

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายและความรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์  
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาลบ้านหนองใหญ่

The Development of an Activity Model Integrating Physical Exercise and  
Social Media Literacy for Grade 9 Students at Ban Nong Yai Municipal School

ชีวิน อ่อนละออ<sup>1</sup>, ศิริพร น้อยวงศ์<sup>2</sup>, สวิตา อ่อนละออ<sup>3\*</sup>, วรวุฒิ แดงนา<sup>4</sup> และ พงศ์นรินทร์ จันทร์ผาย<sup>5</sup>  
Chevin Oonla-or<sup>1</sup>, Siriporn noiwong<sup>2</sup>, Savita Onlaor<sup>3</sup>, Worawut Dangna<sup>4</sup> and Pongnirun Junrtpai<sup>5</sup>

<sup>1</sup>หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจกีฬา คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเซีย

<sup>2</sup>หลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจการค้าสมัยใหม่ คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเซีย

<sup>3</sup>หลักสูตรบัญชีบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเซีย

<sup>4,5</sup>คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเซีย

<sup>1</sup>Bachelor of Business Administration Program in Sports Business Management, Faculty of Business  
Administration, College of Asian Scholars

<sup>2</sup>Bachelor of Business Administration Program in Modern Trade Business Management, Faculty of Business  
Administration, College of Asian Scholars

<sup>3</sup>Bachelor of Accountancy Program, Faculty of Business Administration, College of Asian Scholars.

<sup>4,5</sup> Business Administration, College of Asian

\*Corresponding author's email address: savita@cas.ac.th

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายและความรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม และพัฒนาารูปแบบกิจกรรมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลบ้านหนองใหญ่ โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (R&D) 3 ระยะ ได้แก่ 1) สำรวจสมรรถภาพกายและพฤติกรรมออนไลน์ 2) ดำเนินกิจกรรม และ 3) ประเมินผล กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 43 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า ระยะที่ 1 นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายระดับปานกลางถึงต่ำ โดยเฉพาะนั่งงอตัวและยืนยกเข่า ส่วนพฤติกรรมออนไลน์ส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์เพื่อความบันเทิงเวลา 20.01–24.00 น. วันละ 6–10 ครั้ง ระยะที่ 2 ได้รูปแบบกิจกรรม "3F Model" ประกอบด้วย 1) Fun & Enjoy เน้นความสนุกสนาน 2) Facile & Easy ออกง่ายไม่ต้องใช้อุปกรณ์ และ 3) Firm & Healthy เน้นสุขภาพแข็งแรง หลังเข้าร่วมกิจกรรมสมรรถภาพทางกายดีขึ้นชัดเจน โดยเฉพาะลุก-นั่ง 60 วินาที นักเรียนชายระดับดีมากร้อยละ 95.65 และหญิงร้อยละ 85 ระยะที่ 3 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.06) ช่วยพัฒนาสุขภาพกายและทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

**คำสำคัญ:** กิจกรรมการออกกำลังกาย, ความรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์, สมรรถภาพทางกาย

**ABSTRACT**

This study aims to examine appropriate physical exercise activities and online social literacy and to develop an activity model for Grade 9 students at Ban Nong Yai Municipal School. A research and development (R&D) approach was employed, consisting of three phases: 1) assessment of physical fitness and online behavior, 2) implementation of intervention activities, and 3) evaluation. The sample comprised 43 Grade 9 students, selected through purposive sampling. The findings revealed that Phase 1, students exhibited moderate to low levels of physical fitness, particularly in sit-and-reach and high-knee lifting tests. Regarding online behavior, most students used smartphones primarily for entertainment between 20:01–24:00 hours, with a frequency of 6–10 times per day. In Phase 2, the “3F Model” was developed, consisting of: 1) Fun & Enjoy, emphasizing enjoyment; 2) Simple & Easy, focusing on simplicity and no requirement for equipment; and 3) Firm & Healthy, promoting physical health. Following participation, students’ physical fitness improved significantly, especially in the 60-second sit-up test, with 95.65% of male students and 85% of female students achieving excellent levels. In Phase 3, overall satisfaction was reported at a high level (mean = 4.06). The model effectively enhanced students’ physical health and fostered positive attitudes toward exercise.

**Keywords:** Physical Activity, Online Social Literacy, Physical Fitness

**บทนำ**

ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีบทบาทอย่างลึกซึ้งในชีวิตประจำวัน การใช้สมาร์ทโฟนกลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทุกวันของผู้คนทุกเพศทุกวัย อย่างไรก็ตาม ปัญหาการเสพติดโทรศัพท์มือถือ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น กำลังกลายเป็นวิกฤติทางสังคมที่น่าเป็นห่วงทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ผลสำรวจพฤติกรรมของเด็กไทยในช่วงอายุ 8–12 ปี พบว่า เด็กกลุ่มนี้ใช้เวลาในการท่องโลกอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสูงถึง 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งมากกว่าค่าเฉลี่ยของเด็กทั่วโลกถึง 3 ชั่วโมง ตัวเลขนี้สะท้อนให้เห็นถึงระดับของการพึ่งพาอุปกรณ์ดิจิทัลที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของเด็ก (ปริยาภรณ์ ประยงค์กุล และ สุภาวดี เจริญวานิช, 2567) รองลงมาคือ การติดเกมออนไลน์และการเสพสื่อที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมดังกล่าวทำให้เด็กใช้เวลานานบนหน้าจอ ส่งผลกระทบต่อการเล่นไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจเด็กในช่วงอายุ 6–12 ปี ถือเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ การส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาอย่างสมวัย อย่างไรก็ตาม

ในสถานการณ์ปัจจุบัน พบว่าเด็กไทยมีแนวโน้มออกกำลังกายน้อยลง เนื่องจากการใช้เทคโนโลยีและพฤติกรรม การบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยว และน้ำหวาน ซึ่งนำไปสู่ภาวะ น้ำหนักเกิน สุขภาพไม่แข็งแรง และพัฒนาการช้าลง

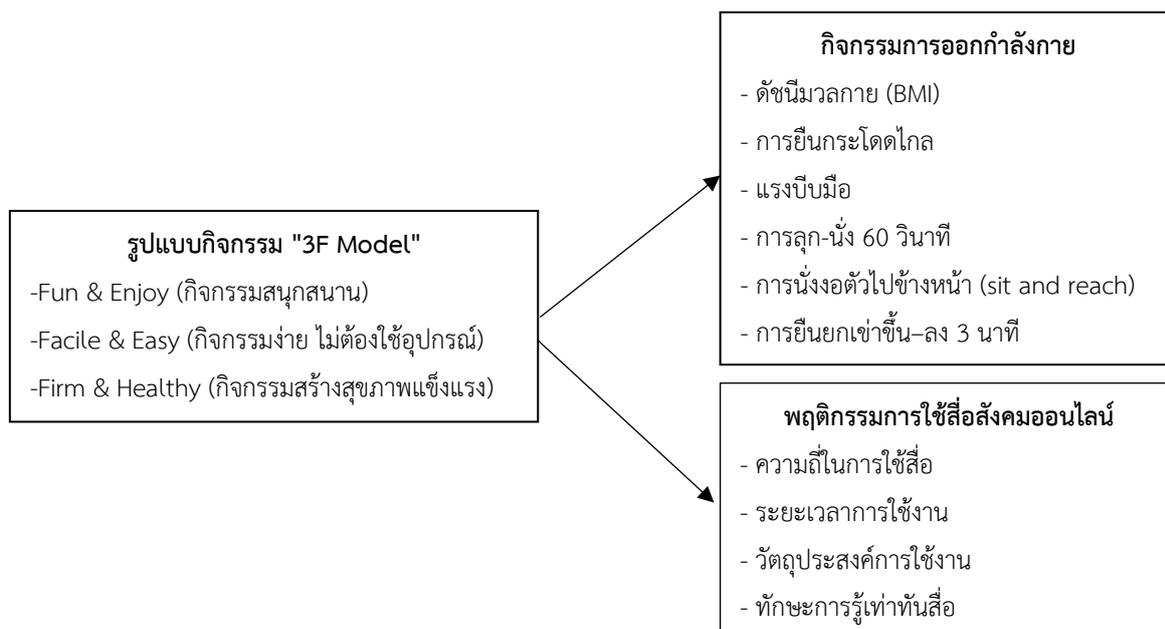
จากแนวคิดดังกล่าว การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายควบคู่กับการพัฒนาความรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ (Social Media Literacy) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ที่เริ่มมีอิสระในการใช้สื่อและอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ หากสามารถออกแบบกิจกรรมที่สนุก เข้าถึงง่าย และสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายพร้อมกับพัฒนาแนวคิดเชิงวิพากษ์เกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ได้ ก็จะเป็นแนวทางที่ส่งเสริมสุขภาวะในภาพรวมของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายและ ความรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาลบ้านหนองใหญ่ เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อในยุค ปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมส่งเสริมความรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายและความรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ และประเมินผล การใช้รูปแบบกิจกรรม เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## การทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งเอื้อต่อการทำงานของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค และเพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวัน การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

สมรรถภาพทางกายสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related Physical Fitness) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยตรง มีบทบาทในการลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น (สุพิตร สมานิต, 2549)

องค์ประกอบสำคัญมี 5 ด้าน ได้แก่

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงต้านหรือยกของ ช่วยให้สามารถทรงตัว เคลื่อนไหว และทำกิจกรรมได้ดีขึ้น
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) ความสามารถในการออกแรงต่อเนื่องเป็นเวลานาน เช่น การยกของซ้ำ ๆ การทำกิจกรรมที่ใช้แรงปานกลาง
3. ความอ่อนตัว (Flexibility) ความสามารถของข้อต่อและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวได้เต็มช่วง โดยการยืดเหยียดอย่างสม่ำเสมอ
4. ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) ความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดในการส่งออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อได้อย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ร่างกายทำงานได้นานขึ้น
5. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) สัดส่วนของไขมัน กล้ามเนื้อ และองค์ประกอบอื่น ๆ ในร่างกาย มีผลต่อสุขภาพโดยรวมและความเสี่ยงต่อโรคอ้วน

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-related Physical Fitness) สมรรถภาพกลุ่มนี้มักเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและกีฬา เป็นพื้นฐานสำหรับความสามารถในการเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่ต้องอาศัยทักษะเฉพาะ

องค์ประกอบมี 6 ด้าน ได้แก่

1. ความเร็ว (Speed) ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็วในระยะเวลาสั้นที่สุด
2. กำลังของกล้ามเนื้อ (Power) ความสามารถในการออกแรงสูงสุดอย่างรวดเร็ว เช่น การกระโดดหรือสปринต์
3. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางหรือเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างรวดเร็วและแม่นยำ

4. การทรงตัว (Balance) ความสามารถในการควบคุมท่าทางและตำแหน่งร่างกาย ทั้งขณะอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหว

5. เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) เวลาที่ใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น เช่น การตอบสนองต่อเสียงหรือการเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้

6. การประสานงานของร่างกาย (Coordination) ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนให้เป็นไปอย่างราบรื่นและแม่นยำ เช่น การรับ-ส่งลูกบอล

**ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย** การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์หลากหลาย ดังนี้

1. ผลที่ได้จากการทดสอบสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

2. ผลที่ได้จากการทดสอบทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อประเมินผลถึงความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทางกายได้

3. ผลที่ได้จากการทดสอบสามารถนำไปวินิจฉัยเบื้องต้นถึงความบกพร่องทางด้านร่างกายที่มีแนวโน้มที่อาจจะเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ

4. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายสามารถใช้เป็นแนวทางในการคัดเลือกนักกีฬาของผู้ฝึกสอนได้

### **แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย**

การออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะในวัยเรียนที่เป็นช่วงวัยสำคัญของการเติบโต พฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบ มีแบบแผน และสม่ำเสมอ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล (สุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล, 2560)

สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2560) ได้แบ่งระดับของการเคลื่อนไหวร่างกายไว้ 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับเบา เช่น การยืน เดินช้า
2. ระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็ว เต้นรำ หรือการทำงานบ้าน
3. ระดับหนัก เช่น การวิ่ง ขึ้นบันได หรือเล่นกีฬาอย่างจริงจัง

การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรมีองค์ประกอบทั้งในด้านความหนัก ความนาน และความถี่ รวมถึงช่วงเวลาอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีหลากหลาย เช่น ส่งเสริมสุขภาพหัวใจ กล้ามเนื้อ ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และช่วยควบคุมน้ำหนัก พฤติกรรมกรออกกำลังกายของเยาวชนไทยมีแนวโน้มลดลงจากปัจจัยหลายด้าน เช่น พฤติกรรมเนือยนิ่ง การใช้สื่อดิจิทัลที่มากขึ้น

การรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล ฯลฯ การส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียนจึงจำเป็นต้องมีการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม สนุก และสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนและความสนใจของนักเรียน

### แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกาย

รูปแบบการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก (สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) ได้แก่

1. Cardiovascular Training (Cardio) เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ซึ่งช่วยเสริมความแข็งแรงของระบบไหลเวียนเลือด
2. Strength Training เช่น การยกน้ำหนัก ดันพื้น เพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก
3. Flexibility Training เช่น โยคะ พิลาทิส รำไทเก๊ก เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ

โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กอายุ 6-12 ปี และวัยรุ่น 13-21 ปี ควรมีกิจกรรมที่ผสมผสานทั้ง 3 รูปแบบในแต่ละวันอย่างน้อย 60 นาที เพื่อให้ร่างกายได้รับการพัฒนาอย่างสมดุล ทั้งนี้ควรเน้นความปลอดภัย ความเหมาะสม และการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการเลือกกิจกรรมด้วย

นอกจากนี้ แนวทางกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นลงบันได ทำงานบ้าน หรือการเล่นกีฬาในช่วงโม่งเรียนพลະ ก็เป็นแนวทางที่สามารถบูรณาการในหลักสูตรการเรียนรู้อของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาได้เป็นอย่างดี

### แนวคิดเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media)

สื่อสังคมออนไลน์เป็นเทคโนโลยีที่มีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิตและการเรียนรู้ของนักเรียนยุคปัจจุบัน โดย Social Media คือแพลตฟอร์มที่เปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานสามารถสร้างเนื้อหา แลกเปลี่ยนข้อมูล และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น Facebook, Line, YouTube และ TikTok (มนัสธนนท์ เอกโกคววัฒน์, 2567)

สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ การรับรู้ข่าวสาร และการสร้างเครือข่ายทางสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันอย่างแพร่หลาย การบูรณาการสื่อสังคมออนไลน์ในการออกแบบกิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมการเรียนรู้ จึงสามารถสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รูปแบบกิจกรรมออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น การออกกำลังกายตามคลิปวิดีโอ การร่วมแข่งขันผ่านแอปพลิเคชันฟิตเนสออนไลน์ การแชร์ผลการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคม ตลอดจนการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มเพื่อน สามารถช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องของนักเรียนได้

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลบ้านหนองใหญ่ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 43 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 43 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เนื่องจากประชากรมีจำนวนน้อย จึงใช้ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีอายุระหว่าง 14–15 ปี สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาการวิจัย ไม่มีข้อจำกัดทางสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) ใช้แบบทดสอบมาตรฐานจากกรมพลศึกษา ได้แก่ การวัดดัชนีมวลกาย (BMI) การยืนกระโดดไกล แรงบีบมือ การลุก-นั่งภายใน 60 วินาที การนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) และการยืนยกเข่าขึ้นลงเป็นเวลา 3 นาที

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พัฒนาขึ้นเพื่อประเมินพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของนักเรียน โดยข้อมูลที่ได้จะถูกนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทนักเรียน ประกอบด้วย เช่น อุปกรณ์ที่ใช้ (โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์) ความถี่และระยะเวลาการใช้งาน แพลตฟอร์มที่นิยม (Instagram, TikTok, Youtube) และวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อ (ความบันเทิง การเรียนรู้ การสื่อสาร)

3. แบบประเมินความเหมาะสมและผลการใช้รูปแบบกิจกรรม ใช้มาตรวัดแบบ 5 ระดับ (Likert Scale) ตั้งแต่ 1 = น้อยที่สุด ถึง 5 = มากที่สุด

4. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ใช้ในการบันทึกพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียนในกิจกรรมประเมินในด้าน ความสนใจ ความต่อเนื่อง ปฏิบัติต่อกิจกรรม

### วิธีรวบรวมข้อมูล

การวิจัยดำเนินการตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา (R&D) แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเก็บข้อมูลเบื้องต้น ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรมแจกและเก็บแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ระยะที่ 2 การดำเนินกิจกรรม จัดกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ ภายใต้แนวคิด “3F Model” ซึ่งประกอบด้วย

Fun & Enjoy: กิจกรรมที่สนุกสนานและกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม

Facile & Easy: กิจกรรมที่ง่าย สะดวก และไม่ต้องใช้อุปกรณ์

Firm & Healthy: กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพแข็งแรง

เก็บข้อมูลผ่านแบบสังเกตพฤติกรรมและการประเมินตนเองของนักเรียน

ระยะที่ 3 การประเมินความเหมาะสมและผลการใช้รูปแบบกิจกรรม

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวิเคราะห์ระดับสมรรถภาพทางกาย พฤติกรรมการใช้สื่อ และความพึงพอใจของนักเรียน

สถิติเชิงเปรียบเทียบ (Inferential Statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบตัวเองเทียบกับตัวเอง (Paired t-test) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) ในลักษณะ pre-test และ post-test

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมที่บูรณาการระหว่างการออกกำลังกายและความรอบรู้สังคมออนไลน์เข้าด้วยกัน โดยทั้งสองกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันในลักษณะการใช้ข้อมูลพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย และการใช้สื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือส่งเสริมการออกกำลังกาย ดังนี้

### ตารางที่ 1 พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน

ข้อคำถาม	เพศชาย (คน)	เพศหญิง (คน)	รวม (คน)
จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	23 (53.49%)	20 (46.51%)	43 (100%)
ความถี่การใช้สื่อ (ครั้ง/วัน)	23 (53.49%)	20 (46.51%)	43 (100%)
เวลาที่ใช้สื่อสูงสุด (20:01–24:00 น.)	21 (48.83%)	22 (51.13%)	43 (100%)
วัตถุประสงค์หลัก (ความบันเทิง)	20 (46.51%)	23 (53.49%)	43 (100%)
แพลตฟอร์มที่ใช้ (Instagram/TikTok)	22 (51.16%)	21 (48.84%)	43 (100%)
รู้จักข่าวปลอม	19 (44.19%)	24 (55.81%)	43 (100%)
มีทักษะตรวจสอบข่าว	18 (41.86%)	25 (58.14%)	43 (100%)

จากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวน 43 คน พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 23 คน (53.49%) และเพศหญิง 20 คน (46.51%)

ในด้านพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีช่วงเวลาใช้งานสูงสุดในช่วงเวลา 20:01–24:00 น. โดยเพศหญิงมีสัดส่วนสูงกว่าเล็กน้อย (51.13%) เมื่อเทียบกับเพศชาย (48.83%) สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มการใช้งานสื่อในช่วงเวลากลางคืนเป็นหลัก สำหรับวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อ พบว่า ส่วนใหญ่มุ่งเน้นเพื่อความบันเทิง โดยเพศหญิงมีสัดส่วนสูงกว่า (53.49%) ขณะที่เพศชาย

อยู่ที่ 46.51% แสดงให้เห็นว่าการใช้สื่อเพื่อผ่อนคลายและความสนุกสนานเป็นแรงจูงใจหลักของทั้งสองเพศ ในด้านแพลตฟอร์มที่ใช้ พบว่า Instagram และ TikTok เป็นแพลตฟอร์มหลัก โดยเพศชายมีสัดส่วนการใช้งาน สูงกว่าเล็กน้อย (51.16%) เมื่อเทียบกับเพศหญิง (48.84%) สะท้อนถึงความนิยมของสื่อรูปแบบวิดีโอสั้นและ ภาพในกลุ่มนักเรียน สำหรับการรับรู้ข่าวปลอม พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ “รู้จักข่าวปลอม” โดยเพศหญิง มีสัดส่วนสูงกว่า (55.81%) ขณะที่เพศชายอยู่ที่ 44.19% สอดคล้องกับผลด้าน “ทักษะการตรวจสอบข่าว” พบว่า เพศหญิงมีระดับทักษะสูงกว่า (58.14%) เมื่อเทียบกับเพศชาย (41.86%)

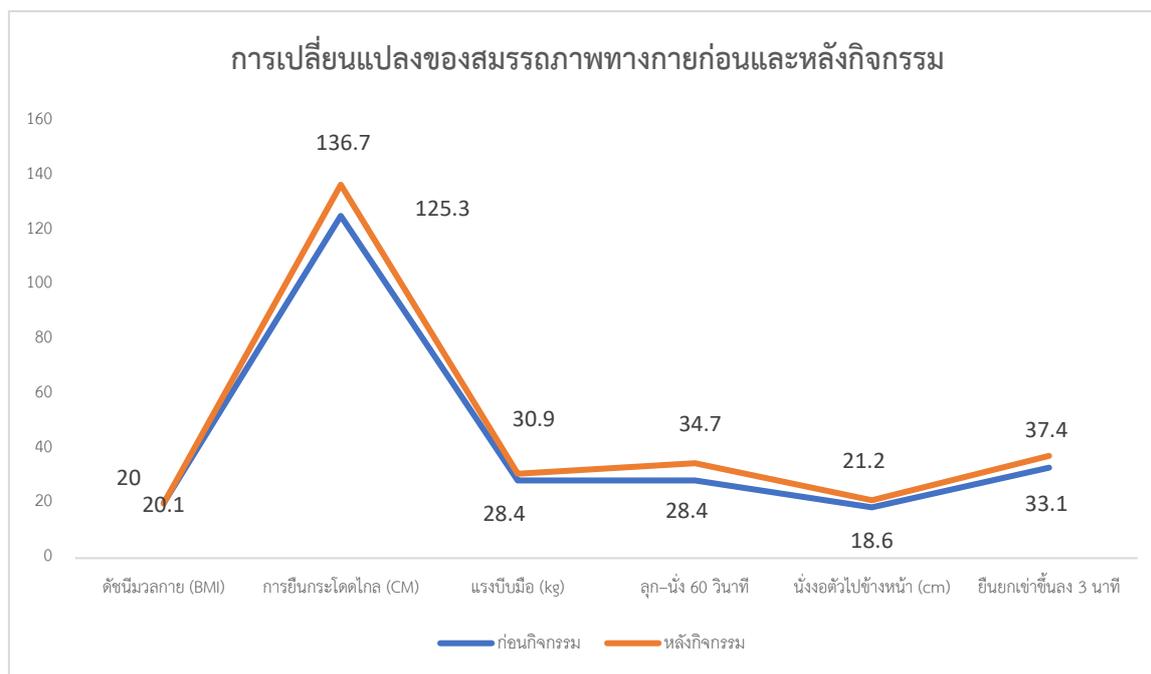
โดยสรุป นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้สื่อในช่วงเวลากลางคืน ใช้เพื่อความบันเทิงเป็นหลัก และนิยม แพลตฟอร์มที่เน้นเนื้อหาสั้น ทั้งนี้ เพศหญิงมีแนวโน้มโดดเด่นในด้านการรับรู้และทักษะการตรวจสอบข่าวสาร ซึ่งอาจสะท้อนถึงความตระหนักรู้ด้านข้อมูลข่าวสารที่สูงกว่า

การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังกิจกรรม จากการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 ซึ่งใช้รูปแบบกิจกรรม “3F Model” ประกอบด้วย 1) Fun & Enjoy 2) Facile & Easy และ 3) Firm & Healthy กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 43 คน พบว่า สมรรถภาพทางกายโดยรวมของ นักเรียนมีแนวโน้มพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในรายการทดสอบที่เกี่ยวข้องกับ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความคล่องตัว ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังกิจกรรม

รายการทดสอบ	ค่าเฉลี่ยก่อนกิจกรรม	ค่าเฉลี่ยหลังกิจกรรม	ค่าที่เพิ่มขึ้น
ดัชนีมวลกาย (BMI)	20.10	20.0	-0.10
การยืนกระโดดไกล (cm)	125.30	136.70	+11.40
แรงบีบมือ (kg)	28.40	30.90	+2.50
ลุก-นั่ง 60 วินาที	28.40	34.70	+6.300
นั่งงอตัวไปข้างหน้า (cm)	18.60	21.20	+2.60
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	33.10	37.40	+4.30

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังกิจกรรม พบว่านักเรียนมีการพัฒนา ในทุกรายการ โดยเฉพาะรายการ “ลุก-นั่ง 60 วินาที” ซึ่งเพิ่มขึ้นเฉลี่ยถึง 6.3 ครั้ง/นาที จากค่าเฉลี่ยเดิม 28.4 เป็น 34.7 คะแนน สะท้อนถึงการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนกลาง (Core strength) ซึ่งเป็น พื้นฐานสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายที่ตินอกจากนี้ รายการ “ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที” ยังแสดงให้เห็น การพัฒนาเชิงสถิติที่ชัดเจน โดยค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 33.1 เป็น 37.4 ครั้ง ซึ่งแสดงถึงการเพิ่มขึ้นของ ความทนทานของกล้ามเนื้อขา (Lower body endurance) และความสามารถในการควบคุมการหายใจ ขณะออกแรง (Breathing control)



**ภาพที่ 2** การเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังกิจกรรม

### ตารางที่ 3 การวิเคราะห์สถิติเชิงเปรียบเทียบ (Paired t-test)

รายการทดสอบ	t-value	p-value	สรุปผล
การยืนกระโดดไกล (cm)	4.21	.000	มีนัยสำคัญ
แรงบีบมือ (kg)	3.78	.001	มีนัยสำคัญ
ลุก-นั่ง 60 วินาที	5.67	.000	มีนัยสำคัญ
นั่งงอตัวไปข้างหน้า (cm)	3.15	.003	มีนัยสำคัญ
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	4.02	.000	มีนัยสำคัญ

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า รูปแบบกิจกรรม “3F Model” สามารถส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในรายการที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความคล่องตัว เช่น การลุก-นั่ง และการยืนยกเข่าขึ้นลง

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R&D) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายและความรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 รวมถึงการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

ระยะที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ โดยเฉพาะรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าและยืนยกเข่าขึ้น-ลง 3 นาที ที่มีนักเรียนจำนวนมากอยู่ในเกณฑ์ “ต่ำมาก” ข้อมูลนี้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2562) ที่ชี้ให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีแนวโน้มเคลื่อนไหวน้อยลง และยังสอดคล้องกับงานของ นพดล นิมสุวรรณ (2563) ที่ระบุว่า นักเรียนระดับอุดมศึกษาที่ไม่มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจะมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่ามาตรฐานเช่นกัน ด้านพฤติกรรมการใช้สื่อ นักเรียนส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์มือถือถือในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ โดยนิยมใช้งานในช่วงเวลา 20.01–24.00 น. เป็นประจำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความบันเทิง ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่เยาวชนไทยมีแนวโน้มใช้อุปกรณ์ดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560)

ระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการพัฒนาและดำเนินกิจกรรม ได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมที่เรียกว่า 3F Model ซึ่งประกอบด้วย Fun & Enjoy (สนุกสนาน), Facile & Easy (ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์), และ Firm & Healthy (เน้นสุขภาพแข็งแรง) โดยกิจกรรมถูกออกแบบให้เหมาะกับบริบทของโรงเรียน และสามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือพิเศษ ผลจากการดำเนินกิจกรรมพบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น และสมรรถภาพทางกายดีขึ้นในหลายรายการ เช่น รายการลุก-นั่ง 60 วินาที ที่มีนักเรียนชายอยู่ในเกณฑ์ “ดีมาก” ถึงร้อยละ 95.65 และนักเรียนหญิงร้อยละ 85 สะท้อนถึงควมมีประสิทธิภาพของกิจกรรมอย่างชัดเจน ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนชาย ภูวรกิจ และคณะ (2565) พบว่าการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์สามารถส่งผลดีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับในงานวิจัยนี้ที่ใช้สื่อสังคมเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการเรียนรู้และการเคลื่อนไหว

ระยะที่ 3 พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.06) โดยเฉพาะในด้านที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย (ค่าเฉลี่ย 4.46) และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ผลการประเมินนี้ยืนยันว่ารูปแบบกิจกรรม 3F Model ที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบสนองต่อความต้องการและบริบทของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การพัฒนารูปแบบกิจกรรม และสามารถส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นในระยะสั้นได้เป็นอย่างดีสอดคล้องกับ มนชาย ภูวรกิจ และคณะ (2565) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์และความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคม ออนไลน์ และอิทธิพลของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่มีต่อความสามารถในการ ออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับนพดล นิมสุวรรณ (2563) ได้ศึกษาเรื่องสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาว่ายน้ำในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ศึกษาความรู้เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

กับปัจจัยส่วนบุคคลกับเพศ และ ชั้นปี และหาแนวทางกระตุ้นและส่งเสริมให้นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 รูปแบบกิจกรรม Fun & Enjoy, Facile & Easy และ Firm & Healthy มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน จึงควรขยายผลไปยังระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอื่น ๆ หรือในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและพัฒนาทักษะด้านสุขภาวะอย่างยั่งยืน

1.2 กิจกรรมนี้สามารถช่วยส่งเสริมทั้งสมรรถภาพทางกายและทักษะชีวิตในยุคดิจิทัล โรงเรียนควรนำไปเชื่อมโยงกับรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา หรือกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกฝนต่อเนื่องในแผนการเรียน

1.3 ควรจัดกิจกรรมในลักษณะของเกม การแข่งขัน หรือการสะสมแต้มแลกรางวัล เพื่อสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการยกย่องนักเรียนที่มีพฤติกรรมดีเด่น เพื่อสร้างแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อนร่วมชั้น

### 2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาครั้งต่อไปควรออกแบบให้มีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมกับกลุ่มที่ไม่ได้รับ เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของกิจกรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.2 ขยายกลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายขึ้น เช่น ศึกษาในโรงเรียนต่างพื้นที่ หรือโรงเรียนต่างประเภท (เช่น รัฐบาล/เอกชน) เพื่อดูความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมในบริบทที่หลากหลาย และเพิ่มโอกาสในการนำไปใช้งานจริงในวงกว้าง

2.3 เพิ่มเติมเนื้อหาเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อเชิงลึก เช่น การรู้เท่าทันข้อมูลปลอม (Fake News), การจัดการกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการสร้างสมดุลระหว่างโลกออนไลน์กับชีวิตจริง เพื่อให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันในเชิงลึกมากยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

นพดล นิมสุวรรณ. (2563). สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาว่ายน้ำในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*.

<https://so02.tcithaijo.org/index.php/edupsu/article/view/241729>

ปรียาภรณ์ ประยงค์กุล และ สุภาวดี เจริญวานิช. (2567). พฤติกรรมการติดโทรศัพท์มือถือในเด็ก: ผลกระทบและการป้องกัน. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 32(4), 109-116.

<http://li01.tci-thaijo.org/index.php/tstj>

มนชาย ภูวกรกิจ, ธัญชัย เฉลิมสุข และปรีชา ทับสมบัติ. (2565). รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์และความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ. *วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 9(1), 118-137.

<https://so14.tci-thaijo.org/index.php/jlams/issue/view/10>

มนัสชนนท์ เอกโกวัฒน์. (2567). *การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์*.

<https://prt.parliament.go.th/items/ac24bd27-871b-4f0f-995d-7ab9dbf41a76/full>

สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *ขยับกับออกกำลังกายต่างกันอย่างไร*.

<https://www.shorturl.asia/nPQv9>

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพร่างกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 – 18 ปี)*.

[http://www.sesalpglpn.go.th/wp-content/uploads/2021/06/physical-fitness-test\\_62.pdf](http://www.sesalpglpn.go.th/wp-content/uploads/2021/06/physical-fitness-test_62.pdf)

สุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล. (2560). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39*. [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุพิตร สมานิต. (2549). *การสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7 - 18 ปี (รายงานการวิจัย)*. พี.เอส.ปรีนท์.