



การจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย วิชาสุขศึกษา เพื่อลดความเครียดในการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

Active Learning Management Combined with Physical Activities in Health
Education Class to Reduce Academic Stress among Mattayomsuksa 2 Students

สาธณีย์ มณีวงษ์^{1*} และทิพย์รัตน์ สุริยานุวัตร²

Satane Maneewong^{1*} and Thipharat Suriyanuwat²

¹นักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

²อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

^{1*}Master Student of Faculty of Education Rajabhat Mahasarakham University

²Lecturer from the Faculty of Education Rajabhat Mahasarakham University

*Corresponding Author Email: panuka456@gmail.com

Received: 27 September 2025 Revised: 2 November 2025 Accepted: 11 November 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย วิชาสุขศึกษา เพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน และ 3. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ มีเครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้, แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้, แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 โรงเรียนห้วยเม็กวิทยาาคม ที่มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติทดสอบ t-test (Dependent Samples) ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เรื่องเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ วิชาสุขศึกษา มีประสิทธิภาพเท่ากับ 76.67/80.50 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เรื่องเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ วิชาสุขศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย สามารถแยกตามผลการพิจารณา ค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ (1) นักเรียนรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรงเมื่อถึงเวลาทำกิจกรรมทางกายหรือการเรียนเชิงรุก ($\bar{x} = 3.13$, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับปานกลาง (2) นักเรียนมีเหงื่อออกมากกว่าปกติเมื่อต้องออกมาทำกิจกรรมหรือรายงานหน้าชั้นเรียน ($\bar{x} = 2.63$, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับปานกลาง (3) นักเรียนรู้สึกถูกบีบคั้นเมื่อต้องทำกิจกรรมหรือถูก



เปรียบเทียบกับเพื่อนที่ทำได้ดีกว่า ($\bar{x} = 2.80$, S.D. = 0.61) อยู่ในระดับปานกลาง (4) นักเรียนรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมหรือการเรียนรู้เชิงรุกน้อยกว่าที่เคย ($\bar{x} = 2.60$, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับปานกลาง และ (5) นักเรียนรู้สึกเหนื่อยเมื่อต้องทำกิจกรรมทางกายในรายวิชาที่ไม่ถนัด ($\bar{x} = 2.37$, S.D. = 0.67) ตามลำดับ

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้เชิงรุก, กิจกรรมทางกาย, ความเครียดในการเรียน

Abstract

This research consists purposes were 1. to develop an active learning management model combined with physical activities in Health Education class to reduce academic stress among mattayomsuksa 2 students, with an efficiency criterion of 75/75 2. to compare the learning achievement of the students before and after implementation of the developed active learning management combined with physical activities and 3. to examine level of academic stress among the students who studied through the developed active learning management. This study employed a quantitative research design. The research instruments consisted of a learning management plan, an achievement test, and a questionnaire on academic stress. The sample group comprised 30 students from Mathayom 2/3 at Huai Mek Witthayakhom School, selected through cluster sampling. The data collected from the questionnaires were analyzed using descriptive statistics, including percentage, mean, and standard deviation, as well as the t-test (Dependent Samples). The findings revealed that 1) The active learning management combined with physical activities on the topic of attitudes toward sexuality in Health Education demonstrated an efficiency of 76.67/80.50, which met the predetermined criteria 2) The Mathayom 2 students who received instruction through active learning combined with physical activities on attitudes toward sexuality in Health Education had significantly higher post-test scores compared to their pre-test scores at the .05 level of significance and 3) The levels of academic stress among Mathayom 2 students who learned through active learning combined with physical activities can be ranked, based on the mean scores from highest to lowest, as follows (1) Students felt fatigued and lacked energy when engaging in physical activities or active learning tasks ($\bar{x} = 3.13$, S.D. = 0.43), at a moderate level (2) Students experienced excessive sweating when required to participate in activities or present in front of the class ($\bar{x} = 2.63$, S.D. = 0.67), at a moderate level (3) Students felt pressured when participating in activities or being compared to peers who performed better ($\bar{x} = 2.80$, S.D. = 0.61), at a moderate level (4) Students felt that their success in performing activities or engaging in active learning was lower than before ($\bar{x} = 2.60$, S.D. = 0.67), at a moderate level and



(5) Students felt uneasy when required to perform physical activities in subjects they were not proficient in ($\bar{x} = 2.37$, S.D. = 0.67), respectively.

Keywords: Active Learning Management, Physical Activities, Academic Stress

บทนำ

แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ, 2560) วางเป้าหมายไว้คือ มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีคุณลักษณะและทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (3Rs 8Cs) ดังนั้น ในการจัดการศึกษาจึงต้องบูรณาการให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 หมวดที่ 1 บททั่วไป ความมุ่งหมายและหลักการ มาตรา 6 การจัด การศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข (ทศนา แคมมณี, 2557) จึงจะต้องมีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยครูมีบทบาทในการคอยเป็นผู้ชี้แนะ กระตุ้น ผลักดัน อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ เนื่องจากการพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจะเป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนของครูให้เป็นระบบมากขึ้น และเป็นวิธีที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความตื่นตัวและกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการจัดการศึกษาในปัจจุบันจึงมีความจำเป็นที่จะต้องปรับการเรียนเปลี่ยนการสอนให้มีการคิดวิเคราะห์เป็นแบบการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำ (Active Learning) เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับนโยบายการศึกษาของรัฐบาลและกระทรวงศึกษาธิการ (ฉัตรชัย วีระเมธีกุล, 2559; อ้างในสำนักงานศึกษาธิการภาค, 2563) ประชากรวัยเด็กและเยาวชน เป็นกลุ่มรากฐานสำคัญในโครงสร้างประชากรของประเทศ เพราะเป็นกลุ่มวัยที่ถือว่าเป็น “อนาคตของชาติ” จึงควรได้รับการดูแลส่งเสริมให้มีพัฒนาการเต็มตามศักยภาพที่พึงมีในแต่ละช่วงอายุที่เติบโตขึ้น เพื่อให้พวกเขาก้าวขึ้นสู่วัยทำงานและวัยผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพสูง มีความพร้อมทั้งสุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ สามารถรับช่วงภาระการพัฒนาสังคมและประเทศชาติสืบไปได้อย่างถาวร แต่เป็นที่น่ากังวลว่าประชากรวัยเด็กและวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเกิดปัญหาสุขภาพเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากมีหลักฐานจากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2562) พบว่า มีต้นเหตุมาจากการบริโภคอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันในปริมาณมาก ประกอบกับมีกิจกรรมทางกายน้อย ซึ่งโรคอ้วนเป็นจุดเริ่มต้นของการไปสู่วิถีชีวิตไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ร้ายแรงอื่นๆในช่วงวัยที่พวกเขาเติบโตขึ้นการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดี จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างพื้นฐานของการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงตั้งแต่เยาว์วัย และผลประโยชน์ที่สำคัญของการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอสำหรับเด็กและเยาวชนที่นอกเหนือไปจากส่งเสริมให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ คือกิจกรรมทางกายยังส่งผลต่อการส่งเสริมพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาของเด็กและเยาวชนอีกด้วย เห็นได้ว่าการขาดกิจกรรมทางกาย (Physical Inactivity) หรือการที่บุคคลมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มีภาวะเนือยนิ่ง (Sedentary) หมายถึง การใช้เวลาในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ไปกับการนั่ง ๆ นอน ๆ มีกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อยหรือไม่เคลื่อนไหวเลย เช่น การนั่งโต๊ะทำงาน นั่งอ่านหนังสือ รวมทั้งนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เป็นเวลานานหลายชั่วโมงในแต่ละวัน เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของ

การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าวข้างต้น ของประชากรโลกและประชากรไทย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2565)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย วิชาสุขศึกษา ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการใช้นวัตกรรม เพื่อแก้ปัญหาในการลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อีกทั้งยังส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามความสามารถของแต่ละคน ตลอดจนสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย วิชาสุขศึกษา เพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน
3. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การบทวนวรรณกรรม

การวิจัยนี้ได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในด้านการศึกษาสุขภาพ การเรียนรู้แบบแอคทีฟไม่เพียงแต่เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้เท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในห้องเรียน เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียนอย่างเต็มที่ผ่านการลงมือปฏิบัติ การสนทนา และการคิดเชิงวิพากษ์ พบว่า นักเรียนที่มีส่วนร่วมทางการศึกษาอย่างกระตือรือร้นมักจะมีความสามารถในการลดความเครียดและอารมณ์ได้ดีกว่านักเรียนที่เรียนในห้องเรียนทั่วไป เนื่องจากนักเรียนรู้สึกได้รับการชื่นชมมากกว่าในระหว่างกระบวนการเรียนรู้ มีโอกาสเลือกเส้นทางการเรียนรู้ของตนเอง และภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง องค์ประกอบเหล่านี้ช่วยลดแรงกดดันในการเรียนรู้ เพิ่มความสนุกสนานในการเข้าร่วมโครงการศึกษาสุขภาพ และสร้างสมดุลระหว่างการเรียนรู้และสุขภาพทางอารมณ์ อีกทั้ง หนึ่งในกลยุทธ์สร้างสรรค์ในการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนคือการผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับการเรียนรู้แบบแอคทีฟ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย เช่น การยืดกล้ามเนื้อ เกมการเคลื่อนไหว หรือความร่วมมือ จะช่วยกระตุ้นการปลดปล่อยสารเคมีในสมองที่ทำให้รู้สึกดีและสงบ นอกจากนี้ กิจกรรมเหล่านี้ยังเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้พลังงานทั้งทางจิตใจและร่างกาย ดังนั้น นักเรียนจึงสามารถคลายความเครียด รู้สึกกดดันน้อยลง และเปิดรับการเรียนรู้ผ่านการออกกำลังกายมากขึ้น ดังนั้น การศึกษาด้านสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และทักษะชีวิตแบบองค์รวมจึงเกิดขึ้นได้เมื่อการเรียนรู้แบบแอคทีฟและการออกกำลังกายผสมผสานกัน ความต้องการของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 ได้รับการตอบสนองอย่างแท้จริงด้วยวิธีการนี้

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ ประกอบด้วย

1.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนห้วยเม็กวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภาคสกลนคร อำเภอยะลา จังหวัดภาคสกลนคร 4 ห้องเรียน จำนวน 124 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 โรงเรียนห้วยเม็กวิทยาคม จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มเลือกแบบกลุ่ม (Cluster Random sampling)

2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ ประกอบด้วย

2.1 แผนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เรื่องเพศ รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 4 แผนการจัดการเรียนรู้

2.2 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ โดยทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการจัดการเรียนรู้ (Pre-test) และหลังการจัดการเรียนรู้ (Post-test) แบบปรนัย ชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ

2.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เรื่องเพศรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ชนิดตัวเลือก 5 ระดับ จำนวน 39 ข้อ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของภณทิรา เตชวรินทร์ (2561)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การรวบรวมตามการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 4 แผน กับกลุ่มตัวอย่าง การทดสอบหลังเรียน โดยใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทดสอบกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) วิเคราะห์ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 2) วิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน โดยใช้สถิติ t-test (Dependent Samples) และ 3) วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ เจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลคะแนนตามเกณฑ์แปลผล

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t- test) (Dependent Samples)

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. พัฒนาการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย วิชาสุขศึกษา เพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75

ผลการวิจัยพบว่า พัฒนาการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย วิชาสุขศึกษา เพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75

ประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้	คะแนนเต็ม	$\bar{x}$	S.D.	ร้อยละ	ประสิทธิภาพ (E_1/E_2)	ผลการเปรียบเทียบ 75/75
กระบวนการ	40	30.67	3.61	76.67	76.67/80.50	เป็นไปตามเกณฑ์
ผลลัพธ์	20	16.10	4.52	85.00		

จากตารางที่ 1 พบว่า ประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเครียดในการเรียน มีคะแนนประสิทธิภาพกระบวนการ (E_1) ค่าเฉลี่ยคะแนนจากการทำ ใบกิจกรรม และชิ้นงาน เท่ากับ ($\bar{x} = 30.67$, S.D. = 3.61) คิดเป็นร้อยละ 76.67 และมีคะแนนประสิทธิภาพผลลัพธ์ (E_2) ค่าเฉลี่ยจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนเท่ากับ ($\bar{x} = 16.10$, S.D. = 0.42) คิดเป็นร้อยละ 80.50 สรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย ที่มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 76.67/80.50 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน

ผลการวิจัยพบว่า เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยจัดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	N	คะแนนเต็ม	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{D}$	t	df	Sig. (1-tailed)
ก่อนเรียน	30	20	7.07	1.95	9.03	21.40*	29	.000
หลังเรียน	30	20	16.10	1.21				

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนของนักเรียน เท่ากับ ($\bar{x} = 7.07$, S.D. = 1.95) และคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักเรียน เท่ากับ ($\bar{x} = 16.10$, S.D. = 1.21) ค่าเฉลี่ยความต่างเท่ากับ 9.03 สรุปได้

ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ศึกษาระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผลการวิจัยพบว่า ศึกษาระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา

ข้อที่	รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1	นักเรียนรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรงเมื่อถึงเวลาทำกิจกรรมทางกายหรือการเรียนเชิงรุก	3.13	0.43	ปานกลาง
2	นักเรียนมีเหงื่อออกมากกว่าปกติเมื่อต้องออกมาทำกิจกรรมหรือรายงานหน้าชั้นเรียน	2.63	0.67	ปานกลาง
3	นักเรียนรู้สึกถูกบีบคั้นเมื่อต้องทำกิจกรรมหรือถูกเปรียบเทียบกับเพื่อนที่ทำได้ดีกว่า	2.80	0.61	ปานกลาง
4	นักเรียนอึดอัดใจเมื่อต้องทำกิจกรรมทางกายในรายวิชาที่ไม่ถนัด	2.37	0.67	น้อย
5	นักเรียนรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมหรือการเรียนรู้เชิงรุกรุ่นน้อยกว่าที่เคย	2.60	0.67	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย สามารถแยกตามผลการพิจารณา ค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1) นักเรียนรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรงเมื่อถึงเวลาทำกิจกรรมทางกายหรือการเรียนเชิงรุก ($\bar{x} = 3.13$, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับปานกลาง 2) นักเรียนมีเหงื่อออกมากกว่าปกติเมื่อต้องออกมาทำกิจกรรมหรือรายงานหน้าชั้นเรียน ($\bar{x} = 2.63$, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับปานกลาง 3) นักเรียนรู้สึกถูกบีบคั้นเมื่อต้องทำกิจกรรมหรือถูกเปรียบเทียบกับเพื่อนที่ทำได้ดีกว่า ($\bar{x} = 2.80$, S.D. = 0.61) อยู่ในระดับปานกลาง 4) นักเรียนรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมหรือการเรียนรู้เชิงรุกรุ่นน้อยกว่าที่เคย ($\bar{x} = 2.60$, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับปานกลาง และ 5) นักเรียนอึดอัดใจเมื่อต้องทำกิจกรรมทางกายในรายวิชาที่ไม่ถนัด ($\bar{x} = 2.37$, S.D. = 0.67) ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย วิชาสุขศึกษา เพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 พบว่า การจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เรื่องเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ วิชาสุขศึกษา มีประสิทธิภาพเท่ากับ 76.67/80.50 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เรื่องเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ วิชาสุขศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย สามารถแยกตามผลการพิจารณาค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1) นักเรียนรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรงเมื่อถึงเวลาทำกิจกรรมทางกายหรือการเรียนเชิงรุก ($\bar{x} = 3.13$, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับปานกลาง 2) นักเรียนมีเหงื่อออกมากกว่าปกติเมื่อต้องออกมาทำกิจกรรมหรือรายงานหน้าชั้นเรียน ($\bar{x} = 2.63$, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับปานกลาง 3) นักเรียนรู้สึกถูกบีบคั้นเมื่อต้องทำกิจกรรมหรือถูกเปรียบเทียบกับเพื่อนที่ทำได้ดีกว่า ($\bar{x} = 2.80$, S.D. = 0.61) อยู่ในระดับปานกลาง 4) นักเรียนรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมหรือการเรียนรู้อย่างน้อยกว่าที่เคย ($\bar{x} = 2.60$, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับปานกลาง และ 5) นักเรียนอดใจเมื่อต้องทำกิจกรรมทางกายในรายวิชาที่ไม่ถนัด ($\bar{x} = 2.37$, S.D. = 0.67) ตามลำดับ

การอภิปรายผล

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เรื่องเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ วิชาสุขศึกษาตามเกณฑ์ 75/75 พบว่า ประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย มีผลวิเคราะห์ประสิทธิภาพกระบวนการ (E_1) (E_2) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 81.93/84.85 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เนื่องจากการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกายช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง ผ่านกระบวนการลงมือปฏิบัติจริง การเคลื่อนไหว การทำงานกลุ่ม และการเชื่อมโยงเนื้อหาเข้ากับประสบการณ์ชีวิต ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น และจดจำเนื้อหาได้อย่างยั่งยืน สอดคล้องกับไวทยา ชมภูแสน (2561) เรื่องผลของการจัดการเรียนการสอนเชิงรุกต่อความสามารถในการแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า การแก้ปัญหาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังเรียนด้วยการจัดการเรียนการสอนด้วยการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 32.77 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.68 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกายช่วยกระตุ้น

การมีส่วนร่วมของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น สนุกสนาน และจดจำเนื้อหาได้ดีขึ้น อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดการเชื่อมโยงความรู้กับประสบการณ์จริง ซึ่งเอื้อต่อกระบวนการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ ทักษะการเคลื่อนไหว แรงจูงใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับคมชนัญ โวหาร และคณะ (2565) เรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวทางการถ่ายโยงการเรียนรู้และแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบ 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้ 3) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 4) การวัดและประเมินผลรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา 4 ด้าน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับกิจกรรมทางกายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับกิจกรรมทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย เรื่องเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ วิชาสุขศึกษา ความเครียดของนักเรียนโดยรวม อยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 1.93$, S.D. = 0.66) ซึ่งพิจารณารายข้อคำถาม เรียงลำดับ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุดไปหามากที่สุดดังนี้ อันดับแรก คือ นักเรียนทุกขใจเมื่อผู้ปกครองต่อนักเรียนเรื่องผลการเรียน ($\bar{x} = 1.10$, S.D. = 0.31) เนื่องจากการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกาย ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น ลดความเครียด เพิ่มความสนุกในการเรียน ส่งผลให้ผู้เรียนมีสมาธิและความพร้อมในการรับความรู้มากขึ้น สามารถพัฒนาทักษะ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน สอดคล้องกับวณัญญา แก้วแก้วปาน (2564) เรื่องการศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 51.60$) โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อค้นพบ หรือองค์ความรู้ใหม่

การจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับกิจกรรมทางกายก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ว่า กระบวนการเรียนรู้ที่ผสมผสานทั้งการคิดเชิงลึกและการเคลื่อนไหวทางกายภาพสามารถสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้สูงกว่าการจัดการเรียนรู้แบบทั่วไป เนื่องจากกิจกรรมทางกายไม่เพียงช่วยกระตุ้นความสนุกสนานและแรงจูงใจ แต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ลดความเครียด สร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก และเอื้อต่อการเชื่อมโยงความรู้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตจริง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่เพียงความรู้ที่คงทน แต่ยังช่วยพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาและการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้ง ยังค้นพบว่า การบูรณาการการเรียนรู้เชิงรุกกับกิจกรรมทางกายสามารถเป็นแนวทางการสอนที่สอดคล้องกับการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม (Holistic Development) โดยผู้เรียนได้รับการพัฒนาในหลายมิติ ได้แก่ มิติด้านความรู้ (Cognitive) ด้านร่างกาย (Physical) ด้านอารมณ์ (Affective) และด้านสังคม (Social) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 การจัดการเรียนรู้ลักษณะนี้จึงถือเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนและสังคมยุคใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรนำการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกายไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

1.2 ควรนำกิจกรรมทางกายไปใช้ในการออกแบบบูรณาการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิต

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบระหว่างการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการใช้กิจกรรมทางกายกับวิธีการสอนรูปแบบอื่น ๆ

2.2 ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับกิจกรรมทางกายต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทักษะการคิดขั้นสูง เช่น การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการเรียนรู้ที่มีความหมาย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2562). *สถานภาพการผลิตและพัฒนาครูในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: บริษัทพริกหวานกราฟฟิคจำกัด.
- คมชนัญ โวหาร และคณะ. (2565). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์แนวความคิดการถ่วงโยงการเรียนรู้และแนวความคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 6(4), 233-246.
- ฉัตรชัย บุชงค์. (2559). การพัฒนาบทเรียนตามสภาพแวดล้อมอิเล็กทรอนิกส์เรื่องบุคลิกภาพในงานอาชีพ *คหกรรมศาสตร์สำหรับนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- ทิตนา แคมมณี. (2535). *ศาสตร์การสอน*. (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภณทิรา เตชบรรเจียรติ. (2561). *ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน การวิจัยรายบุคคล*. (ปริญาฉบับที่). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วันญญา แก้วแก้วปาน. (2564). การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), 13–28.
- ไวยทยา ขมภูแสน. (2563). *ผลของการจัดการเรียนการสอนเชิงรุกต่อความสามารถในการแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. คณะศึกษาศาสตร์ ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). *รายงานสุขภาพคนไทย 2565*. สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2568, จาก <https://www.hiso.or.th/thaihealthstat/report/thaihealth.php?y=2022&l=thai>
- สำนักงานศึกษาธิการภาค. (2563). *นโยบายการศึกษาของรัฐบาลและกระทรวงศึกษาธิการ*. สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2568, จาก <https://reo3.moe.go.th/>



สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.