



การสังเคราะห์กรอบกิจกรรมทางพลศึกษาโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้  
สำหรับโรงเรียนระดับประถมศึกษา เขตการศึกษาที่ 1 จังหวัดมหาสารคาม  
โดยใช้เทคนิคเดลฟาย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวิสุข โภคทรัพย์

ได้ทุนงบประมาณเงินรายได้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม  
ประเพณีอาจารย์และนักวิจัย ปี 2560

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
คำจำกัดความในการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์ .....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ .....	8
เทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique).....	10
กิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการ.....	26
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 1.....	86
งานวิจัยในประเทศ.....	88
งานวิจัยต่างประเทศ.....	91
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	92
ลำดับขั้นตอนของการวิจัย .....	92
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	93
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	94
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	95
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในวิเคราะห์ข้อมูล.....	96

## สารบัญ

บทที่	หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ ข้อมูล..... 97
ตอนที่ 1	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้เชี่ยวชาญ .... 98
ตอนที่ 2	ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของกิจกรรมทางพลศึกษา โครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สำหรับโรงเรียน ระดับประถมศึกษา เขตการศึกษาที่ 1 จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟายรอบที่ 1 ..... 99
ตอนที่ 3	ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มีต่อ กิจกรรมทางพลศึกษาโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สำหรับโรงเรียนระดับประถมศึกษา เขตการศึกษาที่ 1 จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย รอบที่ 2..... 103
ตอนที่ 4	ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มีต่อกิจกรรม ทางพลศึกษาโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สำหรับ โรงเรียนระดับประถมศึกษา เขตการศึกษาที่ 1 จังหวัดมหาสารคาม ใช้เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟายรอบที่ 3 ... 106
ตอนที่ 5	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้เชี่ยวชาญ..... 108
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 109
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 110
	อภิปรายผล..... 114
	ข้อเสนอแนะ..... 117
	บรรณานุกรม..... 119
	ภาคผนวก..... 123

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 การลดลงของความคลาดเคลื่อนและจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ.....	15
2 ตัวอย่างข้อมูลที่แสดงระดับฉันทามติ.....	18
3 เกณฑ์การตัดสินระดับฉันทามติสำหรับการตอบที่เป็น มาตรฐานค่า 5 ระดับ.....	20
4 ข้อดีและข้อจำกัดของเทคนิคเดลฟาย.....	25
5 ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้เชี่ยวชาญ จำนวนและร้อยละของผู้เชี่ยวชาญ ....	98
6 ค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควบไทล์ของคำตอบของผู้เชี่ยวชาญที่มี ต่อกิจกรรมทางพลศึกษาโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สำหรับโรงเรียนระดับ ประถมศึกษา เขตการศึกษาที่ 1 จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้เทคนิคการวิจัย แบบเดลฟาย รอบที่ 2.....	103
7 ค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควบไทล์ของคำตอบของผู้เชี่ยวชาญ ที่มีต่อกิจกรรมทางพลศึกษาโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สำหรับโรงเรียน ระดับประถมศึกษา เขตการศึกษาที่ 1 จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้เทคนิคการวิจัย แบบเดลฟาย รอบที่ 3.....	106

ชื่อเรื่อง	การสังเคราะห์กรอบกิจกรรมทางพลศึกษาโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สำหรับโรงเรียนระดับประถมศึกษา เขตการศึกษาที่ 1 จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้เทคนิคเดลฟาย
ผู้วิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวิสุข โภคทรัพย์ ได้ทุนงบประมาณเงินรายได้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม ประเภทอาจารย์และนักวิจัย ปี 2560

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการสังเคราะห์กรอบกิจกรรมทางพลศึกษาโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สำหรับโรงเรียนระดับประถมศึกษา เขตการศึกษาที่ 1 จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้เทคนิคเดลฟาย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยอนาคตแบบ EDFR (Ethnographic Delphi Futures Research) แบ่งเป็น 2 ขั้นตอนคือ 1) การรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อกำหนดขอบข่ายและรายละเอียดของกรอบกิจกรรมทางพลศึกษา โดยการสังเคราะห์เนื้อหาจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ 19 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก 2) เครื่องมือวิจัย EDFR รอบที่ 2 และรอบที่ 3 เป็นแบบสอบถามแนวโน้มของกิจกรรมทางพลศึกษาและนันทนาการตามโครงการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ระดับประถมศึกษา แบ่งเป็น 2 ด้าน จำนวน 21 ข้อ ชนิดมาตราประมาณค่า (rating scales) 5 ระดับ และคำถามเกี่ยวกับภาพอนาคตที่พึงประสงค์ แบบสอบถาม EDFR รอบที่ 2 ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คนด้วยการหาค่า ioc (The Index Of Item-Objective Congruence) โดยผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกข้อความที่มีค่า ioc ตั้งแต่ 0.6 นำแบบสอบถาม EDFR รอบที่ 2 ดังกล่าวไปเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ 19 คน และนำกลับมาวิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน (median) ค่าฐานนิยม (mode) และค่าพิสัยระหว่างควอร์ไทล์ (interquartile range) พร้อมกันนั้นนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 ได้เป็นแบบสอบถาม EDFR รอบที่ 3 การรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ 21 คนด้วยเทคนิคเดลฟาย 2 รอบ เพื่อศึกษาแนวโน้มที่มีความเป็นไปได้ มีภาพอนาคตที่พึงประสงค์ และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกัน หากันตามติ

(Consensus) ของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญโดยการคำนวณค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ เพื่อนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปทำนายแนวโน้ม

ผลการวิจัยพบว่า กรอบกิจกรรมทางพลศึกษาด้านการออกกำลังกายประกอบด้วย จำนวน 5 แนวโน้ม ได้แก่ 1) การออกกำลังกายระบบกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น 2) ระบบโครงร่าง ในขณะที่ออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ 3) ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะผลทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถปรับตัวเมื่อได้รับความเครียดได้ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ในระดับดี 5) การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มควมมีวุฒิภาวะทางสังคม มีความฉลาดทางสังคม เนื่องการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี กรอบกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 11 แนวโน้ม 1) กิจกรรมนันทนาการศิลปะหัตถกรรม 2) กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬา 3) กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก 4) กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง 5) กิจกรรมนันทนาการการเดินร่ำ การพักผ่อนและกิจกรรมเข้าจังหวัด 6) กิจกรรมนันทนาการการแสดงละครและภาพยนตร์ 7) กิจกรรมนันทนาการนอกสถานที่ 8) กิจกรรมนันทนาการการเขียนและการพูด 9) กิจกรรมนันทนาการทางสังคม 10) กิจกรรมนันทนาการพิเศษ 11) กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร