

## การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปริญญา ดิเรกโกค\*  
วรพงษ์ แยมงามเหลือ\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ห้องเรียนที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นผู้ชาย จำนวน 11 คน และผู้หญิง จำนวน 19 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ระยะเวลาการวิจัย 10 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้ค่าเท่ากับ 1.00 และ 2) แบบวัดทักษะชีวิต เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของแบบวัดทักษะชีวิตกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้ค่าตั้งแต่ 0.80 – 1.00 หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากแบบวัดทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบ และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิต ก่อน - หลัง การใช้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน มีคะแนนทักษะชีวิตสูงขึ้นในทุกองค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเรียนพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ :** การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา, การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน, ทักษะชีวิต

\*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์ : ปริญญา ดิเรกโกค E-mail: parinya.di@lsed.tu.ac.th มือถือ : 061-1626463

รับบทความ 10 พฤศจิกายน 2566 แก้ไขบทความ 10 สิงหาคม 2568 ตอรับ 29 สิงหาคม 2568

---

## Physical Education Learning Management by Using Game Based Learning to Enhancing Life Skills for the 12<sup>th</sup> Grade Students in Thammasat Secondary School

Parinya Drakpok\*

Worrapong Yamngamlua\*\*

### Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study physical education learning management using game-based learning to enhance life skills for Grade 12 students at Thammasat Secondary School. The sample group consisted of 30 students from Grade 12, Section 2 (11 males and 19 females) during the first semester of the 2023 academic year, selected through cluster random sampling. The research was conducted over a period of 10 weeks. The research instruments were: (1) a game-based learning lesson plan in physical education, with content validity verified by five experts, yielding an item-objective congruence (IOC) index of 1.00; and (2) a life skills questionnaire based on a 5-point Likert scale, with content validity ranging from 0.80 to 1.00 and overall reliability of 0.89 by Cronbach's alpha coefficient. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and a paired sample t-test to compare the differences in students' life skill scores before and after the intervention at the .05 significance level.

The results revealed that the Grade 12 students who participated in the physical education learning management through game-based learning obtained higher life skills scores in all components: (1) self-awareness and appreciation of self and others, (2) analytical thinking, decision-making, and problem-solving, (3) emotion and stress management, and (4) interpersonal relationships. The comparison between pre-test and post-test scores indicated statistically significant differences at the .05 level, confirming that game-based learning effectively enhanced the students' life skills.

**Keywords:** Physical education learning management, Game-based learning, Life skills

---

\*\*Master's degree students, Dept. of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

\*\*Asst. Prof., Faculty of Education, Kasetsart University

Contract: Parinya Dirakpok E-mail.: parinya.di@lsed.tu.ac.th Mobile: 061-1626463

Received November, 10 2023 ; Revised August, 10 2025 ; Accepted August, 29 2025

## บทนำ

การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาคนให้มีความเจริญงอกงาม อันเป็นรากฐานของการพัฒนาทักษะ คุณลักษณะ สมรรถนะ และการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น ในปัจจุบันโลกได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เจริญก้าวหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้ง ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม วิถีชีวิต เทคโนโลยีและการดำเนินชีวิตของ ผู้คนในทุกกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่กำลังจะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชาติ จะต้องมีการ ปลูกฝัง สร้างคุณค่าให้กับตนเองและเห็นคุณค่าของผู้อื่น รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่าง เหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตจะ ช่วยพัฒนาให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข (สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนา เยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม รักความเป็นไทย มีทักษะการคิด วิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โลกได้อย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) และแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2579 ได้ระบุเป้าหมาย ในการพัฒนาผู้เรียนไว้ว่า ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพและมาตรฐาน เพื่อพัฒนา คุณลักษณะ ทักษะ ความรู้ ความสามารถ และสมรรถนะของแต่ละบุคคลให้ไปได้ไกลที่สุดเท่าที่ศักยภาพและ ความสามารถของแต่ละบุคคลพึงมี ภายใต้ระบบเศรษฐกิจสังคมฐานความรู้สังคมแห่งปัญญา และการสร้าง สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ประชาชนสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรมและ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560)

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็น เครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพและกีฬา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดตัวชี้วัดและมาตรฐาน สาระการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในสาระที่ 3 ไว้ว่า “การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) เมื่อพิจารณาพบว่า การเรียนรู้ใน วิชาพลศึกษาไม่เพียงแต่เป็นการฝึกทักษะทางกีฬานั้นๆ ควรจะมีการนำเกมหรือกิจกรรมต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วม ร่วมในการเรียนรู้ของนักเรียนตามแนวทางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เกมและกิจกรรมจึงเป็น ส่วนหนึ่งที่สำคัญในหลักสูตรที่มีการกำหนดไว้ เพื่อให้ผู้สอนได้มีการจัดการเรียนรู้ในการพัฒนาเด็กและเยาวชน ตลอดจนใช้เกมเพื่อการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญในอนาคต

การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน (Game-Based Learning หรือ GBL) เป็นรูปแบบการเรียน การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (ประหยัด จิระวรพงศ์, 2556) ได้ระบุว่าเกมเป็นฐาน เป็นสื่อการเรียนรู้รูปแบบ หนึ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับการได้เรียนรู้เนื้อหาความรู้ โดยมีการสอดแทรกเนื้อหาความรู้ของหลักสูตรนั้น ๆ ไว้ในสื่อการเรียนรู้และให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ โดยที่ผู้เรียน จะได้รับเนื้อหา ความรู้ต่าง ๆ ของหลักสูตรนั้นผ่านการได้ลงมือปฏิบัติได้มีส่วนร่วมในเกมหรือกิจกรรม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้แสดงความคิดเห็นของตนเองและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถจัดการกับปัญหา และสามารถนำความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับในการเรียนไปปรับใช้กับตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับทักษะชีวิตดังนี้

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะเข้าใจปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เตรียมพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคต จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะเตรียมความพร้อมให้กับเด็กและเยาวชน ในสภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วองค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF, 2001) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า ความสามารถในการปรับตัวและพฤติกรรมเชิงบวกที่ช่วยให้แต่ละคนสามารถจัดการกับความต้อการและความท้าทายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ความรู้ ทักษะและเจตคติ ที่จะช่วยสนับสนุนการปฏิบัติตนให้มีความรับผิดชอบต่อนองและสังคมในการดำเนินชีวิต

จากความสำคัญดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนามนุษย์ให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงได้นำทักษะชีวิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถปรับตัวให้ทันต่อสภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และสามารถจัดการปัญหา ความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ตามจุดมุ่งหมายของพลศึกษาที่กล่าวว่า พลศึกษาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาและนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมทั้งยังพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพื่อทักษะกีฬา และการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานจะช่วยสร้างเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา พัฒนาระบวนการคิด และส่งเสริมกระบวนการทำงานการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในสาระที่ 3 กล่าวว่า การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล จะเห็นได้ว่า มีการระบุไว้อย่างชัดเจนว่า การเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่น เกม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ และประกอบกับหลักสูตรของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการได้ลงมือปฏิบัติจริง ฝึกฝนด้วยตนเอง ผู้เรียนจึงจะเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและสามารถนำความรู้ ทักษะ ไปปรับใช้กับตนเองได้ในอนาคต ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา “การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตต่อไป

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

### วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีนักเรียนทั้งหมด 125 คน เป็นนักเรียนชาย 59 และนักเรียนหญิง 66

**กลุ่มตัวอย่าง** ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นผู้ชาย 11 คน และผู้หญิง 19 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) ได้ห้องเรียนที่ 2 จากการสุ่มทั้งหมด 4 ห้องเรียน

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยใช้การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 ระยะเวลาการวิจัย 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 90 นาที
2. แบบวัดทักษะชีวิต ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยใช้การหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าระหว่าง 0.80 – 1.00 โดยแบ่งแบบวัดทักษะชีวิต เป็น 4 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 10 ข้อคำถาม ดังนี้ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 4) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

### **การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย**

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยนี้ ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ เตรียมการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยประสานงานกับผู้บริหารและครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียน เพื่อขออนุญาตและกำหนดวัน-เวลาในการเก็บข้อมูล ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการตอบแบบสอบถาม และการรักษาความลับแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง
2. ดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-test) แจก แบบวัดทักษะชีวิต ให้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม แบบวัดครอบคลุม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 4) การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยดำเนินการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน รวม 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ ๆ ละ 90 นาที กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง เพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือ
4. เก็บข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test) เมื่อครบกำหนดการทดลอง ผู้วิจัยแจก แบบวัดทักษะชีวิต ชุดเดิม ให้กับกลุ่มตัวอย่างตอบอีกครั้ง ทำเพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเรียนรู้
5. การตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ตรวจสอบแบบสอบถามทุกฉบับว่าตอบครบถ้วน บันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมสถิติ เพื่อเตรียมวิเคราะห์ผล

### **การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย**

1. การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติ ดังนี้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิต ก่อน – หลัง การใช้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน ด้วยวิธีการทางสถิติ paired sample t- test

2. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง

**สรุปผลการวิจัย**

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแนวทางการดำเนินการและนำผลมาวิเคราะห์ โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

**ตอนที่ 2** การเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลัง การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ตอนที่ 1** ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน

องค์ประกอบที่ 1	n	$\bar{x}$	S.D.	t-test	df	p
ก่อนเรียน	30	4.26	0.49	-2.278	29	.030*
หลังเรียน	30	4.54	0.41			

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 1 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน

องค์ประกอบที่ 2	n	$\bar{x}$	S.D.	t-test	df	p
ก่อนเรียน	30	3.80	0.55	-2.859	29	.008*
หลังเรียน	30	4.22	0.50			

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบการจัดการอารมณ์และความเครียด ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมเป็นฐาน

องค์ประกอบที่ 3	n	$\bar{x}$	S.D.	t-test	df	p
ก่อนเรียน	30	3.92	0.49	-2.798	29	.009*
หลังเรียน	30	4.31	0.64			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการอารมณ์และความเครียดดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 4** เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมเป็นฐาน

องค์ประกอบที่ 4	n	$\bar{x}$	S.D.	t-test	df	p
ก่อนเรียน	30	4.05	0.48	-3.288	29	.003*
หลังเรียน	30	4.43	0.51			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตอนที่ 2** การเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลัง การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผู้วิจัยได้ทำเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานของนักเรียนได้ผลการศึกษา ดังตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน โดยมีทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบ

รายการ	ก่อนเรียน		หลังเรียน	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	4.26	0.49	4.54	0.41
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์	3.80	0.55	4.22	0.50
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	3.92	0.49	4.31	0.64
4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	4.05	0.48	4.43	0.51
รวม	4.00	0.42	4.37	0.45

จากตารางที่ 5 แสดงว่า หลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างมีทักษะชีวิตในภาพรวมดีขึ้นกว่าก่อนเรียน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานแล้วนั้น จะได้ผลดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน

ทักษะชีวิต	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	df	p
ก่อนเรียน	30	4.00	0.42	-3.259	29	.003*
หลังเรียน	30	4.37	0.45			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 6 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทักษะชีวิตหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยใช้ระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 10 สัปดาห์ มีการวัดทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบ ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำมาวิเคราะห์และอภิปรายผลเป็นข้อวิจารณ์ได้ ดังนี้

1. จากการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบได้ผล ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างมีการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นหลังการจัดการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 4.54, S.D. = 0.41$ ) สูงกว่า ก่อนการจัดการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 4.26, S.D. = 0.49$ ) เมื่อพิจารณาเชิงลึกพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะชีวิตดีขึ้นในด้านเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นคิดเป็นร้อยละ 83.30 รองลงมาคือยอมรับความสามารถที่แตกต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 80.0 และกล้าที่จะขอโทษเมื่อทำผิดพลาด คิดเป็นร้อยละ 76.70 และส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีผลสัมฤทธิ์ที่ดีขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการที่ครูต้องมีการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน ดังที่ Dalton (2016) ได้กล่าวว่าเมื่อผู้เรียนได้ฝึกฝนและทดลองเรียนรู้ด้วยตนเองแล้วนั้น อันจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าและศักยภาพที่แท้จริงของตนเองได้ สำหรับเรื่องการเห็นคุณค่าของผู้อื่นนั้น เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย (2556) ได้กล่าวว่า เกมช่วยพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้รู้จักวิถีการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น โดยการจำลองสถานการณ์ทางสังคม ได้เรียนรู้มารยาททางสังคม การยอมรับซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และเคารพกฎ กติกา

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างมีการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หลังการจัดการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 4.22, S.D. = 0.50$ ) สูงกว่า ก่อนการจัดการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 3.80, S.D. = 0.55$ ) เมื่อพิจารณาเชิงลึก พบว่า หลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน มีการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น 3 ด้านเท่ากัน ได้แก่ 1) รู้เท่าทันสื่อและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว 2) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 3) สามารถประเมินสถานการณ์รอบตัวได้ คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมาคือ สามารถวิเคราะห์ปัญหาด้วยหลักการและเหตุผล และแสดงความคิดเห็นด้วยหลักการและเหตุผลเสมอ คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ สามารถวิเคราะห์ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาในสิ่งที่ถูกต้องและสามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 36.70 ซึ่งสอดคล้องกับที่สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้สรุปรูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า การใช้กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง นำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกหาทางแก้ไขปัญหา สอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ชื่อ รูปแบบการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้มีการยกตัวอย่าง นักกีฬา จากนั้นให้นักเรียนได้ถกเถียงกันเรื่อง วิธีการเล่นบาสเกตบอลแนวทางในตั้งรับและรุก ทักษะการเล่น เป็นต้น อนึ่ง การออกแบบแผนการเรียนรู้ในวิจัยนี้ ได้ใช้หลักการแบ่งกลุ่ม (Small group) เป็นหลัก ซึ่งเป็นหนึ่งในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามที่สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้ระบุไว้ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคน ได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลในการแข่งขันและข้อมูลเพิ่มเติมอื่น ๆ มากขึ้น

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หลังการจัดการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 4.31, S.D. = 0.64$ ) สูงกว่า ก่อนการจัดการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 3.92, S.D. = 0.49$ ) เมื่อพิจารณาเชิงลึก พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมาคือ สามารถเลือกวิธีการที่จะทำให้ตนเองมีความสุขได้ คิดเป็นร้อยละ 63.3 และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นได้ คิดเป็นร้อยละ 60.0 สอดคล้องกับ ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล (2554) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ที่พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ซึ่งประกอบด้วย การพูดเสียงดังเอะอะโวยวาย การพูดจาไม่สุภาพ รวมถึงการจัดการอารมณ์ด้วย อาจกล่าวได้ว่า การเล่นเกมเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้อยู่ในอารมณ์ที่มั่นคง ช่วยลดความคับข้องใจในขณะที่เล่น การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ก็จะสามารถควบคุมได้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการรับและส่งบอล ส่งเสริมให้รู้จักการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญสถานการณ์วิกฤต ได้เกิดการไตร่ตรองอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับศศิตา ชุณหโชคอนันต์ (2562) ที่กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถทางสติปัญญาของมนุษย์ ในการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้าน

และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามต่อการดำเนินชีวิต ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละวัน โดยที่ศิริพร หงส์พันธ์ (2540) กล่าวถึงคุณค่าของเกมไว้ว่า เป็นการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังเป็นการฝึกความอดทน ความสามัคคี ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ และมีน้ำใจนักกีฬา ทั้งนี้ อาจกล่าวได้ว่าการนำกิจกรรมที่ใช้เกมเป็นฐานมาปรับใช้ในรายวิชาพลศึกษามีความเหมาะสม เหตุเพราะการใช้เกมได้ส่งเสริมจุดมุ่งหมายของพลศึกษาที่ว่า ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย และด้านจิตใจ เป็นองค์รวม คือ ความต้องการให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนมีเหตุผล รู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรอง ตัดสินใจได้เด็ดขาด ถูกต้องและรวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สิ่งเหล่านี้ จะเกิดขึ้นในขณะที่เล่นกีฬาเพราะต้องใช้ไหวพริบ สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา และยังต้องให้นักเรียนมีความเมตตาากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพลศึกษา จะนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขทั้งทางกายและใจ

องค์ประกอบที่ 4 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หลังการจัดการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 4.43, S.D. = 0.51$ ) สูงกว่า ก่อนการจัดการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 4.05, S.D. = 0.48$ ) เมื่อพิจารณาเชิงลึก พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้เกียรติตนเองและผู้อื่นเสมอ คิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาคือ เคารพกฎหรือข้อตกลงส่วนรวมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 63.3 และสามารถให้คำปรึกษาเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนไม่สบายใจ คิดเป็นร้อยละ 60.0 สอดคล้องกับแนวคิดของ Faulkner (1995) ที่กล่าวว่า การเล่นมีความสำคัญต่อพัฒนาการด้านสังคม จากการศึกษารูปแบบการเล่นและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มการเล่น สามารถแสดงออกถึงพัฒนาการด้านสังคมได้ การได้เล่นหรือทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกับสมาชิกจะสามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้เต็มที่ คือ ผู้เรียนจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในโลกโดยการเล่น เช่น การฝึกทักษะทางสังคมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปฏิสัมพันธ์ต่อกันและผู้เรียนจะมีโอกาสได้ฝึกฝนทักษะทางสังคมเพิ่มเติมให้ชัดเจนขึ้น อีกทั้งการใช้เกมเป็นฐานในการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับพัฒนาการในเด็กวัยรุ่น เรื่องความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะสังคมเพื่อน ที่ว่าในเด็กวัยรุ่นอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว เด็กวัยรุ่นจึงเลือกเข้าหาเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ดังนั้น เพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อเด็กวัยรุ่น เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนจึงมักเอาแบบอย่างและทำตามค่านิยมของเพื่อน (นงพงา ลิมสุวรรณ, 2547)

2. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐาน เพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทักษะชีวิตหลังการจัดการเรียนรู้แบบเกมเป็นฐานดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย อย่างไรก็ตามการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานในวิชาพลศึกษา เป็นแนวคิดและวิธีการหนึ่งที่จะนำไปสู่การปรับปรุงทั้งการสอน และการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา ที่ให้ผู้เรียนที่มีความสามารถต่างกันได้ทำงานหรือฝึกปฏิบัติร่วมกันในกลุ่มย่อย ทำให้ผู้เรียนได้สร้างเสริมทักษะ กลไก และยังช่วยปรับปรุงทักษะสัมพันธ์กับผู้อื่น พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่มให้นักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ Dyson & Rubin (2003) ที่กล่าวว่า

การเรียนรู้แบบร่วมมือ คือ รูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้เรียนทำงานร่วมกันในกลุ่มย่อย ที่สมาชิกภายในกลุ่มมีลักษณะ และความสามารถแตกต่างกันผู้เรียนมีความรับผิดชอบไม่เพียงแต่ในการเรียนรู้เนื้อหาเท่านั้นแต่ยังช่วยให้พวกเขาได้เรียนรู้ร่วมกันด้วยการเรียนรู้แบบร่วมมือ ผู้เรียนได้เสริมสร้างทักษะกลไก พัฒนาทักษะทางสังคม ทำงานร่วมกันเป็นทีม ช่วยผู้อื่นในการพัฒนาทักษะ รับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง เรียนรู้ที่จะแสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่น และพัฒนาตนเอง และรวมถึง สกฤต สุขศิริ (2550) ที่ได้กล่าวถึงหลักการของเกมเป็นฐานไว้ว่าควรเริ่มจากการวางแผนว่าจะต้องสอดแทรกแบบฝึกหัดต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองทำได้อย่างไร จากนั้นทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ได้ลงมือทำ กล่าวคือเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองซึ่งการเรียนรู้ด้วยตัวเองจะทำให้ผู้เรียนเข้าใจได้ลึกซึ้งกว่า รวมถึงการออกแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการเรียนรู้จากความผิดพลาดทำให้ผู้เรียน เรียนรู้จากความผิดพลาดการเรียนรู้จากความผิดพลาดไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่จะช่วยทำให้ผู้เรียนจำได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย อีกทั้งมีเป้าหมายที่ชัดเจนในเกม เพื่อให้ผู้เรียนพยายามที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายท้ายสุดคือการมีจุดประสงค์การเรียนรู้ที่จะต้องสอดแทรกข้อมูลหรือประเด็นหลักในการเรียนรู้ที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา สาระ ทั้งหมดที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนได้นำเอาความรู้ นั้นไปใช้งานได้จริง

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ครูผู้สอนจะต้องให้ความสำคัญกับการใช้ข้อคำถามในช่วงระหว่างกิจกรรมและช่วงท้ายกิจกรรม เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถสะท้อนความคิดของตนเองและสามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับประสบการณ์เดิม รวมทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. ครูผู้สอนควรเลือกใช้กิจกรรมในการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับนักเรียนและมีความหลากหลาย และครูผู้สอนต้องสามารถสรุปได้ว่ากิจกรรมที่นำมาใช้กับนักเรียน นักเรียนได้เรียนรู้อะไร รวมถึงครูผู้สอนควรมีส่วนร่วมในการกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนสนใจในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามากขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตกับเด็กพิเศษ

### เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2556). *การนันทนาการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นางพางา ลิ้มสุวรรณ. (2547). *เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แปลนพริ้นติ้งเพลส.
- ประหยัด จิระวรพงศ์. (2556). *Games based learning (เกมการศึกษา)*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ศศิตา ชุณหโชคอนันต์. (2562). *การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือในวิชาพลศึกษาเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- ศิริพร หงส์พันธุ์. (2540). *การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสิ่งแวดล้อมศึกษาในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สถาบันราชภัฏสุรินทร์.*
- สกุล สุขศิริ. (2550). *ผลสัมฤทธิ์ของสื่อการเรียนรู้แบบ game based learning*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). *การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. Retrieved from [http://www.esbuy.net/site/download-file.php?doc\\_id=7020](http://www.esbuy.net/site/download-file.php?doc_id=7020).
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2560–2579)*. กรุงเทพมหานคร: พรินทรวานกราฟฟิค.
- Dalton, J. (2016). *Game based learning and teaching whilst having fun*. Melbourne: Victoria University.
- Dyson, B., & Rubin, A. (2003). Implementing cooperative learning in elementary physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(1), 48-55.
- Faulkner, D. (1995). Play, self and the social world. In J. D. (Ed.), *Personal, social and emotional development of children* (pp. 231–286). London: Routledge.
- UNICEF. (2001). *Life skills*. Retrieved from <https://www.unicef.org/india/media/2571/file>.