

การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิด
จิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะ
องค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTIONAL
MODEL USING CONTEMPLATIVE EDUCATION AND
CIRCUIT TRAINING TO ENHANCE HOLISTIC WELL-BEING
OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ธิติวาส์ รัตนเย็นใจ^{1*}, สุธนะ ดิงศภทัย² และจินตนา สรายุทธพิทักษ์³
Thitiwat Rattanayenjai^{1*}, Suthana Tingsabhat²
and Jintana Sarayuthpitak³

Received date: December 21, 2023

Revised date: September 23, 2024

Accepted date: September 23, 2024

¹ นิสิตครูศาสตรดุษฎีบัณฑิต, ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

³ ศาสตราจารย์ ดร., ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

* Corresponding author, E-mail: thitiwat0909@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี 2) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 40 คน ในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา และแบบวัดสุขภาวะองค์รวม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ระยะเวลาในการทำวิจัย 8 สัปดาห์ วิชิตำเนินการ วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีนำมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม และศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น โดยการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมด้วยค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สรุปผลการวิจัย การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีสามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาได้สูงกว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

คำสำคัญ : รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา, แนวคิดจิตตปัญญา, การฝึกแบบสถานี, สุขภาวะองค์รวม

Abstract

The research aims to 1) develop a physical education instructional model using a contemplative approach and circuit training and 2) evaluate the effectiveness of the physical education instructional model. The sample group consisted of 40 high school students Ministry of Higher Education in Bangkok. The tools used in the research physical education learning plans using the concept of contemplative knowledge combined with station training and a 4 component holistic health measure, namely 1) physical wellness, 2) mental wellness, 3) social wellness, and 4) intellectual wellness. The duration of the experiment was 8 weeks. The data were analyzed by using mean, standard deviation and t-test. The results were 1) The mean scores of the well-being score after the experiment of the experimental group was significantly higher than before the experiment at the .05 2) the experiment group had the average holistic well-being after the experiment higher than the control group. The findings of the study showed that physical education Physical education learning management using the concept of contemplative education and circuit training of the experiment group after the implementation were significantly higher than that in the control group.

Keyword: Instructional Model of Physical Education, Contemplative Education, Circuit Training, Holistic Well-Being

1. บทนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560) ได้กำหนดกรอบแนวคิดเป้าหมายเพื่อการขับเคลื่อนการพัฒนาและเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม มุ่งเน้นการสร้างเสริมการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเองพร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ซึ่งกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีความสำคัญและมีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียนโดยตรง เนื่องจากมีจุดมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทัศนคติและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองและผู้อื่น สามารถปฏิบัติและป้องกันสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะ มีทักษะในการดำเนินชีวิตจนเกิดการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

จากการศึกษากรอบความคิดเกี่ยวกับสุขภาวะในปัจจุบัน พบว่ามีความหมายที่ครอบคลุมมากกว่าการเจ็บป่วยทางกาย ดังคำนิยามของสุขภาพที่ปรากฏในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติที่ระบุว่า “สุขภาพคือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และปัญญา” ไม่ใช่เพียงไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคเท่านั้น หากยังครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและการที่บุคคลมีความสุขอีกด้วย สุขภาวะจึงวางอยู่บนฐานที่ว่าด้วยเรื่องความ

สมดุลทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา ซึ่งจากรายงานผลของหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง พบว่า ระดับสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นและเยาวชนในวัยเรียนอยู่ในระดับไม่เหมาะสม ในด้านสุขภาวะทางกายของคนในกรุงเทพมหานครและภาคกลางมีภาวะอ้วนสูงสุดในทุกภาคที่ร้อยละ 40.4 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น วัยรุ่นและเยาวชนมีภาวะน้ำหนักเกิน และภาวะอ้วนด้านสุขภาวะทางจิต พบว่า วัยรุ่นและเยาวชนมีคะแนนสุขภาพจิต 31.2 จาก 45 คะแนน ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ ด้านสุขภาวะทางสังคมพบว่า วัยรุ่นมีการใช้ชีวิตลักษณะต่างคนต่างอยู่ ไม่มีเพื่อนสนิท และรู้สึกว่าเพื่อนไม่น่าใจ ซึ่งผลการวิเคราะห์สุขภาวะของวัยรุ่นและเยาวชนอาจกล่าวได้ว่าเป็นผลมาจากระดับสุขภาวะทางปัญญา สอดคล้องกับข้อมูลของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ระบุว่าสุขภาวะทางปัญญาเป็นรากฐานสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาวะด้านอื่น ๆ อย่างแท้จริง (Jonas and Phillips, 2013; McMahon, 2014; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2564)

สำหรับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมได้อย่างเหมาะสมนั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ คือ แนวคิด ทฤษฎีที่นำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม พบว่า แนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสตานีเป็นแนวคิดที่สามารถส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมได้เนื่องจากแนวคิดจิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภายใน เป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยใจและการคิดอย่างใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้

เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ก่อให้เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ในชีวิตได้อย่างสมดุล (ถวิล ไพรสณฑ์, 2560)

นอกจากนี้ยังพบว่าแนวคิดการฝึกแบบสทानीเป็นแนวคิดที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาในรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาพร้อมกับแนวคิดจิตตปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกาย ซึ่งแนวคิดการฝึกแบบสทानी หมายถึง แนวทางการปฏิบัติแบบสทानीเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโต ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ รวมทั้งสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ ประสิทธิภาพ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ถี่ถ้วนผู้เรียน นอกจากนี้ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่ได้รับการปฏิบัติโดยตรง การฝึกแบบสทานียังสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ครั้งละหลาย ๆ คนจึงเป็นการพัฒนาสุขภาวะในด้านสังคมและจิตใจด้วย (ถาวร กมฺุทศรี, 2560; ชญานันท์ ไทรงค์ดีลีธิ์, 2562; วิภาดา พ่วงพิ, ญัฐิกา เพ็ญลี และวิชาญ มะวิญธร, 2562)

จากการศึกษาข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าสุขภาวะองค์รวมนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศชาติและควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาตั้งแต่วัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่ควรได้รับการปลูกฝังองค์ความรู้ เรื่องการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมที่เป็นระบบอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง และผลการศึกษาพบว่าแนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสทานีมีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้

ผู้เรียนมีสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูและนักวิชาการที่สนใจในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

2.2 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

3. แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

3.1 แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา หมายถึง การปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอนที่มีความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นอย่างมีระเบียบแบบแผนตามแนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสถานี เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ คือ

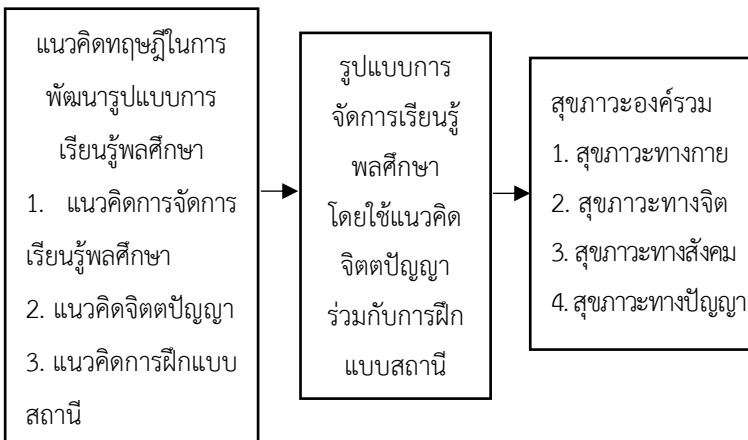
การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการเรียนรู้การสอนของรูปแบบ และ 4) การประเมินผลของรูปแบบ

3.2 แนวคิดจิตตปัญญา กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภายใน เป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยใจและการคิดอย่างใคร่ครวญ จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ ก่อให้เกิดปัญญา ปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา มีจิตสำนึกต่อส่วนร่วม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ในชีวิตได้อย่างสมดุล โดยมีสาระสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การสร้างแรงจูงใจ 3) การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว 4) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และ 5) การสะท้อนคิดจากกิจกรรม

3.3 แนวคิดการฝึกแบบสถานี หมายถึง แนวทางการปฏิบัติแบบวงจร เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโต การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ รวมทั้งสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ดีแก่ผู้เรียน นอกจากความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่ได้รับการปฏิบัติโดยตรง การฝึกแบบสถานียังสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ครั้งละหลาย ๆ คนจึงเป็นการพัฒนาสุขภาวะในด้านสังคมและจิตใจด้วย โดยมีหลักการฝึกแบบสถานี ดังนี้ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การวางแผนในการปฏิบัติ

- 3) รู้หน้าที่ของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรม 4) ช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรม
5) ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการประเมินกิจกรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย



4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

4.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2566 สังกัดกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ภาคต้น ปีการศึกษา 2566 ผู้วิจัยเลือกโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบบเจาะจง (Purposive Selection) การสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่ม

ตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม Cluster Random Sampling จำนวน 2 ห้อง เป็นห้องเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน

4.2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา่วมกับการฝึกแบบสถานี จำนวน 8 แผนมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมาย โดยเน้นให้นักเรียนตั้งประเด็นในการส่งเสริมสุขภาพและตั้งเป้าหมายในการเรียน ขั้นที่ 2 การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมแรงจูงใจ สร้างความเข้าใจเนื้อหาและขั้นตอนในการเรียน สร้างแรงจูงใจในการพัฒนาสุขภาพ ขั้นที่ 3 ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและปฏิสัมพันธ์ นักเรียนจับกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกันลงมือปฏิบัติกิจกรรมแบบสถานีที่ใช้ในการเรียน ขั้นที่ 4 ส่งเสริมการยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล นักเรียนจับคู่ช่วยเหลือกันในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมแบบสถานี ขั้นที่ 5 สะท้อนคิดกิจกรรม นักเรียนร่วมกันสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม และรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และความเหมาะสมของกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ นำมาหาค่าความสอดคล้อง (Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli and Hambleton, 1977) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.9 และนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 20 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสม

ในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ นำมาปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

4.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดสุขภาวะองค์รวม ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางกาย 5 องค์ประกอบ คือ 1. พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก 2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร 4. พฤติกรรมการนอนหลับเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ และ 5. สมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี) จำนวน 4 องค์ประกอบ คือ 1. องค์ประกอบของร่างกาย 2. ความอ่อนตัว 3. ความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ 4. ความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) 2) สุขภาวะทางจิต ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางจิต 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1. การตระหนักรู้ในตนเอง 2. การจัดการตนเอง และ 3. การยอมรับตนเองเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 25 ข้อ 3) สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะสังคม 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1. การตระหนักรู้สังคม 2. ทักษะสัมพันธภาพ 3. การรับมือต่อการตัดสินใจเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 25 ข้อ 4) สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1. ปัญญา รู้เท่าทัน 2. ปัญญาทำเป็น 3. ปัญญาอยู่ร่วมกัน เป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ และ 4. ปัญญาการเรียนรู้พลศึกษา เป็นแบบทดสอบแบบปรนัย จำนวน 20 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดย

ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence: IOC) ผลการพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96, 0.92, 0.96 และ 0.92 ตามลำดับ และนำแบบวัดสุขภาวะองค์กรรวมไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำผลการทดสอบวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85, 0.92, 0.90 และ 0.83 ตามลำดับ

5. สรุปผลการวิจัย

5.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปร ที่ศึกษา	ก่อนทดลอง n = 20		หลังทดลอง n = 20		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะองค์กรรวม							
ทดลอง	สุขภาวะทางกาย	52.30	8.25	79.52	6.43	6.14	0.00*
	สุขภาวะทางจิต	64.56	0.16	76.48	0.20	4.45	0.00*
	สุขภาวะทางสังคม	62.92	6.84	76.08	5.48	5.06	0.00*
	สุขภาวะทางปัญญา	61.34	5.74	75.86	5.34	3.41	0.00*
รวม		241.12	5.25	307.94	4.36	3.47	0.00*

กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปร ที่ศึกษา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		n = 20		n = 20			
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่ม ควบคุม	สุขภาวะทางกาย	62.15	6.93	63.44	7.21	0.05	1.52
	สุขภาวะทางจิต	58.64	5.86	62.42	5.34	1.84	0.05
	สุขภาวะทางสังคม	61.17	5.67	68.26	7.31	1.78	0.07
	สุขภาวะทางปัญญา	62.50	6.10	67.36	6.12	0.27	0.57
รวม		244.46	6.14	261.48	6.50	0.62	0.27

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 241.12 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 307.94 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 244.46 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 261.48 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาตาม

องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกองค์ประกอบ

5.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสท้านีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมและจำแนกตามองค์ประกอบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนทดลอง n = 20		หลังทดลอง n = 20		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะองค์รวม						
สุขภาวะทางกาย	79.52	6.43	63.44	7.21	3.67	0.01*
สุขภาวะทางจิต	76.48	0.20	62.42	5.34	4.34	0.00*
สุขภาวะทางสังคม	76.08	5.48	68.26	7.31	5.41	0.00*
สุขภาวะทางปัญญา	75.86	5.34	67.36	7.35	5.10	0.00*
รวม	307.94	32.74	261.48	24.51	10.21	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 307.94 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์กรรวมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 261.48 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์กรรวมอยู่ในระดับดี

6. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถมาอภิปรายได้ดังนี้

6.1 จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ **สุขภาวะทางกาย** รูปแบบการจัดการเรียนรู้ใช้การฝึกแบบสถานีในการพัฒนาสุขภาวะทางกาย ส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง กระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากกระบวนการเผาผลาญไขมัน ทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง และการปฏิบัติทักษะส่งผลให้นักเรียนพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนปฏิบัติ สอดคล้องกับ วิชาดา พ่วงพี, ญัฐิกา เพ็ญลี และวิชาญ มะวิญธร (2562) กล่าวว่า โปรแกรมการออกกำลังกายแบบสถานีสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในทุกองค์ประกอบได้ และสอดคล้องกับ Rinnaldo, Gualdi-Russo and Zaccagni (2021) ที่กล่าวว่า การมีกิจกรรมที่เพียงพอส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนัก และพฤติกรรมนอนหลับที่มีคุณภาพ **สุขภาวะทางจิต** การตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเอง และควบคุมการแสดงออกของตนเองใน

การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ขณะทำกิจกรรม การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และยอมรับผลที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมในทุก ๆ กิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ สามารถควบคุมการแสดงออก ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง **สุขภาวะทางสังคม** ในการจัดการเรียนรู้ที่มีระเบียบ ข้อตกลงที่นักเรียนต้องปฏิบัติตามในเรื่องของเวลา การแต่งกาย ความตั้งใจเรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นพื้นฐานของการอยู่รวมกันกับผู้อื่น รวมทั้งฝึกแบบสภานีซึ่งเป็นกิจกรรมประเภททีมสามารถส่งเสริมการมีน้ำใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันส่งผลโดยตรงต่อการตระหนักรู้ต่อสังคม สอดคล้องกับ กิจจา ถนอมสิงหะ (2557) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การออกกำลังกายรูปแบบกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความมั่นใจมากขึ้น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อคนในกลุ่มคนใดมีพัฒนาการดีขึ้นก็จะกระตุ้นให้คนอื่น ๆ พัฒนาด้วย **สุขภาวะทางปัญญา** ในการจัดการเรียนรู้สามารถพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาได้ทั้งในด้านของการรู้เท่าทันในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก ประโยชน์และโทษ ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติทักษะ ปัญญาอยู่รวมกันที่ได้พัฒนาขณะปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนการสอน รวมทั้งความรู้ และการนำความรู้ที่ได้จากการเรียนไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะ ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีนักเรียนปฏิบัติทักษะแบบสภานีเป็นลำดับขั้นตอน รู้วิธีการปฏิบัติทักษะ การลงมือทำในแต่ละสภานี รวมทั้งมีผลการปฏิบัติทักษะที่พัฒนาขึ้นจากสัปดาห์ก่อนหน้า สอดคล้องกับ Zacher and

Staudinger (2018) กล่าวว่า การวางแผนชีวิต การจัดการ การตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของบุคคล การรับรู้ขั้นตอนในการปฏิบัติ และการจัดการความไม่แน่นอน ส่งผลต่อการพัฒนาปัญญา

6.2 จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอธิบายได้ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ **สุขภาวะทางกาย** การสร้างความเข้าใจ และส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกาย และการยกตัวอย่างบุคคลตัวอย่างช่วยให้นักเรียนมีความสนใจ และพัฒนาสุขภาวะทางกายของตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข (2561) กล่าวว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลในการพัฒนาตนเอง และการที่ให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมแบบสถานีด้วยการจัดกลุ่มด้วยตนเองส่งผลให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ สอดคล้องกับ ชนิดาภา ขอสุวรรณกุล, ชาติชาย ม่วงปฐม, จุฬามาศ จันทรศรีสุต และสุภัทรา วันเพ็ญ (2565) ทำการศึกษา การพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบสถานีร่วมกับการละเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 พบว่า โปรแกรมการฝึกสถานีสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ได้ ในขณะที่จากการสังเกตการจัดการเรียนรู้แบบปกติของกลุ่มควบคุม พบว่าชั้นเตรียมความพร้อมยังขาดการจัดการเรียนการสอนเชิงเนื้อหาในการพัฒนาสุขภาวะทางกาย ไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น แนวทางในการพัฒนาสุข

ภาวะทางกาย ทำให้ผู้เรียนขาดการมีส่วนร่วมในการนำเสนอแนวคิดต่าง ๆ

สุขภาวะทางจิต การจัดการเรียนรู้ในชั้นการสร้างความเข้าใจ และส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจ โดยผู้สอนยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาวะจิตดี แนวทางการพัฒนาและสาธิตขั้นตอนของกิจกรรมการฝึกแบบสถานี ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียน และรู้ เข้าใจขั้นตอนต่าง ๆ ในการเรียน สอดคล้องกับ Ryff and Keyes (1995) กล่าวว่า การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ตามเป้าหมายนั้น จนเกิดการพัฒนาและเกิดความงอกงามในตัวเอง ในขณะที่จากการสังเกตการจัดการเรียนรู้แบบปกติของกลุ่มควบคุม พบว่า มีการนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการให้นักเรียนยืดยืดกลัมนื้อเพียงอย่างเดียวไม่มีการกระตุ้นให้อยากเรียนหรือปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา ทำให้ผู้เรียนขาดแรงจูงใจในการเรียน รวมทั้งในการจัดกลุ่มทำกิจกรรมหรือจัดทีมในการแข่งขัน นักเรียนไม่มีอิสระในการเลือกกลุ่มเองอาจทำให้นักเรียนไม่สบายใจในการเรียนได้

สุขภาวะทางสังคม กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติและปฏิสัมพันธ์เป็นการทำงานเป็นทีมช่วยให้นักเรียนมีทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความพึงพอใจซึ่งกันและกัน ความสามารถในการเข้าสังคม การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น สอดคล้องกับ Bandura (1986) กล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือกันในสังคม เพราะการเรียนรู้เกิดจากการสังเกตหรือการเลียนแบบ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมทางและในชั้น 4 ส่งเสริมการยอมรับ และเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล โดยผู้สอนจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพซึ่งจัดเป็นสถานี โดยให้นักเรียนช่วยเหลือกันในการบันทึกคะแนน

ให้กำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรม รวมทั้งเกิดการยอมรับความแตกต่างของเพื่อนในกลุ่ม สอดคล้องกับ กิจจา ฌโนมสิงหะ (2558) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติทักษะแบบกระบวนการกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้พบเพื่อนกลุ่มใหม่ ๆ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในขณะที่จากการสังเกตการจัดการเรียนรู้แบบปกติของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้สอนให้ผู้เรียนทำกิจกรรมเป็นรายบุคคล โดยใช้เกณฑ์การประเมินแบบปริมาณเป็นหลักทำให้ผู้เรียนมีความกดดันในการปฏิบัติทักษะ รวมทั้งผู้เรียนอาจอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีทักษะดี และมีการแสดงความไม่พอใจกันถ้าเพื่อนปฏิบัติทักษะผิดพลาด **สุขภาวะทางปัญญา** ในการจัดการเรียนรู้ในขั้นที่ 1 ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง โดยผู้สอนและผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน ทำให้ผู้เรียนมีเป้าหมายในการพัฒนาตนเองมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นจดจ่อ มีสมาธิรู้ตัวอยู่เสมอ สอดคล้องกับ ปรียา แก้วพิมล และคณะ (2558) กล่าวถึง การฝึกความคิดที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อ การฝึกสติรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอทำให้เยื่อหุ้มสมองมีความหนาแน่นนำไปสู่การมีความสามารถจดจ่อใส่ใจเพิ่มขึ้น ในขั้นการสร้างความเข้าใจ และส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจ โดยผู้สอนยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาวะปัญญาดี แนวทางการพัฒนาสุขภาวะและสาคิตขั้นตอนของกิจกรรมการฝึกแบบสถานี การนำทักษะกีฬาแสนดบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้พัฒนาตนเองในด้านสุขภาวะองค์กรรวม ส่งผลต่อกระบวนการคิดในทางบวก สอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2554) กล่าวว่า การสร้างความเข้าใจ และส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจ การรู้อะไรแจ่มแจ้งทำให้เกิดความสุข รู้หลักของเหตุและผลทำให้เกิดปัญญารอบรู้ ขั้นที่ 5

การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรมและความรู้สึกต่าง ๆ ในขณะปฏิบัติกิจกรรม โดยให้ผู้เรียนพูดแสดงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนคนอื่น ๆ โดยความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ และสะท้อนคิดกิจกรรมผ่านการบันทึก ซึ่งในการสะท้อนคิดส่งผลให้ผู้เรียนสามารถมีความคิดใคร่ครวญ แยกแยะเหตุผล ส่งผลให้สุขภาวะทางปัญญาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมได้ ในขณะที่ยังจากการสังเกตการจัดการเรียนรู้แบบปกติของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้สอนให้ผู้เรียนทำกิจกรรมตามสิ่งที่วางแผนไว้ ไม่มีการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรม ไม่มีการกระตุ้นขณะปฏิบัติกิจกรรม เน้นการสอนทักษะกึ่งเป็นหลักทำให้ผู้เรียนรู้สึกเบื่อหน่ายและไม่เข้าใจวิธีนำทักษะกึ่งไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย ขั้นตอนการเรียนการสอนซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง 2. การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ 3. ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและการปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน 4. ส่งเสริมการยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล 5. การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม สามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและพัฒนาการเรียนรู้นักเรียนให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล

7. ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

7.1 กิจกรรมการฝึกแบบสถานีเป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสุขภาพทางกายได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการฝึกแบบสถานีสามารถนำแบบฝึกต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ได้เพื่อพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพด้านต่าง ๆ สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้พร้อม ๆ กันจำนวนหลายคน และเคลื่อนที่จากสถานีหนึ่งไปยังสถานีหนึ่งอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังสามารถพัฒนาสุขภาพทางจิตและทางสังคมได้ชัดเจน เนื่องจากการปฏิบัติกิจกรรมมีความสนุกสนาน กิจกรรมมีความท้าทาย ไม่เบื่อหน่าย และมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่ม และระหว่างกลุ่มเพื่อนได้เป็นอย่างดี

7.2 การจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีที่พัฒนาขึ้น ในขั้นการสะท้อนคิดพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมเป็นขั้นตอนที่สามารถพัฒนาสุขภาพทางปัญญาได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการสะท้อนคิดเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นและผ่านมามีลักษณะอย่างไร เกิดผลอะไรจากการกระทำ จัดเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ สถานการณ์จริงว่าเป็นไปตามความตั้งใจไว้หรือไม่ สามารถนำผลที่ได้จากการสะท้อนคิดมาใช้ในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง พัฒนาการเรียนรู้ การดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด

8. เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ในกลุ่มการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *กลยุทธ์การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพ).
- กิจจา ฅนอมสิงหะ. (2558). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต]. สาขาสุศึกษาและพลศึกษา. คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์. (2562). *ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยการฝึกแบบสถานีที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. สาขาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนิดามา ขอสุวรกุล, ชาติชาย ม่วงปฐม, จุฬามาศ จันทรศรีสุต และสุภัทรา วันเพ็ญ. (2565). การศึกษาปัญหาและความต้องการที่จำเป็นเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ*. 16(2), 171-183.
- ถวิล ไพโรสนธ์. (2560). แนวคิดจิตตปัญญาสู่การปฏิบัติ. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*. 32(2), 158-159.

- ถาวร กมุทศรี. (2560). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: มีเดียเพรส.
- ประเวศ วะสี. (2554). *ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปรียา แก้วพิมล, วิไลพร สมานกสิกรณ์, จิตไส ลาวัลยตระกูล, กัลยาณี บุญสิน และอุไรรัตน์ หนูใหญ่. (2558). การพัฒนารูปแบบการพยาบาลด้วยพลังเรกิเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง : การศึกษานำร่อง. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*. 35(3), 73-89.
- วิภาดา พ่วงพี, ญัฐิกา เพ็ญลี และวิชาญ มะวิญธร. (2562). ผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรโดยใช้แอโรบิกแบบหนักสลับเบาเป็นฐานที่มีต่อ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอ้วน. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ*. 45(2), 167-181.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2564). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2564*. สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2565, จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/files/7/Manual/thaihealth%20watch%202021.pdf>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Jonas, S. and Phillips, E. M. (2012). *ACSM's Exercise is Medicine™: A Clinician's Guide to Exercise Prescription*. n.p.: Wolters Kluwer Health.

- Mcmahon, A. (Ed.). (2014). The greatest challenge of the twenty-first century will be to change the value system underlying the global economy so as to make it compatible with the demands of human dignity and ecological sustainability. *Journal of Research in Nursing*. 19(4), 269-272. doi: 10.1177/1744987114536091
- Rinnaldo, N., Gualdi-Russo, E. and Zaccagni, L. (2021). Influence of Size and Maturity on Injury in Young Elite Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(6), 1-13. doi: 10.3390/ijerph18063120
- Rovinelli, R. J. and Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test validity. *Tijdschrift Voor Onderwijs Research*. 2, 49-60.
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Zacher, H. and Staudinger, U. M. (2018). Wisdom and well-being. *Noba Scholar*. Retrieved 1 September, 2022, from https://www.researchgate.net/profile/Hannes-Zacher/publication/322519172_Wisdom_and_Well-Being/links/5a5dab7aaca272d4a3de02bb/Wisdom-and-Well-Being.pdf