



การเรียนรู้แอโรบิกตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี

Undergraduate Student's Perspective About Learning Aerobic Dance

ประทีป ปุณวัฒนา

ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี

กฤษฎา สุรไพ

เกษมสันต์ พานิชเจริญ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์
งบประมาณเงินอุดหนุนการวิจัยจากเงินรายได้ส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำปีงบประมาณ 2566

การเรียนรู้แบบบูรณาการตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี

ประทีป ปุณวัฒนา

ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี

กฤษฎา สุร่าไพ

เกษมสันต์ พานิชเจริญ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์
งบประมาณเงินอุดหนุนการวิจัยจากเงินรายได้ส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำปีงบประมาณ 2566

Undergraduate Student's Perspective About Learning Aerobic Dance

Prateep Poonwatana

Raphiphat Dueanphensi

Kritsada Surumpai

Kasemsan Panitcharoen

PHYSICAL EDUCATION PROGRAM,
FACULTY OF EDUCATION, BURAPHA UNIVERSITY

2024

ประทีป ปุณวัฒนา, ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, กฤษดา สุร่าไพ และเกษมสันต์ พานิชเจริญ. (2567).

การเรียนรู้แบบโรบิกตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี.

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้วิชาทักษะและการสอนแบบโรบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง การเขียนแผนที่ความคิด และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยวิธีสามเส้า ผลการศึกษาแบ่งได้ 2 หัวข้อ โดยหัวข้อแรกได้แก่ ประสบการณ์ในการเรียนรู้วิชาทักษะและการสอนแบบโรบิกตามการรับรู้ ประกอบด้วย ประสบการณ์ที่ดี ได้แก่ (1) ได้เรียนรู้วิชาใหม่ที่ใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต และ (2) ได้เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ขณะที่ประสบการณ์ที่ไม่ดี ได้แก่ รู้สึกกดดันเมื่อต้องเป็นผู้นำต้น ส่วนหัวข้อที่ 2 คือปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้วิชาทักษะและการสอนแบบโรบิกตามการรับรู้ ประกอบด้วย ปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนการเรียนรู้วิชาทักษะและการสอนแบบโรบิกตามการรับรู้ ประกอบด้วย (1) เพื่อนร่วมชั้นเรียนให้ความช่วยเหลือ (2) อาจารย์ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลย้อนกลับ และ (3) ความมุ่งมั่นและตั้งใจของตนเอง ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียนรู้วิชาทักษะและการสอนแบบโรบิกตามการรับรู้ ประกอบด้วย (1) อาจารย์สอนเร็วและสื่อสารด้วยศัพท์เฉพาะที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ (2) อุปกรณ์การเรียนไม่พร้อม (3) ทำदनยากและไม่เข้าใจจังหวะเพลง (4) ใช้เวลารอคอยระหว่างเรียนค่อนข้างนาน (5) สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน และ (6) วิธีการประเมินผลไม่ชัดเจน

คำสำคัญ: วิชาทักษะและการสอนแบบโรบิกตามการรับรู้, ประสบการณ์, ปัจจัยเกี่ยวข้อง, นิสิตสาขาวิชาพลศึกษา

Corresponding Author: ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

E-mail: rapeepat@go.buu.ac.th

Prateep Poonwatana, Raphiphat Dueanphensi, Kritsada Surumpai, and Kasemsan Panitcharoen. (2024). Undergraduate Student's Perspective About Learning Aerobic Dance.

Abstract

The purpose of this qualitative research was to study the Physical education student's perspective about learning experiences and factors that impact the learning of skill and teaching aerobic course. The key informants were 30 graduate students. Data were collected through observation, semi-structured interview, concept maps, and critical incidences. Data were inductively analyzed using a constant comparison method and data triangulation. There were two main topics. The first topic focuses on the learning experiences of skills and teaching of aerobic dance, which include positive experiences such as (1) learning new skills that will be beneficial in the future and (2) learning and engaging in activities with peers. On the other hand, negative experiences include feeling pressured when taking on a leadership role. The second topic explores the factors that impact the learning of skills and teaching of aerobic dance, which include supporting factors such as (1) assistance from classmates, (2) guidance and feedback from teachers, and (3) self-motivation and determination. The hindering factors include (1) fast-paced teaching and communication using specialized vocabulary that students do not understand, (2) inadequate learning equipment, (3) difficulty in understanding and following the rhythm of the music, (4) long waiting time during learning, (5) inconvenient learning environment, and (6) unclear assessment methods.

Keywords: Skills and Teaching Aerobic Dance Course, Experience, Related Factors, Physical Education Student

ประกาศคุณประการ

ความสำเร็จของโครงการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสพวิชาความรู้ให้แก่คณะผู้วิจัย ประกอบด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์เชิดชัย ชาญสมุท, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ และผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมงคล ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมวิชาชีพพลศึกษาทุกคนที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ และสนับสนุนในทุกๆ เรื่อง จนผลงานทางวิชาการชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัยสำหรับบุคลากร (เงินรายได้ส่วนงาน) ประจำปีงบประมาณ 2566 ซึ่งมีส่วนสำคัญและเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้งานวิจัยชิ้นนี้สามารถดำเนินงานจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอבקพร่องหรือขอผิดพลาดประการใดในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยกราบขอภัยและขออน้อมรับไว้เพื่อใช้ในปรับปรุงแก้ไขผลงานวิชาการชิ้นต่อไปในอนาคต

อาจารย์ ดร.ประทีป ปุณวัฒนา และคณะ

มิถุนายน 2567

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	2
คำถามในการวิจัย.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ผู้ให้ข้อมูลหลักและวิธีการได้มาของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	3
การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	4
ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	4
สนามศึกษาและการเลือกสนามศึกษา.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แอรโปกิดานซ์.....	6
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแอรโปกิดานซ์.....	7
หลักการออกกำลังกายแบบแอรโปกิดานซ์.....	7
ขั้นตอนสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอรโปกิดหรือแอรโปกิดานซ์.....	12
ข้อควรระวังในการออกกำลังกายแบบแอรโปกิดานซ์.....	12
หลักการสอนการออกกำลังกายแบบแอรโปกิดานซ์	13
ประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา.....	14
ประสบการณ์ที่ดีที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา.....	14
ประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา.....	15

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)	
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา.....	16
ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ช่วยสนับสนุนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา.....	16
ปัจจัยเกี่ยวข้องเป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา.....	18
สนามศึกษาในการศึกษาวิจัย.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
งานวิจัยในประเทศ.....	21
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	26
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
ผู้ให้ข้อมูลหลักและวิธีการได้มาของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	28
การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	29
ทีมวิจัยและผู้ช่วยวิจัย.....	29
สนามศึกษาและการเลือกสนามศึกษา.....	29
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	31
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	33
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	34
คำถามในการวิจัย.....	34
ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	34
ผลการวิจัย.....	34
สรุปผลการวิจัย.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)	
ผลการวิจัย.....	35
ประสบการณ์ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์	
ตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา.....	35
ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอน	
แอโรบิกแดนซ์ตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา.....	36
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	41
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	41
คำถามในการวิจัย.....	41
ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
สรุปผลการวิจัย.....	41
อภิปรายผลการวิจัย.....	42
ประสบการณ์ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ตามการ	
รับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา.....	42
ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์	
ตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา.....	43
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	46
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	46
กิตติกรรมประกาศ.....	46
เอกสารอ้างอิง	47
ภาคผนวก	52
ภาคผนวก ก แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ	53
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์.....	58
ภาคผนวก ค แบบแบบเขียนแผนที่ความคิด.....	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก (ต่อ).....	
ภาคผนวก ง เอกสารชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย.....	66
ภาคผนวก จ เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย.....	70
ภาคผนวก ฉ เอกสารรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์.....	73
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	76

สารบัญ (ต่อ)

บัญชีตาราง

หน้า

ตาราง

1 สรุปผลการวิจัย.....

3

บทที่ 1

บทนำ

บทนำ

แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic dance) หรือการเต้นแอโรบิก เป็นกิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่ใช้ออกซิเจนในกระบวนการเผาผลาญ ด้วยวิธีผสมผสานการเคลื่อนไหวหรือการบริหารที่ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายร่วมกับการเต้นรำประกอบไปพร้อมกับจังหวะของเพลงอย่างต่อเนื่อง (วายุ กาญจนศร, 2556) โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือการเสริมสร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ในองค์รวมของร่างกาย เช่น เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance) และที่สำคัญคือช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมในร่างกาย (Fat Burning) ซึ่งจะส่งผลให้องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) มีสัดส่วนที่ดียิ่งขึ้น (ชาณิดา มหาพรม, 2554)

การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic dance) ให้เกิดผลดีต่อร่างกายของผู้ออกกำลังกายนั้น ควรยึดหลักการสำคัญซึ่งประกอบด้วย 1) หลักความหนักของการฝึก (Intensity) คืออยู่ที่ระดับ 60-80% ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดในระหว่างการฝึก 2) ความนานหรือระยะเวลาของการฝึก (Duration) คือออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที และ 3) ความบ่อยครั้งหรือความถี่ในการฝึก (Frequency) คือที่จำนวน 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ (อังคณา ศรีตะลา, 2547) ทั้งนี้ ผู้เริ่มต้นเต้นแอโรบิกหรือเริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ๆ ควรพิจารณาถึงความพร้อมและข้อจำกัดด้านสมรรถภาพทางกายของตนเองก่อนการเต้นแอโรบิก หรือควรเริ่มจากระดับเบาแล้วจึงค่อยพัฒนาไปที่ระดับหนักขึ้น เพื่อมิให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหรืออาจส่งผลต่อชีวิตได้

นับตั้งแต่ในอดีต แอโรบิกแดนซ์ถือเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมสูงในกลุ่มผู้ที่รักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะเป็นกิจกรรมที่ได้ทั้งความสนุกและผ่อนคลายจากความเครียดที่ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย จนในปัจจุบันการเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกแดนซ์ได้มีการประยุกต์และพัฒนาไปเป็นอีกหลากหลายรูปแบบ เช่น ฟังก์แอโรบิก (Funk Aerobic) สเตปแอโรบิก (Step Aerobic) หรือแจ๊สเซอร์ไซส์ (Jazzercise) เป็นต้น (สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีริบุตร, 2540) รวมถึงในประเทศไทยที่มีการเอากีฬามวยไทยไปประยุกต์กับการเต้นแอโรบิก จนเกิดเป็นมวยไทยแอโรบิกแดนซ์ ที่ได้รับความนิยมอย่างมากในสถานออกกำลังกายต่างๆ

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าแอโรบิกแดนซ์หรือการเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่างๆ จะได้รับความนิยมจากผู้สนใจออกกำลังกายและเหมาะกับการเป็นกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคคลทุกเพศทุกวัยในยุคปัจจุบัน แต่กลับพบว่าการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในสถานศึกษาระดับชั้นต่างๆ มักไม่ค่อยพบเจอว่ามีการใช้แอโรบิกแดนซ์เป็นสื่อหรือเป็นกิจกรรมในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน โดยส่วนใหญ่มักจะเน้นสอนด้วยกิจกรรมที่เป็นกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล หรือบาสเกตบอล เป็นต้น ทำให้กิจกรรมหรือสื่อในเรียนวิชาพล

ศึกษาหาความน่าสนใจ เพราะไม่หลากหลายหรือมีความซ้ำซ้อนกันอยู่มาก (สาส์ สุภรณ์, 2559) ดังนั้น หากครูพลศึกษาหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถส่งเสริมหรือสนับสนุนให้แอโรบิกแดนซ์ได้เป็นกิจกรรมทางเลือก ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษาระดับชั้นต่างๆ น่าจะช่วยให้วิชาพลศึกษา มีความหลากหลาย และน่าสนใจมากยิ่งขึ้น และยังส่งผลดีทั้งต่อผู้เรียนและผู้สอน ที่จะได้รับประโยชน์มากยิ่งขึ้นจากการเรียนวิชา พลศึกษาด้วยกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์

และเนื่องด้วยสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีภารกิจในการสร้าง สมรรถนะของนิสิตให้เป็นไปตามหลักสูตรและสังคม รวมถึงยังให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมพัฒนาวิชาชีพ พลศึกษามาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการศึกษาวิจัยและพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายทางเลือกต่างๆ เช่น แอโรบิกแดนซ์ ที่จะมืบทบาทและเป็นกิจกรรมทางเลือกสำหรับใช้จัดการเรียนรู้พลศึกษาให้ตรงกับ ความสนใจ ของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน ดังนั้น ทางสาขาวิชาพลศึกษาได้ทำการเปิดสอนรายวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ (44113462: Aerobic dance Skills and Teaching) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ นิสิตได้รับความรู้และ ทักษะพื้นฐาน รวมถึงมีทักษะการสอนแอโรบิกแดนซ์ สามารถไปจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาด้วย กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ได้เมื่อไปเป็นครูพลศึกษาในอนาคต

อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาด้วยกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ดังที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึง งานวิจัยเกี่ยวกับการสอนแอโรบิกแดนซ์ในวิชาพลศึกษาของผู้เรียนระดับชั้นต่างๆ ยังมีอยู่ค่อนข้างน้อย ผู้วิจัย ในฐานะที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในการผลิตบัณฑิตครูพลศึกษาและเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา วิชาชีพพลศึกษา ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเรียนแอโรบิกแดนซ์ตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี เพื่อที่ผลของการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนการสอนแอโรบิกแดนซ์ของสาขาวิชา รวมถึง ยังจะเป็นประโยชน์ในการเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาหรือประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้วิชา พลศึกษาให้กับผู้เรียนระดับชั้นต่างๆ ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ตามการรับรู้ของนิสิต สาขาวิชาพลศึกษา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ตาม การรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา

คำถามการวิจัย

1. ประสบการณ์ที่นิสิตสาขาวิชาพลศึกษาได้รับจากการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ ได้แก่อะไรบ้าง
2. ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ช่วยสนับสนุนการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ ได้แก่อะไรบ้าง

3. ปัจจัยเกี่ยวข้องที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์มีอะไรบ้าง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพพลศึกษา โดยเฉพาะกับครูพลศึกษาที่จะสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้สำหรับพัฒนาหรือประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนรู้วิชาพลศึกษาด้วยกิจกรรมแอโรบิกดานซ์ หรือการสอนกิจกรรมทางกายรูปแบบอื่น ๆ ที่มีลักษณะหรือบริบทที่ใกล้เคียงกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและวิธีการได้มาของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selected) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) คือ

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเข้า

1. เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching: ทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566
2. เป็นผู้สมัครใจยินยอมเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยโดยการลงลายมือชื่อในใบยินยอม (Consent Form) ภายใต้งานใจว่า จะไม่มีผลกระทบใดๆ กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่ว่าจะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัยนี้ก็ตาม และสามารถถอนตัวจากการเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ตลอดเวลา แม้ทำงานวิจัยจะยังไม่สิ้นสุดลงก็ตาม
3. เป็นนิสิตที่เข้าเรียนและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จากเวลาเรียนทั้งหมดตลอดภาคการศึกษา (รวม 16-18 สัปดาห์)

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญออก

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเข้าเรียนและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาดังกล่าว น้อยกว่าร้อยละ 80 จากเวลาเรียนทั้งหมดตลอดภาคการศึกษา
2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีความประสงค์ขอถอนตัวหรือไม่สะดวกต่อการเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในทุกกรณี โดยสามารถถอนตัวจากการเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ตลอดเวลา แม้ทำงานวิจัยจะยังไม่สิ้นสุดลงก็ตาม และจะไม่มีผลกระทบใดๆ กับนิสิตที่ถอนตัวจากการเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย

การประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยและรับสมัครผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(Key Informant) สำหรับการรับสมัครผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษานี้ ใช้วิธีประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยและรับสมัครผ่านช่องทางออนไลน์ร่วมกับการแจกเอกสารแนะนำ จากนั้นจะทำการนัดหมายนิสิตที่สนใจเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(สมัครหรือตอบรับผ่าน

ช่องทางออนไลน์) ช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสะดวก เพื่อให้ทีมผู้ช่วยวิจัย (ไม่ใช่ผู้วิจัยหรืออาจารย์ในหลักสูตร) เข้าชี้แจงรายละเอียดสำคัญต่าง ๆ พร้อมกับใบยินยอม (Consent Form) ให้แก่ผู้ที่สนใจเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญนำกลับไปอ่านและพิจารณาที่บ้านพัก และนัดหมายนำใบยินยอมมาส่งให้กับทีมผู้ช่วยวิจัยในภายหลัง รวมถึงงานวิจัยนี้ให้ความสำคัญในการปกป้องสิทธิ์และข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการนำเสนอข้อมูลต่างๆ ของการวิจัย เช่น AM1 แทนผู้ให้ข้อมูลเพศชาย หรือ AW1 แทนผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง

การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่องนี้ ผ่านการพิจารณาและได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่รับรองโครงการวิจัย HU103/2565(C3)(A1) (ที่ IRB2-088/2566)

ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมปานกลาง (Moderate Participation Observation) การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) การเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map) และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident)

ทั้งนี้ ในขั้นตอนและกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยนั้น ทีมวิจัยได้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้วยการใช้ช่องทางการสื่อสารออนไลน์ และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีผสมผสานในแบบออนไลน์ (Online) ร่วมกับการสื่อสารและเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า (Face to Face) โดยขึ้นกับความสะดวก ความปลอดภัย ความเหมาะสม และความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นสำคัญ

สนามศึกษาและการเลือกสนามศึกษา

สนามศึกษาในการวิจัยนี้ เป็นชั้นเรียนวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching: ทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ซึ่งเป็นรายวิชาในกลุ่มวิชาเอกเลือก ของหลักสูตรการศึกษาด้านพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี) ฉบับปรับปรุง 2562 โดยมีหน่วยกิต 1 (0-1-2) สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ทุกวันพุธเวลา 13.00-15.00 น. ช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมีนาคม 2565 โดยใช้สนามกีฬาฟุตบอลในร่ม (อาคารสนามกีฬาฟุตซอลมีหลังคา ไม่มีกำแพง) ซึ่งเป็นสนามกีฬาที่อยู่ในการดูแลกองอาคารสถานที่ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นสถานที่จัดการเรียนการสอน

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยนี้ ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ภายใต้มาตรการระงับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รวมถึงลักษณะของการจัดการเรียนการสอนและผลสรุปที่ได้จากการศึกษานี้ อาจมีบริบทที่แตกต่างไปจากการเรียนการสอนแอโรบิกดำนซ์ในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาอื่นๆ ดังนั้น การนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น ควรพิจารณาปัจจัยอื่นประกอบให้ตรงกับบริบทของโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษานั้นๆ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเรียนแอโรบิกดำนซ์ หมายถึง การเรียนรายวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching: ทักษะและการสอนแอโรบิกดำนซ์) ซึ่งเป็นรายวิชาหนึ่งในหลักสูตรการศึกษาระดับชั้น สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี) ฉบับปรับปรุง 2562 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยเป็นวิชาในกลุ่มวิชาเอกเลือกจำนวน 1 หน่วยกิต (0-1-2) โดยเรียนสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ทุกวันพุธเวลา 13.00-15.00 น. ช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมีนาคม 2566

2. แอโรบิกดำนซ์ หมายถึง กิจกรรมทางกายประเภทหนึ่งที่เป็นการเล่นประกอบจังหวะเพลงเร็วที่มีเป้าหมายหลักเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยมีการเผาผลาญพลังงานประเภทไขมันโดยใช้ออกซิเจนเป็นองค์ประกอบหลักในกระบวนการเผาผลาญ

3. การรับรู้ หมายถึง ชุดข้อมูลที่เกิดจากประสบการณ์ของนิสิตพลศึกษาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดำนซ์ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

4. ประสบการณ์ในการเรียน หมายถึง มุมมอง ความคิด ความรู้สึก และความทรงจำของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดำนซ์ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

5. ปัจจัยเกี่ยวข้อง หมายถึง ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ช่วยสนับสนุนและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดำนซ์ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ตามมุมมอง ความคิดเห็น หรือจากประสบการณ์ของนิสิตพลศึกษาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาวิจัยนี้

6. ผู้เรียนระดับปริญญาตรี หมายถึง นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching: ทักษะและการสอนแอโรบิกดำนซ์) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 และเป็นผู้สมัครใจยินยอมเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนแอโรบิกตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและค้นคว้าหาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา หนังสือ บทความ งานวิจัย รวมถึงประกาศและข้อกฎหมายต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นสำคัญและรายละเอียดดังนี้

1. แอโรบิกแดนซ์
 - 1.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแอโรบิกแดนซ์
 - 1.2 หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์
 - 1.3 ขั้นตอนสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกแดนซ์
 - 1.4 ข้อควรระวังในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์
 - 1.5 หลักการสอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์
2. ประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา
 - 2.1 ประสบการณ์ที่ดีที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา
 - 2.2 ประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา
 - 3.1 ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ช่วยสนับสนุนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา
 - 3.2 ปัจจัยเกี่ยวข้องเป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา
4. สอนพลศึกษาในการศึกษาวิจัย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. แอโรบิกแดนซ์

1.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแอโรบิกแดนซ์

นายแพทย์เคนเนซ เอช. คูเปอร์ นายแพทย์ประจำกองทัพอากาศสาธารณสุขอเมริกา โดยในปี 1965 มีตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์การบินและอวกาศแห่งฐานบินรีกแลนด์ ได้ทำการศึกษาหลักการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยกระบวนการในการใช้พลังงานจากออกซิเจน ที่จะทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานเพื่อกระตุ้นให้ปอดและหัวใจทำงานหนักขึ้น โดยได้สร้างโปรแกรม แอโรบิกขึ้นเพื่อ เสริมสร้างและตรวจสอบสมรรถภาพทางร่างกายของทหารอากาศในรัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งต่อมาได้รับความนิยมและความสนใจจากประชาชนทั่วไป จนเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในประเทศสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก และมีการปรับเปลี่ยนชื่อเป็นแอโรบิกแดนซ์ ซึ่งเป็นการออกกำลังกาย ที่ผสมผสานกับการเต้นรำประกอบเพลง (พวงน้อย แสงแก้ว, 2557)

ในประเทศไทย การเต้นแอโรบิกแดนซ์ เริ่มเป็นที่รู้จักในกลุ่มผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานออกกำลังกายทั้งของรัฐและเอกชน โดยมีอาจารย์สุกัญญา มุสิกวัน เป็นผู้พัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะดนตรี และมีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งแรก ณ สนามกีฬาแห่งชาติ เมื่อ ปี พ.ศ. 2526 โดยมีผู้เข้ารับการอบรมจำนวนรวมกว่า 130 คน ซึ่งเป็นตัวแทนจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ทั่วประเทศ ทำให้การเต้นแอโรบิกเป็นที่นิยมและรู้จักกันอย่างแพร่หลายมาจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะในหลักสูตรพลศึกษาระดับอุดมศึกษา มีการเปิดการเรียนการสอนวิชาแอโรบิกแดนซ์ เป็นวิชาหนึ่งของหลักสูตร (สุกัญญา พานิชเจริญนาม, 2545)

จากวิวัฒนาการของแอโรบิกแดนซ์ในอดีตจนถึงปัจจุบัน สรุปได้ว่า แอโรบิกแดนซ์ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ซึ่งมีความสัมพันธ์และเป้าหมายหลักเกี่ยวกับการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและปอดเป็นหลัก เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยออกซิเจนในกระบวนการเผาผลาญพลังงานอย่างต่อเนื่อง

1.2 หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์

แอโรบิกแดนซ์ เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่ใช้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยการเต้นประกอบจังหวะของเพลง โดยมีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดการทำงานอย่างต่อเนื่องซึ่งมีพื้นฐานเดียวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ มีความต่อเนื่องติดต่อกันเป็นเวลานานพอที่ร่างกายจะใช้พลังงานโดยการเผาผลาญออกซิเจน (พิมผกา ปัญญาใหญ่, 2555) อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายมีความแตกต่างกันไปตามเป้าหมายและวิธีการ ผู้ที่จะออกกำลังกายจึงควรมีการศึกษาหลักการสำคัญของการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เพื่อใช้เป็นหลักการในการออกแบบหรือเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง โดย เจริญ กระบวนรัตน์ (2547) นำเสนอหลักในการออกกำลังกายไว้ 4 ประการ ประกอบด้วย

1. ชนิดของการออกกำลังกาย (Type of Exercise) หมายถึง รูปแบบหรือชนิดของการออกกำลังกาย ซึ่งจะมีความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องในการทำงานร่วมกันของระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ เป็นต้น

2. ความหนักในการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) หมายถึง ระดับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่เกิดจากการเผาผลาญพลังงานเพื่อใช้ในการเคลื่อนไหวในแบบที่ใช้และไม่ใช้ออกซิเจน

3. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Duration of Exercise) หมายถึง เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ซึ่งถ้าให้ได้ผลดีควรไม่น้อยกว่า 15-30 นาที โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน หากมีการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 45 นาที จะส่งผลทำให้สามารถลดไขมันในร่างกาย

4. ความถี่ในการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise) หมายถึง จำนวนครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งหากต้องการให้ได้ผลดี ในระยะเริ่มแรกควรไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และปรับให้เป็น 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้เกิดผลดีสูงสุดต่อร่างกาย

ขณะที่ พันทิwa สิริขัตตพันธ์ (2541) ได้แบ่งการฝึกแอโรบิกตามหัวใจเป็น 3 ระดับ ประกอบด้วย

1. ระดับผู้เริ่มต้นฝึก (beginner Level) เป็นระดับผู้เรียนที่ไม่เคยเต้นแอโรบิกตามมาก่อน หรือไม่เคยออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยรวมคือร่างกายไม่แข็งแรง ผู้เรียนกลุ่มนี้จะเน้นการฝึกเทคนิค การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน โดย ให้ความสำคัญกับการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนที่มีแบบเสรีภาพและปลอดภัย เริ่มจากเบาไปหาหนัก โดยใช้จังหวะเพลงช้าที่ชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการนับจังหวะและเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะของเพลง

2. ระดับปานกลาง (Intermediate Level) ในระดับนี้จะเป็นกลุ่มผู้เรียนที่เคยผ่านการฝึกการเต้นแอโรบิกตามมาก่อนอย่างสม่ำเสมอไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว โดยในการเต้นระดับนี้ ผู้เรียนจะต้องมีการเคลื่อนไหวท่าทางพื้นฐานต่างๆ ที่เร็วและเปลี่ยนท่าได้อย่างราบรื่น มีการใช้ท่าที่ยาก ซับซ้อน และมีการใช้เทคนิคต่างๆ มากขึ้น หนักและนานขึ้นด้วยจังหวะที่เร็ว ซึ่งการเต้นระดับนี้ เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ที่ยื่นชอบการออกกำลังกายเป็นประจำ

3. ระดับสูง (Advance Level) ในระดับนี้เป็นชั้นเรียนของผู้ที่ชำนาญการเต้นแอโรบิกตามและมีความประสบการณ์มานาน และต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่น เป็นนักกีฬา หรือผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ซึ่งสามารถออกกำลังกายในแบบหนักและนานได้อย่างต่อเนื่อง มีความคล่องแคล่วว่องไวอ่อนตัวทรงตัวและประสานสัมผัสที่ดี ควบคุมร่างกายในการเคลื่อนไหวตนเองได้ในทุกสถานการณ์ การเต้นในระดับนี้ จะมีความยาก ซับซ้อน และใช้กำลังมาก จึงเป็นชั้นเรียนที่เหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อสมรรถภาพสูงสุดของร่างกาย หรือเพื่อความเป็นเลิศในการเต้นแอโรบิกตาม

ประเภทของกิจกรรมแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกและแอโรบิกแดนซ์ มีวิธีการหลากหลายรูปแบบ โดยสามารถแบ่งประเภทของการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกได้ดังนี้ (สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีริบุตร, 2540)

1. แจ๊ซเซอร์ไซส์ (Jazzercise) คือ แอโรบิกแดนซ์ที่ประยุกต์ใช้เพลงแจ๊ซหรือการเต้นแจ๊ส (Jazz Dance) มาประยุกต์รวมกับการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะของเพลง โดยลักษณะการเต้นที่สนุกสนานและเคลื่อนไหวรวดเร็ว เหมาะกับผู้ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมาเป็นเวลานาน และมีพื้นฐานของการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดี

2. การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะเพลงที่สามารถปรับระดับความหนักเบาตามความเหมาะสมหรือสภาวะของร่างกาย โดยอาศัยความต่อเนื่องของกิจกรรมอย่างน้อย 15 นาที ต่อการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยใช้หัวใจสำคัญทุกส่วนของร่างกายในการเคลื่อนไหว โดยมีเป้าหมายให้เกิดการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบกล้ามเนื้อเป็นหลัก ลักษณะของการเต้นจะมีความสนุกสนาน ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นหรือการบริหารกายตามจังหวะเพลงที่มีดนตรีประกอบ

3. สเตปแอโรบิก (Step Aerobic) คือรูปแบบการสร้างสรรค์การออกกำลังกายจากหลักการก้าวเดิน (Step Aerobic) มาใช้ประกอบจังหวะการเคลื่อนไหว โดยมีลักษณะที่เป็นการเคลื่อนไหวแบบเข้มข้นสูง หรือมีความหนักของการเคลื่อนไหวสูงแต่มีแรงกระแทกต่ำ

4. ฟังก์แอโรบิก (Funk Aerobic) เป็นอีกหนึ่งรูปแบบการเต้นแอโรบิกทั่วไปที่มีการนำดนตรี หรือรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นฟังก์ (Funky Music and Funk Step) โดยเป็นการเคลื่อนไหวแบบใหม่ที่สร้างสรรค์กิจกรรมให้มีความหลากหลาย และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมเต้น ซึ่งมีลักษณะของเพลงฟังก์ที่เป็นจังหวะเฉพาะของการเต้น

5. แอโรบิกในน้ำ (Aqua-Aerobic or Hydro-Aerobic) เป็นการประยุกต์เอาหลักการของการออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ (Therapeutic Exercise) มาใช้กับกลุ่มเฉพาะที่ต้องการออกกำลังกายแต่มีข้อจำกัด เช่นต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ ซึ่งการออกกำลังกายในน้ำ เป็นวิธีการที่ลดแรงกระแทก เพราะใช้แรงต้านของน้ำเป็นตัวพยุงน้ำหนักของร่างกาย หรือใช้แรงดันของน้ำ ช่วยให้ร่างกายได้ทำงานหนักขึ้นโดยที่ลดแรงกระแทก ทั้งนี้รูปแบบการออกกำลังกายแอโรบิกในน้ำสามารถปรับระดับความหนักหรือรูปแบบให้เหมาะสมกับเป้าหมายของการทำกิจกรรม

6. สเตปแอโรบิกในน้ำ (Aqua Step Aerobic or Step Wet) เป็นวิธีการผสมผสานการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำร่วมกับสเตปแอโรบิก เพื่อสร้างกิจกรรมให้มีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้น

7. สไลด์แอโรบิก (Slide Aerobic or Slide Reebok) เป็นการ ใช้วิธีการเคลื่อนไหวแบบแนวคิดใหม่ โดยที่ผู้ฝึกจะทำการส่วนอุ้งเท้าชนิดพิเศษ ที่สามารถเคลื่อนไหวไปมาในแบบสั่นไหล มีลักษณะคล้ายกับการเล่นสกี โดยการเคลื่อนไหวนั้นจะเป็นแบบในแนวนอนจากซ้ายไปขวาหรือจากแนวตั้งด้านหน้าไปหลัง และจะต้องเคลื่อนไหวบนแผ่นลื่นที่สร้างขึ้นโดยเฉพาะสำหรับกิจกรรมนี้ โดยเป็นกิจกรรมที่ไม่มีแรงกระแทก (non-impact)

8. จักรยาน (Spinning or Bike) เป็นอีกหนึ่งรูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยไม่มีแรงกระแทก (non-impact) โดยเป็นลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้จักรยานในการปรับความหนักเบาหรือปรับระดับความสูงต่ำ ในการปั่นจักรยานอย่างต่อเนื่อง

9. คอร์รีบ็อก (Core Reebok) เป็นการออกกำลังกาย บนแผ่นไม้กระดานที่มีลักษณะกลมที่สามารถกระดกไปด้านซ้ายหรือด้านขวา ในการฝึกจะต้องใช้หลักในการเกร็งกล้ามเนื้อขาและลำตัวเพื่อให้เกิดความสมดุล โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาสมรรถภาพด้านความอดทนการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

รูปแบบการเคลื่อนไหวของการแอโรบิกดานซ์

การเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกดานซ์ เป็นวิธีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ประกอบเพลงหรือจังหวะของเพลง โดยการเคลื่อนไหวสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ประกอบด้วย ประเภทที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) ประเภทท่าทางการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกสูง (High Impact) และประเภทการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานการกระแทกสูงและกระแทกต่ำ (High and Low or Muti Impact) โดยในแต่ละประเภทสามารถจำแนกรูปแบบการเคลื่อนไหว ได้ดังนี้

1. ประเภทที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) ประกอบด้วย

1.1 การก้าวเท้าย่าง (Marching) หรือการย่างเท้าอยู่กับที่ โดยส่วนใหญ่จะเป็นการย่างเท้า สองแบบคือการย่างเท้าแบบกว้าง (March Out) และการย่างเท้าแบบแคบ (March In)

1.2 การก้าวแตะ (Step Touch) คือการยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้าแล้วยกอีกข้างหนึ่งไปแตะ แล้วสลับกันอย่างต่อเนื่อง โดยทิศทางการเคลื่อนไหวจะเป็นก้าวแตะอยู่กับที่หรือทำการเคลื่อนไหวเป็นรูปตัวแอล (L-Shape) หรือก้าวแตะหมุนรอบตัวเอง

1.3 การเดิน (Walk) คือการก้าวเท้าไปในทิศทางที่จะเคลื่อนที่ ไปด้านหน้าหรือด้านหลัง ด้านข้างหรือด้านเฉียง เป็นวงกลม ซิกแซก หรือเป็นรูปเลขแปด โดยที่มีการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง โดยที่ขณะถ่ายน้ำหนักตัวนั้นเท้าข้างใดข้างหนึ่งจะอยู่บนพื้นเสมอ

1.4 ส้นเท้าแตะปลายเท้า (Heel or Toe Touch) คือการแตะด้วยส้นเท้าหรือปลายเท้า ทั้งการแตะด้านหน้า ด้านข้าง หรือด้านหลัง

1.5 ยกส้นเท้า (Hamstring Curl or Leg Curl) คือการยกส้นเท้าขึ้นไปแตะที่สะโพกด้านหลัง หรือการพับส้นเท้าไปทางด้านหลัง เรียกว่าการทำ Hamstring Curl หรือ Leg Curl โดยสามารถทำทั้งอยู่กับที่ หรือหมุนรอบตัวเองก็ได้

1.6 ก้าวชิดก้าวแตะ (Grapevine) คือการทำก้าวชิดก้าวแตะหรือเกรพไวน์ (Grapevine) โดยเป็นการทำก้าวชิดก้าวแตะสองครั้งติดต่อกัน โดยทิศทางของการทำเกรพไวน์ (Grapevine) มีทั้งแบบธรรมดา (Grapevine) แบบรูปสี่เหลี่ยม (Square Grapevine) หรือแบบหมุนร้อย 80 องศา (Grapevine 180 องศา)

1.7 ก้าวรูปตัววี (V-Step or E-Z Walk) คือการก้าวเท้าเปิดเป็นรูปตัววี (V) โดยจะใช้เท้าข้างใด ข้างหนึ่งเป็นเท้านำ ถ้าใช้เท้าซ้ายนำจะเรียกว่า V-Step ซ้าย หรือถ้าใช้เท้าขวานำก็จะเรียกว่า V-Step ขวา โดยสำหรับการทำ V-Step สามารถทำได้ทั้งแบบ V-Step หน้าหรือ V-Step หลังก็ได้

1.8 ลังจ (Lunge) การทำลังจ หมายถึงการย่อเข้าข้างหนึ่งและเหยียดขาอีกข้าง โดยสามารถทำได้ในหลายระดับคือระดับสูง ระดับกลาง และระดับต่ำ หรือจะสลับข้างซ้ายขวาก็ได้

1.9 สควอท (Squat) คือการย่อเข้าทั้ง สอง ข้างโดยใช้ความสูงของสะโพกอยู่ในลักษณะตั้งฉาก กับเท้า สามารถทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ (Step Squat)

1.10 การยกเข่า (Knee Lift) เป็นท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนขา ได้เป็นอย่างดี จึงจะพบว่าการเต้นแอโรบิกในแต่ละประเภทจะมีท่าของการยกเข่า ทั้งการยกเข่าด้านหน้า (Front Knee Lift) ด้านข้าง (Side Knee Lift) หรือยกเข่าเฉียง (Knee Cross)

1.11 ซ็อตติช (Schottische) คือการทำก้าวเท้า 3 ก้าวแล้วยกเข่าหนึ่งครั้ง ขณะที่ยกเข่าอาจจะ กระโดดแล้วยกก็ได้ (ก้าว-ก้าว-ก้าว-ยกเข่า หรือกระโดดยกเข่า)

1.12 การเตะขา (Kick) เป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้การเตะไปด้านหน้า (Forward) ด้านเฉียง (Cross) ด้านหลัง (Backward) และด้านข้าง (Aside) โดยการเตะที่ถูกต้องนั้น ต้องเตะทั้งขาที่ไม่ใช่การเตะ สะบัดเข่า

1.13 แมมโบ (Mambo) คือการก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้าแล้วย่อเข่าลงนำสู่ท่าเดิม และเปลี่ยนทิศทางข้างด้านการทำ โดยสามารถทำแมมโบ (Mambo) ได้ทั้งทางด้านหน้าหรือด้านข้าง

2. ประเภทท่าทางการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกสูง (High Impact)

3. ประเภทการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานการกระแทกสูงและกระแทกต่ำ (High and Low or Multi Impact) โดยการเคลื่อนไหวประเภทนี้เป็นการเคลื่อนไหวที่ได้รับความนิยมในการเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิก ดานซ์ ครูฝึกจะนำเอาทักษะในกลุ่มแรงกระแทกสูงและแรงกระแทกต่ำมาประกอบเป็นท่าเต้นจังหวะต่างๆ โดยมีการกำหนดทิศทางในการเคลื่อนไหวให้ผู้เข้าร่วมฝึกทำตามรูปแบบหรือทิศทางที่กำหนดไว้อย่างต่อเนื่อง และรวดเร็ว

1.3 ขั้นตอนสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกแดนซ์

พันธิพา สนิรชตานัน (2539) ได้อธิบายขั้นตอนสำคัญในการเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกแดนซ์ ไว้ 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. ขั้นตอนของการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ในขั้นนี้จะใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมความพร้อมร่างกายโดยการเพิ่มอุณหภูมิและอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อให้ระบบไหลเวียนโลหิตเข้าสู่กล้ามเนื้อได้มากขึ้น รวมถึงเป็นการเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อ รวมถึงความยืดหยุ่นที่พร้อมจะทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งเป็นการช่วยลดโอกาสในการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการเต้นแอโรบิก

2. ขั้นตอนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) โดยจะเป็นขั้นที่ต่อเนื่องและสัมพันธ์กับการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ซึ่งใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 7 นาที ช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะเน้นไปที่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวของเส้นเอ็นตามข้อต่อต่างๆ โดยใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวตามช่วงกว้างตามธรรมชาติของข้อต่อนั้น ๆ โดยมีเป้าหมาย เพื่อลดการบาดเจ็บและเตรียมความพร้อมของข้อต่อและเส้นเอ็น ส่วนต่าง ๆ ที่จะต้องมีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องในระหว่างการเต้น

3. ช่วงของการเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Workout) ช่วงของกิจกรรมการเต้นนี้ใช้เวลาประมาณ 20 ถึง 40 นาทีโดยประมาณ โดยเป็นช่วงที่ต้องใช้ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบหัวใจและปอด ตลอดจนการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น ในช่วงนี้จะเป็นช่วงในการจัดกิจกรรมหรือ การทำงานของร่างกายให้มีระดับที่คงสภาพของระดับการทำงานของหัวใจ ที่ 60 ถึง 80% ของอัตราการเต้นสูงสุด

4. ช่วงลดระดับการทำงานของร่างกาย (Cool Down) โดยช่วงนี้เป็นช่วงของการลดอัตราการทำงานของระบบหัวใจระบบไหลเวียนโลหิต โดยใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 10 นาที เป็นการเพิ่มอัตราการไหลเวียนของเส้นเลือดดำเพื่อปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่เข้มข้นสูงสุดค่อยๆลงเข้าสู่ภาวะปกติ ในขั้นนี้กิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการยืดเหยียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงเส้นเอ็นตามข้อต่อต่างๆ โดยมี หลักการคือให้ชีพจรกลับเข้าสู่ภาวะปกติหรือที่เรียกว่าชีพจรขณะพัก

1.4 ข้อควรระวังในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์มีประโยชน์หลายประการต่อผู้ที่ออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม มีข้อที่ควรระมัดระวังในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้มีความเสี่ยงจากโรคต่างๆ หรือผู้ที่หัดเริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ เนื่องจากอาจเกิดผลเสียหรือได้รับผลกระทบที่อาจก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ประกอบด้วย (พิมพกา ปัญญาใหญ่, 2555)

1.3.1 ผู้ที่เป็นไข้ อ่อนเพลีย หรือมีอาการเจ็บป่วย ไม่ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ หรือรูปแบบอื่นๆ

1.3.2 ผู้สูงอายุหรือผู้มีความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคเบาหวาน ควรมีการตรวจร่างกายและขอคำแนะนำจากแพทย์ ก่อนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์

1.3.3 ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ ในช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าวหรือสถานที่ที่มีอากาศเย็นจนเกินไป

1.3.4 ในขณะที่ออกกำลังกายมีอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม เจ็บหน้าอก เจ็บปวดบริเวณคอหรือขากรรไกร หัวใจสั่นผิดปกติ คลื่นไส้อาเจียน เจ็บปวดกล้ามเนื้อหรืออ่อนเพลียผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกาย และหากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

1.5 หลักการสอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์

สมาลี เพชรศิริ (2546) อธิบายหลักการสอนแอโรบิกดานซ์ไว้ทั้งหมด 5 ขั้นตอนประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้เรียน หรือในทางการสอนพลศึกษาเรียกว่า ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยในขั้นตอนนี้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ประมาณ 7-15 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต โดยขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ครูผู้สอนหรือโค้ชที่จะแสดงขั้นตอนวิธีการหรือสาธิตท่าทางที่ถูกต้องในการปฏิบัติทักษะต่างๆ ซึ่งในขั้นตอนนี้ครูผู้สอนควรใช้เวลาให้น้อยที่สุด โดยมีหลักการสำคัญคือ 2.1 ครูผู้สอนสามารถมองเห็นผู้เรียนได้ชัดเจนครบทุกคน 2.2 มีอุปกรณ์ประกอบในขั้นตอนอธิบายหรือสาธิต 2.3 ลำดับท่าทางทักษะที่สอนให้ชัดเจนเช่นตำแหน่งของการใช้แขนใช้ขาลำตัว หรือการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย 2.4 อธิบายหรือสาธิตลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายาก และ 2.5 เริ่มสาธิตจากวิธีรวมขั้นตอนทักษะ แยกขั้นตอนทักษะ และจบด้วยการรวมขั้นตอนทักษะอีกครั้ง

ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติหรือขั้นฝึกหัด ในขั้นตอนนี้แล้วผู้สอนจะให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะ ที่ได้เรียนรู้ต่อจากขั้นอธิบายสาธิต โดยมีหลักการสำคัญคือ 3.1 จัดกิจกรรมที่ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วม 3.2 ออกแบบกิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมอยู่ตลอดเวลาเพื่อลดปัญหาการจัดการชั้นเรียน 3.3 เริ่มฝึกจากการอยู่กับที่แล้วจึงต่อการเคลื่อนไหว 3.4 เริ่มจากง่ายไปหายาก 3.5 ใช้อุปกรณ์หรือสื่อการสอนที่เหมาะสม 3.6 แบ่งกลุ่มผู้เรียนให้สอดคล้องกับรูปแบบของกิจกรรม 3.7 ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างทั่วถึงทั้งแบบกลุ่มและแบบบุคคล และ 3.8 หากพบว่าผู้เรียนส่วนใหญ่มีปัญหาในการเรียนรู้ ให้กลับไปเริ่มต้นในขั้นอธิบายสาธิตอีกครั้ง

ขั้นที่ 4 ถ้านำไปใช้ ในขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นที่ผู้เรียนได้นำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ในกิจกรรมต่างๆ เช่น การแข่งขันหรือการเล่นกีฬา โดยมีหลักการสำคัญประกอบด้วย 4.1 การแบ่งกลุ่มผู้เรียนในแต่ละกลุ่มให้

เหมาะสม 4.2 มีหัวหน้ากลุ่มคอยให้ความช่วยเหลือและประสานงาน 4.3 มีกติกาของการเล่นที่ไม่มากเกินไป และ 4.4 มีการตัดสินใจยุติธรรมกับการเล่นเกม

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป ในขั้นตอนนี้จะเป็นการรวบรวมข้อมูลที่เกิดขึ้นที่ได้จากการเรียนรู้ โดยที่ทั้งผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปเนื้อหาหรือบทเรียน มีการซักถามข้อสงสัย รวมถึงการนัดหมาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนในครั้งต่อไป

2. ประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา

เป้าหมายของการจัดการเรียนรู้พลศึกษานั้น ผลลัพธ์การเรียนรู้สำคัญคือทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทางด้านความรู้ (Cognitive Domain) ทักษะปฏิบัติ (Psychomotor Domain) และคุณลักษณะ (Affective Domain) ซึ่งเห็นได้จากปรัชญาพลศึกษาที่อธิบายว่า มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยใช้ กิจกรรมทางกาย เกม นันทนาการ และกีฬาเป็นสื่อเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ผลลัพธ์การเรียนรู้ด้านต่างๆ สามารถสะท้อนออกมา ผ่านมุมมอง ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ หรือการทดสอบ การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาจึงมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกต รวมไปถึงเครื่องมือรูปแบบต่างๆ ทั้งที่เป็นเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ นำเสนอเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา โดยได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากงานศึกษาวิจัย หรือเอกสารตำราต่างๆ ทางพลศึกษาและกีฬา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาข้อมูลจากการศึกษาเรื่องนี้ โดยมีหัวข้อสำคัญที่นำเสนอประกอบด้วย ประสบการณ์ที่ดีและประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนพลศึกษา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ประสบการณ์ที่ดีที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา

2.1.1 ได้เรียนรู้กีฬาชนิดใหม่ มีการศึกษาวิจัยที่พบว่า การได้เรียนรู้กีฬาชนิดใหม่ๆ ที่ผู้เรียนไม่เคยได้เรียนหรือไม่เคยรู้จักมาก่อนนั้น นับเป็นประสบการณ์ที่ดีที่ผู้เรียนได้จากการเรียนวิชาพลศึกษา ตัวอย่างเช่นการศึกษาของ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปนัดดา จูเกาส์ และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2560) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนวิชาโปโลน้ำตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การเรียนวิชาโปโลน้ำ ทำให้ผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้เรียนรู้กีฬาชนิดใหม่ที่ไม่เคยได้เรียนหรือไม่เคยรู้จักมาก่อน เป็นประสบการณ์ที่ดีจากการเรียน เช่นเดียวกับที่ สาลี สุภาภรณ์ (2554) ได้ศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตปริญญาตรี พบว่า ผู้เรียนจะรู้สึกชื่นชอบและได้รับประสบการณ์ที่ดีเมื่อได้เรียนรู้ในกิจกรรมออกกำลังกายหรือกีฬาชนิดใหม่ๆ ที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน

2.1.2 ได้เรียนรู้ทักษะเพิ่มเติม ด้วยลักษณะธรรมชาติหรือบริบทของกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่จะเน้นๆ ไปที่การเคลื่อนที่เคลื่อนไหวร่างกายหรือปฏิบัติทักษะทางกายต่างๆ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบของเกมพลศึกษา กิจกรรมทางกาย กีฬาไทยกีฬาสากล หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ ซึ่งผู้เรียนจะได้มีการทบทวนหรือเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ทั้งทักษะที่ไม่เคยได้เรียนรู้มาก่อน รวมถึงทักษะเคยเรียนมาแล้ว ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ดีของผู้เรียนได้มีโอกาสในการทบทวนหรือเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ในวิชาพลศึกษา ตัวอย่างงานศึกษาของ อุษากร พันธุ์วานิช (2558) ที่พบว่าเมื่อผู้เรียนได้มีโอกาสกลับมาเรียนรู้และฝึกฝนทักษะกีฬาที่เคยเรียนมาแล้วในอดีต ก็จะช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางทักษะที่ดีขึ้น ขณะที่การศึกษาวิจัยของระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปณิตดา จูเภาล และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2560) พบว่า กลุ่มตัวอย่างระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยผ่านการเรียนว่ายน้ำและว่ายน้ำเป็นทุกคน แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้ลงว่ายน้ำมาแล้วหลายปี เมื่อได้มาเรียนวิชาโพลีน้ำซึ่งได้ลงน้ำอยู่ตลอดเวลาเรียน ทำให้ได้ทบทวนทักษะการว่ายน้ำอีกครั้ง และทำให้ทักษะการว่ายน้ำของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้น

2.1.3 ผ่อนคลายจากความเครียด การเรียนวิชาพลศึกษานอกจากจะส่งผลดีโดยตรงต่อทางด้านสุขภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลดีต่อสภาพจิตใจของผู้เรียนด้วย โดยมีการศึกษาพบว่า ผู้เรียนกล่าวถึงประสบการณ์ที่ดีจากการเรียนพลศึกษา คือได้ผ่อนคลายความเครียด ดังตัวอย่างงานวิจัยของ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปณิตดา จูเภาล และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2560) ที่ศึกษาพบว่า ประสบการณ์ที่ดีที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้รับจากการเรียนวิชาโพลีน้ำ คือได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนทางวิชาการในวิชาต่างๆ สอดคล้องกับที่ มยุรี ถนอมสุข (2549) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การเลือกออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมของแต่ละบุคคล จะช่วยให้เกิดผลดีได้ในหลายประการ รวมถึงช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ลดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล คือช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับพักผ่อนได้อย่างสบาย

2.2 ประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา

2.2.1 ได้รับบาดเจ็บจากการเรียน ด้วยการเรียนวิชาพลศึกษาหรือการเล่นกีฬา เช่น การเล่นกีฬา แข่งขันกีฬา เล่นเกมพลศึกษา หรือกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น จะมีลักษณะและธรรมชาติของการกิจกรรมที่ส่วนใหญ่เป็นมีลักษณะที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา มีการแข่งขันหรือต้องเคลื่อนที่ไปมาอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว จึงมีโอกาสเกิดการปะทะกันหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยจากการเรียนได้ ถือเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนวิชาพลศึกษา ตัวอย่างจากการศึกษาของ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปณิตดา จูเภาล และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2560) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีประสบการณ์ที่ไม่ดีจากการเรียนวิชาโพลีน้ำคือการได้รับบาดเจ็บจากการเรียน เช่น เกิดบาดเจ็บจากสระว่ายน้ำหรือโดนเล็บเพื่อนช่วน ขณะที่ สุทธิดา

สุวรรณรัตน์ และสาตี สุภาภรณ์ (2557) ได้ศึกษาพบว่า บาดเจ็บจากการเรียนและฝึกพิลาทิสเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีของกลุ่มตัวอย่างคือได้รับการเรียน

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

3.1 ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ช่วยสนับสนุนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

3.1.1 มีเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ดี บรรยากาศของการเรียนวิชาพลศึกษาที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่รู้จักหรือมีเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่คอยให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนการเรียนวิชาพลศึกษาให้มีความสุขสนุกสนาน มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง และส่งผลทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนดีขึ้น ดังเช่นการศึกษาของมหาลาภ ป้อมสุข (2559) ที่พบว่า การเรียนพลศึกษาหรือกีฬาร่วมกันกับเพื่อนที่รู้จักกันดีหรือมีความสนิทสนมกัน จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็ว สนุกไปกับการเรียนมากขึ้น และยังส่งผลดีในเรื่องของการเข้าสังคมร่วมกับการฝึกทักษะต่างๆ ไปพร้อมกัน เช่นเดียวกับที่ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2562) ได้ศึกษาพบว่า ความสนุกสนานในการเรียนบาสเกตบอลจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ดีหรือรู้จักกันดีคอยให้การสนับสนุนและร่วมชั้นเรียน

3.1.2 กิจกรรมมีความหลากหลายและแปลกใหม่ ความแปลกใหม่หรือความหลากหลายไม่จำเจของรูปแบบกิจกรรมในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น ถือเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ชั้นเรียนที่ครูพลศึกษามีการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น แบบฝึกใหม่ เกมพลศึกษาที่แปลกใหม่ หรือมีกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในการกิจกรรมการเรียนวิชาพลศึกษาที่ผู้เรียนได้ใช้ทักษะต่างๆ ที่เรียนผ่านเกมการเล่น จะส่งผลทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกเบื่อ สนุกสนานไปกับการเรียน มีความสนใจและกระตือรือร้นมากขึ้น โดยมีตัวอย่างงานศึกษาของ อุษากร พันธุ์วานิช (2558) ที่พบไว้ว่า ครูพลศึกษาที่ประสบความสำเร็จในการสอนต้องมีความสามารถในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สอนจากพื้นฐานไปสู่กิจกรรมที่สลับซับซ้อนขึ้น จัดกิจกรรมให้มีความสุขสนุกสนาน และท้าทายความสามารถของผู้เรียน

3.1.3 มีการแข่งขันเป็นทีม วิชาพลศึกษาโดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่จะใช้กิจกรรมกีฬาประเภทต่างๆ เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อมีการสอนทักษะ ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกา และวิธีการเล่น รวมถึงกลยุทธ์วิธีการเล่นของกีฬาประเภทต่างๆ แล้ว ผู้เรียนมักสนใจและมีความต้องการที่จะได้แข่งขันกีฬานั้นร่วมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ซึ่งน่าจะเป็นด้วยเพราะการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท จะมีความสุขสนุกสนานท้าทายเป็นลักษณะธรรมชาติของกีฬาชนิดนั้นๆ เพราะเป็นโอกาสให้ผู้เรียนได้นำทักษะที่เรียนไปใช้ในสถานการณ์จริง ครูพลศึกษาจึงควรให้ความสำคัญกับการเปิดโอกาสให้เด็กมีการแข่งขันพบกันในห้องเรียนทั้งในกีฬาประเภทเดี่ยวและกีฬาประเภททีม เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกสนุกสนานไปกับการเรียน และชอบการ

เล่นกีฬาชนิดนั้นๆ มากขึ้น ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) อธิบายหลักการสอนพลศึกษาในโรงเรียนว่า ควรจัดให้มีการแข่งขันหรือมีกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเล่นหรือนำทักษะที่เรียนไปใช้ในสถานการณ์จริง จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี

3.1.4 ได้ฝึกทักษะก่อนการแข่งขันทีม ธรรมชาติของวิชาพลศึกษานั้น กิจกรรมการเรียนการสอนส่วนใหญ่ ใช้เกมนันทนาการ กิจกรรมทางกาย กีฬาไทย กีฬาสากล หรือเกมพลศึกษา เป็นสื่อในการเรียนการสอน ซึ่งส่วนใหญ่ผู้เรียนจะต้องมีการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวร่างกายผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในขั้นนำไปใช้ ที่ผู้เรียนจะต้องนำทักษะที่เรียนไปใช้ในการเล่นเกมหรือการแข่งขันทั้งประเภทเดี่ยวและประเภททีม การเรียนรู้ทักษะต่างๆ จึงเป็นพื้นฐานและปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลทำให้ผู้เรียน เล่นเกมหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี ครูผู้สอนจึงควรให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะจำเป็นพื้นฐานต่างๆ ให้กับผู้เรียนก่อนที่จะมีการแข่งขัน ดังงานศึกษาของ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2562) ที่พบว่า การเรียนบาสเกตบอลหรือกีฬาอื่นๆ ผู้เรียนมีความเห็นว่าครูพลศึกษาควรสอนทักษะพื้นฐานต่างๆ ที่จำเป็นและเพียงพอต่อการนำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นเกมหรือลงแข่งขัน เพราะการมีทักษะพื้นฐานที่ดีจะส่งผลทำให้การเล่นทีมหรือการแข่งขันมีความสนุกสนานมากขึ้น

3.1.4 มีเจตคติที่ดีต่อกีฬาและพลศึกษา การที่ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาได้ดีนั้น นอกจากจะมีปัจจัยเสริมภายนอก ทั้งเรื่องของวิธีการสอน ครูผู้สอน หรือเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ดีแล้ว ปัจจัยภายในซึ่งคือเจตคติที่มีต่อการเรียนวิชา ยังถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ผู้เรียนที่มีความชอบหรือความสนใจในวิชาพลศึกษาเป็นทุนเดิม นั้น จะให้ความสนใจและมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนมากกว่าผู้ที่รู้สึกไม่ชอบหรือไม่สนใจในวิชาพลศึกษา โดยในประเด็นนี้ วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อรุณยา และคณะ (2559) ได้ศึกษาพบว่า การที่บุคคลจะให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประเภทใดอย่างมุ่งมั่นตั้งใจนั้น ปัจจัยสำคัญคือ บุคคลนั้นมีเจตคติที่ดีต่อแต่ละกิจกรรมที่เข้าร่วม

3.1.5 ครูสอนดี ครูผู้สอนถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของผู้เรียน ครูพลศึกษาที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาและวิธีการสอน เอาใจใส่การเรียนรู้ของผู้เรียน มีบุคลิกและคุณลักษณะที่สอดคล้องกับความต้องการผู้เรียน จะส่งผลช่วยให้ผู้เรียนให้สนใจ ตั้งใจเรียน และเกิดการเรียนรู้ได้ดี ดังตัวอย่างในการศึกษาของ อุษากร พันธุ์วานิช (2558) ได้ศึกษาพบว่า ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ดีและประสบการณ์ที่ดีที่ผู้เรียนได้จากการเรียนพลศึกษา เป็นผลโดยตรงมาจากตัวครูผู้สอนที่มีความรู้ ประสบการณ์ และความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ง่าย และโดยเฉพาะในวิชาพลศึกษา ครูที่มีคุณลักษณะและวิธีการสอนที่สนุกสนาน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีความสุขกับการเรียน

3.2 ปัจจัยเกี่ยวข้องเป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

3.2.1 ตัวผู้เรียนไม่พร้อม (ร่างกายหรือจิตใจ) ความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เรียนถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนพลศึกษาหรือวิชาอื่นๆ ผู้เรียนที่มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะสามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มความสามารถและเกิดการเรียนรู้ได้เร็ว ในขณะเดียวกัน หากผู้เรียนมีความไม่พร้อมทางด้านร่างกาย เช่น เจ็บป่วย มีอาการบาดเจ็บ เป็นต้น หรือหากมีความไม่พร้อมทางด้านจิตใจหรือทางด้านอารมณ์ เช่น รู้สึกเบื่อหน่าย เครียด วิตกกังวล เป็นต้น ย่อมส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ดังตัวอย่างการศึกษาของ ประสิทธิ์ ปิปทุม (2558) และสาลี สุภาภรณ์ (2559) ที่ศึกษาพบว่า ความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ จะเรียนรู้ได้ดีและเร็วกว่าผู้เรียนที่ไม่พร้อมทางด้านร่างกายหรือทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่นเดียวกับการศึกษาของ ระพีพัฒน์ เตือนเพ็ญศรี, ปนัดดา จูภาล และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2560) ที่พบว่า ปัญหาสำคัญของการเรียนวิชาโปโลน้ำของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือความพร้อมทางด้านร่างกายของผู้เรียน เพราะเมื่อใดก็ตามที่ผู้เรียนมีอาการบาดเจ็บ เจ็บป่วย หรือมีประจำเดือน จะส่งผลทำให้ไม่สามารถเรียนวิชาโปโลน้ำซึ่งต้องลงไปเรียนในน้ำได้

3.2.2 รูปแบบและวิธีการสอนของครูผู้สอน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชานี้ ครูผู้สอนจำเป็นต้องเลือกวิธีการสอนที่เหมาะสมกับลักษณะของรายวิชารวมถึงลักษณะของผู้เรียน เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายและส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ หากครูผู้สอนเลือกรูปแบบหรือวิธีการสอนที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้น้อย และเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ดังตัวอย่างงานวิจัยของ อุษากร พันธุ์วานิช (2558) ได้ทำการศึกษาพบว่า การที่ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ได้ดีและได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการเรียนพลศึกษา ส่วนหนึ่งเกิดจากตัวครูพลศึกษาที่สอนดี มีความรู้ มีประสบการณ์ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก สอนจากง่ายไปยาก รวมทั้งบุคลิกภาพของอาจารย์ที่มีส่วนช่วยกระตุ้นให้การเรียนการสอนเป็นไปในแนวทางที่สนุกสนานมากยิ่งขึ้น

3.2.3 กิจกรรมการเรียนไม่น่าสนใจ (น่าเบื่อหรือไม่เหมาะกับผู้เรียน) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา จำเป็นต้องนำเสนอกิจกรรมที่มีความแปลกใหม่และสนุกสนาน เพราะถือเป็นสื่อที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้และเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เร็ว หากกิจกรรมต่างๆ ไม่น่าสนใจหรือไม่สอดคล้องกับความสามารถของผู้เรียน อาจส่งผลทำให้ผู้เรียนรู้สึกเบื่อหน่ายและไม่ให้ความร่วมมือกับการทำกิจกรรมต่างๆ ดังเช่นที่ ที่ ริงค์ (Rink, 2006) ได้อธิบายเกี่ยวกับหลักการพื้นฐานสำคัญของการสอนพลศึกษาว่า การที่จะช่วยและสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้นั้น ครูผู้สอนจำเป็นต้องออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสม ท้าทายความสามารถ เน้นความสนุกสนาน และมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

3.2.4 สภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการเรียน ปัญหาเรื่องสภาพแวดล้อมในการเรียนวิชาพลศึกษา และกีฬา เช่น สภาพอากาศ เสียงหรือกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ ย่อมสร้างผลกระทบและส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ดังตัวอย่างงานวิจัยของ อูซากร พันธุ์วานิช (2558) และประสิทธิ์ ปิปทุม (2558) ซึ่งศึกษาพบว่า สภาพอากาศที่ไม่เหมาะสม เป็นอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้พลศึกษาหรือกีฬา เพราะสภาพอากาศที่ร้อน จะส่งผลทำให้ผู้เรียนรู้สึกเหนื่อยล้าเร็วและมากกว่าปกติ ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ก็จะลดลง และเริ่มไม่อยากเรียน ขณะที่ ชาญชัย อินทรประวัตินและคณะ (2549) ศึกษาพบว่า สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พอเพียงแล้วก็อาจส่งผลกระทบหรือเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

3.2.5 อุปกรณ์ไม่เพียงพอหรือไม่พร้อมใช้งาน สื่อและอุปกรณ์ในการเรียนวิชาพลศึกษา ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี โดยเฉพาะทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ที่เพียงพอและพร้อมต่อการใช้งาน เช่น ทักษะการใช้มือหรือเท้าในการเล่นกับลูกบอล หรือทักษะการใช้ไม้ด้ามยาวประเภทต่างๆ ทั้งนี้ หากจำนวนของอุปกรณ์มีไม่เพียงพอหรือไม่พร้อมต่อการใช้งาน ย่อมส่งผลทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนไม่เป็นไปตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ตัวอย่างงานศึกษาของ สาลี สุภาภรณ์ (2553) ที่พบว่า อุปกรณ์การเรียนการสอนที่มีไม่เพียงพอหรือชำรุดทรุดโทรมไม่พร้อมต่อการใช้งาน ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย เรียนรู้ได้ไม่เต็มที่ และไม่สนุกกับการเรียนแบบมีต้น ขณะนี้ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปนัดดา จูเกล้า และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2560) ศึกษาพบว่า สระว่ายน้ำที่ใช้ในการเรียนวิชาโปโลน้ำมีการก่อสร้างและเปิดให้บริการมาหลายปี พื้นที่ใช้งานหลายจุดอยู่ในสภาพชำรุดทรุดโทรม เช่น พื้นกระเบื้องหลุดร่อนหรือแตกบิ่นเสียหาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสวยงามและความปลอดภัยของนักเรียนหรือผู้มาใช้บริการ

3.2.6 ตารางเรียนไม่เหมาะสม ด้วยลักษณะของวิชาพลศึกษาที่ส่วนใหญ่จะเรียนในที่แจ้งหรือที่เปิดโล่ง เช่น โรงยิมพลศึกษา สนามกีฬา หรือลานกิจกรรมต่างๆ ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนอาจจะต้อง มีการเดินทางเข้ามามีการเรียน หรือได้รับผลกระทบจากสภาพอากาศที่ร้อน การจัดตารางเรียน จึงควรสอดคล้องกับช่วงเวลาของการเดินทางไปเรียนตามสนามกีฬาต่างๆ รวมถึงควรจัดตารางเรียนที่หลีกเลี่ยงช่วงที่มีอากาศร้อน เช่น ช่วงเที่ยง ซึ่งหากไม่คำนึงถึงตารางเรียนที่เหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อตัวผู้เรียนได้ ดังตัวอย่างในงานศึกษาของ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปนัดดา จูเกล้า และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2560) ที่ศึกษาพบว่า วิชาโปโลน้ำถูกจัดตารางเรียนให้อยู่ในคาบเรียนที่ 2 จากทั้งหมด 4 คาบเรียนในช่วงเช้า ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างต้องรีบเดินทางไปกลับให้ทันกับการเรียนในคาบเรียนถัดไป และยังส่งผลให้ต้องนั่งเรียนในคาบเรียนที่ 3-4 ในสภาพที่เหนื่อยล้าหลังจากการเรียนวิชาโปโลน้ำ สอดคล้องกับที่ สาลี สุภาภรณ์ (2556) ที่อธิบายว่า นอกจาก

วัยของผู้เรียนและความยาวนานของคาบเรียน เรื่องของช่วงเวลาในการเรียนหรือการจัดตารางเรียน ก็นับเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งผลให้ผู้เรียนได้ประโยชน์สูงสุดจากการเรียนพลศึกษา

3.2.7 รู้สึกกดดันกับการสอบวัดทักษะ การสอบหรือการประเมินผลการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยเฉพาะในกระบวนการวัดและประเมินผลที่ไม่สอดคล้องกับความสามารถของผู้เรียน อาจส่งผลทำให้ผู้เรียนรู้สึกกดดันและตึงเครียด หรือไม่สนุกกับการเรียนพลศึกษา ดังตัวอย่างงานวิจัยของ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2562) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสนุกในการเรียนบาสเกตบอล พบว่า ในช่วงของการสอบวัดผลการเรียนรู้ด้านทักษะต่างๆ ของกีฬาบาสเกตบอล เป็นช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกกดดัน ซึ่งส่งผลกระทบทำให้ความสนุกในการเรียนบาสเกตบอลลดน้อยลง ในขณะที่ สาลี สุภาภรณ์, (2559) ได้อธิบายไว้ว่า การวัดประเมินผลในวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่ยังคงมีปัญหา เพราะส่วนใหญ่เน้นวัดทักษะมากเกินไป ส่งผลให้ต้องใช้เวลาสอบนานหรือสอบได้เพียงครั้งละ 1-2 คน รวมทั้งไม่มีกิจกรรมให้กับผู้เรียนที่รอสอบและเกิดการรอคอยจนอาจก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา

3.2.7 ได้รับบาดเจ็บจากการเรียน การบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ เพราะผู้เรียนที่เจ็บป่วยหรือมีอาการบาดเจ็บ จะไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในวิชาพลศึกษาได้อย่างเต็มที่ และอาจส่งผลทำให้ความสนุกหรือการเรียนรู้ลดน้อยลง ตัวอย่างเช่นการศึกษาของ อุษากร พันธุ์วานิช (2558) ที่ศึกษาพบว่า ผู้เรียนที่มีการบาดเจ็บหรือมีอาการเจ็บป่วย จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้ไม่เต็มที่ หรือไม่สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ได้ เช่นเดียวกับที่ มหาลาภ ป้อมสุข, สาลี สุภาภรณ์ และอุษากร พันธุ์วานิช (2559) ได้ศึกษาพบว่า การเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเรียนพลศึกษา เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

4. สนามศึกษาในการศึกษาวิจัย

สนามศึกษาในการวิจัยนี้ เป็นชั้นเรียนของวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching: ทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์) ซึ่งเป็นรายวิชาหนึ่งในกลุ่มวิชาเอกเลือก ของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี) ฉบับปรับปรุง 2562 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เปิดการเรียนการสอนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โดยมีนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 2 ลงทะเบียนเรียนรวม 33 คน

กิจกรรมการเรียนการสอนใช้เวลาเรียนรวม 16 สัปดาห์ (พฤศจิกายน 2565 - มีนาคม 2566) ในทุกวันพุธ เวลา 13.00-15.00 น. (ครั้งละ 2 ชั่วโมง) โดยใช้สนามกีฬาฟุตซอลในร่ม (อาคารสนามกีฬาฟุตซอลฟีนปุนแบบมีหลังคา ไม่มีกำแพง ไม่มีพัดลม ไม่มีไฟส่องสว่าง) ซึ่งเป็นสนามกีฬาที่อยู่ในการดูแลของกองอาคารสถานที่ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งทางสาขาวิชาพลศึกษา ขออนุญาตเข้าใช้เพื่อจัดการเรียนการสอน โดยในทุกสัปดาห์ อาจารย์ผู้สอนจะนัดผู้เรียนเพื่อมาเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ต่างๆ ประกอบด้วย เครื่องเสียงและลำโพงสำหรับ

เปิดเพลง โดยอาจารย์ผู้สอนจะมอบหมายให้ตัวแทนนิสิตไปยกเครื่องเสียงจากคณะศึกษาศาสตร์มาติดตั้งที่สนาม ก่อนเวลาเรียนประมาณ 10-15 นาทีก่อนเวลาเรียน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2562) ได้ทำการศึกษาศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อความสนุกสนานในการเรียนวิชาบาสเกตบอล กรณีศึกษา ชั้นเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมปลายของโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งจำนวน 35 คน (นักเรียนชาย 17 คน และนักเรียนหญิง 18 คน) ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาบาสเกตบอลในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกต สัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง บรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการวิเคราะห์เอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้ 2 หัวเรื่อง โดยหัวเรื่องแรกคือ ปัจจัยที่ช่วยให้การเรียนบาสเกตบอลมีความสนุกสนานมากขึ้น ได้แก่ (1) มีกลุ่มเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ดี (2) กิจกรรมมีความหลากหลายและแปลกใหม่ (3) ได้เล่นหรือแข่งขันเป็นทีม (4) ได้ฝึกทักษะก่อนการแข่งขัน (5) มีเจตคติที่ดีต่อกีฬาบาสเกตบอล และ (6) ครูผู้สอนเป็นกันเอง และสอนดี ส่วนหัวเรื่องที่ 2 คือ ปัจจัยที่ส่งผลให้มีความสุขในการเรียนบาสเกตบอลลดน้อยลง ได้แก่ (1) สถานที่เรียนมีอากาศร้อน (2) อุปกรณ์การเรียนไม่เพียงพอ (3) มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนน้อยเกินไป (4) รู้สึกกดดันกับการสอบวัดทักษะ (5) ตัวผู้เรียนไม่พร้อมกับการเรียน (เจ็บป่วยหรือไม่สบาย) และ (6) ได้รับความเจ็บจากการเรียน

ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปนัดดา จูเกาส์ และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2559) ได้ทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเรียนวิชาโปโลน้ำของนักเรียนมัธยมปลาย กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมปลาย 27 คน (ชาย 9 คน และหญิง 18 คน) ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาโปโลน้ำในปีการศึกษา 2559 เก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 2 หัวเรื่อง คือ 1) ประสบการณ์ในการเรียนวิชาโปโลน้ำ ประกอบด้วยประสบการณ์ด้านที่ดี ได้แก่ (1) ผ่อนคลายจากความเครียด (2) ทักษะการว่ายน้ำดีขึ้น และ (3) ได้เรียนรู้กีฬาใหม่ และประสบการณ์ด้านที่ไม่ดี ได้แก่ บาดเจ็บจากการเรียน และ 2) ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการเรียนวิชาโปโลน้ำ ประกอบด้วยปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ได้แก่ (1) สระว่ายน้ำอยู่ไกล (2) สระว่ายน้ำชำรุด (3) สิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ (4) จัดตารางเรียนไม่เหมาะสม (5) เวลาในการเรียนน้อยเกินไป และ (6) ผู้เรียนมีปัญหาด้านสุขภาพ ส่วนปัจจัยที่ส่งผลดีต่อการเรียน ได้แก่ (1) จำนวน

ผู้เรียนมีความเหมาะสม (2) เพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ดี (3) กิจกรรมการเรียนรู้สนุกสนาน และ (4) มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมกีฬาทางน้ำ

ประสิทธิ์ ปัทม (2558) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์และปัญหาในการเรียนวิชาว่ายน้ำของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำรวมทั้งสิ้น 35 คน (ชาย 17 คน และหญิง 18 คน) โดยที่ทุกคนสมัครใจและลงลายมือชื่อแสดงความยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย การดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างจะได้เรียนว่ายน้ำสัปดาห์ละ 1 วัน (ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง) การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์ และการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสามารถสรุปออกได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ 1) ปัญหาในการเรียนว่ายน้ำ ประกอบด้วย อากาศร้อน สภาพสระน้ำเสียง และจำนวนผู้เรียน 2) ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนว่ายน้ำ ประกอบด้วย สุขภาพดีขึ้น ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ มีพัฒนาการในการเรียนว่ายน้ำ และต้องการว่ายน้ำเป็น ช่วยเหลือตัวเองได้ และ 3) ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนวิชาว่ายน้ำ ประกอบด้วย ผู้เรียนมีความพร้อม ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาและวิธีสอน การมีกลุ่มเพื่อนที่ดี และเวลาในการเรียน

อุษากร พันธุ์วานิช (2558) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนวิชายิมนาสติกตามการรับรู้ของผู้เรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนยิมนาสติกในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 24 คน (ชาย 20 คน และหญิง 4 คน) อายุระหว่าง 19-21 ปี และอาจารย์ผู้สอนวิชายิมนาสติก 1 คน โดยที่ทุกคนสมัครใจยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และการวิเคราะห์เอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีอุปนัยโดยการตรวจสอบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า ผลการวิจัยสามารถสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง ประกอบด้วย หัวเรื่องที่ 1 ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ 1.1 ประสบการณ์ที่ดี คือ ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ มีพัฒนาการทักษะเพิ่มขึ้น ความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้นเมื่อทำกิจกรรมได้ ความกลัวลดลงเพราะมีการช่วยเหลือและให้ความปลอดภัยที่ดี เกิดกำลังใจเมื่อเห็นเพื่อนทำได้ 1.2 ประสบการณ์ที่ไม่ดี คือ มีการบาดเจ็บมาก่อนและกลัวการบาดเจ็บ หัวเรื่องที่ 2 ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการเรียน ประกอบด้วย อาจารย์ผู้สอนมีวิธีการสอนที่ดี อาจารย์ผู้สอนมีความรู้และประสบการณ์สูง กิจกรรมการเรียนรู้มีความแปลกใหม่และหลากหลาย มีการสอนจากท่าง่ายไปสู่ท่ายาก การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดี วิธีการช่วยเหลือและให้ความปลอดภัยแก่ตนเองและผู้อื่น และสนุกกับการเรียน และหัวเรื่องสุดท้าย ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ได้แก่ สถานที่เรียนไม่เหมาะสมเพราะอากาศร้อนและมีเสียงรบกวนในขณะที่เรียน อุปกรณ์การเรียนที่ไม่เพียงพอหรือชำรุดและความความดูแลรักษา จำนวนผู้เรียนมีมากเกินไป สมรรถภาพทางกายของผู้เรียนไม่ดีพอ และผู้เรียนขาดการฝึกซ้อม

ณัฐพงษ์ วงศ์สุรินทร์ และสาตี สุภาภรณ์ (2557) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงของผู้นำเต้นแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก (ชายและหญิง) รวม 35 คน อายุระหว่าง 26-36 ปี มีประสบการณ์ในการเต้นอย่างน้อย 1 ปี มีรอบในการเต้นอย่างน้อย 6 รอบต่อสัปดาห์ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ การสังเกต และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการสามเส้า ผลการศึกษาพบว่า 1) สาเหตุของปัญหาการบาดเจ็บจากการใช้เสียงเนื่องจาก 1.1 พฤติกรรมการใช้เสียงขณะนำเต้นมีการตะโกนหรือตะเบงเสียง 1.2 จำนวนรอบในการเต้นมาก 1.3 จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมเต้นมากจึงต้องใช้เสียงเพิ่มขึ้น 1.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการเต้นไม่ดีพอ และ 1.5 สถานที่ที่มีเสียงดังรบกวน 2) ลักษณะของการบาดเจ็บจากการใช้เสียงได้แก่ 2.1 อาการแสบคอ ไอ คันคอ 2.2 อาการเสียงแหบ เสียงหาย และ 2.3 และมีตุ่มขึ้นบนเส้นเสียง 3) ผลกระทบของการบาดเจ็บคือ 3.1 ขาดงานทำให้ขาดรายได้ 3.2 มีปัญหาในการสนทนากับผู้อื่น และ 3.3 มีปัญหาสุขภาพ 4) วิธีการลดปัญหาการใช้เสียงสามารถทำได้โดย 4.1 ดื่มเครื่องดื่ม 4.2 พักผ่อนให้เพียงพอ 4.3 เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม และ 4.4 รู้เทคนิคการใช้เสียง

สาตี สุภาภรณ์ (2556) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบแทคติคอลและการสอนแบบโดยตรง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่ลงเรียนทะเบียนวิชาเทนนิส 1 รวม 24 คน (หญิง 4 คน และชาย 20 คน) และอาจารย์ผู้สอนรายวิชา 1 คน กระบวนการสอนรายวิชาใช้วิธีการสอน 2 แบบคือ สอนแบบแทคติคอลในสัปดาห์ที่ (1,3,5,7,9,...) และการสอนแบบโดยตรง (2,4,6,8,10,...) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต บรรยายเหตุการณ์สำคัญ สัมภาษณ์ทั้งมีโครงสร้าง และวิเคราะห์เอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า ผลการศึกษาพบว่า การสอนทั้งสองแบบส่งผลดีและมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยที่การสอนแบบแทคติคอล (Tactical Game Approach) ช่วยให้ผู้เรียนแก้ปัญหาในเกมได้ดี ส่วนการสอนโดยตรง (Direct Teaching) เหมาะกับการสอนให้ผู้เรียนมือใหม่ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอยากให้เริ่มสอนด้วยวิธีการสอนแบบโดยตรงแล้วจึงตามด้วยการสอนแบบแทคติคอล นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างสนุกสนานไปกับการเรียนเมื่อปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ดี แต่ความสนุกสนานจะเริ่มลดลงเมื่อมีการเจ็บป่วยไม่สบายและทำทักษะหรือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ไม่ดี

สาตี สุภาภรณ์ (2554ข) ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ผู้สอนและนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนโยคะ 1 ภาคเรียนรวม 40 คน (ชาย 26 คนและหญิง 14 คน) อายุระหว่าง 20-21 ปี เรียนสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงรวม 16 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์เอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดย

วิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) เนื้อหาของคอร์สโยคะที่นิสิตต้องการมี 7 หัวข้อได้แก่ 1.1) การสวดมนต์ การฝึกปรารถนาและสมาธิ 1.2) การลำไ้ให้จิตุดต้นเถียน 20 ท่า 1.3) โยคะนิทรา 1.4) โยคะท่าพื้นฐาน 1.5) หลักการและวิธีการสอนโยคะ 1.6) โยคะกับกีฬา/การออกกำลังกาย และ 1.7) โยคะในสำนักงาน 2) ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ จำแนกได้เป็น 3 หัวข้อ ได้แก่ 2.1) ผู้เรียนมีความพร้อม และมีความตั้งใจ เข้าเรียนสม่ำเสมอมีการบาดเจ็บจึงเรียนได้ไม่ดี 2.2) ผู้สอนมีความรู้ดีในเนื้อหาที่สอน มีวิธีการสอนและการคิดที่ดี และ 2.3) ห้องเรียนมีความเหมาะสมและมีจำนวนผู้เรียนไม่มาก และ 3) ประสบการณ์ในการเรียนรู้ ได้แก่ 3.1) มีความรู้ในศาสตร์ของโยคะ 3.2) นำความรู้เรื่องโยคะไปใช้ในชีวิิต 3.3) สนุกกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำได้ดี

ธนัชพงศ์ เจริญวิมวศ์ และจักรกริช กล้าผจญ (2551) ได้ศึกษาลักษณะการบาดเจ็บที่ขาของผู้นำเต้นแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ จำนวนรวม 144 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ร่วมกับข้อมูลเฉพาะ ได้แก่ตำแหน่งการบาดเจ็บ ลักษณะการบาดเจ็บ รูปแบบท่าเต้น ระยะเวลาที่ใช้ในการเต้นต่อครั้ง ความถี่ในการเต้นต่อสัปดาห์ ความหนักและความต่อเนื่องของการเต้น รวมถึงลักษณะพื้นผิวของสถานที่เต้น ผลการศึกษาพบว่า ตำแหน่งการบาดเจ็บที่พบบ่อยได้แก่ข้อเท้าและข้อเข่า ส่วนใหญ่บาดเจ็บรักษาด้วยการพักและปรึกษาแพทย์ร่วมกับการใช้ยา โดยส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการเต้นครั้งละไม่น้อยกว่า 45 นาที ด้วยระดับความหนักปานกลาง ที่มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเนื่องนานไม่น้อยกว่า 12 เดือน

ชาญกิจ คำพวง (2548) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของผู้นำเต้นแอโรบิก ในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549 โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้นำเต้นแอโรบิกลักษณะของการเต้นแอโรบิกตำแหน่งการบาดเจ็บลักษณะการบาดเจ็บสาเหตุของการบาดเจ็บ รวมไปถึงการปฐมพยาบาลและการรักษาฟื้นฟู กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกจำนวน 269 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ตำแหน่งที่ได้รับบาดเจ็บมากที่สุดคือหัวเข่า (45.72%) รองลงมาคือข้อเท้า (33.08%) และน่อง (24.90%) ส่วนลักษณะการบาดเจ็บที่พบมากที่สุดคือตะคริว (47.58%) รองลงมาคือข้อเคล็ด ข้อแพลง (30.48%) และผิวหนังฟกช้ำ (20.07%) การบาดเจ็บที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก อันดับแรกคือ พื้นของสถานที่เต้นแอโรบิกมีลักษณะแข็งไม่มีความยืดหยุ่น (40.14%) รองลงมาคือรองเท้าไม่มีคุณภาพ (36.05%) และสถานที่คับแคบไม่เหมาะสมกับการเต้นแอโรบิก (23.79%) การบาดเจ็บที่เกิดจากผู้นำเต้นแอโรบิกเอง อันดับแรกคือความเหนื่อยล้า (34.94%) รองลงมา คือความไม่พร้อมด้านร่างกายและอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ (27.88%) และขาดสมาธิ (26.39%) พบว่ามีการปฐมพยาบาลหลังจากการบาดเจ็บใน 24 ชั่วโมง ส่วนใหญ่ทำการหยุดพัก (60.96%) รองลงมาคือปีนวด (41.26%) และทายาหรือกินยาบรรเทาอาการปวดหรือคลายกล้ามเนื้อ (40.52%) ผู้ให้การรักษาฟื้นฟูส่วนใหญ่คือผู้นำเต้นแอโรบิกเอง (72.86%) รองลงมาคือแพทย์แผนปัจจุบัน (39.77%) และนักกายภาพบำบัด (9.66%)

วรุจน์ ธีบุญเจริญ (2558) ได้ทำการศึกษาผลการออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิก และการเดินลีลาในจังหวัดในจังหวัด ชะ ชะ ชะ ต่อสมรรถภาพทางกายของชายไทย กลุ่มตัวอย่างรวม 34 คน แบ่งเป็นกลุ่มออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาในจังหวัด ชะ ชะ ชะ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งหมด 6 สัปดาห์ สอบสมรรถภาพทางกายด้วยการวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน ความอ่อนตัว การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และระบบไหลเวียนโลหิตทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย การศึกษาพบว่า กลุ่มออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิก หลังการฝึกมีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความแข็งแรงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความทนทานกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความทนทานระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาในจังหวัด ชะ ชะ ชะ มีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น การทรงตัวดีขึ้น ความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้น ความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เพื่อเปรียบเทียบระหว่างทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

วณิชชา ฉัตรกุล ณ อยุธยา และณอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2559) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำร่วมกับพิตบอล ต่อสุขสมรรถนะในหญิงวัยทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครหญิงวัยทำงานอายุระหว่าง 35-45 ปี รวม 47 คน แบ่งเป็นกลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำร่วมกับพิตบอลจำนวน 23 คน และกลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ จำนวน 24 คน โดยฝึกพร้อมกับใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจและใช้ความหนักของการออกกำลังกายที่ 60-80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ครั้งละ 50 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลารวม 12 สัปดาห์ เก็บข้อมูลสุขสมรรถนะก่อนทดลองและหลังการทดลอง วิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยทดสอบค่าที่แบบรายคู่ (Paired t-test) และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้วยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ทั้ง 2 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำร่วมกับพิตบอลมีค่าความอ่อนตัวดีกว่ากลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัยได้ว่า การฝึกเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำร่วมกับพิตบอลมีผลดีระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ความแข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด และโดยเฉพาะความอ่อนตัว

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร และณัฐพงษ์ จรทะผา (2564) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีจำนวน 50 คน จากการเลือกแบบอาสาสมัคร (Voluntary sampling) เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุและโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ t แบบไม่อิสระ (Dependent sample t-test) ผลการวิจัยพบว่า (1) สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงก่อนและหลังจากออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก มีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวดีที่สุด โดยก่อนและหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.87-5.00 อยู่ในระดับดีมาก ด้านการทรงตัวก่อนและหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.13-4.77 อยู่ในระดับดีถึงระดับดีมาก แต่ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.00-2.34 ระดับต่ำมากไปถึงระดับต่ำ และ (2) สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา และด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความอ่อนตัวและด้านการทรงตัวก่อนและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

เบิร์นสเตียน, ฟิลลิป และซิลเวอร์แมน (Bernstein, Phillips, & Silverman, 2011) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับมุมมองและเจตคติที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนรวม 24 คน (ชาย 10 คนและหญิง 14 คน) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มระดับทักษะได้แก่ ทักษะระดับสูง (11 คน) ระดับกลาง (11 คน) และระดับต่ำ (4 คน) เก็บข้อมูลด้วยการสังเกต การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง ผลการศึกษาพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะระดับสูง ไม่ต้องการให้มีการแข่งขัน แต่ต้องการให้กิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาเน้นเรื่องของการเรียนรู้และเน้นความสนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนๆ อย่างมีความสุข 2) กลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะระดับปานกลาง ต้องการให้มีกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นความสนุกสนานที่ได้เล่นกับเพื่อนๆ ต้องการกิจกรรมที่มีความท้าทายและช่วยให้ทักษะต่างๆ ให้ดีขึ้น และ 3) กลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะระดับต่ำ ต้องการให้มีกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขัน

ออสกัน และเมเมท (Ozcan & Mehmet, 2011) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่มีต่อองค์สมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพและไขมันในเลือดของเด็กผู้หญิงที่มีภาวะโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างรวม 40 คน (กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน) โดยใช้เวลาในการฝึกตามโปรแกรมรวม 60 นาที เป็นเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบ ก่อนและหลังการทดลอง เพื่อหาหน้าหนักตัว ดัชนีมวลกาย ความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ไขมันใต้ผิวหนัง อัตราการเต้นของหัวใจ และปริมาณไขมันไม่ดีหรือคอเลสเตอรอลและไตรกลี

เซอไรต์ในร่างกาย ศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการประเมินสมรรถภาพและสุขภาพที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ

เบดฟอร์ด, ดัสเทอร์วินเคิล, และโฮปแมน (Bedford, Dusterwinkle, & Hoppman, 1996) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิกและการฝึกเดินแอโรบิกในน้ำต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุด กลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่เดินแอโรบิกบนบก 9 คนและกลุ่มที่เดินแอโรบิกในน้ำ 9 คน ทำการฝึกทั้งหมดทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบหาอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการฝึก ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกบนบกและการเดินแอโรบิกในน้ำ

โรบิน และคณะ (Robin, et al, 2009) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกร่วมกับการฝึกโดยใช้แรงต้านแบบเอ็กซ์เซนตริก กับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างเดียว ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 15 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มการฝึกออกกำลังกายแอโรบิกร่วมกับใช้แรงต้านเอ็กซ์เซนตริกจำนวน 7 คน และกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างเดียวจำนวน 8 คน ใช้เวลาการฝึกทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง สอง กลุ่ม มีการลดลงของไกลโคซีเลตหลังการฝึก โดยกลุ่มที่ฝึกแบบแอโรบิกโดยใช้แรงต้านแบบเอ็กซ์เซนตริก มีการเปลี่ยนแปลงของเส้นผ่านศูนย์กลางกล้ามเนื้อต้นขามากกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างเดียว

เซทฟิลด์ (Chatfield, 1991) ได้ทำการศึกษาผลของการเดินแอโรบิกบนบกและการเดินแอโรบิกในน้ำ ที่ส่งผลต่อองค์ประกอบและเส้นรอบเอวของผู้หญิง กลุ่มทดลองเป็นผู้หญิงที่ไม่ออกกำลังกาย อายุระหว่าง 18 ถึง 33 ปี โดยแบ่งออกเป็นทั้งหมด 3 กลุ่มประกอบด้วย กลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกบนบก กลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกในน้ำ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

เทอร์ริ ทามารา และเดซี (Terri, L. B., Tamara, A. D., Darcy, J. H. 1996) ได้ทำการศึกษาผลของการเดินแอโรบิกบนบกและการเดินแอโรบิกในน้ำที่มีต่ออัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด กลุ่มตัวอย่างจำนวนรวมทั้งสิ้น 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองด้วยการเดินแอโรบิกบนบกจำนวน 9 คน และกลุ่มทดลองที่เดินแอโรบิกในน้ำจำนวน 9 คน ทำการฝึกทั้งหมดทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ก่อนและหลังการฝึกกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มเข้าทำการทดสอบการใช้ออกซิเจนสูงสุดในขณะออกกำลังกายด้วย Schwinn Air-Dyne โดยการวัดการดูดซึมออกซิเจนสูงสุดผ่าน Beckman Metabolic Cart ผลการทดลองพบว่า ไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญระหว่างการฝึกแอโรบิกในน้ำและบนบก

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและวิธีการได้มาของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(Key Informant) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selected) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกและคัดออก มีรายละเอียดดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือก คือ

1) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching: ทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

2) เป็นผู้สมัครใจยินยอมเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยโดยการลงลายมือชื่อในใบยินยอม (Consent Form) ภายใต้งานวิจัยว่า จะไม่มีผลกระทบใดๆ กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่ว่าจะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วม เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัยนี้ก็ตาม และสามารถถอนตัวจากการเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ตลอดเวลา แม้ว่างานวิจัยจะยังไม่สิ้นสุดลงก็ตาม

และ 3) เป็นนิสิตที่เข้าเรียนและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จากเวลาเรียนทั้งหมดตลอดภาคการศึกษา (รวม 16-18 สัปดาห์)

เกณฑ์ในการคัดผู้ให้ข้อมูลสำคัญออก คือ

1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเข้าเรียนและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาดังกล่าว น้อยกว่าร้อยละ 80 จากเวลาเรียนทั้งหมดตลอดภาคการศึกษา

และ 2) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีความประสงค์ขอถอนตัวหรือไม่สะดวกต่อการเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในทุกกรณี โดยสามารถถอนตัวจากการเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ตลอดเวลา แม้ว่าจะงานวิจัยจะยังไม่สิ้นสุดลงก็ตาม และจะไม่มีผลกระทบใดๆ กับนิสิตที่ถอนตัวจากการเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย

การประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยและรับสมัครผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

สำหรับการรับสมัครผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษานี้ ใช้วิธีประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยและรับสมัครผ่านช่องทางออนไลน์ร่วมกับการแจกเอกสารแนะนำ จากนั้นจะทำการนัดหมายนิสิตที่สนใจเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (สมัครหรือตอบรับผ่านช่องทางออนไลน์) ช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสะดวก เพื่อให้ทีมผู้ช่วยวิจัย (ไม่ใช่ผู้วิจัย หรืออาจารย์ในหลักสูตร) เข้าชี้แจงรายละเอียดสำคัญต่าง ๆ พร้อมกับใบยินยอม (Consent Form) ให้แก่ผู้ที่สนใจเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญนำกลับไปอ่านและพิจารณาที่บ้านพัก และนัดหมายนำใบยินยอมมาส่งให้กับทีมผู้ช่วยวิจัยในภายหลัง รวมถึงงานวิจัยนี้ให้ความสำคัญในการปกป้องสิทธิ์และข้อมูลส่วนบุคคลโดยการใช้นาม

สมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการนำเสนอข้อมูลต่างๆ ของการวิจัย เช่น AM1 แทนผู้ให้ข้อมูลเพศชาย หรือ AW1 แทนผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง

การรับรองจริธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่องนี้ ผ่านการพิจารณาและได้รับการรับรองจริธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่รับรองโครงการวิจัย HU103/2565(C3)(A1) (ที่ IRB2-088/2566 Amendment ครั้งที่ 1)

ทีมวิจัยและผู้ช่วยวิจัย

การศึกษานี้ใช้ทีมวิจัยช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้เพื่อให้มีผลกระทบหรือเป็นการไม่เหมาะสมตามหลักจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ที่อาจเกิดขึ้นจากกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทีมวิจัยประกอบด้วยผู้วิจัยหลักและผู้ร่วมวิจัยรวม 11 คน (อาจารย์ประจำหลักสูตร) และทีมผู้ช่วยวิจัย 2 คน ที่ผ่านการคัดเลือกด้วยวิธีการสัมภาษณ์และพิจารณาคุณสมบัติเบื้องต้น เช่น ความรู้พื้นฐานทางระเบียบวิธีวิจัย หรือมีประสบการณ์ในการทำวิจัยทางพลศึกษาและกีฬา เป็นต้น

ทั้งนี้ สำหรับทีมผู้ช่วยวิจัยมีหน้าที่ในการติดต่อประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ รวมถึงระบบการจัดเก็บข้อมูลที่ได้จากแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการเขียนแผนที่ความคิดที่ได้จากภาคสนาม (ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ซึ่งเป็นวิธีการหลักของการศึกษานี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและจัดระบบข้อมูลโดยผู้วิจัยหลัก) ดังนั้น ทีมผู้ช่วยวิจัยทุกคน จะต้องผ่านการอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมและทำความเข้าใจในหลักวิธีการและกระบวนการต่างๆ ในการวิจัย ก่อนเริ่มการดำเนินการเก็บข้อมูลจริง ได้แก่ อบรมความรู้พื้นฐานทางระเบียบวิธีวิจัย ขั้นตอนการจัดทำระบบจัดเก็บข้อมูล รวมถึงศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอน กระบวนการ และแนวปฏิบัติต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามของการศึกษานี้

สนามศึกษาและการเลือกสนามศึกษา

สนามศึกษาในการวิจัยนี้ เป็นชั้นเรียนวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching: ทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ซึ่งเป็นรายวิชาในกลุ่มวิชาเอกเลือก ของหลักสูตรการศึกษาด้านพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี) ฉบับปรับปรุง 2562 โดยมีหน่วยกิต 1 (0-1-2) สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ทุกวันพุธเวลา 13.00-15.00 น. ช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมีนาคม 2566 โดยใช้สนามกีฬา

ฟุตซอลในร่ม (อาคารสนามกีฬาฟุตซอลมีหลังคา ไม่มีกำแพง) ซึ่งเป็นสนามกีฬาที่อยู่ในการดูแลกองอาคารสถานที่ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นสถานที่จัดการเรียนการสอน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยหลังจากได้รับอนุญาตจากอาจารย์ประจำวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching: ทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์) ที่เปิดการเรียนการสอนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ให้เข้าดำเนินการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยเลือกใช้ช่องทางการเก็บข้อมูลทั้งแบบออนไลน์ (Online) และแบบเผชิญหน้า (Face to Face) ตามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยวิธีเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

1. การสังเกตแบบมีส่วนร่วมปานกลาง (Moderate Participation Observation) โดยทีมผู้ช่วยวิจัยจะเข้าสังเกตกิจกรรมการเรียนการสอนของรายวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ โดยเน้นไปที่บรรยากาศในการเรียน การสอน การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่อาจารย์ผู้สอนรายวิชาใช้จัดการเรียนรู้ รวมไปถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้เรียนแสดงออกในเวลาระหว่างการเรียน

2. การเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map) โดยให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเขียนแผนที่ความคิดแสดงถึงประสบการณ์และปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการเรียน โดยข้อมูลจากการเขียนแผนที่ความคิด จะถูกนำไปวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากการบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการสังเกต เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3. การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) เป็นวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่ให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเขียนหรือพูดบรรยายเหตุการณ์ในวันที่เรียนรู้ได้ดีหรือรู้สึกประสบความสำเร็จในการเรียน และวันที่พบเจอปัญหาอุปสรรคจนส่งผลกระทบต่อการเรียน (เก็บข้อมูลในเดือนสุดท้ายของภาคการศึกษา ตามความสะดวกและความประสงค์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ)

และ 4. การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยเน้นประเด็นคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ (ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี) ที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้รับจากการเรียนและข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนการเรียนและปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการเรียน โดยจะเป็นการสัมภาษณ์รายบุคคลในช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสะดวก โดยจะดำเนินการสัมภาษณ์ในช่วงเดือนสุดท้ายของภาคการศึกษาด้วยวิธีผสมผสานระหว่างการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ (Online) และการเก็บข้อมูลแบบแบบเผชิญหน้า (Face to Face) โดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความสะดวกหรือความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนี้ใช้ระเบียบวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) แบบการเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map) และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและ

ออกแบบคำชี้แจงหรือคำอธิบายของการเขียนแผนที่ความคิดและแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ รวมถึงข้อคำถามต่างๆ ในแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง ให้มีความเหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นนำไปทดลองศึกษานำร่อง (Field Test) กับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงแต่มิใช่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจริง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ทีมนักวิจัยทำบันทึกข้อความขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยจากประธานหลักสูตรฯ และอาจารย์ผู้สอนรายวิชา และขอเข้าประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยให้นิสิตระดับปริญญาตรีสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching: ทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 เพื่อรับสมัครเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยประชาสัมพันธ์และรับสมัครผ่านสื่อออนไลน์หรือเอกสารรับสมัคร ภายใต้เงื่อนไขการปกปิดข้อมูลของผู้สมัครและดำเนินการโดยทีมผู้ช่วยนักวิจัย

2. ทำการนัดหมายนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาที่สนใจสมัครเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในโครงการวิจัยผ่านระบบรับสมัครออนไลน์ด้วย Google Form หรือเอกสารใบสมัคร เพื่อให้ทีมผู้ช่วยนักวิจัยนัดหมายเข้าพบเป็นรายบุคคลเพื่อทำการแจกเอกสารแนะนำพร้อมชี้แจงสิทธิและเงื่อนไขต่างๆ ในการเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย และมอบเอกสารต่างๆ รวมทั้งหนังสือแสดงความยินยอม (Consent Form) เพื่อให้นิสิตสาขาวิชาพลศึกษาที่สนใจสมัครเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้นำไปศึกษาเพิ่มเติมก่อนตัดสินใจเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3. ทีมผู้ช่วยนักวิจัยนัดหมายนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาที่ยืนยันการสมัครเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยผ่านระบบยืนยันการสมัครออนไลน์ด้วย Google Form หรือเอกสารใบสมัคร เพื่อรับคืนหนังสือแสดงความยินยอม (Consent Form) ที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลงลายมือชื่อยินยอมเรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งแจกแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) เกี่ยวกับเหตุการณ์ในวันที่จัดการเรียนรู้ได้ดีหรือรู้สึกประสบความสำเร็จในการเรียนแอโรบิกแดนซ์ รวมถึงบรรยายเหตุการณ์ในวันที่พบเจอปัญหาอุปสรรคในการเรียนแอโรบิกแดนซ์ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญนำกลับไปเขียนที่บ้านพัก หรือนัดวันพูดบรรยายตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลสำคัญและแจกแบบเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map) ที่ให้เขียนอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ และปัจจัยที่สนับสนุนและปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการเรียนแอโรบิกแดนซ์ โดยให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญนำกลับไปเขียนที่บ้านพัก (ใช้เวลาเขียนประมาณ 15-20 นาที) และนำส่งคืนให้กับทีมผู้ช่วยนักวิจัยในวันที่ทำการนัดสัมภาษณ์

4. ผู้วิจัยทำการนัดหมายเพื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นรายบุคคล (ช่วงเวลาตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ) ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ที่มุ่งประเด็นข้อคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ (ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี) ที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้รับจากการเรียนและข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนการเรียนและปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการเรียน โดยใช้เวลาการสัมภาษณ์คนละประมาณ 40-45 นาที ด้วยวิธีผสมผสานระหว่างการสัมภาษณ์แบบออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมประชุมออนไลน์ Google Meet หรือ Zoom เป็นหลัก หรือเลือกการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า (Face to Face) โดยที่ทีมผู้วิจัยจะดำเนินการภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของจัดการเรียนรู้ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างเข้มงวด คือ ขณะทำการสัมภาษณ์จะใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา มีการเว้นระยะห่าง ตรวจสอบอาการบ่งชี้ว่ามีความเสี่ยง รวมทั้งมีการทำความสะอาดร่างกายและอุปกรณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสัมภาษณ์ทุกครั้ง (เลือกวิธีการสัมภาษณ์ตามสถานการณ์ ความสะดวกหรือความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ) และขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อบันทึกภาพและเสียงการสัมภาษณ์สำหรับนำไปจัดกระทำข้อมูลในการวิจัย (ปกปิดข้อมูลและไม่นำไปเผยแพร่สาธารณะ)

5. ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องมือและวิธีการต่างๆ จะถูกเก็บรวบรวมไว้ให้เป็นระบบและหมวดหมู่ เพื่อให้ง่ายและสะดวกต่อการนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมปานกลาง (Moderate Participation Observation) และการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ผู้วิจัยจะนำบันทึกเสียงที่ได้ทั้งหมดมาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) นำไปพิมพ์บันทึกลงในคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) โดยจะทำการบันทึกทุกครั้งหลังจากทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละคนเสร็จสิ้นลง เพื่อให้ง่ายต่อการจัดเก็บและเป็นระบบที่สามารถตรวจสอบหรือทบทวนข้อมูลได้ รวมถึงเพื่อให้สะดวกต่อการนำมาวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

ข้อมูลจากการเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map) จะถูกนำมาพิมพ์บันทึกลงในคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) โดยจะทำการจำแนกหัวเรื่องหลักและหัวเรื่องรองตามหมวดหมู่ เพื่อใช้สำหรับนำไปวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลส่วนอื่นๆ ต่อไป

สุดท้ายคือข้อมูลจากแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) ที่ได้จากการบันทึกเสียงการพูดบรรยายของผู้ให้ข้อมูลสำคัญจะถูกนำมาพิมพ์บันทึกลงในคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) และนำไปรวมกับส่วนที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเขียนบรรยาย ทั้งนี้เพื่อง่ายต่อการจัดเก็บและตรวจสอบความถูกต้องก่อนที่จะนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Inductive) ด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

1. การอ่านข้อมูลเพื่อหาหัวข้อ (Scanning Data for Common Category)
2. จัดกลุ่มหัวเรื่อง (Classifying Common Theme)
3. นำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม (Placing Data into Common Category)

และ 4. อธิบายหัวข้อ (Explaining of Category) เพื่อหาหัวเรื่องและหัวข้อเกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อความสนุกสนานในการเรียนวิชาบาสเกตบอล (สาส์ สุภาภรณ์, 2550)

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

การวิจัยเรื่องนี้ ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Member Check) ร่วมกับวิธีสามเส้าของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Methodologies Triangulation) จากการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) บรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) และการเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map) เพื่อใช้ในการสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

บทที่ 4

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา

คำถามการวิจัย

1. ประสบการณ์ที่นิสิตสาขาวิชาพลศึกษาได้รับจากการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามที่ได้ทำอะไรบ้าง
2. ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ช่วยสนับสนุนการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามที่ได้ทำอะไรบ้าง
3. ปัจจัยเกี่ยวข้องที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามที่มีอะไรบ้าง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 31 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selected)

ผลการวิจัย

ข้อมูลที่เก็บรวบรวมและวิเคราะห์ได้จากวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมปานกลาง (Moderate Participation Observation) การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) บรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence) และแผนที่ความคิด (Concept Map) สามารถสรุปผลการวิจัยได้เป็น 2 หัวเรื่อง คือ (1) ประสบการณ์ในการเรียนแอโรบิกตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี และ (2) ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนแอโรบิกตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี โดยมีรายละเอียดดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 สรุปผลการวิจัย

1. ประสบการณ์ในการเรียนวิชาทักษะและการสอน แอโรบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา	2. ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชา ทักษะและการสอนแอโรบิกตามการรับรู้ ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา
1.1 ประสบการณ์ที่ดี 1.1.1 ได้เรียนวิชาใหม่ที่ใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต 1.1.2 ได้เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน 1.2 ประสบการณ์ที่ไม่ดี 1.2.1 รู้สึกกดดันเมื่อต้องเป็นผู้นำเต้น	2.1 ปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนการเรียน 2.1.1 เพื่อนร่วมชั้นเรียนให้ความช่วยเหลือ 2.1.2 อาจารย์ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลย้อนกลับ 2.1.3 ความมุ่งมั่นและตั้งใจของตนเอง 2.2 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียน 2.2.1 อาจารย์สอนเร็วและสื่อสารด้วยศัพท์ เฉพาะที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ 2.2.2 อุปกรณ์การเรียนไม่พร้อม 2.2.3 ท่าเต้นยากและไม่เข้าใจจังหวะเพลง 2.2.4 ใช้เวลารอคอยระหว่างเรียนค่อนข้างนาน 2.2.5 สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน 2.2.6 วิธีการประเมินผลไม่ชัดเจน

ผลการวิจัย

1. ประสบการณ์ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา

1.1 ประสบการณ์ที่ดี

1.1.1 ได้เรียนวิชาใหม่ที่ใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต ผู้เรียนได้บรรยายถึงการเรียนแอโรบิกดานซ์ว่าเป็นวิชาที่พวกเขาไม่เคยเรียนมาก่อน และเมื่อได้มาเรียนแล้ว รู้สึกว่าเป็นวิชาที่เป็นประโยชน์สำหรับนำไปประยุกต์ใช้สอนนักเรียนได้เมื่อพวกเขาไปเป็นครูพลศึกษาในอนาคต โดยในประเด็นนี้ AW2 บรรยายว่า “หนูว่าข้อดีของวิชานี้คือมันเป็นกิจกรรมที่เอาไปใช้สอนได้ทั้งในวิชาพลศึกษาหรือเอาไปใช้ออกกำลังกายได้ หรือแม้แต่ไปเป็นผู้นำเต้นก็ได้ถ้าเราฝึกจนเก่ง” ส่วน AW13 ก็ได้อธิบายว่า “วิชานี้เหนื่อยแต่สนุกค่ะ ส่วนตัวชอบวิชาแบบนี้อยู่แล้วเพราะหนูชอบเต้น ยิ่งเรียนวิชานี้ได้เต้นทุกสัปดาห์ ทำให้ยิ่งชอบมาก แล้วมันเอาไปใช้สอนนักเรียนได้ในอนาคต” ขณะที่ AW5 ก็เล่าในประเด็นนี้ไว้ว่า

“หนูไม่เคยเต้นแอโรบิกมาก่อน เป็นวิชาที่ใหม่มากสำหรับเรา แต่เราก็ได้เรียนจนเต้นได้ มันเหมาะกับเราที่ไม่ค่อยถนัดพวกกีฬามากนัก ซึ่งมันเอาไปปรับใช้ในการสอนของได้ในอนาคต” ซึ่งข้อค้นพบในประเด็นนี้จึงสรุปได้ว่า การเรียนแอโรบิกดานซ์ถือเป็นประสบการณ์ที่ดีของผู้เรียน เพราะได้ทั้งเรียนรู้กิจกรรมใหม่และยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ในอนาคต

1.1.2 ได้เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ด้วยลักษณะธรรมชาติและบริบทของการเรียน แอโรบิกแดนซ์ที่ต้องทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ซึ่งผู้เรียนมองว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีที่ได้เรียนรู้หรือทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ซึ่งช่วยให้สนิทกันมากขึ้น เรื่องนี้ AM12 เล่าว่า “ชอบเวลาที่เราได้เรียนกันเป็นกลุ่มครับ คือการได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนหลายคนทำให้เราได้แลกเปลี่ยนความเห็นกัน ได้คุยกัน ทำให้เราได้เรียนรู้เพื่อนในห้องไปในตัว ก็สนิทกันมากขึ้นครับ” สอดคล้องกับที่ AW13 บรรยายไว้ว่า “หนูว่าวิชานี้ดีนะ ถือว่าจำเป็นเพราะพอเราเป็นครูแล้วเราเอาไปใช้สอนเด็กได้ หนูว่าเด็กก็น่าจะสนุกกับวิชานี้ เด็กน่าจะชอบ” ขณะที่ AW17 เล่าเอาไว้ว่า

“คือดีที่เราได้เรียนวิชานี้ เป็นประสบการณ์อะไรใหม่ ๆ ที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน แล้วได้เพื่อนที่เด่นเป็นมาก่อน คอยช่วยบอกท่าทางและคำศัพท์ที่ไม่เข้าใจ มันเลยเป็นว่าเราได้สนิทกับเพื่อนมากขึ้นด้วย” ผลการศึกษาในประเด็นนี้จึงสรุปได้ว่า ข้อดีของการเรียนแอโรบิกแดนซ์ คือช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนมากขึ้น จากการเรียนเป็นกลุ่ม ซึ่งช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านสังคมให้กับผู้เรียนได้เป็นอย่างดี เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ที่ดีที่ได้จากการเรียนแอโรบิกแดนซ์

1.2 ประสบการณ์ที่ไม่ดี

1.2.1 รู้สึกกดดันเมื่อต้องเป็นผู้นำเต้น ขณะที่ประสบการณ์ไม่ดีจากการเรียนแอโรบิกแดนซ์ ผู้เรียนกล่าวถึงช่วงเวลาที่ต้องออกไปนำเต้นต่อหน้าเพื่อนและอาจารย์ จะรู้สึกกดดันและกังวลอย่างมาก ดังเช่นที่ AM1 เล่าว่า “ผมอยู่กลุ่มที่ส่วนใหญ่เต้นไม่เป็นกันเลย ส่วนใหญ่ไม่มีพื้นฐานการเต้นกันมาก่อน ผมเองจำทำไม่ค่อยได้ครับ เพื่อนเขาก็คอยช่วยเหลือ แต่มันก็ไม่ค่อยได้อยู่ดี แล้วตอนที่ต้องไปนำเพื่อนเต้น มันรู้สึกเครียด มันกดดันมากมาก” AM16 บรรยายว่า “จำได้ว่ากดดันมากตอนที่ต้องสอบนำเต้นครับ มันกดดันเพราะเราต้องสอบนำคนเดียวแล้วอาจารย์ก็จะให้คิดท่าทางเป็นของตัวเอง ต้องเต้นคนเดียวแถมต้องคิดท่าไปด้วย เครียดเลย” หรือที่ AW4 บอกว่า

“รู้สึกที่เรากดดันกับวิชานี้อยู่นะ เพราะเราไม่มีพื้นฐานและยังไม่เข้าใจท่าทางการเต้นมากพอ แล้วเราต้องสอบเต้นให้อาจารย์กับเพื่อนดู สอบกันทีละ 2 คน ซึ่งเราต้องนับจังหวะในใจหรือออกเสียงพูด ซึ่งถ้านับจังหวะไม่พร้อมกันเราก็จะเต้นไม่ตรงกันอีก” ประเด็นนี้จึงสรุปได้ว่า ความรู้สึกกดดันในช่วงที่ต้องนำเต้นต่อหน้าคนอื่น ถือเป็นประสบการณ์ไม่ดีที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนแอโรบิกแดนซ์

2. ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา

2.1 ปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนการเรียน

2.1.1 เพื่อนร่วมชั้นเรียนให้ความช่วยเหลือ ตลอดทุกสัปดาห์ของการเรียนแอโรบิกแดนซ์ นอกจากจะมีอาจารย์คอยสอนและให้คำแนะนำแล้ว ยังมีเพื่อนร่วมชั้นเรียนคอยช่วยเหลือและเรียนรู้ไปด้วยกัน อย่างที่ AW11 เล่าว่า “คือหนูอยู่กลุ่มที่เป็นผู้ชายทั้งหมด มีหนูกับเพื่อนอีกคนที่เป็นผู้หญิง ตอนแรกก็คิดว่าผู้ชาย

ไม่น่าจะเดินแอรอบิกได้ ไม่น่าจะสนใจวิชาแบบนี้ แต่พอทำจริง ๆ กลุ่มเรากลับทำได้เป็นกลุ่มแรก ๆ เลย เพราะเพื่อนผู้ชายเขาตั้งใจกันมาก ช่วยกันซ้อมช่วยกันเต้น” ในขณะที่ AW14 บอกว่า “โชคดีที่มีเพื่อนในกลุ่มคอยช่วยสอนช่วยแนะนำเราต่อจากที่อาจารย์สอน คอยบอกว่าทำนี่ชื่ออะไร เต้นยังงี้ ต้องนับจังหวะยังงี้ มันช่วยเราให้เราเป็นง่ายมากขึ้นนะ” ส่วน AM10 ให้ข้อมูลว่า

“ผมกับเพื่อนหลายคนต้องไปแข่งกีฬา กัน ก็ขาดเรียนไปหลายครั้ง หรือบางคนติดโควิด ก็ได้เพื่อนในกลุ่มที่มาเรียนช่วยสอนช่วยบอกกัน มันก็ช่วยให้กลุ่มเราไปพร้อม ๆ กันได้” ประเด็นนี้สรุปได้ว่า เพื่อร่วมชั้นเรียนถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ การมีเพื่อนคอยให้การช่วยเหลือ จะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปได้ดีด้วยดี

2.1.2 อาจารย์คอยให้ความช่วยเหลือและให้ข้อมูลย้อนกลับ ระหว่างการเรียนรู้ในทุกสัปดาห์ อาจารย์ผู้สอนจะคอยดูแล ให้ความช่วยเหลือและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน ดังเช่นที่ AW11 บรรยายว่า “อาจารย์เขาใส่ใจเด็กทุกคนค่ะ ไม่ใช่ให้งานแล้วไม่สนใจ คือเวลาเราไม่เข้าใจเราสามารถเข้าไปคุยกับอาจารย์ได้ตลอด แบบส่วนตัวก็ได้หรือจะตอนที่อาจารย์สอนก็ได้ อาจารย์เขาให้คำแนะนำอยู่ตลอด ก็เลยรู้สึกว่ามันโอเค อาจารย์เขาไม่ทิ้งเราให้เราคิดกันเอง” ขณะที่ AM3 เล่าว่า “อาจารย์จะคอยเดินถามเดินมาอธิบายว่าเราต้องแก้ไขทำทางอย่างไร แล้วถ้าเราไม่เข้าใจหรือถ้ายังเดินไม่ได้ก็สามารถตามอาจารย์ได้ตลอด มันช่วยพวกผมเยอะเลย” ส่วน AW29 อธิบายประเด็นนี้ว่า

“อาจารย์ใจดีและค่อนข้างเป็นกันเอง เวลาที่เขาสั่งงานเขาก็ไม่ได้นั่งอยู่เฉย ๆ เขาจะมาเดินดูว่าเราทำได้มั้ย ต้องแก้อะไรมัย เวลาเราสงสัยทำเดินอาจารย์เขาก็จะแนะนำเรา แก้ไขให้เรา ดีมากเลยคะ” ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการมีอาจารย์คอยดูแล ให้ความช่วยเหลือและมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback ที่ดี ถือเป็นปัจจัยที่มีส่วนช่วยสนับสนุนการเรียนรู้แอรอบิกด้านซ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1.3 ความมุ่งมั่นและตั้งใจของตนเอง การเรียนแอรอบิกด้านซ์มีความยากทั้งการออกแบบท่าเต้นและการเต้นให้เข้ากับจังหวะเพลง ความมุ่งมั่นตั้งใจของผู้เรียนจึงมีส่วนสำคัญต่อการเรียนด้วย ดังที่ AW12 บอกว่า “หนูคิดว่าส่วนหนึ่งคือเราตั้งใจเรียนวิชานี้ด้วย ตั้งใจฝึกทั้งตอนในชั่วโมงเรียนแล้วก็ไปฝึกเต้นของเราเองที่หอพักกับเพื่อน พอเราตั้งใจแล้วมันก็ทำได้ มันก็เลยทำให้เราสนุกไปกับการเรียนด้วย” ส่วน AW5 ก็เล่าในทำนองเดียวกันว่า “ตอนแรกหนูเต้นค้อมจังหวะมาก แถมจำท่าไม่ค่อยได้ แต่ที่สอบได้เพราะเราตั้งใจซ้อมกันมาก ไม่ใช่แค่ตอนเรียนอย่างเดียว แต่มักกลับไปซ้อมตอนนอกเวลาด้วยคะ คือทุกคนช่วยกันคิดท่า ช่วยกันฝึกเข้าจังหวะ” ขณะที่ AW11 บอกว่า

“ที่เรียนผ่านมาได้ ส่วนหนึ่งคิดว่ามันเป็นเพราะเราตั้งใจ เราพยายามกับวิชามากด้วยคะ เพราะว่าถ้าแค่เรียนในชั่วโมงอย่างเดียวคงไม่พอ เราไปซ้อมกันนอกเวลาอีกด้วย มันถึงทำให้เราทำได้ง่ายขึ้น” จึงสามารถสรุปได้ว่า ความ

มุ่งมั่นและตั้งใจของตนเองของตัวผู้เรียนเอง เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีในการเรียนแอรอบิกดานซ์

2.2 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียน

2.2.1 อาจารย์สอนเร็วและสื่อสารด้วยศัพท์เฉพาะที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ การศึกษาพบว่า การเต้นแอรอบิกดานซ์นั้นจะมีคำศัพท์เฉพาะท่าการเต้น ประกอบกับการสอนของอาจารย์ค่อนข้างเร็ว จึงเป็นปัญหาต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ประเด็นนี้ AW13 เล่าว่า “หน่วงตอนที่อาจารย์เขาอธิบายท่าเต้นค่ะ คืออาจารย์เขามีกระดานให้ดูและก็พูดเป็นคำศัพท์ แต่พวกหนูส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจสิ่งที่อาจารย์เขาอธิบายเท่าไร” ส่วนของ AM10 บรรยายว่า “ช่วงแรกที่อาจารย์สอนคือเขาสอนค่อนข้างเร็วไป เริ่มฝึกไประดับยากเลย ผมรู้สึกว่ามันยากแล้วตามไม่ทัน แต่ช่วงหลัง ๆ พอเราจับทางได้มันก็เริ่มดีขึ้นครับ แต่ช่วงแรกคือยากจริง” ขณะที่ AM7 บรรยายว่า

“ก็รู้สึกว่ายาก อาจารย์เขาสอนรวบรัดไปหน่อย คืออย่างเราเรียน 3 ชั่วโมง ตอนช่วงแรกอาจารย์จะสอนขั้นตอนการฝึก แล้วก็ตามด้วยให้เราลองฝึกอีกประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วช่วงท้ายเขาก็ให้เราเต้นให้ดูเลย ผมว่ามันเร่งมากไปหน่อย เพราะเรายังเต้นกันยังไม่ได้เลย” โดยในประเด็นนี้ สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยเกี่ยวกับการสอนของอาจารย์ที่ค่อนข้างเร็วและมีการสื่อสารคำศัพท์เฉพาะทางแอรอบิกดานซ์ซึ่งผู้เรียนไม่รู้จัก ส่งผลให้ผู้เรียนไม่เข้าใจและมีปัญหาในการเรียนรู้

2.2.2 อุปกรณ์ประกอบการเรียนไม่พร้อม การเรียนแอรอบิกดานซ์จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เป็นสื่อการเรียนรู้หลายอย่าง โดยเฉพาะเครื่องเสียงที่ต้องเปิดเพลงให้จังหวะการเต้น ซึ่งพบว่า ปัญหาความไม่พร้อมลำโพงส่งผลกระทบต่อ การเรียน ดังที่ AW5 บรรยายไว้ว่า “ปัญหาก็น่าจะเป็นเรื่องเครื่องเสียงครับ เพราะบางที่เครื่องเสียงมันขัดข้อง เสียงมันขาด ๆ หาย ๆ ระหว่างที่เรากำลังเต้น มันก็จะทำให้เราเสียจังหวะไป ก็ต้องไปเริ่มต้นหรือย้อนไปใหม่อีกรอบ มันก็จะเสียเวลา” ส่วน AM4 บรรยายว่า “ปัญหาคือพวกผมต้องสลับกันไปชนลำโพงมาที่สนาม แล้วเราเรียนบายนตรง แต่กว่าจะไปยกลำโพงมาติดตั้ง กว่าจะต่อสายเกิดเสียงได้ก็ยาวไปเกือบบายนครึ่งแล้วทุกอาทิตย์มันก็จะ” ขณะที่ AM10 เล่าว่า

“ผมว่าช่วงแรก ๆ มีปัญหาเรื่องลำโพงเครื่องเสียงครับ คือการเรียนมันจำเป็นต้องอาศัยเสียงเพลงจากลำโพง แต่เสียงมันไม่ดีครับ เสียงมันออกไม่ชัด แถมมันยังสะท้อนก้องไปทั้งโรงยิม มันเลยจับจังหวะเพลงยากมาก” ประเด็นนี้จึงสรุปได้ว่า หากอุปกรณ์การเรียนการสอนมีไม่เพียงพอหรือไม่พร้อมต่อการใช้งาน จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

2.2.3 ท่าเต้นยากและไม่เข้าใจจังหวะเพลง ผู้เรียนกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับท่าทางการเต้นแอรอบิกดานซ์ที่ค่อนข้างยาก อีกทั้งยังไม่สามารถจับจังหวะการเต้นได้ โดย AW8 เล่าปัญหาให้ฟังว่า “คือมันยากตรงที่อาจารย์เขาจะให้ทุกกลุ่มต้องคิดท่าเต้นกันเอง แล้วพอถ้ามันยังไม่ดีอาจารย์ก็จะมาปรับท่าเต้นให้ใหม่ มันก็จะเริ่ม

ยากมากขึ้น แล้วพวกหนูพื้นฐานยังไม่ค่อยดี ก็ยิ่งเต้นกันไม่ได้มากกว่าเดิม” ขณะที่ AM10 ก็เล่าในทำนองเดียวกันว่า “ปัญหาของผมคือเรื่องการจัดจังหวะเพลงครับ อันนี้แต่ละคนจะเก่งไม่เท่ากัน อย่างผมนี้ไม่ค่อยจะตรงจังหวะเท่าไร ทำให้เวลาผมเต้นมันเลยดูค่อมจังหวะไป ดูเกร็ง ๆ ไม่ค่อยจะพร้อมคนอื่น มันก็ยากพอสมควรกว่าจะตามจังหวะได้” ส่วน AM3 บอกว่า

“ปัญหาของผมเลยคือเรื่องเต้นผิดจังหวะ คือผมจับจังหวะไม่ถูกครับ แล้วเวลาซ้อมหรือตอนที่ต้องสอบคู่ ผมจะเต้นไม่ตรงจังหวะเลย อาจารย์ก็จะบอกให้ไปซ้อมใหม่ มันเป็นปัญหาเริ่มต้นเลยเพราะมันจะตามด้วยท่ายาก ๆ อีกผมก็จะงง ๆ ไปเลย” ข้อค้นพบประเด็นนี้จึงสามารถสรุปได้ว่า การเรียนแอโรบิกแดนซ์มีความยากที่เรื่องของท่าทางการเต้น ประกอบกับต้องเต้นให้เข้ากับจังหวะของเพลง ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เป็นอุปสรรคปัญหาในการเรียนแอโรบิกแดนซ์ของผู้เรียน

2.2.4 ใช้เวลารอคอยระหว่างเรียนค่อนข้างนาน การเรียนเป็นกลุ่ม อาจารย์ผู้สอนจะให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเต้นให้อาจารย์ดูเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับว่าต้องแก้ไขหรือพัฒนาอะไรบ้าง แต่พบว่ากลับทำให้เกิดการรอคอยของนิสิตแต่ละกลุ่มที่ต้องรอนำเสนอเป็นเวลานาน ประเด็นนี้ AW13 เล่าว่า “หนูคิดว่าวิธีการสอนของอาจารย์เขาเอาใจใส่นิสิตมากนะ คือเขาจะคอยดูคอยแก้ไขให้ทุกกลุ่มเลย แต่ปัญหาคืออาจารย์เขาดูได้ทีละกลุ่มในกลุ่มที่นำเสนอเสร็จแล้วก็จบไป แต่กลุ่มที่ไม่ผ่านก็ต้องไปรอต่อคิวใหม่ มันจะมีช่วงที่ต้องรอนานหลายนาทีเลย” หรืออย่างเช่นที่ AM4 บรรยายว่า “อาจารย์จะให้ไปคิดท่าเต้นกันเองในกลุ่ม แล้วมานำเสนออาจารย์ ที่นี้พอเราคิดได้แล้วก็ต้องมาเต้นให้อาจารย์ดู แต่มันต้องรอคิวนำเสนอทีละกลุ่ม เราก็ต้องรอเพราะต้องให้อาจารย์ให้ผ่านหรือบอกว่าต้องแก้ตรงไหนก่อนจะไปซ้อมต่อ” ส่วน AM9 บอกว่า

“เรามีทั้งหมด 6 กลุ่ม อาจารย์เขาก็จะดูให้ทีละกลุ่มว่าท่าเต้นมันใช้ได้มั้ย ต้องแก้มั้ย แต่เขาดูได้แค่ทีละกลุ่มใครรับกลุ่มที่เหลือก็ต้องรอ แบบว่ามันช้ามากครับ มันไม่สามารถแก้ไขได้ทันที” ในประเด็นนี้จึงสรุปได้ว่า อีกหนึ่งปัจจัยที่เป็นอุปสรรคและปัญหาในการเรียนแอโรบิกแดนซ์คือการต้องรอคอยทำกิจกรรมนานๆ ทั้งนี้ ด้วยลักษณะการเรียนการสอนที่ครูผู้สอนแบ่งกลุ่มและให้ฝึกปฏิบัติให้ครูดูทีละกลุ่ม ทำให้มีช่วงเวลาให้ผู้เรียนต้องรอคอยในการทำกิจกรรมในระหว่างที่เพื่อนกลุ่มอื่นกำลังนำเสนอหรือฝึกปฏิบัติ

2.2.5 สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน การเรียนแอโรบิกแดนซ์ในสนามกีฬาฟุตบอลเป็นสถานที่เรียน แม้เป็นสนามกีฬาที่มีหลังคาและไม่มีกำแพงกัน แต่เนื่องจากอยู่ในจุดที่มีลมพัดผ่านบ่อย ทำให้ระหว่างการเรียนรู้ค่อนข้างร้อนอบอ้าว เรื่องนี้ AM6 บอกว่า “เราเรียนกันที่สนามฟุตบอลครับ มีหลังคานะแต่ว่ามันค่อนข้างร้อนอบอ้าวมากครับ มันทำให้เราล้าง่าย เหนื่อยเร็ว เพราะต้องเต้นกันอยู่ตลอด จะย้ายไปเรียนที่ยิมอื่นก็น่าจะไม่ต่างกัน แต่ถ้ามีที่ไม่วอร์มก็น่าจะดีกว่าครับ” ขณะที่ AM7 เล่าว่า “ตอนช่วงแรกที่เรียนในโรงยิมบาสเกตบอล ถ้าเปิดเพลงเสียงมันจะสะท้อนมาก ทำให้จับจังหวะเพลงยาก ประกอบกับหลายคนก็ยังจับจังหวะไม่ค่อยเป็นด้วย ก็จะเต้นตามจังหวะเพลงกันไม่ได้” ส่วน AW12 บรรยายว่า

“หนูว่าอากาศมันร้อนไปหน่อย คือตรงที่เรียนมันกว้างก็จริงแต่อากาศมันไม่ถ่ายเท ลมไม่พัดมาเลย แล้วเราต้องฝึกเดินกันนาน ๆ ก็จะมีร้อนมาก รู้สึกอบอ้าว มันทำให้เราเหนื่อยขึ้นนะ” จึงสรุปได้ สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น อากาศร้อนอบอ้าว เป็นปัจจัยที่เป็นปัญหาของการเรียนแอรอบิกดานซ์

2.2.6 วิธีการประเมินผลไม่ชัดเจน อีกหนึ่งข้อค้นพบที่เป็นปัญหาสำคัญของการเรียนแอรอบิกดานซ์คือเรื่องการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีการประเมินผล โดยประเด็นนี้ AW8 เล่าว่า “คือรู้สึกสงสัยการประเมินของอาจารย์ค่ะ คือเราไม่รู้ว่าอาจารย์ให้คะแนนแต่ละคนยังไง ประเมินอะไรบ้าง อย่างหนูเคยถามตอนอาทิตย์แรกที่สอบว่าประเมินยังไงบ้าง อาจารย์เขาก็บอกว่าอาทิตย์หน้าจะมาแจ้ง แต่พอมาอีกทีอาจารย์เขาให้เป็น Google form มาเลย แล้วพอดูรายละเอียดการประเมินมันก็ดูไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร” ส่วน AW7 บรรยายว่า “อีกปัญหาคือเรื่องการประเมินค่ะ หนูว่ามันไม่ค่อยจะชัดเจน คือหนูไม่รู้ว่าเราได้คะแนนหรือสาเหตุการโดนหักคะแนนคืออะไร อย่างตอนชั่วโมงแรกอาจารย์ก็อธิบายเกณฑ์นะ แต่รู้สึกว่ามันก็ไม่ค่อยชัดเจนเท่าไร” ส่วน AW16 เล่าว่า

“รู้สึกว่าการประเมินของอาจารย์ไม่ค่อยเป็นกลาง เพราะอย่างตอนเรียนได้ซ้อมเป็นกลุ่ม แต่ตอนสอบบางกลุ่มจับฉลากเพลงได้สอบพร้อมกัน เพลงเดียวกัน แต่บางกลุ่มจับฉลากแล้วต้องแยกกันสอบทีละ 2 คน แลมนคนละเพลง ดูไม่ค่อยยุติธรรมเท่าไร” ในประเด็นนี้ จึงสรุปได้ว่า เรื่องของวิธีการวัดประเมินผลที่ไม่ชัดเจนเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เป็นปัญหาของการเรียนแอรอบิกดานซ์

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแโรบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแโรบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา

คำถามการวิจัย

1. ประสบการณ์ที่นิสิตสาขาวิชาพลศึกษาได้รับจากการเรียนวิชาทักษะและการสอนแโรบิกตามที่ได้แก่อะไรบ้าง
2. ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ช่วยสนับสนุนการเรียนวิชาทักษะและการสอนแโรบิกตามที่ได้แก่อะไรบ้าง
3. ปัจจัยเกี่ยวข้องที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแโรบิกตามที่มีอะไรบ้าง

ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย การสังเกตแบบมีส่วนร่วมปานกลาง (Moderate Participation Observation) การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) การเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map) และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) โดยในขั้นตอนและกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยนั้น ทีมผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้วยการใช้ช่องทางการสื่อสารออนไลน์ และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีผสมผสานทั้งแบบออนไลน์ (Online) ร่วมกับการสื่อสารและเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า (Face to Face) ขึ้นอยู่กับความสะดวก ความปลอดภัย ช่วงเวลาที่เหมาะสม และความสนใจของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นสำคัญ

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาแบ่งได้ 2 หัวข้อ โดยหัวข้อแรกได้แก่ ประสบการณ์ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแโรบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา ประกอบด้วย ประสบการณ์ที่ดี ได้แก่ (1) ได้เรียนวิชาใหม่ที่ใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต และ (2) ได้เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ขณะที่ประสบการณ์ที่ไม่ดี ได้แก่ รู้สึกกดดันเมื่อต้องเป็นผู้นำต้น ส่วนหัวข้อที่ 2 คือปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการ

สอนแอรอบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา ประกอบด้วย ปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนการเรียนรู้แอรอบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา ประกอบด้วย (1) เพื่อนร่วมชั้นเรียนให้ความช่วยเหลือ (2) อาจารย์ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลย้อนกลับ และ (3) ความมุ่งมั่นและตั้งใจของตนเอง ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียนรู้แอรอบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา ประกอบด้วย (1) อาจารย์สอนเร็วและสื่อสารด้วยศัพท์เฉพาะที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ (2) อุปกรณ์การเรียนไม่พร้อม (3) ท่าเต้นยากและไม่เข้าใจจังหวะเพลง (4) ใช้เวลารอคอยระหว่างเรียนค่อนข้างนาน (5) สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน และ (6) วิธีการประเมินผลไม่ชัดเจน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ประสบการณ์ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา

1.1 ประสบการณ์ที่ดี

1.1.1 ได้เรียนวิชาใหม่ที่ใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต ผู้เรียนอธิบายถึงการเรียนแอรอบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาว่าเป็นวิชาใหม่ที่ไม่เคยเรียนมาก่อน แต่ถือว่าเป็นวิชาที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้เรียน เพราะสามารถนำไปประยุกต์ใช้สอนนักเรียนในวิชาพลศึกษาได้ในอนาคต ซึ่งข้อค้นพบในประเด็นนี้สรุปได้ว่า การเรียนแอรอบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาเป็นประสบการณ์ที่ดีของผู้เรียน เพราะได้ทั้งเรียนรู้กิจกรรมใหม่และยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต ซึ่งก็สอดคล้องกับที่ สาลี สุภามรณ์ (2554ก) ที่ศึกษาพบว่า ผู้เรียนจะมีความชื่นชอบและได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือเรียนกีฬาชนิดใหม่ ๆ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปันตดา จูภาล และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2560) ที่วิจัยเกี่ยวกับการเรียนวิชาโปโลน้ำตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาพบว่า การได้เรียนกีฬาโปโลน้ำถือเป็นการเรียนรู้กีฬาชนิดใหม่ ซึ่งนับเป็นประสบการณ์ที่ดีของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.1.2 ได้เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ด้วยลักษณะธรรมชาติและบริบทเฉพาะของการเรียนแอรอบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาที่ส่วนใหญ่ต้องทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ข้อมูลที่ค้นพบคือเป็นประสบการณ์ที่ดีที่ผู้เรียนได้เรียนรู้หรือทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ซึ่งช่วยให้มีความสนิทสนมและมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ผลการศึกษาในประเด็นนี้จึงสรุปได้ว่า ข้อดีของการเรียนแอรอบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาคือช่วยให้ผู้เรียนมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนมากขึ้น ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านการอยู่ร่วมกันให้กับผู้เรียนได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับที่ พวงน้อย แสงแก้ว (2557) ศึกษาพบว่า การเรียนเต้นแอรอบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ ได้เรียนรู้มิตรภาพและน้ำใจจากเพื่อนร่วมชั้นเรียน ช่วยให้ได้เรียนรู้การเข้าสังคมหรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสอดคล้องกับ ประสิทธิ์ ปิบุ่ม (2557) ที่ศึกษาพบว่า การมีกลุ่มเพื่อนร่วมชั้นเรียนคอยช่วยสอน คือปัจจัยสำคัญที่มีส่วนสนับสนุนการเรียนรู้ในการเรียนฟิตเนสของนิสิตปริญญาตรี

1.2 ประสบการณ์ที่ไม่ดี

1.2.1 รู้สึกกดดันเมื่อต้องเป็นผู้นำเต้น ส่วนประสบการณ์ไม่ดีจากการเรียนแอโรบิกแดนซ์นั้น ผู้เรียนกล่าวถึงช่วงเวลาที่ต้องออกไปนำเต้นต่อหน้าเพื่อนและอาจารย์ ซึ่งส่วนใหญ่จะรู้สึกถึงความกดดันและเป็นกังวลอย่างมาก โดยในประเด็นเรื่องความรู้สึกกดดันของผู้เรียนที่เกิดขึ้นในช่วงการนำเต้นแอโรบิกแดนซ์ มีความเป็นไปได้ว่าอาจเกิดจากการขาดความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะเนื่องจากการเป็นนักเรียนและเป็นผู้นำเต้นครั้งแรกของผู้เรียนแต่ละคน สอดคล้องกับที่ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2562) ศึกษาพบว่า ความกดดันจากการเรียนวิชาบาสเกตบอลเกิดขึ้นในช่วงของการสอบวัดทักษะ ซึ่งส่งผลทำให้ความสนุกในการเรียนลดน้อยลง ทั้งนี้ สำหรับในการเรียนแอโรบิกแดนซ์ หากผู้เรียนมีการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ หรือมีประสบการณ์นำเต้นมากยิ่งขึ้น ความกดดันและความกังวลจะค่อยๆ ลดลงตามลำดับ

2. ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา

2.1 ปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนการเรียน

2.1.1 เพื่อนร่วมชั้นเรียนให้ความช่วยเหลือ ตลอดทุกสัปดาห์ของการเรียนแอโรบิกแดนซ์ นอกจากจะมีอาจารย์คอยสอนและให้คำแนะนำแล้ว ยังมีเพื่อนร่วมชั้นเรียนคอยช่วยเหลือและเรียนรู้ไปด้วยกัน ประเด็นนี้สรุปได้ว่า เพื่อนร่วมชั้นเรียนถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ การมีเพื่อนคอยให้การช่วยเหลือ จะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปได้ด้วยดี สอดคล้องกับที่ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปนัดดา จูเกาส์ และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2560) ได้วิจัยการเรียนวิชาโพลีนาในผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า การมีเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ดี คอยให้การช่วยเหลือหรือสนับสนุนกัน มีส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของประสิทธิ์ ปัทม (2557) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการเรียนเรียนพลศึกษาที่ดีมากขึ้นเมื่อได้เรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อน เพราะกลุ่มเพื่อนช่วยให้การเรียนพลศึกษามีความสนุกสนานและรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

2.1.2 อาจารย์คอยให้ความช่วยเหลือและให้ข้อมูลย้อนกลับ ช่วงระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอนในทุกสัปดาห์ อาจารย์ผู้สอนจะคอยดูแล ให้ความช่วยเหลือและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น ประเด็นนี้ชี้ให้เห็นว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ที่ดีของครู ถือเป็นส่วนหนึ่งของงานการสอนที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ (เกษมสันต์ พานิชเจริญ และระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, 2565; Graham, Holt2Hale & Parker, 2003) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อุษากร พันธุ์วานิช (2558) ที่พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนในการเรียนยิมนาสติก คือการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดี (ให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งแบบกลุ่มและแบบบุคคล) ของครูผู้สอน มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้ถูกต้องมากขึ้น

2.1.3 ความมุ่งมั่นและตั้งใจของตนเอง การเรียนแอโรบิกแดนซ์มีความยากทั้งเรื่องของการออกแบบท่าเต้นและการเต้นให้เข้ากับจังหวะเพลง ดังนั้น ความมุ่งมั่นตั้งใจและความเอาใจใส่ในการฝึกปฏิบัติทั้ง

ในและนอกเวลาเรียนของผู้เรียน จึงมีส่วนสำคัญต่อการเรียนรู้ด้วย ในประเด็นนี้จึงสรุปได้ว่า ความพร้อม ความสนใจ และความมุ่งมั่นตั้งใจของตัวผู้เรียนเอง มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ (ประสิทธิ์ ปีปทุม, 2557) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สาลี สุภาภรณ์ (2554ข) ที่พบว่า ความพร้อมและความมุ่งมั่นตั้งใจตัวผู้เรียน ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียน ผู้เรียนที่มีความพร้อม มีความตั้งใจมุ่งมั่น จะเรียนรู้ได้เร็วและดีกว่าผู้เรียนที่ขาดความตั้งใจหรือไม่พร้อมทั้งด้านร่างกายหรือจิตใจ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ (ประสิทธิ์ ปีปทุม, 2558) ที่พบว่า ความพร้อมของตัวผู้เรียน มีส่วนสำคัญและเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการเรียนว่ายน้ำของผู้เรียน

2.2 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่อการเรียน

2.2.1 อาจารย์สอนเร็วและสื่อสารด้วยศัพท์เฉพาะที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ การศึกษาพบว่า การเต้นแอโรบิกดำนั้นจะมีคำศัพท์เฉพาะท่าการเต้น ประกอบกับการสอนของอาจารย์ค่อนข้างเร็ว จึงเป็นปัญหาต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่า วิธีการสอนของอาจารย์ถือเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน การสอนเร็วหรือมีการสื่อสารข้อมูลที่ไม่ชัดเจนดีพออาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน ครูผู้สอนจึงควรเลือกวิธีการสอนที่ลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากตามความสามารถของผู้เรียน รวมถึงใช้วิธีการสื่อสารที่กระชับได้ใจความสำคัญ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีมากขึ้น (อุษากร พันธุ์วานิช, 2558; สาลี สุภาภรณ์, 2558)

2.2.2 อุปกรณ์ประกอบการเรียนไม่พร้อม การเรียนแอโรบิกดำนจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เป็นสื่อการเรียนรู้หลายอย่าง โดยเฉพาะเครื่องเสียงที่ต้องเปิดเพลงให้จังหวะการเต้น ซึ่งพบว่าปัญหาความไม่พร้อมลำโพงส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียน ในประเด็นนี้จึงสรุปได้ว่า หากอุปกรณ์การเรียนการสอนมีไม่เพียงพอหรือไม่พร้อมต่อการใช้งาน จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน สอดคล้องกับที่ มหาลาภ ป้อมสุข (2561) ศึกษาพบว่า อุปกรณ์การเรียนที่ขาดหรือไม่เพียงพอ คืออุปสรรคสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยเฉพาะในวิชาปฏิบัติต่างๆ อย่างวิชาพลศึกษาและกีฬาที่จำเป็นต้องเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมใช้งานและเพียงพอต่อการใช้งาน เช่นเดียวกับที่ สาลี สุภาภรณ์ (2556) ที่พบว่า การไม่พร้อมของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอน จะส่งผลทำให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมได้ไม่เต็มที่ อาจทำให้ความสนุกสนานลดน้อยลง และส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาได้

2.2.3 ท่าเต้นยากและไม่เข้าใจจังหวะเพลง ผู้เรียนอธิบายถึงปัญหาอุปสรรคเกี่ยวกับท่าทางการเต้นแอโรบิกดำนที่ค่อนข้างยาก อีกทั้งยังไม่สามารถจับจังหวะการเต้นประกอบเพลงได้ ในประเด็นนี้จึงสรุปได้ว่า แอโรบิกดำนที่มีท่าทางการเต้นและจังหวะการเต้นที่ค่อนข้างยากสำหรับการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งเป็นผู้เรียนใหม่ที่ต้องเริ่มเรียนรู้ในทักษะที่ไม่เคยเรียนมาก่อน ทำให้เป็นปัญหาในการเรียนรู้ช่วงแรก สอดคล้องกับที่ มหาลาภ ป้อมสุข (2561) ที่ศึกษาพบว่า ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการเรียนแฮนด์บอล คือผู้เรียนใหม่ที่มีทักษะน้อยจะมีปัญหาในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ในการเรียน ดังนั้น ครูผู้สอนจึงควรมีวิธีการสื่อสารหรือวิธีการสอนที่

ช่วยในการเรียนรู้ของผู้เรียน เช่น การใช้คิวการสอน (Teaching Cue) ช่วยในการอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะต่างๆ เพราะเป็นวิธีการสอนทักษะปฏิบัติที่จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและปฏิบัติตามได้ง่าย (สาลี สุภาภรณ์, 2558) รวมถึงมีการเรียงลำดับการนำเสนอท่าทางการปฏิบัติหรือเนื้อหาความรู้จากง่ายไปหายาก เพื่อให้ผู้เรียนไม่เกิดความสับสนและเรียนรู้ได้เร็วมากขึ้น (อุษากร พันธุ์วานิช, 2558)

2.2.4 ใช้เวลารอคอยระหว่างเรียนค่อนข้างนาน การเรียนเป็นกลุ่ม อาจารย์ผู้สอนจะให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเดินให้อาจารย์ดูเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับว่าต้องแก้ไขหรือพัฒนาอะไรบ้าง แต่พบว่ากลับทำให้เกิดการรอคอยของนิสิตแต่ละกลุ่มที่ต้องรอนำเสนอเป็นเวลานาน จากข้อมูลนี้สรุปได้ว่า ช่วงระยะเวลาที่เกิดการรอคอยทำกิจกรรมนานๆ ส่งผลให้เกิดปัญหาในการเรียนรู้ได้ สอดคล้องกับที่ ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, สาลี สุภาภรณ์ และอุษากร พันธุ์วานิช (2559) ศึกษาพบว่า หนึ่งในปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้เรียนในชั้นเรียนพลศึกษา คือการที่ต้องรอคอยในการทำกิจกรรมเป็นเวลานาน เช่น รอทำกิจกรรม หรือต้องนั่งฟังครูพูดอธิบายเป็นเวลานานๆ ดังนั้น ครูพลศึกษาควรพิจารณาถึงวิธีการสอนที่ผู้เรียนควรได้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีวิธีการสื่อสารข้อมูลที่ชัดเจนและตรงประเด็น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเบื่อหน่ายจากการรอคอยทำกิจกรรม และลดปัญหาในการเรียนรู้ได้ (สาลี สุภาภรณ์, 2559)

2.2.5 สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน การเรียนแอโรบิกดำนซึ่ในสนามกีฬาฟุตบอลเป็นสถานที่เรียน แม้เป็นสนามกีฬาที่มีหลังคาและไม่มีกำแพงกัน แต่เนื่องจากอยู่ในจุดที่มีลมพัดผ่านน้อย ทำให้ระหว่างการเรียนค่อนข้างร้อนอบอ้าว ข้อค้นพบประเด็นนี้สอดคล้องกับที่ เกษมสันต์ พานิชเจริญ และระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี (2565) และสอดคล้องกับ อุษากร พันธุ์วานิช (2558) ที่ศึกษาพบว่า สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยถือเป็นอุปสรรคปัญหาสำคัญของการจัดการเรียนรู้วิชากีฬาต่าง ๆ ที่ต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งซึ่งอาจพบเจอปัญหาได้หลากหลายรูปแบบ เช่น แดดร้อน อากาศอบกาว หรือฝนตก เป็นต้น ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยตรง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี และเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2562) ที่ศึกษาพบว่า สถานที่เรียนที่มีอากาศร้อนหรืออบอ้าว คืออีกหนึ่งอุปสรรคปัญหาสำคัญของการเรียนเพราะทำให้ความสนุกสนานในการเรียนบาสเกตบอลลดน้อยลง

2.2.6 วิธีการประเมินผลไม่ชัดเจน อีกข้อค้นพบที่เป็นปัญหาอุปสรรคของการเรียนแอโรบิกดำนซึ่ คือปัจจัยเกี่ยวกับการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนอธิบายว่ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีการวัดประเมินผลการเรียนรู้ โดยข้อมูลที่ได้ในประเด็นนี้ เป็นเรื่องผู้รับผิดชอบตั้งแต่ผู้รับผิดชอบหลักสูตรและอาจารย์ผู้สอน อาจต้องนำไปพิจารณาทบทวนหรือปรับปรุงกระบวนการวัดและประเมินผลการเรียนรู้อาโรบิกดำนซึ่ ให้มีความชัดเจนในวิธีการและการสื่อสารถึงผู้เรียนให้มากขึ้น เพื่อให้การวัดประเมินนั้นสามารถสะท้อนผลการเรียนรู้ของผู้เรียนได้จริง

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การเรียนรู้แอโรบิกดานซ์เป็นกิจกรรมทางกายที่มีความน่าสนใจและเป็นประโยชน์กับผู้เรียน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้เรียนนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา ที่สามารถนำทักษะความรู้ที่เรียนไปปรับประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนรู้วิชาพลศึกษาหรือจัดกิจกรรมทางกายให้กับผู้เรียนระดับต่าง ๆ ในอนาคต อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้แอโรบิกดานซ์มีความยากโดยเฉพาะผู้เรียนใหม่ที่ยังไม่คุ้นชินกับท่าทางและจังหวะการเต้น ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญกับการเลือกวิธีการสอนจากง่ายไปยากและช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี มีการสื่อสารกับผู้เรียนที่ชัดเจน มีกิจกรรมที่ต่อเนื่องไม่ให้เกิดการรอคอยนาน ๆ มีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับผู้เรียน รวมถึงคำนึงถึงความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การเรียน ทั้งนี้ เพื่อให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุดกับผู้เรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางการวัดและประเมินผลในวิชาแอโรบิกดานซ์ เนื่องจากเป็นหนึ่งในข้อค้นพบของการศึกษานี้ ซึ่งจะส่งผลให้การเตรียมการสอนแอโรบิกดานซ์มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนแอโรบิกดานซ์ตามความต้องการในมุมมองของผู้เรียนระดับปริญญาตรีหรือระดับชั้นอื่นๆ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัยสำหรับบุคลากร (เงินรายได้ส่วนงาน) ประจำปีงบประมาณ 2566 ซึ่งมีส่วนสำคัญและเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้งานวิจัยชิ้นนี้สามารถดำเนินงานจนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

เอกสารอ้างอิง

- เกษมสันต์ พานิชเจริญ และระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี. (2565). ประสบการณ์และปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาวินด์เซิร์ฟตามการรับรู้ของผู้เรียน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 33(2), 30-42.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพฯ: สินธนาเกือบปี.
- ชาญกิจ คำพวง. (2548). *การบาดเจ็บของผู้เฒ่าเต้นแอโรบิก ในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549*. ปรินญา
นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร และณัฐพงษ์ จระเฒ่า (2564). การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี. รายงานวิจัย, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- ชาญชัย อินทรประวัติ, สมเกียรติ ชอบผล, เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์, สุรชา อมรพันธุ์, บุญมา ไทยก้าว, เกษม สุริยกันต์, ณรงค์ เทียมเมฆ และอุดร รัตนศักดิ์. (2549). *การศึกษาสภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในสถานศึกษาในประเทศไทย*. รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- ชาณิดา มหาพรม. (2554). *ผลการฝึกแอโรบิกในน้ำที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยา*. ปรินญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐพงษ์ วงศ์สุรินทร์ และสาลี สุภาภรณ์. (2557). ปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงของผู้เฒ่าเต้นแอโรบิก. *วารสารคณะพลศึกษา*, 17(1), 79-86.
- ธนพงษ์ ฉะริณวิวงศ์ และจักรกริช กล้าผจญ. (2551). การศึกษาลักษณะการบาดเจ็บที่ขาของผู้เฒ่าเต้นแอโรบิก. *เวชศาสตร์ฟื้นฟู*, 18(2), 47-52.
- ประสิทธิ์ ปัทม. (2557). การวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเรียนพิลาทิสของนิสิตปริญญาตรี. *วารสารคณะพลศึกษา*, 17(1), 233-241.
- ประสิทธิ์ ปัทม. (2558). สภาพปัญหาและประสบการณ์ในการเรียนวิชาว่ายน้ำของนิสิตปริญญาตรี. *วารสารคณะพลศึกษา*, 18(2), 69-78.
- พันธิพา สินรัชตานันท์. (2539). *Aerobic Dance กับ การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พันธิพา สินรัชตานันท์. (2541). แอโรบิกแดนซ์-การออกกำลังกายตามเสียงเพลง. *สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 7(1), 67-87.

พวงน้อย แสงแก้ว. (2557). การสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาด้วยการออกกำลังกาย : การเต้นแอโรบิก.

วารสารวิจัย มสค สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 7(3), 31-44.

ไพศาล วรคำ. (2559). การวิจัยทางการศึกษา. มหาสารคาม: ตักสิลาการพิมพ์.

พิมพา ปัญญาใหญ่. (2555). การออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 35(2), 140-148.

มหาลภ ป้อมสุข. (2561). การเรียนวิชาแฮนด์บอลเพื่อสุขภาพตามการรับรู้ของผู้เรียน. วารสารคณะพลศึกษา, 21(2), 23-33.

ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี และเกษมสันต์ พานิชเจริญ. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสนุกสนานในการเรียนวิชาบาสเกตบอล: กรณีศึกษาชั้นเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 15(1), 183-192.

ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, ปณิตดา จูเกาต์ และเกษมสันต์ พานิชเจริญ. (2560). การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเรียนวิชาโปโลน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 13(1), 46-56.

ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี, สาสี สุภาภรณ์ และอุษารักษ์ พันธุ์วานิช. (2559). พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนในชั้นเรียนพลศึกษา ตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง: กรณีศึกษา. วารสารคณะพลศึกษา, 19(1), 183-193.

รัตนะ บัวสนธ์. (2556). วิจัยเชิงคุณภาพทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรจัน ธิญญเจริญ. (2558). ผลการออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิกและการเต้นลีลาศในจังหวัดในจังหวัด ชะนะ ช่า ต่อสมรรถภาพทางกายของชายไทย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วณิชชา ฉัตรกุล ณ อยุธยา และณอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์ (2559). ผลของการฝึกเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำร่วมกับพิตบอล ต่อสุขสมรรถนะในหญิงวัยทำงาน. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 17(1), 87-99.

วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อยุธยา, ศิริวรรณ สุขดี, ธิติพงษ์ สุขดี และธงชาติ ภูเจริญ. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมลีลาศของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารคณะพลศึกษา, 19(2), 112-121.

วายุ กาญจนคร. (2556). การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance): การเต้นเพื่อพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนโลหิตสมาธิ และความจำ. วารสารศึกษาศาสตร์, 36(1), 1-8.

- สาตี สุภาภรณ์. (2550). *วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- สาตี สุภาภรณ์. (2553). การสอนพลศึกษาด้วยวิธีแทคติคอลตามการรับรู้ของผู้เรียน. *วารสารคณะพลศึกษา*, 13(1), 246-253.
- สาตี สุภาภรณ์. (2554ก). ประสบการณ์ในการเรียนวิชาไท้ชี่ ชิงก. *วารสารคณะพลศึกษา*, 14(2), 123-135.
- สาตี สุภาภรณ์. (2554ข). การวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตปริญญาตรี. *วารสารคณะพลศึกษา*, 14(ฉบับพิเศษ), 151-165.
- สาตี สุภาภรณ์. (2556). ผลกระทบของการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบแทคติคอลและการสอนแบบโดยตรง. *วารสารคณะพลศึกษา*, 16(1), 20-34.
- สาตี สุภาภรณ์. (2558). ประสบการณ์ในการเรียนวิชาวิทยาการสอนของนิสิตวิทยาศาสตร์การกีฬา. *วารสารคณะพลศึกษา*, 18(1), 42-56.
- สาตี สุภาภรณ์. (2559). *การสอนพลศึกษา กีฬาและการออกกำลังกายแนวใหม่*. (เอกสารประกอบการบรรยาย). กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. (2540). *ผู้นำแอโรบิกแดนซ์-ทันสมัย*. กรุงเทพฯ: อัดสำเนา.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. 2545. *แอโรบิกแดนซ์ คู่มือสำหรับครูฝึก*. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาลี ภูมิภาค. (2546). *ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักและการเต้นแอโรบิกที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อังคณา ศรีตะลา. (2547). การเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ. *วารสาร มจร.วิชาการ*, 7(14), 88-101.
- อุษากร พันธุ์วานิช. (2558). การเรียนวิชายิมนาสติกตามการรับรู้ของผู้เรียน. *วารสารคณะพลศึกษา*, 18(1), 27-41.
- Bedford, T., Dusterwinkle, T. & Hoppman, D. J. (1996). *Comparison of the Effects of Arabic dance to water Arabic training on Maximal Oxygen Consumption*. Dissertation abstract, M.S.P.T. Grand Valley State University.
- Bernstein, E., Phillips, R. & Silverman, S. (2011). Attitudes and Perceptions of Middle School Students toward Competitive Activities in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 69-83.

- Graham, G., Holt2Hale, S. A., & Parker, M. (2003). *Children Moving: A Reflective Approach in Physical Education*. 5th. Ed. Mountain View, CA: Mayfield.
- Ozcan, S., & Mehmet, A. O. (2011). The effect of twelve Arabic exercise programme on health related physical fitness components and blood lipids in obese girl. *African journal of pharmacy and Pharmacology*, 5(12), 1441-1445.
- Rink, J. (2006). *Teaching Physical Education for Learning*. 5th ed. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Robin, L. M., Sheldon, S., Glen, M., Odessa, A., Leland, E. D., Donna, W., and Paul, C. L. (2008). Comparison of combined Arabic and high-force eccentric resistance with aerobic exercise only for people with type 2 diabetes mellitus. *Journal of the American Physical Therapy Association*, 89(1), 1345-1354.
- Terri, L. B., Tamara, A. D., Darcy, J, H. (1996). *Comparison of the Effects of aerobic Dance to water Aerobic Training on Maximal Oxygen Consumption*. Master of Science in Physical Therapy, Department of Physical Therapy, Grand Valley State University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident)

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident)

ช่วงเวลาที่นิสิตรู้สึกประสบความสำเร็จหรือมีความสุข/สนุกสนานกับการเรียน

วิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์

เพศ () ชาย () หญิง
ประสบการณ์ในการเรียนแอรโรบิกแดนซ์ () ไม่เคย () 1-3 ปี () มากกว่า 3 ปี
ช่วงที่ทำการเขียนบรรยาย เดือน..... ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา 25.....

คำชี้แจง 1. ขอให้นิสิตช่วยบรรยายถึงวันที่รู้สึกประสบความสำเร็จ มีความสุข สนุกสนานกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรโรบิกแดนซ์ หมายถึง วันที่คุณเกิดเรียนรู้ได้ดี มีความสุข และสนุกไปกับการเรียนแอรโรบิกแดนซ์ครั้งนั้น ช่วยอธิบายว่าเหตุการณ์หรือบรรยากาศการเรียนในวันนั้นและเวลานั้นเป็นอย่างไร อาจารย์ผู้สอนและนิสิตในชั้นเรียนทำอะไร ถึงทำให้คุณรู้สึกว่าการเรียนครั้งนั้นประสบความสำเร็จ มีความสุข และสนุกสนาน

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

2. นิสิตคิดว่าเพราะอะไรหรือมีปัจจัยเกี่ยวข้องอะไรบ้าง จึงทำให้การเรียนรู้ทักษะและการสอนแอโรบิก
ดานซิงในครั้งนั้น รู้สึกประสบความสำเร็จ สนุกสนานหรือมีความสุขไปกับการเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

2.1.....

2.2.....

2.3.....

2.4.....

2.5.....

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident)

ช่วงเวลาที่คุณรู้สึกประสบความสำเร็จหรือมีความสุข/สนุกสนานกับเรียน

วิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์

เพศ () ชาย () หญิง

ประสบการณ์ในการเรียนแอโรบิกดานซ์ () ไม่เคย () 1-3 ปี () มากกว่า 3 ปี

ช่วงที่ทำการเขียนบรรยาย เดือน..... ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา 25.....

คำชี้แจง 1. ขอให้ท่านช่วยบรรยายถึงวันที่รู้สึกประสบความสำเร็จประสบความสำเร็จ มีความสุข สนุกสนานกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์ หมายถึง วันที่คุณเรียนรู้ได้ดี รู้สึกมีความสุข และสนุกไปกับการเรียนแอโรบิกดานซ์ครั้งนั้น ช่วยอธิบายว่าเหตุการณ์หรือบรรยากาศการเรียนในวันนั้นและเวลานั้นเป็นอย่างไร อาจารย์ผู้สอนและนิสิตในชั้นเรียนทำอะไร ถึงทำให้คุณรู้สึกว่าการเรียนครั้งนั้นประสบความสำเร็จ มีความสุข และสนุกสนาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตคิดว่าเพราะอะไรหรือมีปัจจัยเกี่ยวข้องอะไรบ้าง จึงทำให้การเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์ในครั้งนั้น รู้สึกประสบความสำเร็จ สนุกสนาน หรือมีความสุขกับการเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 2.1.....
- 2.2.....
- 2.3.....
- 2.4.....
- 2.5.....



BUU-IRB Approved

Version 3.0/ August 2, 2023

คำชี้แจง 1. ช่วยเล่าหรือบรรยายเหตุการณ์ในวันทีนินิสิตรู้สึกว่ามีปัญหาหรือเป็นอุปสรรคเกิดขึ้นจนส่งผลกระทบต่อ การเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์ ช่วยเล่าเหตุการณ์หรือบรรยายกาศการเรียนในวันนั้น หรือครั้งนั้นว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง จนทำให้การเรียนในครั้งนั้นล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่สนุก หรือไม่มี ความสุขกับการเรียน

[illegible]

2. นิสิตคิดว่าการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกแดนซ์ มีปัญหาอุปสรรคที่อะไรเกิดขึ้นบ้าง และอุปสรรคปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุเกิดจากอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

2.1.....

สาเหตุของปัญหา.....

2.2.....

สาเหตุของปัญหา.....

สาเหตุของปัญหา.....

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident)

วันที่นี้รู้สึกว่ามีอุปสรรคปัญหาเกิดขึ้นกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์

คำชี้แจง 1. ช่วยเล่าหรือบรรยายเหตุการณ์ในวันที่นี้รู้สึกว่ามีปัญหาหรือเป็นอุปสรรคเกิดขึ้นจนส่งผล
กระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์ ช่วยเล่าเหตุการณ์หรือบรรยายการศึกษาการเรียนในวันนั้น
และครั้งนั้นว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง จนทำให้การเรียนครั้งนั้นล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่สนุก หรือไม่มี
ความสุขกับการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตคิดว่าการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์ มีปัญหาอุปสรรคอะไรเกิดขึ้นบ้าง และอุปสรรค
ปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุเกิดจากอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

2.1.....

สาเหตุของปัญหา.....

.....

2.2.....

สาเหตุของปัญหา.....

.....

2.3.....

สาเหตุของปัญหา.....

.....



BUU-IRB Approved

Version 3.0/ August 2, 2023

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์ (Interview Protocol)

แบบสัมภาษณ์ (Interview Protocol)

เกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนแอรอบิกดานซ์

1. ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยว่าการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์ มีรายละเอียดในการจัดการเรียนการสอนอย่างไรบ้าง (เช่น เรียนที่ไหน ช่วงเวลาใด สมาชิกกี่คน ใครเป็นผู้สอน หรือบรรยากาศในการเรียน เป็นต้น)

2. คุณเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนหรือการเต้นแอรอบิกดานซ์มาบ้างหรือไม่ และคุณมีมุมมองต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์อย่างไร

3. คุณคิดว่าแอรอบิกดานซ์ มีความสำคัญหรือจำเป็นกับวิชาชีพพลศึกษาของคุณในอนาคตหรือไม่ อย่างไรบ้าง

4. ประสบการณ์ที่คุณได้จากการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์ ได้แก่อะไรบ้าง เริ่มจากประสบการณ์ที่ดีหรือความประทับใจที่ได้จากการเรียน

คำถามตาม ส่วนประสบการณ์ที่ไม่ดีหรือเป็นเรื่องที่คุณรู้สึกไม่ดีมีบ้างหรือไม่ และเป็นประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

5. คุณคิดว่าปัญหาหรืออุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อตัวคุณหรือเพื่อนๆ ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์ ได้แก่อะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

คำถามตาม อุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ เหล่านั้น ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์อย่างไร (ช่วยตอบทีละประเด็นปัญหา)

6. ปัญหาหรืออุปสรรคแต่ละข้อที่คุณเล่ามานั้น คุณคิดว่ามีสาเหตุเกิดมาจากอะไร

คำถามตาม แล้วคุณมีวิธีแก้ไขหรือรับมืออย่างไรกับปัญหาต่างๆ เหล่านั้น

7. คุณคิดว่า สามารถหาวิธีการป้องกันปัญหาอุปสรรคต่างๆ เหล่านั้นได้หรือไม่ และอย่างไร

8. แล้วคุณคิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้าง ที่ส่วนสนับสนุนหรือช่วยเหลือคุณและเพื่อนๆ ให้ประสบความสำเร็จกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์ (หมายถึง เรียนรู้ได้ดี มีความสุขหรือสนุกกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์ เป็นต้น)

คำถามตาม ปัจจัยแต่ละข้อที่คุณกล่าวมานั้น ส่งผลต่อความสำเร็จและความสุขในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์ ของคุณและเพื่อนๆ อย่างไร

9. คุณคิดว่า ต้องปรับปรุงหรือเพิ่มเติมในเรื่องใดบ้าง ที่จะช่วยให้คุณและเพื่อนๆ มีความสุข สนุก และประสบความสำเร็จกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์ ได้มากขึ้น

10. หากมีประเด็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ช่วยอธิบายเพิ่มเติม

แบบสัมภาษณ์ (Interview Protocol)

เกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์

1. ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยว่าการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์ มีรายละเอียดในการเรียนการสอนอย่างไรบ้าง (เช่น เรียนที่ไหน ช่วงเวลาใด สมาชิกกี่คน ใครเป็นผู้สอน หรือบรรยากาศในการเรียน เป็นต้น)
2. คุณเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนหรือการเต้นแอร์โรบิกแดนซ์มาบ้างหรือไม่ และคุณมีมุมมองต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์อย่างไร
3. คุณคิดว่าแอร์โรบิกแดนซ์ มีความสำคัญหรือจำเป็นกับวิชาชีพพลศึกษาของคุณในอนาคตหรือไม่ อย่างไรบ้าง
4. ประสบการณ์ที่คุณได้จากการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์ ได้แก่อะไรบ้าง เริ่มจากประสบการณ์ที่ดีหรือความประทับใจที่ได้จากการเรียน
 คำถามตาม ส่วนประสบการณ์ที่ไม่ดีหรือเป็นเรื่องที่คุณรู้สึกไม่เต็มใจหรือไม่ และเป็นประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
5. คุณคิดว่าปัญหาหรืออุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อตัวคุณหรือเพื่อนๆ ในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์ ได้แก่อะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 คำถามตาม อุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ เหล่านั้น ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์อย่างไร (ช่วยตอบทีละประเด็นปัญหา)
6. ปัญหาหรืออุปสรรคแต่ละข้อที่คุณเล่ามานั้น คุณคิดว่ามีสาเหตุเกิดมาจากอะไร
 คำถามตาม แล้วคุณมีวิธีแก้ไขหรือรับมืออย่างไรกับปัญหาต่างๆ เหล่านั้น
7. คุณคิดว่า สามารถหาวิธีการป้องกันปัญหาอุปสรรคต่างๆ เหล่านั้นได้หรือไม่ และอย่างไร
8. แล้วคุณคิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้าง ที่ส่วนสนับสนุนหรือช่วยเหลือคุณและเพื่อนๆ ให้ประสบความสำเร็จกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์ (หมายถึง เรียนรู้ได้ดี มีความสุขหรือสนุกกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์ เป็นต้น)
 คำถามตาม ปัจจัยแต่ละข้อที่คุณกล่าวมานั้น ส่งผลต่อความสำเร็จและความสุขในการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์ของคุณและเพื่อนๆ อย่างไร
9. คุณคิดว่า ต้องปรับปรุงหรือเพิ่มเติมในเรื่องใดบ้าง ที่จะช่วยให้คุณและเพื่อนๆ มีความสุข สนุก และประสบความสำเร็จกับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์ได้มากขึ้น
10. หากมีประเด็นหรือข้อสงสัยอื่นๆ ช่วยอธิบายเพิ่มเติม



BUU-IRB Approved

Version 3.0/ August 2, 2023

ภาคผนวก ค

แบบเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map)

แบบเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map)

เกี่ยวกับประสบการณ์ (ดีและไม่ดี) ที่ได้รับจากการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์

เขียนเมื่อวันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ (ดีและไม่ดี) ที่ได้รับจากการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกดานซ์ ลงในกระดาษที่ผู้วิจัยจัดเตรียมให้ โดยใช้วิธีเขียนบรรยายเป็นคำสำคัญหรือวลีสั้นๆ (ความคิดหลัก) ที่มีความหมายชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย แล้วแตกความคิดจากคำนั้นๆ ออกเป็นความคิดรอง และความคิดเสริม ตัวอย่างเช่น ความคิดหลัก ปัญหาด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ในการสอน ความคิดรอง 1. ไม่มีอุปกรณ์ใช้สอน 2. อุปกรณ์ไม่เหมาะสมกับการสอน

ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียน แอโรบิกดานซ์	
ประสบการณ์ที่ดี	ประสบการณ์ที่ไม่ดี
1.....	1.....
.....	
2.....	2.....
.....	
3.....	3.....
.....	
4.....	4.....
.....	
5.....	5.....
.....	
6.....	6.....
.....	

แบบเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map)

เกี่ยวกับประสบการณ์ (ดีและไม่ดี) ที่ได้รับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกดานซ์

เขียนเมื่อวันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ (ดีและไม่ดี) ที่ได้รับการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกดานซ์ ลงในกระดาษที่ผู้วิจัยจัดเตรียมให้ โดยใช้วิธีเขียนบรรยายเป็นคำสำคัญหรือวลีสั้นๆ (ความคิดหลัก) ที่มีความหมายชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย แล้วแตกความคิดจากคำนั้นๆ ออกเป็นความคิดรอง และความคิดเสริม ตัวอย่างเช่น ความคิดหลัก ปัญหาด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ในการสอน ความคิดรอง 1. ไม่มีอุปกรณ์ใช้สอน 2. อุปกรณ์ไม่เหมาะสมกับการสอน

ประสบการณ์ที่ได้รับการเรียนแอร์โรบิกดานซ์	
ประสบการณ์ที่ดี	ประสบการณ์ที่ไม่ดี
1.....	1.....
.....	
2.....	2.....
.....	
3.....	3.....
.....	
4.....	4.....
.....	
5.....	5.....
.....	
6.....	6.....
.....	



BU-IRB Approved

Version 3.0/ August 2, 2023

แบบเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map) เกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนแอรอบิกดานซ์

เขียนเมื่อวันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวข้อง (ปัจจัยสนับสนุนและปัญหาอุปสรรค) ที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอรอบิกดานซ์ ลงในกระดาษที่ผู้วิจัยจัดเตรียมให้ โดยใช้วิธีเขียนเป็นคำสำคัญหรือวลีสั้นๆ (ความคิดหลัก) ที่มีความหมายชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย แล้วแตกความคิดจากคำนั้นๆ ออกเป็นความคิดรองและความคิดเสริม ตัวอย่างเช่น ความคิดหลัก ปัญหาด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ในการสอน ความคิดรอง 1. ไม่มีอุปกรณ์ใช้สอน 2. อุปกรณ์ไม่เหมาะสมกับการสอน

ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนแอรอบิกดานซ์	
ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนในการเรียน	ปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการเรียน
1.....	1.....
.....	
2.....	2.....
.....	
3.....	3.....
.....	
4.....	4.....
.....	
5.....	5.....
.....	
6.....	6.....
.....	

แบบเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map)
เกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์

เขียนเมื่อวันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวข้อง (ปัจจัยสนับสนุนและปัญหาอุปสรรค) ที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอร์โรบิกแดนซ์ ลงในกระดาษที่ผู้วิจัยจัดเตรียมให้ โดยใช้วิธีเขียนเป็นคำสำคัญหรือวลีสั้นๆ (ความคิดหลัก) ที่มีความหมายชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย แล้วแตกความคิดจากคำนั้นๆ ออกเป็นความคิดรองและความคิดเสริม **ตัวอย่างเช่น** ความคิดหลัก ปัญหาด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ในการสอน ความคิดรอง 1. ไม่มีอุปกรณ์ใช้สอน 2. อุปกรณ์ไม่เหมาะสมกับการสอน

ปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนแอร์โรบิกแดนซ์	
ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนในการเรียน	ปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการเรียน
1.....	1.....
.....	
2.....	2.....
.....	
3.....	3.....
.....	
4.....	4.....
.....	
5.....	5.....
.....	
6.....	6.....
.....	



BUU-IRB Approved

Version 3.0/ August 2, 2023

ภาคผนวก ง
เอกสารชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)

เอกสารชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย:

ชื่อโครงการวิจัย: การเรียนแอโรบิกตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า ดร.ประทีป ปุณวัฒนา อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในโครงการวิจัยเรื่อง “การเรียนแอโรบิกตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี ” โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจตอบตกลงเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา ผลการวิจัยนี้จะถูกนำไปใช้พัฒนาการเรียนการสอนรายวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามการรับรู้ และวิชาพลศึกษาที่มีลักษณะบริบทของกิจกรรมใกล้เคียงกันในอนาคต

หากท่านตกลงสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าขอความร่วมมือจากท่านในการให้ข้อมูลเกี่ยวข้องประสบการณ์และปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามการรับรู้ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบออนไลน์หรือเผชิญหน้าจำนวน 1 ครั้ง (20-25 นาที) โดยขอบันทึกเสียงแต่จะไม่มีการบันทึกภาพท่านในระหว่างการสัมภาษณ์, เขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญและเขียนแผนที่ความคิด (เขียนที่บ้านพัก 1 ครั้งประมาณ 15-20 นาที) รวมถึงทีมผู้ช่วยวิจัยจะขอเข้าสังเกตการณ์เรียนการสอนรายวิชา 44113462 (Aerobic dance Skills and Teaching) ในช่วง 2 เดือนสุดท้ายของภาคการศึกษา

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และท่านจะไม่ได้ค่าชดเชยการเสียเวลาหรือของที่ระลึกมอบให้ท่านแต่อย่างใด ทั้งนี้ ท่านสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือหากท่านตกลงเข้าร่วม ท่านก็สามารถถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ การปฏิเสธหรือการถอนตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียนการสอนที่ท่านจะพึงได้รับในรายวิชาต่างๆ ที่ท่านลงทะเบียนเรียนทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และจะไม่มีผลกระทบต่อเกรดหรือคะแนนสอบที่ท่านจะพึงได้รับแต่อย่างใด

ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ รวมถึงการนำเสนอผลการวิจัยจะใช้ในลักษณะที่เป็นนามสมมุติแทนการระบุชื่อบุคคลหรือสถานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูลหลัก

หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามในประการใดเกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้ สามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ที่สำนักงานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หรือที่เบอร์โทรศัพท์ 081-3087741 หรือที่ E-mail: pratepp@go.buu.ac.th ได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ หากท่านพบว่าข้าพเจ้าในฐานะผู้วิจัย ไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงฉบับนี้ ท่านสามารถแจ้งเรื่องไปยังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัย และนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102620

หากท่านพิจารณารายละเอียดและยินดีสมัครใจที่จะเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงลายมือชื่อในใบยินยอมที่ได้แนบมาพร้อมกับเอกสารฉบับนี้

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย :

โครงการวิจัยเรื่อง : การเรียนแอโรบิกตามขั้นตอนการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี
เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า ดร.ประทีป ปุณวัฒนา อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย “การเรียนแอโรบิกตามขั้นตอนการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี ” ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัย ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อ การเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามขั้นตอนการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้จะถูกนำไปใช้พัฒนาการเรียนการสอนรายวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามขั้นตอนการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาที่มีลักษณะบริบทของกิจกรรมใกล้เคียงกันในอนาคต

หากท่านตกลงสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าขอความร่วมมือจากท่านในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์และปัจจัยเกี่ยวข้องที่ส่งผลกระทบต่อ การเรียนวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามขั้นตอนการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้จะถูกนำไปใช้พัฒนาการเรียนการสอนรายวิชาทักษะและการสอนแอโรบิกตามขั้นตอนการรับรู้ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาที่มีลักษณะบริบทของกิจกรรมใกล้เคียงกันในอนาคต

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และท่านจะไม่ได้ค่าชดเชยการเสียเวลาหรือของที่ระลึกมอบให้ท่านแต่อย่างใด ทั้งนี้ ท่านสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือหากท่านตกลงเข้าร่วม ท่านก็สามารถถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ทุกเมื่อ การปฏิเสธหรือการถอนตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อ การเรียนการสอนที่ท่านจะพึงได้รับในรายวิชาต่างๆ ที่ท่านลงทะเบียนเรียนทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และจะไม่มีผลกระทบต่อเกรดหรือคะแนนสอบที่ท่านจะพึงได้รับแต่อย่างใด

ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ รวมถึงการนำเสนอผลการวิจัยจะใช้ในลักษณะที่เป็นนามสมมติ แทนการระบุชื่อบุคคลหรือสถานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูลหลัก

หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามในประการใดเกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้ สามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ที่สำนักงานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หรือที่เบอร์โทรศัพท์ 0813087741 หรือที่ E-mail:



AF 06-02/v2.1

pratepp@go.buu.ac.th ได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ หากท่านพบว่าข้าพเจ้าในฐานะผู้วิจัย ไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงฉบับนี้ ท่านสามารถแจ้งเรื่องไปยังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัย และนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102620

หากท่านพิจารณารายละเอียดและยินดีสมัครใจที่จะเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงลายมือชื่อในใบยินยอมที่ได้แนบมาพร้อมกับเอกสารฉบับนี้

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้



BUU-IRB Approved

- 2 -

Version 3.0/ August 2, 2023

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก จ

เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)



**เอกสารแสดงความยินยอม
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)**

รหัสโครงการวิจัย :

โครงการวิจัยเรื่อง “การเรียนรู้แบบบูรณาการตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี”

ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่างๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนหรือผลการฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในส่วนที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดงความยินยอมให้แกข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนามผู้ยินยอม

(.....)

ลงนามพยาน

(.....)

หมายเหตุ กรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้พิมพ์ลายลงลายมือชื่อรับรองด้วย

AF 06-03.1/v2.1



**เอกสารแสดงความยินยอม
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)**

รหัสโครงการวิจัย:

โครงการวิจัยเรื่อง “การเรียนรู้แบบบูรณาการตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี”

ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่าง ๆ ตามที่ระบุในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนหรือผลการฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในส่วนที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดงความยินยอมให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม พยาน

(.....)

หมายเหตุ กรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยให้คำยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้พยานลงลายมือชื่อรับรองด้วย



BUU-IRB Approved

ภาคผนวก ฉ
เอกสารรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB2-088/2566
Amendment ครั้งที่ 1

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : HU103/2565

โครงการวิจัยเรื่อง : การเรียนแอโรบิกตามขั้นตอนการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี

หัวหน้าโครงการวิจัย : นายประทีป ปุณวัฒนา

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 3 วันที่ 19 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 3 วันที่ 2 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 3 วันที่ 2 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 3 วันที่ 2 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
- แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 3 วันที่ 2 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี) ฉบับที่ - วันที่ - เดือน - พ.ศ. -

วันที่รับรอง : วันที่ 20 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566

วันที่หมดอายุ : วันที่ 20 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

ลงนาม อาจารย์เจนวิทย์ นวลแสง

(อาจารย์เจนวิทย์ นวลแสง)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 2 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม งานมาตรฐานและจริยธรรมในการวิจัย โทร. ๒๖๒๐

ที่ อว ๘๑๐๐/ วันที่ ๒๒ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งสำเนาเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เรียน นายประทีป ปุณวัฒนา

ตามที่ท่าน ได้ยื่นเอกสารคำร้องเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

รหัสโครงการวิจัย HU103/2565(C3)(A1) โครงการวิจัย เรื่อง

การเรียนรู้แบบโครงข่ายตามการรับรู้ของผู้เรียนระดับปริญญาตรี นั้น

บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าว ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชุดที่ 2 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม ในฐานะผู้ประสานงาน จึงขอส่งสำเนาเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน ๑ ฉบับ เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และเอกสารเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยประทับตรารับรองเรียบร้อยแล้ว มายังท่าน เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริงจากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

อาจารย์เจนวิทย์ นวลแสง

(อาจารย์เจนวิทย์ นวลแสง)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 2 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

