

## ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬา

### วอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

### The Effects of Self-Directed Learning on Volleyball Skills for

### Bachelor's Degree Students

วิชานนท์ พูลศรี<sup>1,\*</sup>

Wichanon Poonsri

(วันรับบทความ : 3 ตุลาคม 2565/วันแก้ไขบทความ : 7 ธันวาคม 2565/วันตอบรับบทความ : 7 ธันวาคม 2565)

(Received Date : Oct 3<sup>rd</sup>, 2022, Revised Date : Dec 7<sup>th</sup>, 2022, Accepted Date : Dec 7<sup>th</sup>, 2022)

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจากการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง 2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ใช้การจัดการเรียนรู้ปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่สมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ใช้วิธีกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของโคเฮน กำหนดค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.6 และกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้จำนวนนิสิตทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบนที่มีค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 1.00 และ ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า "ที" (T-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง, ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล, นิสิตระดับปริญญาตรี

<sup>1</sup> คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

<sup>1</sup> Education and Development Sciences, Kasetsart University Kamphaeng Sean Campus Email: wichanon.po@ku.th

\* ผู้ติดต่อหลัก Email: wichanon.po@ku.th

\* Corresponding author Email: wichanon.po@ku.th



## Abstract

This research aimed 1) to compare the average of volleyball skill scores before and after the experiment of the experimental group through self-directed learning 2) to compare the average scores of volleyball skills after the experiment between the experimental group through self-directed learning and the control group through normal physical education learning. The sample group were undergraduate students. A voluntary sample size was used for participation in research projects using the Cohen formula. Set the effect size to 0.6 and set significance at the .05 level, A total of 60 students were obtained, divided into 30 experimental groups and 30 control groups. The research instrument was the Volleyball skills test for undergraduate students consisted of underhand passing and overhead passing (setting) with an accuracy of 1.00 and the confidence value was 0.80. The data were analyzed by mean, standard deviation and t-test. The research findings were as follows: 1) The average volleyball skill score consists of underhand passing and overhead passing (setting) after the experiment of the experimental group was significantly higher than before the experiment at the .05 level. 2) The average volleyball skill score consists of underhand passing and overhead passing (setting) after the experiment were statistically significantly higher than the control group at .05.

**Keyword** : Self-directed Learning, Volleyball Skills, Bachelor's Degree Students

## บทนำ

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกช่วงวัย เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ หนึ่งในนโยบายการพัฒนาประเทศไทยยุคทศวรรษชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายให้เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพพร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 รวมถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาคุณภาพมนุษย์นั้นมีความหลากหลายมิติ อาทิ ภาษา คณิตศาสตร์ กีฬาและการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการจัดการตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย มุ่งเน้นเสริมสร้าง การจัดการสุขภาพที่ดีได้ด้วยตนเอง ทั้งการพัฒนาระบบบริการสุขภาพและการส่งเสริมการออกกำลังกาย และกีฬาขั้นพื้นฐานให้เป็นส่วนหนึ่งกับวิถีชีวิต (Office of the National Economic and Social Development Board, 2020) จากสภาพสังคมและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ส่งผลกระทบต่อทุกช่วงวัยในการดำเนินชีวิตการเผชิญสิ่งยั่วยู่ หรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมที่ก่อให้เกิดปัญหากับผู้เรียนที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น (Ministry of Education, 2007)

สถาบันการศึกษา ระดับอุดมศึกษาเป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านความรู้ความสามารถ ซึ่งตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มีกรอบความคิดเพื่อการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะที่ใช้ความรู้ 3 ทักษะในยุคปัจจุบัน คือ ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี และทักษะชีวิตและอาชีพ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2020) เมื่อการพัฒนาเริ่มจากการพัฒนาทางการศึกษา มิติที่ช่วยพัฒนาความรู้ด้านร่างกาย และการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่เรียกว่า พลศึกษา ดังที่ Pianchob (2018) ได้กล่าวว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางพลศึกษา กีฬา และเกมเป็นสื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้และพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่ดีไปพร้อม ๆ กัน

ทางการศึกษาจึงมีการจัดรายวิชาพลศึกษานั้นเข้าสู่ทุกระดับทางการศึกษาเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนทุกช่วงวัย และรายวิชาพลศึกษาจะใช้กิจกรรมทางพลศึกษาและกีฬาเป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายขึ้น โดยนิยมใช้กีฬาสากลและกีฬาไทยนำมาจัดการเรียนการสอน หนึ่งในกีฬาที่นิยมของโลกคือกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งเป็นกีฬาที่นิยมอย่างแพร่หลายมากในโลกชนิดหนึ่งที่มีการแข่งขันระดับนานาชาติตั้งแต่รุ่นเยาวชน เยาวชนและประชาชนทั่วไปทั้งผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลจะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ถ้าเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีพละนามัยดี จึงถือได้ว่กีฬาวอลเลย์บอลนั้นเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดี โดยมีทักษะพื้นฐานคือทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และการเล่นลูกสองมือบน เป็นต้น เป็นทักษะที่สอนให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติเป็นพื้นฐานเพื่อใช้ในการเล่น ออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอลได้สนุกสนาน และเกิดสุขภาพทางกายที่ดีส่งเสริมไปสู่การมีจิตใจชื่นชอบรักในการออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป (Praman, 2018; Saphak, 2009)

ในรายวิชาพลศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียน ซึ่งมีรายวิชา 01175123 ชื่อวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ เป็นรายวิชาเน้นการออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันตามเป้าหมายของรายวิชาตามคำอธิบายรายวิชา ตั้งแต่ปีการศึกษา 2563 ต้องจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์และพบปัญหาในการเรียนรู้ทั้งด้านความรู้ด้านทักษะวอลเลย์บอล ซึ่งด้านทักษะวอลเลย์บอลถือเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการเรียนการปฏิบัติทักษะของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อไม่สามารถมาปฏิบัติในชั้นเรียนหรือสนามวอลเลย์บอลของทางมหาวิทยาลัยได้ ส่งผลให้นิสิตเรียนรู้จากการปฏิบัติได้ยาก และทำให้เกิดการปฏิบัติได้ไม่เต็มศักยภาพ ส่งผลต่อการประเมินทักษะในกีฬาวอลเลย์บอลหรือวิชาที่เป็นวิชาปฏิบัติอื่น ๆ เนื่องจากการศึกษาในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางสังคม สื่อ สารสนเทศ เทคโนโลยี และอีกทั้งในปี 2563 เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือโควิด-19 ทำให้ผู้คนไม่สามารถอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิดได้ จึงต้องปรับและขับเคลื่อนทางการเรียนรู้แบบใหม่ไปพร้อมกัน ส่งผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ไม่เต็มศักยภาพในคาบเรียนปกติ มาปฏิบัติจริงไม่ได้ และพบประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นต่อมาโดยตรงต่อการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอของประชากรไทยในทุกกลุ่ม (Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre (TPAK), 2020) ดังนั้นการขาดกิจกรรมทางกายหรือเป็นการไม่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหรือระดับหนักในการใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้เกิดปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Insufficiently active) (Alex, 2018) เมื่อมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเกิดผลทางตรงกันข้ามกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพราะเกิดคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเด็กและเยาวชนหลายประการ มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากยืนยันว่ากิจกรรมทางกายที่เพียงพอในวัยเด็กส่งผลดีต่อการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สุขภาพของกระดูก สมรรถภาพทางกาย ตลอดจนลดความเสี่ยงที่เกี่ยวกับกระบวนการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งรวมถึงความดันโลหิตและองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ของสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ทั้งนี้ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายไม่จำกัดอยู่แต่เพียงสุขภาพกายรวมถึงสุขภาพจิตด้วย กิจกรรมทางกายมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณลักษณะเฉพาะตน รวมทั้งลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้า นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ตลอดจนพัฒนาทักษะทางสังคมและคุณภาพชีวิตโดยรวม (Physical Activity Research Center, 2016)

เนื่องจากเกิดวิกฤตทางโรคระบาดทำให้ต้องปรับรูปแบบการเรียนรู้ผ่านสื่อ เครื่องมือทางสื่อออนไลน์ เทคโนโลยีสารสนเทศ หรือการจัดการเรียนรู้โดยเรียนรู้ที่ผ่านการการส่งเป็นชิ้นงาน หรือใบงาน ถือเป็นข้อจำกัดในการเรียนการสอนหรือการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ และเนื่องจากรายวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นการเรียนรู้เชิงการปฏิบัติจึงเกิดข้อจำกัดในการจัดการเรียนการสอน อีกทั้งในปีการศึกษา 2563 หรือปีที่ผ่านมามีพบว่าการเตรียมความพร้อมทางการจัดการเรียนการสอนนั้นไว้เบื้องต้นแล้วแต่ต้องพัฒนาวิธีการจัดการเรียนการสอนให้ตรงประเด็นและเหมาะสมกับทั้งผู้สอนและผู้เรียน ในทางการศึกษามีเทคนิควิธีการสอนที่หลากหลายและมีความเหมาะสมกับการเรียนรู้โดยตัวผู้เรียนเอง หนึ่งในวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยผู้เรียนที่อยู่ในระดับอุดมศึกษานั้นคือการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้ตามความต้องการจากผู้เรียนโดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) ซึ่งเป็นกระบวนการคิดริเริ่มการเรียนรู้เอง โดยมีขั้นตอนการเรียนรู้เริ่มจากผู้เรียนหาความต้องการในการเรียนของตนเองหรือบอกลักษณะที่ต้องการปฏิบัติ กำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติ และสื่อการเรียนรู้ ติดต่อกับบุคคลอื่น หาแหล่งความรู้ เลือกใช้วางแผนการเรียนรู้เป็นขั้นตอนโดยครูผู้สอนจะแนะแนวทางในการปฏิบัติ และประเมินผลการเรียนของตนเองได้จากการที่ได้ปฏิบัติ และได้รับความรู้ตามขั้นตอนในการเรียนรู้ ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะมีจุดหมายชัดเจนและมีแรงจูงใจสูงเรียนอย่างตั้งใจ สามารถใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้และพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระในการเรียนรู้ และจะมีความรับผิดชอบต่องานของตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การเรียนรู้แบบนำตนเองจะทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถให้สอดคล้องกับระบบการศึกษาใหม่ ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การเรียนรู้แบบนำตนเองจึงเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (A Lifelong Process) (Malcolm, 1975)

จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนถึงความสำคัญของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาบอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีความจำเป็นในการพัฒนาเรื่องทักษะกีฬาบอลเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้กิจกรรมทางพลศึกษา กีฬาได้อย่างสนุกสนานและถือเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งให้ผู้เรียนมีความสุขที่ดี โดยใช้กระบวนการของการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองซึ่งมีขั้นตอนหลักดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยากรทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลเมื่อได้ปฏิบัติตามกระบวนการของขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้นจึงมีความสามารถให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทางพลศึกษารายวิชาบอลเพื่อสุขภาพ และเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนได้ด้วยตนเองโดยครูเป็นผู้คอยแนะนำ ชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติเพื่อเพิ่มเติมในเรื่องที่เข้าใจได้ยากเพื่อให้การเรียนรู้ของผู้เรียนนั้นมีประสิทธิผลตามที่กำหนดเป้าหมายไว้และมีความปลอดภัยกับตัวผู้เรียนเอง นำไปสู่การนำกิจกรรมทางพลศึกษานั้น ๆ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันสู่บริบทตลอดชีวิต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองในการพัฒนาความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจากการเรียนรู้แบบนำตนเอง
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ใช้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวนทั้งหมด 173 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ซึ่งใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยใช้ชุดโปรแกรมสำเร็จรูปช่วยวิเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษา ตามสูตรของโคเฮน (Cohen อ้างถึงใน Watcharat (2008) กำหนดค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.6 และกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้จำนวนนิสิตกลุ่มละ 30 คน 2 กลุ่ม รวมเป็นทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ผ่านการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง และกลุ่มควบคุม 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

#### กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

- 1) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ในการทดลองการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง
- 2) เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีมีร่างกายพร้อมที่จะเข้าร่วมการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน
- 3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- 4) ผู้เรียนสามารถเตรียมอุปกรณ์ เช่น ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลชายหาด และลูกโป่งในการฝึกปฏิบัติ

#### กำหนดเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

- 1) ผู้เรียนไม่สามารถเข้าร่วม 1 ครั้งขึ้นไปในการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หรือนิสิตไม่ได้เรียนรายวิชานี้และไม่ผ่านเพราะเป็นกิจกรรมหนึ่งในการเรียนรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ
- 2) ขอดถอนตัวออกจากการศึกษาทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

#### 2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหา เรื่อง การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา คือ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 2 คาบ (100 นาที)

4. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ตัวแปรตาม (dependent Variables) คือ ความสามารถทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาบอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง มีรายละเอียดการดำเนินการต่อไปนี้

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ หนังสือ ที่เกี่ยวข้องกับจัดการเรียนรู้พลศึกษาในกีฬาบอลเลย์บอล การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง และรูปแบบขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง คำอธิบายรายวิชาบอลเลย์เพื่อสุขภาพศึกษาเกี่ยวกับแบบวัดทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน

#### 1.2 การสร้าง พัฒนา และหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบวัดทักษะกีฬาบอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.2.1 นำแบบวัดทักษะกีฬาบอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยตรวจพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งมีค่าความดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00 หมายถึง มีความตรงตามเนื้อหาสามารถใช้ได้ประกอบด้วย

1.แผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาบอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

#### 2. แบบจดบันทึก LOGBOOK

3. แบบประเมินตนเองได้ ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติมในเรื่องวิธีการแนะนำผู้เรียนในการเลือกเรียนรู้จากสิ่งที่ค้นคว้าต้องตรวจสอบทุกครั้งและผู้เรียนเลือกสิ่งที่นำมาเรียนรู้โดยผู้วิจัยดูแลและแนะนำ

1.2.2 กำหนดนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อทดลองใช้ (Try out) เครื่องมือคือ แบบวัดทักษะกีฬาบอลเลย์บอล นิสิตระดับปริญญาตรี นำไปทดสอบกับ นิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาบอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพคนละกลุ่มกับกลุ่มนิสิตกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน จำนวน 2 รอบเป็นการทดสอบและทดสอบซ้ำ (Test-retest) เพื่อเป็นการวัดค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) โดยเกณฑ์ที่ยอมรับได้รับของค่าความเชื่อมั่นในครั้งนี้อย่างน้อยได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากกว่า 0.7 ขึ้นไป (Glen, 2021) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)



เท่ากับ 0.80 หมายถึง มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ในการใช้แบบวัดทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีได้

## ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการ ดังนี้

### 2.1 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง รายละเอียดดังนี้

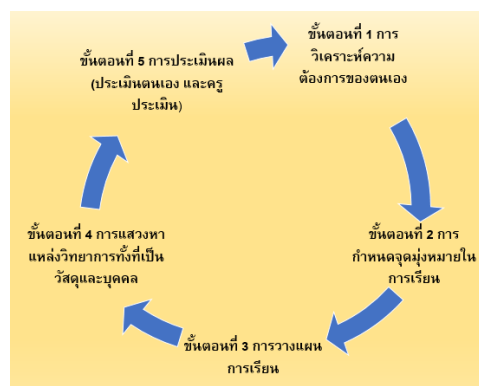
1) ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลจากคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

2) สืบค้นรายชื่อ นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ (01175123) ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 และจะเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากผ่านการตรวจสอบจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ และสุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

3) ผู้วิจัยนัดหมายนิสิตโดยผ่านโปรแกรม Google meet เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยและขออนุญาตหรือความยินยอมในการเข้าร่วมโครงการวิจัยและดำเนินการทดลองในขั้นต่อไป และชี้แจงการเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน

4) ผู้วิจัยนัดหมายในการทดสอบก่อน (Pre-test) ทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเล่นลูกสองมือล่างของนิสิตลงทะเบียนเรียนวิชาวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ จำนวนทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ด้วยแบบวัดทักษะวอลเลย์บอลของนิสิตระดับปริญญาตรี ในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลอง ในขั้นดำเนินการแบ่งการทดลอง 8 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) การทดสอบผู้วิจัยเป็นผู้ทดสอบด้วยตนเอง และประเมินจากทักษะจากการดูคลิปการปฏิบัติทักษะของนิสิต เนื่องจากมีข้อจำกัดของสถานที่ ช่วงเวลาในการสอน เนื่องจากสถานการณ์ของโรคระบาด โควิด 19 จึงต้องทำการประเมินจากการปฏิบัติโดยการให้นิสิตอัดคลิปวิดีโอ ผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินคะแนนด้วยตนเอง จากนั้นนำผลของการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติในขั้นตอนที่ 3

5) นักเรียนกลุ่มทดลองดำเนินการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองผ่านแผนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนหลักดังภาพนี้



ภาพที่ 1 ภาพลำดับขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ภาพประกอบลำดับขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง มีรายละเอียด ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง(ตัวอย่าง)

- ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และผู้เรียนกำหนดความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง(แบบมีลูกบอล) ของตนเองในการเรียน ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ

### ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน

- ผู้เรียนเขียนจุดมุ่งหมายของวิชา เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง เมื่อผู้เรียนศึกษาแล้วจะได้อะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้

### ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนการเรียน

- ผู้เรียนเขียนแนวทางการเรียนของตนเองว่าผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างไรต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน

- ผู้เรียนเขียนเนื้อหาในการเรียนของตนเอง และขั้นตอนในการหาความรู้และปฏิบัติให้เหมาะสมตามเวลาของตนเอง

### ขั้นตอนที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล

- ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าตามความสนใจในเรื่องทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง ค้นคว้า หาความรู้ในช่องทางที่หลากหลาย เช่น ห้องสมุด ออนไลน์ สื่อการสอน ทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอล (E-Poster) และจากครูผู้สอน เป็นต้น

- ผู้เรียนทำการบันทึกงานว่าเลือกวิธีการเรียนรู้จากช่องทางใดและส่งมาในช่องทางที่ผู้สอนกำหนด โดยเลือกความรู้ต้องมีการพิจารณาจากความน่าเชื่อถือในการเลือก

- ผู้เรียนนำสื่อการเรียนรู้มาใช้ในการทำกิจกรรมโดยมีการกำหนดเวลาในการเรียนรู้ เช่น การฝึกเล่นลูกสองมือล่างภายในเวลา 2 นาที จำนวน 3 รอบ จดจำนวนครั้งในการฝึก เขียนแผนขั้นฝึกปฏิบัติให้ชัดเจน

### ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล

- ผู้เรียนจดบันทึกการฝึกของตนเองไว้ในกระดาษหรือทาง google form นำข้อมูลของตนเองปฏิบัติจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์เพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ผู้เรียนประเมินตนเองและครูประเมินผู้เรียนเช่นกัน

- ผู้เรียนประเมินแบบประเมินตนเองที่ผู้สอนพัฒนาขึ้น

### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS) รุ่น 21.0

โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยเปรียบเทียบค่าคะแนนทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเล่นลูกสองมือล่างของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test)



3.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบนก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบ (paired t-test) ที่นัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบนหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent-sample t-test) ที่นัยสำคัญทางสถิติ .05

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ศึกษาเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาบอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบของทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

| ตัวแปรที่ศึกษา                | ก่อนการทดลอง<br>(n = 30) |      | หลังการทดลอง<br>(n = 30) |      | t      | p     |
|-------------------------------|--------------------------|------|--------------------------|------|--------|-------|
|                               | $\bar{X}$                | S.D. | $\bar{X}$                | S.D. |        |       |
| 1. ทักษะกีฬาบอลเลย์บอล        |                          |      |                          |      |        |       |
| 1.2 ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง | 2.57                     | 0.63 | 3.50                     | 0.68 | -11.37 | 0.00* |
| 1.3 ทักษะการเล่นลูกสองมือบน   | 2.37                     | 0.61 | 3.10                     | 0.55 | -8.93  | 0.00* |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย 1) ทักษะการเล่นลูก-สองมือล่าง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  $\bar{X} = 3.50$  อยู่ในระดับดีมาก และ  $\bar{X} = 2.57$  อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ ( $t = -11.67$  และ  $p = 0.00^*$ )

และ 2) ทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  $\bar{X} = 3.10$  อยู่ในระดับดี และ  $\bar{X} = 2.37$  อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ ( $t = -8.93$  และ  $p = 0.00^*$ )

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบของคะแนนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ตัวแปรที่ศึกษา                | กลุ่มทดลอง<br>(n = 32) |      | กลุ่มควบคุม<br>(n = 32) |      | t    | p     |
|-------------------------------|------------------------|------|-------------------------|------|------|-------|
|                               | $\bar{X}$              | S.D. | $\bar{X}$               | S.D. |      |       |
| 1.ทักษะกีฬาบอลเลย์บอล         |                        |      |                         |      |      |       |
| 1.1 ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง | 3.50                   | 0.68 | 2.63                    | 0.56 | 5.39 | 0.00* |
| 1.2 ทักษะการเล่นลูกสองมือบน   | 3.10                   | 0.55 | 1.84                    | 0.61 | 5.14 | 0.00* |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  $\bar{X} = 3.50$  อยู่ในระดับดีมาก และ  $\bar{X} = 2.63$  อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ ( $t = 5.39$  และ  $p = 0.00^*$ )

และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  $\bar{X} = 3.10$  อยู่ในระดับดี และ  $\bar{X} = 1.84$  อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ ( $t = 5.14$  และ  $p = 0.00^*$ )

### สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาบอลเลย์บอลสำหรับ นิสิตระดับปริญญาตรี มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน และทำการประเมินทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัย ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ที่มีต่อความสามารถทักษะกีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี อภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน ก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองผ่านการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย 1) ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 คือ นิสิตที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย 1) ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และ 2) ทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลข้างต้นนั้นเกิดจากการจัดการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมกับผู้เรียนและมีขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ชัดเจนเหมาะสมกับทักษะการปฏิบัติซึ่งใช้ตามหลักการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยเป็นไปในทิศทางเดียวกับ Charoenchim (2012) ที่กล่าวไว้ว่า นิสิตวิชาศึกษาศาสตร์มีความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะในทักษะการศึกษาหาความรู้ ทักษะแก้ปัญหา และอิสระในการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยที่สูง และมีความสอดคล้องกับ Sangsador (2019) ที่กล่าวถึงการใชรูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์ที่ช่วยส่งเสริมความสามารถเรื่องการแสวงหาความรู้

เสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียน มีลำดับขั้นการวางแผนในการทำงาน และการประเมินผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sangsador (2019) ได้ทำการวิจัยโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้กลับทางร่วมกับการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมผลการเรียนของนักเรียน ผลการวิจัยนั้นแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ (ทักษะเชิงการปฏิบัติ) นั้นที่เพิ่มมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่เรียนปกติ และมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thongdee (2019) ได้กล่าวว่า กลุ่มทดลองที่เรียนรู้ผ่านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือกันพัฒนาทักษะวอลเลย์บอลทั้งทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือบน และทักษะการเสิร์ฟมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้การจัดการเรียนรู้แบบปกติ ทั้งนี้แสดงถึงการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้นส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ง่ายขึ้น มีความน่าสนใจต่อบทเรียนมากขึ้นและพัฒนาผู้เรียนได้อย่างถูกทิศทาง

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผ่านการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 คือ นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเล่นลูกสองมือบน สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ ซึ่งผลเกิดขึ้นจากวิธีการเรียนรู้และวิธีการสอนที่เหมาะสมส่งผลให้กระตุ้นผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตัวผู้เรียนเองสามารถเลือกวิธีการเรียนด้วยตนเองตามความสนใจ สามารถควบคุมตนเอง พยายามค้นหาสิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเองเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ครูผู้สอนหรือผู้เรียนตั้งขึ้น และมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่ชัดเจนเหมาะสมกับผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับ Saisri (2018) ได้กล่าวว่า การเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่น

ผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเองสามารถส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนได้ โดยใช้การสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเอง ความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้นมีทิศทางที่พัฒนาขึ้นจากช่วงก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียนในภาพรวมและแสดงถึงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองแต่ยึดมั่นในความคิดตนเองพัฒนาไปสู่นิสัยเชิงการปฏิบัติคือนิสัยรักการอ่าน และไปในทิศทางเดียวกับ Phitakul (2018) ได้ศึกษาผลการศึกษาความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาสาขาการแสดงดนตรี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ช่วงก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแสดงออกเป็นเชิงปฏิบัติคือพฤติกรรมความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองโดยมีเพื่อนสนับสนุนแสดงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองแต่ยึดมั่นในความคิดตนเอง และแสดงความพร้อมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และสอดคล้องกับ Charoenchim (2012) ที่กล่าวว่า นิสิตวิชาชีพครูมีความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะในทักษะการศึกษาหาความรู้ ทักษะแก้ปัญหา และอิสระในการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยที่สูง แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองสามารถพัฒนาผู้เรียนที่อยู่ระดับปริญญาตรี และเน้นการเรียนการสอนเชิงปฏิบัติการได้จริง เป็นวิธีการที่เกิดการเรียนรู้ได้ง่าย และมีความคิดที่อิสระและหลากหลายอีกทั้งมีความสอดคล้องกับ Khamanee (2020) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้โดยผู้เรียนนำตนเองนั้นเป็นวิธีการสอนที่ช่วยฝึกฝนผู้เรียนให้พึ่งพาตนเอง และกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านการฝึกด้วยตนเอง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลจากการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่านิสิตกลุ่มที่ได้เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้นเกิดการเรียนรู้และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้ดีขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสามารถใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อพัฒนาผู้เรียนได้ให้เหมาะสมกับช่วงวัย

1.2 จากผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่า ครูพลศึกษาควรประยุกต์ใช้วิธีการสอนแบบนำตนเองร่วมกับวิธีการสอนเชิงปฏิบัติการเพื่อมีแนวทางพัฒนาผู้เรียนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น รวมถึงการประยุกต์ใช้และพัฒนากิจกรรมให้มีความท้าทายมากยิ่งขึ้น และประเมินผลต่อไปของผู้เรียนทุกช่วงวัย

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะกีฬาบอลเลย์บอลของนิสิตปริญญาตรีที่หลากหลายยิ่งขึ้นเพื่อให้นักเรียนมีทักษะบอลเลย์บอลที่เพิ่มขึ้น

2.2 ควรมีการวิจัยลักษณะของการบูรณาการระหว่างเนื้อหาวิธีการสอนที่หลากหลายยิ่งขึ้นเพื่อสร้างสรรค์ให้เกิดวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับนักเรียนในยุคอนาคต

2.3 ควรมีงานวิจัยขยายขอบข่ายเนื้อหาทักษะกีฬาบอลเลย์บอลไปปรับใช้กับนักเรียนทั้งระดับมัธยมศึกษาและประถมศึกษาต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- Alex, M. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Retrieved from [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)
- Charoenchim, S. (2012). *Self-Leaded Learning Ability of Students Practicing Teacher Professional Experience of Faculty of Education and Development Kasetsart University Kasetsart University*. Nakhon Pathom [translated].
- Glen, S. (2021). *Test-Retest Reliability*. <https://www.statisticshowto.com/test-retest-reliability/>
- Khamanee, T. (2020). *Pedagogical Sciences : Knowledge for effective organization of learning processes*. Publisher of Chulalongkorn University [translated].
- Malcolm, S. K. (1975). *Self-directed Learning: A guide for learners and teachers*. Association Press.
- Ministry of Education. (2007). *The Basic Education Core Curriculum B.E. 2551*. . Agricultural Cooperative Society of Thailand Printing House Co., Ltd.
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2020). *National Strategy 2018-2037*. [https://www.nesdc.go.th/download/document/SAC/NS\\_SumPlanOct2018.pdf](https://www.nesdc.go.th/download/document/SAC/NS_SumPlanOct2018.pdf)
- Phitakul, P. (2018). *The results of the study of the students' readiness for self-guided learning in the field of music performance Faculty of Music Silpakorn University*. Bangkok: Silpakorn University. [translated]
- Physical Activity Research Center. (2016). *Survey of Physical Activity of Thai Children and Youth in 2016*. [https://www.pathailand.com/upload/forum/padoc\\_Active.pdf](https://www.pathailand.com/upload/forum/padoc_Active.pdf).
- Pianchob, W. (2018). *Collected articles on philosophy, principles, teaching methods, and measurements for evaluating physical education*. Publisher of Chulalongkorn University [translated].
- Praman, S. (2018). *Volleyball skills*. Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University [translated].
- Saisri, N. (2018). *development of teaching and learning models based on learning and teaching based on commitment and Self-directed learning to promote reading habits of Grade 1 students* Chulalongkorn University. Bangkok [translated].
- Sangsador, H. (2019). *The Development of a Self-directed Learning Model by using Online Learning to Enhance Knowledge Seeking and Responsibility of Phrathomsuksa 6 Students*. Srinakharinwirot University. Bangkok [translated].
- Saphak, P. (2009). *Training strategies and management of volleyball*. Suphan printing [translated].
- Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre (TPAK). (2020). *Covid-19 brings "physical activity of the elderly" to the lowest level in 9 years*. [https://bluechipthai.com/information-COVID-19\\_pull\\_“Physical Activity of the Elderly”\\_lowest cycle\\_9\\_year-31323833](https://bluechipthai.com/information-COVID-19_pull_“Physical Activity of the Elderly”_lowest cycle_9_year-31323833)



Thongdee, R. (2019). *Effects of Cooperative Physical Education Learning Management on Sportsmanship and Volleyball Skills of High School Students*. Srinakharinwirot University. Bangkok [translated].

Watcharat, S. (2008). *Educational research analytics suite of programs*. Office of the Vocational Education Commission.