให้มีการเพิ่มการเคลื่อนไหวให้มากยิ่งขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งหากรอให้นักเรียนได้มีกิจกรรมทางกายหรือได้เคลื่อนไหวเฉพาะการเรียนวิชาพลศึกษานั้น

คงจะไม่เพียงพอต่อความต้องการด้านร่างกายของนักเรียนวัยนี้ สอดคล้องกับ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล^[10] ที่ได้จัดทำข้อมูลสุขภาพคนไทย 2566 เกี่ยวกับปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ ได้กล่าวถึง การมีกิจกรรมทางกาย ไว้ว่า อายุและเพศเป็นปัจจัยกำหนดสำคัญในการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ กลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ คือ กลุ่มเด็กและเยาวชน การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของคนไทยเป็นประเด็นที่ควรได้รับการส่งเสริม ทุกกลุ่มอายุยังมีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่ำกว่าเป้าหมายแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 ที่ตั้งตัวชี้วัดประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่ร้อยละ 75 กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 6-17 ปี เป็นกลุ่มที่ต้องส่งเสริมเป็นพิเศษ เพราะมีสัดส่วนกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำที่สุดในทุกกลุ่มอายุ สอดคล้องกับ ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย^[11] กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกายไว้ว่า งานวิจัยในต่างประเทศต่างมีข้อค้นพบและยืนยันตรงกันว่ากิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะและพฤติกรรมทางสังคม ทักษะที่ดีต่อโรงเรียน และพัฒนาการด้านการคิด รวมไปถึงการนับถือตัวตนของเด็ก ที่สำคัญกิจกรรมทางกายยังส่งผลต่อการพัฒนาการด้านความสามารถด้านวิชาการหรือการเรียนรู้ของเด็กอีกด้วย โดยกิจกรรมทางกายช่วยกระตุ้นและเตรียมความพร้อมในส่วนของการทำงานของสมอง ช่วยส่งเสริมกระบวนการคิดอย่างมีระบบ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในตัวเอง การปรับตัว และการมีความสุข เป็นต้น

3. ผลการวิเคราะห์รายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเกือบทุกข้อ ยกเว้นบางข้อ เช่น ฉันรู้ว่าต้องดูแลตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี ทำให้ฉันมีเพื่อนเพิ่มขึ้น และ ผู้ปกครองสนับสนุนและส่งเสริมให้ฉันออกกำลังกายอยู่เสมอ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ต้องได้รับความร่วมมือโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และชุมชน ในการช่วยกันพัฒนานักเรียนให้มีสุขภาพแข็งแรง มีความรอบรู้ทางกายเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันในเรื่องของการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายของนักเรียน

1.2 การใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาในแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยควรวางแผนและออกแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลายและเหมาะสมกับเพศและวัยของนักเรียน คำนึงถึงความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอันดับแรก ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

1.3 การใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ควรเริ่มต้นจาก

การสร้างความสนุกสนาน ให้นักเรียนเกิดความรักและความชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ไม่ควรเน้นที่การมีทักษะที่เป็นเลิศ แต่ควรเน้นให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรม เต็มเต็มตามศักยภาพของแต่ละคน สร้างให้นักเรียนเกิดความตระหนักต่อการมีสุขภาพที่ดีและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนแต่ละคนนอกเวลาเรียน ว่าส่งผลต่อความรอบรู้ทางกายในด้านใดบ้าง

2.2 ควรมีการศึกษาและติดตามการคงอยู่ของความรอบรู้ทางกายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ทราบว่านักเรียนยังคงมีความรอบรู้ทางกายอยู่ในระดับใด

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คุณครูประจำชั้นและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาลเขาสามยอด1 ที่ให้ความร่วมมือตลอดการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้ช่วยวิจัยและสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีที่ได้สนับสนุนทุนวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2566 ในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- [1] World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022.
- [2] ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK). ผลการสำรวจโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2565. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK), สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2565.
- [3] ทรงธรรมสัน จินาพงศ์ ระวีวรรณ มาพงษ์ ชาญพร พรหมจันทร์ และคณะ. กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยอายุ 0-22 ปี: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข 2564; 15(2): 231 – 49.
- [4] ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ. แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ในโรงเรียนไทย. วารสารสุขศึกษาและพลศึกษา. 2563; 45(2): 123 – 35.
- [5] ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ. แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย. นครปฐม: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2563.

- [6] ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK). ความจำเป็นสำหรับการส่งเสริม“ความรู้ทางกาย (Physical literacy:PL)”ให้กับคนไทยทุกกลุ่มวัย. [ออนไลน์]. (2565). ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK), สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://tpak.or.th/backend/print_media_file/.
- [7] The Physical Literacy for Life project. [Online]. (2021). Physical Literacy for Life project partners release 12 position statements. [cited 2024 March 1]. Available from: <https://physicalliteracy.isca.org/update/35/physical-literacy-position-statements>.
- [8] Australian Sports Commission. [Online]. (2024). Physical literacy Australian Sports Commission. [Cited 2024 March 1] Available from: <http://sportaus.gov.au>
- [9] ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK). โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น. [ออนไลน์]. (2562). สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 1 มีนาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://doi.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/2bd3c898-1898-eb11-80ec-00155d09b41f>.
- [10] สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สุขภาพคนไทย 2566 : คำสัญญาของไทยใน “คอป” (COP: Conference of Parties) กับการรับมือ “โลกรวน”. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2566.
- [11] ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK). ผลการสำรวจโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2564. นครปฐม: ศูนย์พัฒนา องค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK), สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2564.