

Development on Physical Fitness of Secondary Education Students (Grade 3) using CIPPA Learning Management Model

Pantipa Hongyai¹, Prayong Hattaprom² and Samarn Ekkapim³

Received	Reviewed	Revised	Accepted
14/03/2563	07/06/2563	08/06/2563	09/06/2563

Abstract

The purposes of this studying are to (1) develop the CIIPA model learning management of health and physical learning group for secondary education students in grade 3. (2) Study the physical fitness of students. (3) Study health promotion behaviors and physical fitness of students. (4) Compare the learning achievement before studying and after studying by CIPPA model learning management and (5) study the satisfactions of students to the learning by CIPPA model learning management. There are fifty students in this study group. They are secondary education students in grades 3/6. These research tools consist of (1) the lesson plans of the CIPPA model, (2) the physical fitness tests, (3) the health promotion behavioral and Physical fitness records, (4) the learning achievement tests, and (5) the satisfaction questionnaire CIPPA model learning management. The analyze statistic data percentage, average, standard deviation, and t-test (Dependent sample).

The result of studying showed that (1) the lesson plans of the CIPPA model learning management are average at 4.53 at the highest level. (2) The physical fitness of the males and female students is moderate and low respectively. (3) Health promotion behaviors and physical fitness are average at 4.11 in the high level. (4) The learning achievement of students learning by CIPPA model learning management after studying is higher than before studying in statistical significance at.05 and (5) the satisfaction of students with the CIPPA model learning management are average at 4.57 in the highest level.

Keywords: Physical fitness; CIIPA model learning management; Health Promotion Behaviors

¹ Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, E-mail: orae_04@hotmail.co.th

² Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, E-mail: prayong.h2@hotmail.com.

³ Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, E-mail: ekka.sama@gmail.com

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา

พันทิพา หงษ์ใหญ่⁴ ประยงค์ หัตถพรหม⁵ และ สมาน เอกพิมพ์⁶

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) ศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน 3) ศึกษาพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน 4) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา และ 5) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา กลุ่มที่ศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/6 เครื่องมือการวิจัย 1) แผนการจัดการจัดการเรียนรู้ 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3) แบบบันทึกพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย 4) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ 5) แบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test (Dependent samples)

ผลการวิจัย 1) แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 อยู่ในระดับมากที่สุด 2) นักเรียนเพศชายและหญิง มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับ ปานกลาง และระดับต่ำตามลำดับ 3) นักเรียนมีพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ 5) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา มีความพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.57

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย;การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบซิปปา;พฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ

⁴ มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม,

⁵ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม,

⁶ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม,

บทนำ

สถานการณ์สังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในปัจจุบัน มีผลให้สภาพปัญหาสุขภาพและปัจจัยต่าง ๆ ที่กระทบกับสุขภาพเป็นไปอย่างซับซ้อนกว่าในอดีตที่ผ่านมา ประกอบกับปัจจุบันมีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพมากขึ้น เด็กได้รับประทานอาหาร ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อในอนาคตได้ นักเรียนมีความต้องการทางสุขภาพที่ซับซ้อนมากขึ้นและที่สำคัญสุขภาพของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเรียนรู้ ดังนั้นการสนับสนุนให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้และประสบผลสำเร็จในด้านการศึกษามีสุขภาพดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การสร้างเสริมสุขภาพ จึงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการอย่างเต็มที่ในทุกด้าน และส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา สามารถเติบโตเป็นเยาวชนและผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี มีความสามารถและพลังที่จะพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าในอนาคต สภาพการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนผดุงนารี (Health Education and Physical Education Learning Group, Phadungnaree School. 2018) พบว่า จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนผดุงนารี ในรายวิชาสุขศึกษา พบว่า ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 นักเรียนมีผลการเรียนดีเยี่ยม ร้อยละ 30.80 จะเห็นได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่เป็นไปตามมาตรฐานการศึกษาที่โรงเรียนกำหนดไว้ สอดคล้องกับรายงานสรุปผลการประเมินคุณภาพภายนอกรอบสาม ของโรงเรียนผดุงนารี จากสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา พบว่า ตัวบ่งชี้ที่ 5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน อยู่ในระดับคุณภาพ พอใช้ (Office for Accreditation and Quality Assessment, 2012) และจากการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2561 พบว่า นักเรียนส่วนมากมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์คุณภาพระดับต่ำ (Health Education and Physical Education Learning Group, Phadungnaree School. 2018) สืบเนื่องมาจากกระบวนการจัดการเรียนการจัดการเรียนรู้ ไม่ตอบสนองกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน ผู้สอนส่วนมากจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ โดยเน้นผู้สอนเป็นศูนย์กลางเน้นการถ่ายทอดความรู้และเนื้อหา ไม่สนใจความต้องการของผู้เรียน เป็นการจัดการเรียนรู้เนื้อหา มากกว่าการจัดการเรียนรู้กระบวนการแสวงหาความรู้ ส่วนใหญ่ยึดหนังสือและสอนโดยวิธีการบรรยาย จากที่มาและปัญหาดังกล่าว อาจส่งผลให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียนวิชาสุขศึกษา การเรียนไม่มีความน่าสนใจ ทำให้ไม่สามารถนำการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคที่เรียนในรายวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน และอาจจะก่อให้เกิดปัญหาในการเรียนในระดับที่สูงขึ้นได้

ผู้วิจัยจึงได้นำปัญหาที่พบมาประมวลผลและได้ประยุกต์ใช้ การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา ซึ่งเป็นรูปแบบของการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์แก่กันและกัน และผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบซิปปา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
4. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน ที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
5. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

ระเบียบวิธีการวิจัย

กลุ่มที่ศึกษา การวิจัยในครั้งนี้มีกลุ่มที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/6 จำนวนนักเรียน 50 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนผดุงนารี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 26 ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความรู้ความสามารถในการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง

ตัวแปร

1. ตัวแปรต้น คือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา

2. ตัวแปรตาม ประกอบด้วย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สมรรถภาพทางกาย และ ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา

เครื่องมือการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 5 ชนิดประกอบด้วย (1) แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา จำนวน 10 แผน (2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (3) แบบบันทึกพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย (4) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียน ชนิดเลือกตอบจำนวน 30 ข้อ (5) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ (1) วิเคราะห์ความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา ซึ่งประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ สถิติที่ใช้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (2) วิเคราะห์สมรรถภาพทางกาย เทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สถิติที่ใช้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3) วิเคราะห์พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา สถิติที่ใช้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (4) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา ก่อนเรียนกับหลังเรียน โดยการทดสอบ t- test (Dependent Samples) และ (5) วิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สถิติที่ใช้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

ผลการปรากฏดังนี้

1. ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$ S.D. = 0.22) รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1: ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผู้เชี่ยวชาญ

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1	สาระสำคัญ	4.70	0.50	มากที่สุด
2	จุดประสงค์การเรียนรู้	4.36	0.51	มาก

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
3	สาระการเรียนรู้	4.73	0.48	มากที่สุด
4	กิจกรรมการเรียนรู้	4.63	0.51	มากที่สุด
5	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	4.60	0.55	มากที่สุด
6	การวัดและประเมินผล	4.20	0.45	มาก
เฉลี่ยโดยรวม		4.53	0.22	มากที่สุด

2. ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกาย

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา รวม 6 รายการ พบว่า เพศชาย โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ร้อยละ 66.67 รองลงมาคือ ต่ำ ร้อยละ 33.67 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำ ร้อยละ 66.67 รองลงมาคือปานกลาง ร้อยละ 33.67 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2: สรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมด 6 รายการ

เกณฑ์มาตรฐาน	เพศชาย	ร้อยละ	เพศหญิง	ร้อยละ
ต่ำมาก	-	-	-	-
ต่ำ	2	33.67	4	66.67
ปานกลาง	4	66.67	2	33.67
ดี	-	-	-	-
ดีมาก	-	-	-	-

3. ผลการศึกษากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย

ผลการศึกษากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยวิเคราะห์กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ลำดับที่	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1	3.50	1.24	ปานกลาง
2	3.56	1.24	มาก
3	3.57	1.25	มาก

ลำดับที่	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
4	3.60	1.21	มาก
5	3.87	1.11	มาก
6	4.41	0.87	มาก
7	4.41	0.86	มาก
8	4.42	0.73	มาก
9	4.43	0.86	มาก
10	4.50	0.79	มาก
11	4.55	0.85	มากที่สุด
12	4.55	0.72	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	4.11	0.98	มาก

4. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนกับหลังเรียน พบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา มีคะแนนทดสอบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 รายละเอียดปรากฏ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนกับหลังเรียน (n=50)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	S.D.	df	t	Sig. (1-tailed)
ก่อนเรียน	18.28	1.74	49	14.12 *	0.0000
หลังเรียน	22.38	2.11			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

5. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียน

ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57$ S.D. = 0.51) รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา

ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยรูปแบบซิปปา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
---	-----------	------	-------

ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ด้วยรูปแบบชิปปา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมการเรียนรู้			
1. นักเรียนมีความสนใจและกระตือรือร้นร่วมกิจกรรมที่ครูจัดให้	4.60	0.53	มากที่สุด
2. นักเรียนชอบศึกษาค้นคว้า ปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและร่วมมือกับกลุ่มทุกครั้ง	4.54	0.50	มากที่สุด
3. นักเรียนชอบที่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์การเรียนรู้จากเพื่อน ๆ	4.50	0.61	มาก
4. นักเรียนชอบที่ได้สร้างผลงานและเรียนรู้อย่างสนุกสนาน	4.62	0.49	มากที่สุด
5. กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดมีความเหมาะสมกับเวลาที่กำหนด	4.48	0.50	มาก
6. กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดทำให้นักเรียนเกิดการจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์	4.62	0.49	มากที่สุด
2. นักเรียนชอบศึกษาค้นคว้า ปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและร่วมมือกับกลุ่มทุกครั้ง	4.54	0.50	มากที่สุด
7. กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดทำให้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.72	0.45	มากที่สุด
รวม	4.58	0.51	มากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เมื่อวิเคราะห์ความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา โดยผู้เชี่ยวชาญ มีระดับความเหมาะสมโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด Russarin Prangsuwan (2016, อ้างถึงใน รัชการดา เหลาแก้ว. 2550: 16) กล่าวว่าแผนการจัดการเรียนรู้เป็นเสมือนแผนที่ของนักเดินทางโดยมีหลักสูตรเป็นเข็มทิศ นักเดินทางที่ดีต้องใช้แผนที่และเข็มทิศนำทาง เพื่อเดินไปสู่เป้าหมายโดยไม่หลงทาง แผนการจัดการเรียนรู้จะช่วยให้ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้เรียนบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร และ Bulan Chidthaisong (2014, อ้างถึงใน Wimolrat Soonthornroj. 2009: 281) ได้กล่าวถึงความสำคัญของแผนการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า แผนการจัดการเรียนรู้จะทำให้เกิดการวางแผนวิธีสอนวิธีเรียนที่มีความหมายยิ่งขึ้น เพราะเป็นการจัดทำอย่างมีหลักการที่ถูกต้อง และ Sawian Prawannatha (2010 : 22)

กล่าวว่า แผนการจัดการเรียนรู้เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่อการสอน กระบวนการวัดและประเมินผลที่ครูจัดสร้างขึ้น ให้ความสำคัญสอดคล้องกับเนื้อหาและจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรเพื่อใช้สำหรับจัดมวลง ประสพการณ์ให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะตามที่ตั้งไว้และสนองตอบเจตนารมณ์ของหลักสูตร ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้มีการศึกษาเนื้อหาสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (Ministry of Education. 2008) ตลอดจนถึงคู่มือครู เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาเป็นแผนการเรียนรู้รูปแบบชิปปา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหา วัตถุประสงค์ กิจกรรมแต่ละกิจกรรมเหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องและทำให้นักเรียนมีความก้าวหน้าทางการเรียนเพิ่มมากขึ้นต่อไป

2. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา มีทั้งหมด 6 รายการ พบว่า เพศชาย โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง และเพศหญิง โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Kusumavadee Kamkliang (2019 : 159) ที่กล่าวไว้ว่า การมีสมรรถภาพที่ดี ต้องมีการใช้หลักของการฝึกที่เหมาะสม ถึงจะส่งผลต่อสภาพร่างกายที่ทำให้สมรรถภาพทางกายทุกองค์ประกอบดีขึ้น และสอดคล้องกับแนวคิดของ Kitti Paramatthaphon (2019 : 187) ที่กล่าวไว้ว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นการที่ต้องใช้กำลังมาก เกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า จึงทำให้ผลสมรรถภาพทางกายไม่เป็นไปตามที่วางไว้ และสอดคล้องกับแนวคิดของ Phichit Phutchan (1990: 66) ที่กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายแยกเป็นปัจจัยในตัวผู้รับการฝึกเอง ได้แก่ อายุ เพศ สภาพร่างกาย จิตใจกับปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่ อาหาร ภูมิอากาศ เครื่องแต่งกาย การพักผ่อน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นได้ จะต้องมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีการฝึกแบบสม่ำเสมอ และปัจจัยภายนอกร่างกายต้องเอื้อต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเช่นเดียวกัน การฝึกและการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย จะทำให้ทราบว่างค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของเราอยู่ในระดับใด และในองค์ประกอบที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ก็จะต้องมีการวางแผนพัฒนาต่อไป

3. พฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา โดยรวมนักเรียนมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับหลักการและแนวคิดของ Pornsuk Hunnirun (2016: 120-121) ที่กล่าวว่าการสร้างเสริมสุขภาพเป็นวิธีการหนึ่งของการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการสร้างสมรรถภาพทางกาย ถือได้ว่าเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และสอดคล้องกับแนวคิดของ Kitti Paramatthaphon (2019: 180) ที่กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่บ่งชี้ความสมบูรณ์ของร่างกาย การที่จะมี

สมรรถภาพที่ดีได้นั้นต้องมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย ที่ทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอและสอดคล้องกับ Kusumavadee Kamkhang (2019: 50-51) ที่กล่าวไว้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงสุขภาพตนเองให้อยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา บุคคลต้องมีการวางแผนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง การสร้างจิตสำนึกที่ดีและการฝึกฝน จะทำให้นักเรียนมีสุขภาพดี ลดการเจ็บป่วย ช่วยให้การปรับปรุงคุณภาพชีวิตที่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียน โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Passaraporn Manipuk (2017: 75-79) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอลโดยใช้การจัดการจัดการการเรียนรู้แบบซิปปา (CIPPA) มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kannikar Srisombat (2015: 79-90) พบว่า ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นักเรียนที่เรียนโดยใช้รูปแบบซิปปาประกอบผังกราฟิก มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เรื่อง การจำแนกพืชและสัตว์ หลังเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Sumlee Duangbubpha (2015: 76-92) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนด้วยแบบฝึกทักษะคณิตศาสตร์ประกอบการจัดการจัดการการเรียนรู้ตามรูปแบบซิปปา เรื่อง ระบบจำนวนเต็มชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และยังมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลซึ่งกันและกันได้ ประกอบกับการมีสื่อการสอนที่สอดคล้องกับบทเรียน ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.57 คะแนน และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.51 แสดงว่าการจัดการเรียนรู้รูปแบบซิปปาทำให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีและความพึงพอใจจากการมีส่วนร่วมในการจัดการจัดการการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Bulan Chidthaisong (2014: 79-86) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้รูปแบบซิปปา เรื่อง สารเสพติด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Passaraporn Manipuk (2017: 75-79) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้แบบ

ชิปปา (CIPPA) เรื่องทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Narintorn Wongsisa (2017,113-118) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ เรื่อง เพศศึกษา โดยใช้รูปแบบการสอนแบบชิปปา (CIPPA) ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย โดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีกิจกรรมการเรียนการสอนที่ผู้เรียนได้ปฏิบัติด้วยตัวเองจริง มีการวัดผลและประเมินผลความก้าวหน้าของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง ส่งผลให้มีความพึงพอใจที่ดีและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ครูผู้สอนต้องมีการศึกษาข้อมูลและวางแผนการสอนไว้อย่างดี เพื่อให้การเรียนการสอนเป็นไปตามขั้นตอนกิจกรรมที่วางไว้ สามารถควบคุมชั้นเรียน ควบคุมเวลาและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการจัดการเรียนรู้อยู่ในรูปแบบชิปปา เป็นการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนมีการปฏิบัติกิจกรรมจริง มีการรวมกลุ่มสร้างปฏิสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน ซึ่งจะทำให้เกิดการพูดคุยหรือเล่นนอกเหนือจากกิจกรรมที่ครูจัดไว้ได้

1.2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายอาจต้องใช้เวลาค่อนข้างมากในการฝึกฝน และอาจเกิดการบาดเจ็บได้ ทำให้นักเรียนเกิดความท้อใจไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ดังนั้นครูผู้สอนควรกระตุ้น คอยชี้แนะแนวทาง คอยให้กำลังใจนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ และควรส่งเสริมให้นักเรียนนำการพัฒนาสมรรถภาพทางกายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การจัดการเรียนรู้รูปแบบชิปปาร่วมกับการจัดการเรียนรู้รูปแบบอื่น โดยเน้นที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ

2.2 วิจัยการศึกษาความสัมพันธ์ของนักเรียนระหว่างแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผนกับปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ เช่น เจตคติของนักเรียนต่อการเรียนการสอน เป็นต้น

2.3 วิจัยศึกษาคุณลักษณะของนักเรียนที่มีผลต่อพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพสมรรถภาพทางกาย

References

- Bulan Chidthaisong. (2014). *Development of a learning kit on substance abuse, health education and physical education subject groups by zipa learning management for grade 1 students*. Master of Education Thesis: Buriram Rajabhat University.
- Health Education and Physical Education Learning Group, Phadungnaree School. (2018). *A study of physical fitness of students in Mathayom 3, Academic Year 2018*. Maha Sarakham : Phadungnaree School.
- Kannikar Srisombat. (2015). *Developing Students' Learning Achievements and Science Process Skills for Primary Educational Students with the CIPPA Model and Accompany Graphics on the Content of Classification at the Fifth-Grade Level*. Master of Education Thesis : Maha Sarakham Rajabhat University.
- Kitti Paramatthaphon. (2019). *Textbooks for health education, grade 3*. Bangkok: Emphan Publishing Company Limited.
- Kusumavadee Kamkliang. (2019). *Textbooks for health education, grade 6*. Bangkok: Aim Phan Publishing Company Limited.
- Ministry of Education. (2008). *Basic Education Core Curriculum 2008*. Bangkok: Printing House, Agricultural Cooperative Association of Thailand Co., Ltd.
- Narintorn Wongsisa. (2018). *Development of a sex education training course using the CIPPA teaching model (CIPPA) for the third grade level*. Master of Education Thesis: Maha Sarakham Rajabhat University.
- Office for Accreditation and Quality Assessment. (2012). *Executive Summary of External Quality Assessment of Educational Institutions Round 3*. Bangkok : Office for Accreditation and Quality Assessment.
- Passaraporn Manipuk. (2017). *CIPPA Learning Management on the basic skills of volleyball of Grade 3 students*. Master of Education Thesis: Maha Sarakham Rajabhat University.
- Pichit Phutchan. (1990). *Sports science*. Bangkok: Saeng Silp Printing.

- Pornsuk Hunnirun. (2016). *Textbooks for health education, grade 3*. 8th edition. Bangkok: Aksorn Charoenthat Co., Ltd.
- Russarin Prangsuwan. (2016). *The communication skills development Thai language learning subject group using the CIPPA Model Teaching Model (CIPPA Model), for students in grade 5*. Master of Education Thesis: Buriram Rajabhat University.
- Sawian Prawannatha. (2010). *Development of learning activities through the process of searching for knowledge on plant life, Science Learning Group, Grade 4.*. Master of Education Thesis (Curriculum and Instruction): Mahasarakham University.
- Sumlee Duangbubpha. (2015). The Development of the Mathematical Skill Package in the Integral Number as Complement for Organizing the Learning Activities Based on CIPPA Model for Mattayomsuksa One Students. *Journal of Industrial Technology Ubon Ratchathani Rajabhat University*, 5 (1), 135-148.
- Wimolrat Soonthornroj. (2009). *Innovation in learning Thai language*. Mahasarakham : Coordinate printing.