Vol 6 Issue 1 (January - March 2027)
RESEARCH ARTICLE

ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING ACTIVITIES USING THEORY OF PLANNED BEHAVIOR ON BASIC TAEKWONDO SKILLS OF LOWER SECONDARY STUDENTS

สหรัถ สุดตา[1*] สุธนะ ติงศภัทิย์[1] นงค์ณภัส ปาแก้ว[2] และ ปิยะนันทร์ จูรณสิริพงศ์[1]

Saharat Sudta[1*] Suthana Tingsabhat[1] Nongnapat Pakaew[2] and Piyanan Jooronsiriphong[1]

[1]ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

[2]สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

[1]Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University, Bangkok

[2]Department of Physical Education, Faculty of Education, Bansomdejchaopraya Rajabhat University, Bangkok

[*]Corresponding author: Saharat Sudta; Email: firstsao5@gmail.com

Received: 5 June 2026 **Revised:** 30 June 2026 **Accepted:** 6 July 2026

DOI: https://doi.org/10.67909/JASIW.e271012

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน 2) เปรียบเทียบคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนมัธยมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 อายุ 14 - 15 ปี จำนวน 54 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง จาก 2 ห้องเรียน แล้วสุ่มอย่างง่าย เพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 27 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.88 – 1.00 2) แบบประเมินทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.84 – 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนเฉลี่ยทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดสูงขึ้นหลังการทดลอง และมีคะแนนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติ สะท้อนให้เห็นว่าแนวทางการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะกีฬาได้จริง ช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง มีความพร้อมในการเรียนรู้กีฬาเทควันโดมากขึ้น และเป็นแนวทางสำหรับครูพลศึกษาในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรมและทักษะของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้

คำสำคัญ: ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน, การเรียนรู้พลศึกษา, ทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

Abstract

This study employed a quasi-experimental research design and aimed to 1) compare the basic taekwondo skills scores of students in the experimental group before and after receiving physical education learning activities using theory of Planned Behavior, and 2) compare the post-test basic taekwondo skill scores between the experimental and control groups. The sample consisted of 54 Grade 9 students aged 14–15 years enrolled in the second semester of the 2025 academic year at a secondary school under the Bangkok Secondary Educational Service Area Office 1. The participants were selected through purposive sampling from two classrooms and were then assigned to either the experimental group or the control group through simple random sampling with 27 students in each group. The experimental group participated in physical education learning activities using theory of Planned Behavior while the control group received conventional physical education learning activities. The intervention lasted 8 weeks, one session per week, for 50 minutes per session. The research instruments consisted of 1) eight physical education lesson plans using theory of Planned Behavior with an IOC of 0.88 - 1.00, and 2) a basic taekwondo skills assessment form, with an IOC of 0.84 - 1.00. Data were analyzed using mean, standard deviation, and t-test. The results showed that 1) the post-test mean score of basic taekwondo skills in the experimental group was significantly higher than the pre-test mean score at the .05 level and 2) the post-test mean score of basic taekwondo skills in the experimental group was significantly higher than that of the control group at the .05 level. The findings indicate that physical education learning activities using theory of Planned Behavior effectively enhanced the fundamental taekwondo skills of lower secondary students. Students who participated in these activities demonstrated higher taekwondo skill scores after the intervention and achieved significantly higher scores than those who received conventional physical education instruction. These results suggest that this instructional approach can be practically applied in physical education classes to promote sports skill development. Furthermore, it helps students improve the accuracy of their skill performance, enhances their readiness to learn taekwondo, and provides physical education teachers with a systematic framework for designing learning activities that foster both behavioral and skill development among learners. The finding indicates that physical education learning activities using theory of Planned Behavior can improve lower secondary students' basic taekwondo skills.

Keywords: Theory of Planned Behavior, Physical education, Basic taekwondo skills, Lower secondary students

บทนำ

ในปัจจุบันสถานการณ์ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กและเยาวชนไทยยังคงเป็นประเด็นที่น่าเป็นห่วง โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 2024) รายงานว่า เด็กและเยาวชนไทยอายุ 6–17 ปี ร้อยละ 73.1 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้เรียนส่วนใหญ่ยังขาดการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ สถานการณ์ดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเคลื่อนไหว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาพลศึกษา รวมถึงการพัฒนาทักษะพื้นฐานของกีฬาเทควันโดด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับระดับสมรรถภาพทางกายที่ลดลง โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่ว และการทรงตัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะกีฬาเทควันโด เช่น การเตะ การเคลื่อนไหวเชิงป้องกัน และการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว (Widyastari et al., 2021) นอกจากนี้ ผู้เรียนบางส่วนยังมีทัศนคติและแรงจูงใจต่อการเรียนพลศึกษาต่ำ รวมถึงขาดความมั่นใจในการปฏิบัติทักษะ ส่งผลให้การเรียนรู้ทักษะกีฬาเป็นไปอย่างไม่ต่อเนื่องและไม่บรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตร (Amornsriwatanakul et al., 2017)

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

กีฬาเทควันโดเป็นศิลปะการต่อสู้เพื่อป้องกันตัวที่มีต้นกำเนิดจากประเทศเกาหลีใต้ จุดเด่นของกีฬาเทควันโดคือการใช้เท้าเป็นหลัก ร่วมกับเทคนิคการใช้มืออย่างมีระบบและแบบแผน ปัจจุบันเทควันโดได้พัฒนาเป็นกีฬาสากลและเป็นหนึ่งในกีฬาที่มีการแข่งขันโอลิมปิก รวมถึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย (Taekwondo Association of Thailand, 2022) ในบริบทของโรงเรียนกีฬาเทควันโดมีบทบาทสำคัญในฐานะกิจกรรมส่งเสริมทักษะด้านกีฬาและการออกกำลังกายของนักเรียน นอกจากจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายแล้ว เทควันโดยังเป็นเครื่องมือสำคัญช่วยในการปลูกฝังระเบียบวินัย ความอดทน ความมีน้ำใจนักกีฬา และความเคารพผู้อื่น ด้วยคุณลักษณะประโยชน์ดังกล่าวโรงเรียนจำนวนมากจึงได้นำกีฬาเทควันโดมาบรรจุไว้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมชมรม หรือใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในวิชาพลศึกษา อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีความสามารถได้เข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับโรงเรียนจนถึงระดับประเทศและนานาชาติ ซึ่งถือเป็นเวทีในการพัฒนาศักยภาพนักเรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความสามารถเฉพาะทาง (Department of Physical Education, 2022)

กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดในโรงเรียนมีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถด้านการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติทักษะทางกีฬาของนักเรียน เนื่องจากความสำเร็จในการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะความตั้งใจในการเรียน ความมีวินัย และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน หากนักเรียนขาดแรงจูงใจ ขาดความรับผิดชอบ หรือไม่ให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ อาจส่งผลให้การพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากแรงจูงใจและความรับผิดชอบส่วนบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมและผลลัพธ์การเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา (Chen et al., 2012; Mujriah & Irmansyah, 2025; Sipayung et al., 2024) การส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความพร้อมและมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB) ของ Ajzen (1991) มาใช้เป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ โดยทฤษฎีดังกล่าวอธิบายว่าการแสดงพฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลจาก 3 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ 1) ทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรม 2) บรรทัดฐานอัตวิสัย และ 3) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อความตั้งใจในการปฏิบัติทักษะ การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กีฬาเทควันโด จึงเป็นแนวทางที่ช่วยให้ครูผู้สอนสามารถออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อการฝึกทักษะ สร้างแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง และเสริมสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติทักษะของนักเรียน นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และส่งผลต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมุ่งพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นแนวคิดที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งส่งผลต่อความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม ความสนใจ และความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติของผู้เรียน นำไปสู่การพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดได้อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา และเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะทางกีฬาของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า งานวิจัยจำนวนหนึ่งได้ศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทควันโดในสถานศึกษา และงานวิจัยอีกส่วนหนึ่งได้นำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย อย่างไรก็ตาม ยังพบข้อจำกัดของงานวิจัยที่เชื่อมโยงการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างเป็นระบบ ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา และกำหนดผลลัพธ์ของการวิจัยเป็นทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด 4 ด้าน ได้แก่ ทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อม ท่าเตะตรง ท่าเตะด้านข้าง และท่าเตะเฉียง เพื่อให้ขอบเขตของตัวแปรที่ศึกษามีความชัดเจนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ต้องการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีวัตถุประสงค์ย่อยคือ 1) เปรียบเทียบคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

2) เปรียบเทียบคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดัง Figure 1.



Figure 1. Research conceptual framework.

ภาพกรอบแนวคิดในการวิจัยตาม Figure 1. นี้กำหนดให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นตัวแปรต้น และทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดเป็นตัวแปรตาม โดยองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้แก่ ทัศนคติต่อการฝึกปฏิบัติ การรับรู้แรงสนับสนุนและความคาดหวังจากบุคคลรอบข้าง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ถูกนำมาใช้เป็นหลักในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ มิได้กำหนดเป็นตัวแปรที่วัดผลโดยตรงในการวิจัยครั้งนี้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนก่อนและหลังการทดลองและเปรียบเทียบคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 54 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 2 ห้องเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ได้แก่ มีจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน อยู่ในระดับชั้นเดียวกัน และใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 27 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 27 คน

เกณฑ์การคัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 ในโรงเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาได้ตลอดระยะเวลาการทดลองและได้รับความยินยอมตามแนวทางที่สถานศึกษากำหนด

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ นักเรียนที่มีข้อจำกัดด้านสุขภาพหรือการบาดเจ็บที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาเทควันโด นักเรียนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามระยะเวลาที่กำหนด หรือมีข้อมูลการประเมินก่อนและหลังการทดลองไม่ครบถ้วน

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน การนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการฝึกกีฬาเทควันโด เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้รับแรงสนับสนุนจากครูผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้น รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการฝึกปฏิบัติทักษะต่าง ๆ จนนำไปสู่ความตั้งใจและพฤติกรรมการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง โดยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้นจำนวนทั้งหมด 8 แผน ครอบคลุมทักษะพื้นฐานสำคัญของกีฬาเทควันโด ได้แก่ ทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อม ทักษะท่าเตะตรง ทักษะท่าเตะด้านข้าง และทักษะท่าเตะเฉียง โดยแต่ละแผนได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ดังนี้

Table 1. TPB-Based Physical Education Lesson Plans for Grade 9 Students.

Week	Lesson Plan Name	Number of plans
1	Basic Ready Stance	1
2-3	Front Kick	2
4-5	Side Kick	2
6-7	Roundhouse Kick	2
8	Practice basic taekwondo kicking skills: 3 techniques	1

2. แบบประเมินทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดประกอบด้วยการประเมินทักษะ 4 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการเตรียมพร้อม 2) ทักษะท่าเตะตรง 3) ทักษะท่าเตะด้านข้าง และ 4) ทักษะท่าเตะเฉียง โดยกำหนดเกณฑ์การประเมินตามองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องตามหลักกีฬาเทควันโด ทั้งด้านท่าทาง การทรงตัว ความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว ความแม่นยำ และการควบคุมร่างกาย ซึ่งช่วยให้สามารถวัดระดับความสามารถของผู้เรียนได้อย่างครอบคลุมและสอดคล้องกับทักษะที่ต้องการประเมิน

โครงสร้างของแบบประเมิน ทักษะการเตรียมพร้อมมีคะแนนเต็ม 12 คะแนน เนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานที่เน้นการยืน การเคารพ การจัดท่าทาง และความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ส่วนทักษะท่าเตะตรง ทักษะท่าเตะด้านข้าง และทักษะท่าเตะเฉียง เป็นทักษะหลักที่ใช้ในการฝึกและการแข่งขันกีฬาเทควันโด จึงกำหนดคะแนนเต็มด้านละ 20 คะแนน เพื่อให้สามารถประเมินรายละเอียดของการปฏิบัติทักษะในแต่ละขั้นตอนได้อย่างชัดเจนและครอบคลุม ส่งผลให้แบบประเมินทั้งฉบับมีคะแนนรวมเต็มทั้งสิ้น 72 คะแนน ก่อนการประเมิน ผู้ประเมินได้รับการชี้แจงเกณฑ์การให้คะแนนตามแบบประเมินเดียวกัน เพื่อให้การประเมินมีความสอดคล้องและลดความคลาดเคลื่อนจากผู้ประเมิน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

1.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหาร

1.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้สอน และร่วมกันทำกำหนดตารางเวลาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2. การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ดำเนินการก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยทำการประเมินทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (pre-test)

2.1.2 นำผลการทดลองก่อนเรียนมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนแตกต่างกันหรือไม่

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

2.2 การดำเนินการทดลอง กลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติและกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาที่สร้างขึ้นจำนวน 8 แผน จัดกิจกรรมการเรียนรู้สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์

2.3 การดำเนินการหลังทดลอง ประเมินทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดหลังการทดลอง (post-test) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดแบบเดียวกันกับแบบประเมินก่อนเรียน

2.4 นำข้อมูลไปวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด

2. เปรียบเทียบคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยทำการทดสอบด้วยค่าที (Paired sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3. เปรียบเทียบคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการทดสอบด้วยค่าที (Independent sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ตาราง ดังนี้

Table 2. Comparison of Pre-test Basic Taekwondo Skill Scores Between Groups.

Skills	n	Pre-test				t	p
		Experimental group		Control group			
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Total Skills Score	27	31.85	2.476	31.81	2.020	0.060	.952
Basic Ready Stance	27	6.07	0.730	5.33	0.920	3.278	<.001*
Front Kick	27	10.70	0.912	9.52	0.893	4.824	<.001*
Side Kick	27	6.96	1.126	8.15	1.292	3.593	<.001*
Roundhouse Kick	27	8.11	1.251	8.81	0.834	2.433	.018*

*p < .05

จาก Table 2. พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทักษะเท่ากับ 31.85 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทักษะเท่ากับ 31.81 คะแนน นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อมเท่ากับ 6.07 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อมเท่ากับ 5.33 คะแนน นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยท่าเตะตรงเท่ากับ 10.70 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยท่าเตะตรงเท่ากับ 9.52 คะแนน นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีค่าเฉลี่ยท่าเตะด้านข้างเท่ากับ 6.96 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยท่าเตะด้านข้างเท่ากับ 8.15 คะแนน และนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยท่าเตะเฉียงเท่ากับ 8.11 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยท่าเตะเฉียงเท่ากับ 8.81 คะแนน

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

Table 3. Pre-test and Post-test Basic Taekwondo Skill Scores in the Experimental Group.

Experimental group	n	Pre-test		Post-test		t	p
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Total Skills Score	27	31.85	2.476	63.67	2.236	51.484	<.001*
Basic Ready Stance	27	6.07	0.730	11.30	0.609	27.859	<.001*
Front Kick	27	10.70	0.912	19.56	0.698	43.249	<.001*
Side Kick	27	6.96	1.126	15.22	1.121	28.938	<.001*
Roundhouse Kick	27	8.11	1.251	17.59	1.394	36.745	<.001*

*p < .05

จาก Table 3. พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด หลังจากที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองคะแนนรวมทักษะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.85 คะแนน ทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อมมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.07 คะแนน ท่าเตะตรงมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.70 คะแนน ท่าเตะด้านข้างมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.96 คะแนน ท่าเตะเฉียงมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.11 คะแนน และหลังการทดลองมีคะแนนรวมทักษะค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.67 คะแนน ทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อมมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.30 คะแนน ท่าเตะตรงมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.56 คะแนน ท่าเตะด้านข้างมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.22 คะแนน ท่าเตะเฉียงมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.59 คะแนน

Table 4. Pre-test and Post-test Basic Taekwondo Skill Scores in the Control Group.

Control group	n	Pre-test		Post-test		t	p
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Total Skills Score	27	31.81	2.020	36.74	2.863	9.898	<.001*
Basic Ready Stance	27	5.33	0.920	6.07	1.072	3.764	<.001*
Front Kick	27	9.52	0.893	11.26	1.095	7.775	<.001*
Side Kick	27	8.15	1.292	9.25	0.813	7.211	<.001*
Roundhouse Kick	27	8.81	0.834	10.15	1.460	4.899	<.001*

*p < .05

จาก Table 4. พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด หลังจากที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองคะแนนรวมทักษะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.81 คะแนน ทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อมมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.33 คะแนน ท่าเตะตรงมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.52 คะแนน ท่าเตะด้านข้างมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.15 คะแนน ท่าเตะเฉียงมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.81 คะแนน และหลังการทดลองคะแนนรวมทักษะค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.74 คะแนน ทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อมมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.07 คะแนน ท่าเตะตรงมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.25 คะแนน ท่าเตะด้านข้างมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.25 คะแนน ท่าเตะเฉียงมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.15 คะแนน

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

Table 5. Comparison of Post-test Basic Taekwondo Skill Scores Between Groups.

Skills	n	Post-test				t	p
		Experimental group		Control group			
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Total Skills Score	27	63.67	2.236	36.74	2.863	38.510	<.001*
Basic Ready Stance	27	11.30	0.609	6.07	1.072	22.021	<.001*
Front Kick	27	19.56	0.698	11.26	1.095	33.194	<.001*
Side Kick	27	15.22	1.121	9.25	0.813	22.376	<.001*
Roundhouse Kick	27	17.59	1.394	10.15	1.460	19.165	<.001*

*p < .05

จาก Table 5. พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทักษะเท่ากับ 63.67 คะแนน สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทักษะเท่ากับ 36.74 คะแนน นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อมเท่ากับ 11.30 คะแนน สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อมเท่ากับ 6.07 คะแนน นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยท่าเตะตรงเท่ากับ 19.56 คะแนน สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยท่าเตะตรงเท่ากับ 11.26 คะแนน นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีค่าเฉลี่ยท่าเตะด้านข้างเท่ากับ 15.22 คะแนน สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยท่าเตะด้านข้างเท่ากับ 9.25 คะแนน นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยท่าเตะเฉียงเท่ากับ 17.59 คะแนน สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยท่าเตะเฉียงเท่ากับ 10.15 คะแนน

อภิปรายผลการวิจัย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มีส่วนช่วยส่งเสริมและพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อม ท่าเตะตรง ท่าเตะด้านข้าง และท่าเตะเฉียง โดยผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดโดยรวมอยู่ที่ 31.85 คะแนน อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ได้แก่ ทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อม ท่าเตะตรง ท่าเตะด้านข้าง และท่าเตะเฉียง แต่หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที พบว่าคะแนนค่าเฉลี่ยทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดโดยรวมอยู่ที่ 63.67 คะแนน เพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสามารถพัฒนาทักษะทางกายของผู้เรียนได้จริง ผลที่เกิดขึ้นมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด โดยใช้กิจกรรมมีลักษณะสนุกสนาน ท้าทาย และเหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน ทำให้เกิดแรงจูงใจในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การได้รับแรงสนับสนุนจากครูและเพื่อนร่วมชั้นยังช่วยเสริมบรรทัดฐานเชิงอัตวิสัย ทำให้นักเรียนเกิดความตั้งใจในการฝึกฝนและพัฒนาทักษะของตนเองมากขึ้น อีกทั้งการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติอย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งได้รับคำแนะนำอย่างต่อเนื่อง ยังช่วยส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติของกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทักษะอยู่ที่ 31.81 คะแนน เพิ่มขึ้นเป็น 36.74 คะแนน และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อม ท่าเตะตรง ท่าเตะด้านข้าง และท่าเตะเฉียง มีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองทุกด้าน แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้แบบปกติยังคงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีการสาธิต การอธิบาย และการฝึกปฏิบัติทักษะอย่างเป็นลำดับขั้นตอนการสอน ทำให้นักเรียนมีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนการเคลื่อนไหวของกีฬาเทควันโดอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ การฝึกปฏิบัติซ้ำอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้เรียนเกิดความชำนาญในการเคลื่อนไหว มีการพัฒนาการ

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

ประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อม ท่าเตะตรง ท่าเตะด้านข้าง และท่าเตะเฉียง ได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เมื่อพิจารณาเป็นรายทักษะ พบว่า หลังการทดลองทักษะการเตรียมพร้อมของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 11.30 คะแนน สูงกว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 6.07 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ได้ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการฝึกกีฬาเทควันโด มองเห็นประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมของร่างกายและการจัดท่าทางที่ถูกต้องก่อนการปฏิบัติทักษะ ส่งผลให้นักเรียนมีความตั้งใจในการฝึกมากขึ้น ขณะเดียวกันการได้รับการสนับสนุนจากครูผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นช่วยสร้างบรรทัดฐานอัตวิสัยที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าการฝึกอย่างถูกต้องเป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับและคาดหวังจากบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้ การฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องพร้อมคำแนะนำและการให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูยังช่วยเสริมการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการควบคุมร่างกาย การทรงตัว และการแสดงท่าทางพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้ทักษะการเตรียมพร้อมพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) ของ Bandura (1997) ที่อธิบายว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะมีแนวโน้มที่จะพยายาม ฝึกฝน และคงความมุ่งมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมมากกว่า ส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวได้ดีกว่าบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ในส่วนของทักษะท่าเตะตรง เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของกีฬาเทควันโด พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 19.56 คะแนน สูงกว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 11.26 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยทัศนคติที่ดีต่อการฝึกท่าเตะตรงที่เกิดจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความสนุกสนานและท้าทาย ช่วยให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นและเต็มใจในการฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันการได้รับแรงสนับสนุนจากครูและเพื่อนทำให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองตามบรรทัดฐานของกลุ่ม ส่วนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ทักษะนี้ เนื่องจากนักเรียนได้รับโอกาสในการฝึกปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนและได้รับคำแนะนำแก้ไขข้อผิดพลาดอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวและปฏิบัติท่าเตะตรงได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Titar et al. (2016) ที่กล่าวว่า การเสริมแรง การตั้งเป้าหมาย และการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะและผลการฝึกซ้อมของนักกีฬาเทควันโดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่าการสนับสนุนจากครูและเพื่อน รวมทั้งการสร้างแรงจูงใจในการฝึก ส่งผลให้นักเรียนพัฒนาทักษะท่าเตะตรงได้ดียิ่งขึ้น สำหรับทักษะท่าเตะด้านข้าง ซึ่งเป็นทักษะที่มีความซับซ้อนและต้องอาศัยการประสานงานของร่างกายหลายส่วน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 15.22 คะแนน สูงกว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 9.25 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นปัจจัยที่ส่งผลเด่นชัดต่อการพัฒนาทักษะดังกล่าว เนื่องจากนักเรียนต้องอาศัยความเชื่อมั่นในการทรงตัว การควบคุมแรงเตะ และการกำหนดทิศทางของการเคลื่อนไหว กิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ฝึกซ้ำอย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งได้รับข้อมูลย้อนกลับจากครู ช่วยให้นักเรียนรับรู้ว่าตนเองสามารถพัฒนาทักษะได้เมื่อมีความพยายามอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันทัศนคติที่ดีต่อการฝึกและแรงสนับสนุนจากเพื่อนร่วมชั้นยังช่วยลดความวิตกกังวลในการปฏิบัติทักษะที่มีความยาก ส่งผลให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออกและพัฒนาทักษะได้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Moonhong et al. (2023) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญของทักษะท่าเตะด้านข้างที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น เช่นเดียวกับทักษะท่าเตะเฉียง ซึ่งเป็นทักษะที่ต้องอาศัยการประสานงานของร่างกาย การควบคุมจังหวะ และการถ่ายน้ำหนักตัวอย่างเหมาะสม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 17.59 คะแนน สูงกว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 10.15 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าทั้ง 3 องค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มีบทบาทร่วมกันอย่างชัดเจน โดยทัศนคติที่ดีต่อการฝึกทำให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเรียนรู้ทักษะที่มีความซับซ้อน บรรทัดฐานอัตวิสัยจากครูและเพื่อนช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ขณะที่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมช่วยให้นักเรียนเชื่อมั่นว่าสามารถพัฒนาทักษะที่ยากได้ผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้นักเรียนสามารถปฏิบัติท่าเตะเฉียงได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Burke et al. (2017) ที่กล่าวว่า การเตะเฉียงขึ้นอยู่กับความแข็งแรงแกนกลางลำตัวและการควบคุมการเหวี่ยงขาได้อย่างแม่นยำ หากการควบคุมทิศทางการเหวี่ยงยังไม่ชำนาญ อาจทำให้การเตะเฉียงไม่เข้าเป้าหมาย และคะแนนค่าเฉลี่ยโดยรวมทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนกลุ่มทดลองอยู่ที่ 63.67 คะแนน สูงกว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 36.74 คะแนน แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎี

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

พฤติกรรมตามแผนไม่ได้ส่งผลเฉพาะต่อการพัฒนาทักษะทางกายเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติและการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะทักษะที่มีความซับซ้อน เช่น ท่าเตะด้านข้าง และท่าเตะเฉียง ซึ่งต้องอาศัยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในระดับสูง จึงแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสามารถเป็นแนวทางที่มีประสิทธิผลในการพัฒนาทักษะกีฬาและส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในระยะยาวได้ แม้ว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติจะสามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนได้ เนื่องจากนักเรียนได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและได้รับคำแนะนำจากครูผู้สอน แต่การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนให้ผลที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากนอกจากจะส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะแล้วยังช่วยพัฒนาเจตคติ แรงจูงใจ และความเชื่อมั่นในการปฏิบัติของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความตั้งใจและมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงกว่าการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ความแตกต่างที่แท้จริงจึงอยู่ที่การพัฒนาปัจจัยทางพฤติกรรมและจิตวิทยาที่สนับสนุนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการฝึกทักษะกีฬาให้สูงขึ้นกว่าการสอนที่เน้นการฝึกปฏิบัติเพียงอย่างเดียว

ข้อจำกัดการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และมีระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ จึงมีข้อจำกัดในการนำผลการวิจัยไปอ้างอิงกับนักเรียนในระดับชั้นอื่น โรงเรียนอื่น หรือบริบทสถานศึกษาที่แตกต่างกัน

2. การวิจัยครั้งนี้ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ แต่ไม่ได้วัดองค์ประกอบทางจิตวิทยาตามทฤษฎีโดยตรง ได้แก่ ทัศนคติ การรับรู้แรงสนับสนุนและความคาดหวังจากบุคคลรอบข้าง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ จึงตีความผลการวิจัยในฐานะผลของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ออกแบบตามกรอบแนวคิดดังกล่าว มากกว่าการสรุปผลเชิงสาเหตุขององค์ประกอบทางจิตวิทยาตามทฤษฎี

3. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะย่อยบางด้านแตกต่างกันก่อนการทดลอง แม้คะแนนรวมก่อนการทดลองจะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความแตกต่างดังกล่าวอาจส่งผลต่ออัตราการพัฒนาทักษะของผู้เรียนในแต่ละด้าน จึงเป็นข้อจำกัดในการแปลผลและการนำผลการวิจัยไปใช้

4. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดเฉพาะ 4 ทักษะ ได้แก่ ทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อม ท่าเตะตรง ท่าเตะด้านข้าง และท่าเตะเฉียง จึงยังไม่ครอบคลุมทักษะเทควันโดขั้นสูงหรือทักษะกีฬาในประเภทอื่น

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน ได้แก่ ทักษะการเตรียมพร้อม ทักษะท่าเตะตรง ทักษะท่าเตะด้านข้าง และทักษะท่าเตะเฉียง แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางกีฬาได้ดียิ่งขึ้น เมื่อเปรียบเทียบผลการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้านเช่นกัน ทั้งทักษะพื้นฐานการเตรียมพร้อม ทักษะท่าเตะตรง ทักษะท่าเตะด้านข้าง และทักษะท่าเตะเฉียง สะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมีประสิทธิผลมากกว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบปกติในการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อเสนอแนะเชิงการนำไปใช้

1. ครูพลศึกษาสามารถนำการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยออกแบบกิจกรรมให้ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อการฝึกปฏิบัติ การรับรู้แรงสนับสนุนจากครูและเพื่อน และความเชื่อมั่นในการปฏิบัติทักษะของผู้เรียน

2. การจัดกิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติอย่างเป็นลำดับขั้น การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างต่อเนื่อง และการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกซ้ำในบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความมั่นใจ ความตั้งใจ และการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สถานศึกษาที่นำแนวทางดังกล่าวไปใช้ควรพิจารณาความพร้อมด้านพื้นที่ อุปกรณ์ ความปลอดภัย และระดับความสามารถของผู้เรียน เพื่อให้การจัดกิจกรรมเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. เพิ่มการวัดองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนโดยตรง ควบคู่กับการประเมินทักษะกีฬา เพื่ออธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ใช้การวิเคราะห์ทางสถิติที่ควบคุมความแตกต่างของคะแนนก่อนการทดลอง เช่น การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม หรือ ANCOVA หรือออกแบบการสุ่มกลุ่มตัวอย่างให้มีความเท่าเทียมของทักษะพื้นฐานรายด้านมากขึ้น เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม

3. ขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักเรียนระดับชั้นอื่น โรงเรียนอื่น หรือบริบทสถานศึกษาที่หลากหลาย เพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัยในวงกว้าง

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษาคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจทานแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และมีคุณค่าทางวิชาการ ตลอดจนการให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เติมเพชร สุขคณาภิบาล ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ขึ้น

เอกสารอ้างอิง

Achachluie, F. K., Ameri, S. H. S., & Kashef, S. M. (2022). Testing the Planned Behavior Model in Predicting the Physical Activity Behavior of Beginner Volleyball Adolescent Students. International Journal of Pediatrics, 10(100), 15910–15918.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Amornsriwatanakul, A., Lester, L., Bull, F. C., & Rosenberg, M. (2017). Are Thai children and youth sufficiently active? Prevalence and correlates of physical activity from a nationally representative cross-sectional study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14, 72. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0529-4

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.

Burke, D. T., Al-Adawi, S., Burke, D. P., Bonato, P. & Leong C.M. (2017). The kicking process in Tae Kwon Do: A biomechanical analysis; running title: biomechanical analysis of taekwondo. International Physical Medicine & Rehabilitation Journal, 1(1), 8–13. https://doi.org/10.15406/ipmrj.2017.01.00002

Chen, S., Chen, A., & Zhu, X. (2012). Are K–12 learners motivated in physical education? A meta-analysis. Research Quarterly for Exercise and Sport, 83(1), 36–48. https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599823

Department of Physical Education. (2022). Promotion of sports and physical activities in educational institutions. Department of Physical Education.

Li, Y., & Ruzicka, M. (2022). The Big Five personality traits and theory of planned behavior in physical education students. Quality in Sport. Online. 26(8), 11-22. https://doi.org/10.12775/QS.2022.08.03.001.

Marashi, T., Safari-Moradabadi, A., Ahmadi, F., & Alipour-Anbarani, M. (2022). The effect of education based on the theory of planned behavior on the promotion of physical activity and awareness in the prevention of diabetes in students. International Journal of Health Promotion and Education, 60(6), 316-328. https://doi.org/10.1080/14635240.2020.1854814

Moonhong, T., Srilad, P., & Tingsabhat, S. (2023). Effects of physical education learning based on Kohlberg's theory on morality, ethics, and basic taekwondo skills of Grade 8 students. Journal of Health, Physical Education and Recreation, 49(2), 146–158. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tahper/article/view/243725

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

Mujriah, M., & Irmansyah, J. (2025). Analysis of the role of psychological factors in learning outcomes in physical education. Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika, 9(2), 294-315.

Sipayung, A. Y., Rifki, M. S., Bahtra, R., & Fauziah, D. N. (2024). Hubungan motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMP. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 20(2), 191-202. https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.83453

Su, D. L. Y., Wan, A. W. L., Zhang, L., Teng, J., & Chan, D. K. C. (2024). Predicting adolescents' leisure-time physical activity levels: A three-wave prospective test of the integrated model of self-determination theory and the theory of planned behavior. Behavioral Sciences, 14(8), 693. https://doi.org/10.3390/bs14080693

Taekwondo Association of Thailand. (2022). History of taekwondo. https://tkd.or.th/เกี่ยวกับสมาคม/

Titar, P., Khonharn, K., & Chusakul, C. (2016). The use of sport psychology skills among taekwondo coaches in Northeastern Thailand. KKU Research Journal (Graduate Studies), 16(3), 24–34. https://ph02.tci-thaijo.org/index.php/gskku/article/view/99040

Widyastari, D.A, Saonuam, P., Rasri, N., Pongpradit, K.., & Katewongsa, P. (2021). Prevalence and trends of physical activity in Thai children and young people: Pooled panel data analysis from Thailand's surveillance on physical activity 2012–2020. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(19), 10088. https://doi.org/10.3390/ijerph181910088

World Health Organization. (2024). Physical activity profile 2024: Thailand. World Health Organization Regional Office for South-East Asia. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/searo/pa-factsheet2024/pa-factsheet-_thailand2024.pdf?sfvrsn=a0f63c9b_3&utm_source=chatgpt.com

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0