

การพัฒนาชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูมของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

Developing Yoga Activity Package to Enhance Learning Behaviors Based on
Bloom's Taxonomy for Matthayomsuksa 1 Students

วิลาสินี วัชรปียานันทน์¹

อัญชลี ทองแถม²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรม โยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีดังนี้ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรม โยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโยคะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อกิจกรรม โยคะส่งเสริมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประชากรเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านเขาเต่าที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 11 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือในการวิจัย มีดังนี้ 1) ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 ชุดกิจกรรม 2) แบบประเมินด้านพุทธิพิสัยในการฝึกโยคะ 3) แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย 4) แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย 5) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 6) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรมการฝึกโยคะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t – test (Dependent Sample) สรุปอภิปรายในรูปตารางและการพรรณนา

¹ นักศึกษาหลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

² ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผลการวิจัยพบว่า

1) ผลของการพัฒนาชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า โดยภาพรวม มีนักเรียนผ่านเกณฑ์ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 81.92 มีนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18

2) ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโยคะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโยคะ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 ($t = 7.732$, $Sig = 0.000$) 3) ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อกิจกรรมโยคะส่งเสริมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ภาพรวมของความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.45$, $S.D. = 0.61$)

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 146)

การจัดการศึกษาสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน และมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 146)

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 146)

เกี่ยวกับเรื่องการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

โยคะเป็นกิจกรรมทางกายที่จัดอยู่ในวิชาพลศึกษาซึ่งนักเรียนสามารถเลือกฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายได้จากหลากหลายวิธีการออกกำลังกาย โยคะเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและกายมนุษย์ และทางด้านการบำบัดไปพร้อมๆกัน การฝึกโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลาย สลับกันไปจนจบ โยคะ คือการฝึกวินัยต่อร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆของชีวิตโดยอาศัยเทคนิคหลายๆอย่างประกอบกันทั้งอาสนะ(การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ และสมาธิ ดังที่ สิริพิมล อัญชลีสังกาส (2548) อธิบายความหมายของโยคะไว้ว่า โยคะ คือ ภูมิปัญญาอันนิรันดร์ของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว 3,000 ปีก่อนคริสตกาล นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมีมากกว่า 5,000 ปี แล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย คือ กำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาฮินดู

เกศสุดา ชาตยานนท์ (2546) กล่าวว่าโยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่ได้รับการยอมรับมาจนถึงปัจจุบันว่าช่วยให้ บุคคลบรรลุสู่ภาวะสุขภาพสมบูรณ์พร้อมครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ โดยโยคะมีเทคนิคการฝึกฝนร่างกาย เพื่อเป็นพื้นฐานควบคุมจิต โดยถือว่าการพัฒนาร่างกายเป็นส่วนหนึ่ง ที่เสริมประ โยชน์ของการฝึกทางจิตและจิตวิญญาณ ซึ่งจากการศึกษา ผลของโยคะต่อสุขภาพกายพบว่าผู้ฝึกโยคะส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหลังฝึก โยคะ โดยโยคะช่วยให้ร่างกายยืดหยุ่น และสิริพิมล อัญชลีสังกาส (2551) กล่าวว่า เทคนิคการฝึกโยคะสามารถจัดแบ่งได้ 6 ประเภท ในแต่ละประเภทประกอบด้วยวิธีการฝึกที่หลากหลาย ซึ่งการฝึกโยคะแบบอาสนะ (ASANAS) ก็เป็นเทคนิคหนึ่งในการฝึกโยคะ อาสนะคือ อิริยาบถเฉพาะเป็นการเหยียดยืดส่วนของร่างกาย แล้วคงตัวนิ่งไว้ เพื่อ ความนิ่งของร่างกาย เพื่อความสงบของจิต อาสนะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึก เทคนิคอื่นๆ ต่อไป เป้าหมายของอาสนะ อาสนะช่วยกระตุ้นสัญญาณประสาท – กล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างเหมาะสมและ พัฒนาความแข็งแรงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (muscle tone) ซึ่งสอดคล้องกับ นันทกา ทวีปกุล (2549) ได้กล่าวถึง แนวทางการฝึกโยคะสามารถโยงไปถึงการพัฒนาสติปัญญาโดยโยคะสามารถพัฒนาสมองทั้งสองซีกให้มีความสมดุลและทำงานร่วมกัน เพราะเด็กมีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายทั้งซ้ายและขวา ฝึกประสานสัมพันธ์ระหว่างมือ ศีรษะ แขน ลำตัว และเท้า โดยเคลื่อนไหวเป็นจังหวะทั้งซ้ายและขวา หน้าและหลัง บนและล่าง จึงเป็นการควบคุมการใช้สมองซีกซ้ายและขวาให้รับรู้การทำงานสอดคล้องกัน และยังส่งผลให้ส่วนของสมองที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงสมองซีกขวาและซ้าย ที่เรียกว่า “คอร์ปัสคอลลอสซัม” ทำงานได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การฝึกโยคะนอกจากจะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังสามารถพัฒนาการทำงานของสมองรวมทั้งทำให้ผู้ที่ฝึกโยคะมีความสุข มีสมาธิมากขึ้น ซึ่ง

เป็นพื้นฐานในการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรชลด สุขแก้ว (2557) ผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล พบว่า หลังการทดลองเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะมีสมรรถภาพทางกลไกสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ ฮิลการ์ด และ เบาเวอร์ (Hilgard & Bower, 1981) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเป็นผลมาจากประสบการณ์และการฝึก ทั้งนี้ไม่รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกิดจากการตอบสนองตามสัญชาตญาณ ฤทธิ์ของยา หรือสารเคมี หรือปฏิกิริยาสะท้อนตามธรรมชาติของมนุษย์ และบลูม (Benjamin S. Bloom, 1976) นักการศึกษาชาวอเมริกัน เชื่อว่า การเรียนการสอนที่จะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพนั้น ผู้สอนจะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจนแน่นอนเพื่อให้ผู้สอนกำหนดและจัดกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งวัดประเมินผลได้ถูกต้อง และบลูมได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมโดยอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้และจิตวิทยาพื้นฐานว่า มนุษย์จะเกิดการเรียนรู้ใน 3 ด้านคือ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ และนำหลักการนี้จำแนกเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาเรียกว่า Taxonomy of Educational objective ซึ่งได้จำแนกจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้านคือ 1) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) หมายถึง การเรียนรู้ทางด้าน ความรู้ ความคิด การแก้ปัญหา จัดเป็นพฤติกรรมด้านสมองเกี่ยวกับสติปัญญา ความคิด ความสามารถในการคิดเรื่องราวต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) พฤติกรรมด้านจิตใจเป็นคำนิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม พฤติกรรมด้านนี้อาจไม่เกิดขึ้นทันที 3) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่วชำนาญซึ่งแสดงออกมาได้โดยตรง โดยมีเวลาและคุณภาพของงานเป็นตัวชี้ระดับของทักษะ

ด้วยความสำคัญและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการจัดกิจกรรมโยคะอาจมีส่วนในการส่งเสริมการเรียนรู้ ผลดีจากการฝึกโยคะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การมีสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่ดี แต่การศึกษาที่ผ่านมา ส่วนใหญ่มีเพียงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายโดยตรงและกิจกรรมโยคะในเด็กปฐมวัยเท่านั้น ยังไม่ปรากฏการศึกษากิจกรรมโยคะที่ส่งเสริมพฤติกรรมเรียนรู้ของเด็กวัยรุ่น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านเขาเต่า ตั้งอยู่ที่ตำบลบางเตย อำเภอเมือง จังหวัดพังงา ซึ่งผลการศึกษานำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านอื่นๆของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่อไป

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรม โยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โยคะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อกิจกรรม โยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังใช้ชุดกิจกรรม นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูมทั้ง 3 ด้าน มีคะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม
2. นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โยคะ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. ความพึงพอใจต่อกิจกรรม โยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก.

3. ขอบเขตของการวิจัย

3.1 ประชากรเป้าหมาย

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านเขาเต่าที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 11 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เนื่องจากประชากรมีจำกัด ดังนั้นผู้วิจัยจึงเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรทั้งหมด

3.2 ขอบเขตเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ชุดกิจกรรม โยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม โดยนำหลักการฝึกโยคะอาสนะมาใช้ ประกอบด้วย กิจกรรมทั้งสิ้น 8 ชุดกิจกรรม ใช้ระยะเวลาชุดกิจกรรมละ 2 ชั่วโมง รวมเป็น 16 ชั่วโมง ดังนี้

- 1) ประวัติความเป็นมาและพื้นฐานการฝึกโยคะ
- 2) การฝึกโยคะในกลุ่มทำนอง

- 3) การฝึกโยคะในกลุ่มทำยืน
- 4) การฝึกโยคะกลุ่มท่านอนคว่ำการฝึก
- 5) โยคะกลุ่มท่านอนหงาย
- 6) การฝึกโยคะกลุ่มท่าชุดนักรบประยุกต์การฝึก
- 7) โยคะชุดสุริยนมัสการ
- 8) การฝึกโยคะชุดสุริยนมัสการ ต่อเนื่อง

3.3 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น

ชุดกิจกรรมกิจกรรมโยคะส่งเสริมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 ชุดกิจกรรม

ตัวแปรตาม

1. พฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โยคะ
3. ความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการฝึกโยคะ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 ชุดกิจกรรม

2. แบบประเมินด้านพุทธิพิสัยในการฝึกโยคะ
3. แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย
4. แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย
5. แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
6. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรมการฝึกโยคะ
7. แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นหลังการฝึกโยคะจากชุดกิจกรรม แบบไม่มีโครงสร้าง

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมกับนักเรียนประชากรเป้าหมายโรงเรียนบ้านเขาเต่า โดยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอน ต่อไปนี้

1. ผู้สอนแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยอธิบายรูปแบบของการเรียนรู้และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้แก่นักเรียน

2. ผู้สอนดำเนินการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 ชุดกิจกรรม ซึ่งเนื้อหาการเรียนรู้ประกอบด้วย

ชุดที่ 1 ประวัติความเป็นมาและพื้นฐานการฝึกโยคะ

ชุดที่ 2 การฝึกโยคะในกลุ่มท่านั่ง

ชุดที่ 3 การฝึกโยคะในกลุ่มท่านยืน

ชุดที่ 4 การฝึกโยคะกลุ่มท่านอนคว่ำ

ชุดที่ 5 การฝึกโยคะกลุ่มท่านอนหงาย

ชุดที่ 6 การฝึกโยคะกลุ่มท่าชูดนักรบประยุกต์

ชุดที่ 7 การฝึกโยคะชุดสุริยนมัสการ

ชุดที่ 8 การฝึกโยคะชุดสุริยนมัสการ ต่อเนื่อง

ในการจัดกิจกรรมแต่ละชุดกิจกรรม ผู้สอนจะดำเนินการสอนประเมินการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัยในการฝึกโยคะของนักเรียน, ประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย และพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยตามแนวคิดของบลูม (Bloom, 1976) เพื่อรวบรวมเป็นข้อมูลและนำไปวิเคราะห์

3. เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนทั้งหมด ผู้สอนให้นักเรียนทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ และให้นักเรียนทำแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกโยคะ

4. นำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติ

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบประเมินพุทธิพิสัย, แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย, แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย, แบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมการฝึกโยคะ และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าร้อยละ (Percentage) และใช้สถิติวิจัย คือ t – test (Dependent Sample)

2. ประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปแปลผลและวิเคราะห์ข้อมูล
3. สรุป อภิปรายผล โดยใช้ตารางและการพรรณนา

7. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนาชุดกิจกรรม โยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงคะแนน / ร้อยละ พุทธิพิสัย, ทักษะพิสัย, จิตพิสัย จากการใช้ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนจำนวน 11 คน

ลำดับที่	คะแนนประเมิน พุทธิพิสัย		คะแนนประเมิน พฤติกรรมการ เรียนรู้ด้านทักษะ พิสัย		คะแนนประเมิน พฤติกรรมการ เรียนรู้ด้านจิตพิสัย		รวม 400 คะแนน	คิดเป็น ร้อยละ
	คะแนน (80)	คิดเป็น ร้อยละ	คะแนน (160)	คิดเป็น ร้อยละ	คะแนน (160)	คิดเป็น ร้อยละ		
1	65	81.25	145	90.63	149	93.13	359	89.75
2	31	38.75	119	74.38	123	76.88	273	68.25
3	53	66.25	138	86.25	146	91.25	337	84.25
4	46	57.50	152	95.00	150	93.75	348	87.00
5	51	63.75	109	68.13	140	87.50	300	75.00
6	54	67.50	151	94.38	150	93.75	355	88.75
7	57	71.25	142	88.75	152	95.00	351	87.75
8	66	82.50	144	90.00	151	94.38	361	90.25
9	66	82.50	151	94.38	156	97.50	373	93.25
10	70	87.50	148	92.50	155	96.88	373	93.25
11	62	77.50	147	91.88	152	95.00	361	90.25

จากตารางที่ 1 แสดงคะแนน / ร้อยละ พุทธิพิสัย, ทักษะพิสัย, จิตพิสัย จากการใช้ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนจำนวน 11 คน พบว่า

พุทธิพิสัย มีนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36 นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 63.64

ทักษะพิสัย มีนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 81.92 นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18

จิตพิสัย มีนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 90.91 นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 9.09

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โยคะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 คน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	นักเรียน (คน)	คะแนนเต็ม	\bar{x}	S.D.	t	Sig (2-tailed)
ก่อนเรียน	11	20	9.00	2.28	7.732	0.000*
หลังเรียน	11	20	14.00	1.89		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าสถิติ t มีค่า 7.732 และค่า Sig. (2-tailed) มีค่า 0.000

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อกิจกรรมโยคะส่งเสริมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.45$, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านจากมากไปหาน้อย คือ ความพึงพอใจด้านผู้สอน ($\bar{x} = 4.49$, S.D. = 0.63) และด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ($\bar{x} = 4.42$, S.D. = 0.59)

8. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนาชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า โดยภาพรวม มีนักเรียนผ่านเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า ร้อยละ 80 จำนวน 9 คน คน คิดเป็นร้อยละ 81.92 มีนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18 จะเห็นได้ว่าเมื่อแยกเป็นรายด้านแล้ว ด้านพุทธิพิสัย นักเรียนมีคะแนนไม่ผ่านเกณฑ์มากที่สุด อาจเนื่องจากนักเรียนมีการเรียนรู้เกี่ยวกับทฤษฎีโยคะซึ่งเป็นเรื่องยากจึงทำให้นักเรียนบางคน จำเนื้อหาที่เรียนรู้ได้ไม่มาก แต่ในทางปฏิบัติ ด้านทักษะพิสัยและด้านจิตพิสัย นักเรียนมีความสนใจ สามารถปฏิบัติและเรียนรู้ได้ดี อีกประการหนึ่ง จากบทสัมภาษณ์ นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนที่ดี คือ มีความกระตือรือร้น มีความสุขสนุกสนานในการเรียน ทำให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบ มีสมาธิในการเรียนรายวิชาอื่นๆ โดยเฉพาะวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ พฤติกรรมนอกห้องเรียนดีขึ้น มีบุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เช่น ความอ่อนตัว เป็นต้น ซึ่ง ศิริลักษณ์ หนองเส (2545 : 6) เพชรรัตดา เทพพิทักษ์ (2545 : 30) และดำรงศักดิ์ มีวรรณ (2552 : 17) กล่าวว่าชุดกิจกรรม คือ สื่อการเรียนการสอนที่ใช้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะในตัวนักเรียนในด้านการเรียนรู้ การแสวงหาความรู้ และสามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยครูเป็นผู้แนะนำช่วยเหลือ และมีการนำหลักการทางจิตวิทยา มาใช้ในการประกอบการเรียนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความสำเร็จ มีอิสระในการเรียนรู้ และสถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน (2551) ได้กล่าวถึง โยคะคือศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเอง อันมีรากฐานมาจากอินเดียโบราณ เป้าหมายของโยคะคือ พัฒนามนุษย์ในทุกๆ มิติ เช่น กาย จิต อารมณ์ บุคลิกภาพ ฯลฯ อย่างเป็นองค์รวม สอดคล้องกับงานวิจัยของ บังอร อาจิวิชัย (2550 : 133) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาชุดการเรียนรู้ เรื่อง เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ผลการเรียนรู้เรื่อง เพศศึกษาของนักเรียนก่อนและหลังใช้ชุดการเรียนรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการใช้ชุดการเรียนรู้มีคะแนนสูงกว่าก่อนใช้ชุดการเรียนรู้ นักเรียนมีความคิดเห็นว่าชุดการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้เร็วเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียนรู้และนักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

สำหรับการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัยและด้านทักษะพิสัย บันดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) การ

เรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Observational Learning หรือ Modeling) สิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอ การเรียนรู้เกิดจาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้ นอกจากนี้ คำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยผู้เรียนไม่คิด คุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว และสามารถเรียกใช้ในขณะและผู้สังเกตต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ สอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เขาวเรศ สมทรัพย์ และคณะ (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง พบว่าการฝึกโยคะช่วยให้วัยรุ่นหญิงมีภาวะสุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณและสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น จึงสามารถนำการฝึกโยคะไปใช้เพื่อสร้างเสริมภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิงได้

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโยคะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าสถิติ t มีค่า 7.732 และค่า Sig. (2-tailed) มีค่า 0.000 น้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนใช้ชุดกิจกรรมและหลังใช้ชุดกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันและนักเรียนได้เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แล้วมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังใช้ชุดกิจกรรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ประการแรก การใช้ชุดกิจกรรมสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ จากงานวิจัยของ จารุวรรณ กิ่งแก้ว (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ผลการใช้ชุดกิจกรรม นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ชวิศา กลิ่นจันทร์ (2557) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมคณิตศาสตร์ตามแนวคิดของบลูม กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ประการที่สอง การฝึกโยคะสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ ซึ่ง จุติกาญจน์ สังข์ข้ม (2555) ได้ศึกษาความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับจากกิจกรรมโยคะ ผลการวิจัยพบว่า 1) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ มีความสามารถทางพหุปัญญาทุกด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) เด็กปฐมวัยหลังจากที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการความสามารถทางพหุปัญญาทุกด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกช่วงการเปรียบเทียบ สอดคล้องกับ พรชลัด สุขแก้ว (2557) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล มีผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะมี สมรรถภาพทางกลไกสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อกิจกรรมโยคะส่งเสริมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ภาพรวมของความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.45$, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านจากมากไปหาน้อย คือ ความพึงพอใจด้านผู้สอน ($\bar{x} = 4.49$, S.D. = 0.63) และด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ($\bar{x} = 4.42$, S.D. = 0.59) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ตุงค์ สว่างวงศ์ และคณะ (2550) วิจัยเรื่อง การศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า สภาพปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านอาจารย์ผู้สอน ด้านเนื้อหาวิชา ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านการประเมินผลการเรียน ด้านสภาพแวดล้อม และด้านปัจจัยที่สนับสนุนการเรียน การสอนตามลำดับ

9. ข้อค้นพบจากงานวิจัยครั้งนี้

1. ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนบ้านเขาเต่าได้ คือ ผลการใช้ชุดกิจกรรม นักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ที่ดีขึ้น ทั้งด้านพุทธิพิสัย, ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัย ซึ่งจากบทสัมภาษณ์ นักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ดีทั้งในด้านการใช้ชีวิตประจำวัน และด้านสมรรถภาพทางกายดีขึ้น คือนักเรียนมีความกระฉับกระเฉง เมื่อทำกิจกรรมอื่นๆ รู้สึกเหนื่อยน้อยกว่าก่อนฝึกโยคะ และความอ่อนตัวดีขึ้น

2. การใช้ชุดกิจกรรมโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา นอกจากจะทำให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตื่นตัวในการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายแล้ว นักเรียนยังได้เรียนรู้การฝึกโยคะอีกด้วย สำหรับฝึกโยคะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำให้นักเรียนชั้นอื่นๆต้องการจะเรียนเพื่อการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย และจากการที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลับไปฝึกโยคะที่บ้านทำให้ผู้ปกครองเข้ามาสอบถามเรื่องการฝึกโยคะ ซึ่งในชุมชนเขาเต่า หมู่ 3 ตำบลบางเตย อำเภอเมือง จังหวัดพังงา ไม่เคยมีและไม่รู้จักกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการฝึกโยคะมาก่อน ผู้ปกครองจึงให้ความสนใจและสนับสนุนกิจกรรมการฝึกโยคะแก่นักเรียนและบุตรหลานของตนมากขึ้น

3. จากการประเมินพุทธิพิสัยพบว่า มีนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 7 คน เนื่องจากเนื้อหาค่อนข้างยากและนักเรียนไม่เคยเรียนหรือมีความรู้เรื่องโยคะมาก่อน ประกอบกับภายในชุดกิจกรรมไม่มีใบงานในการฝึกฝนนักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจก่อนจะทำแบบประเมินพุทธิพิสัยของทุกชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

10. ข้อเสนอแนะ

10.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1. ผู้สอนควรเพิ่มระยะเวลาในการการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึกปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น จากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นพื้นฐานในการฝึกโยคะท่าต่างๆ จากการฝึกกิจกรรมโยคะในชุดกิจกรรมที่ 1 – 3 นักเรียนมีคะแนนด้านทักษะพิสัยน้อยกว่าการฝึกในชุดที่ 4 – 8 เนื่องจากความอ่อนตัวต่ำทำให้เกิดข้อจำกัดในการฝึกท่าโยคะในบางท่า

2. ผู้สอนควรเพิ่มแบบฝึกหัดในแต่ละชุดกิจกรรม และเพิ่มการบรรยายเนื้อหา เพื่อให้ นักเรียนมีคะแนนพุทธิพิสัยที่ดีขึ้น เนื่องจากโดยปกติแล้วการเรียนพลศึกษาและการฝึกโยคะจะเน้นที่ การปฏิบัติทำให้คะแนนพุทธิพิสัยของนักเรียนน้อย

3. ผู้สอนควรเลือกสถานที่และสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมในการฝึกโยคะ เช่น บริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่คับแคบจนเกินไป และมีแสงสว่างเพียงพอ เนื่องจากสถานที่อาจส่งผลกระทบต่อ การเรียนรู้ของนักเรียน สำหรับการ ใช้ชุดกิจกรรมการฝึกโยคะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีข้อจำกัดด้านสภาพแวดล้อม เช่น เมื่อมีการเผาขยะข้าง โรงเรียนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนได้

10.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเรื่องกิจกรรมโยคะส่งเสริมเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งอย่างลุ่มลึก เช่น ด้านพุทธรักษา หรือ ด้านทักษะพิสัย หรือ ด้านจิตพิสัย
2. ควรศึกษากิจกรรมโยคะนักเรียนชั้นมัธยมปลาย หรือนักศึกษา เพื่อศึกษาการเรียนโยคะส่งผลต่อการเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- กฤษณา รัคนุช. (2559). **การพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดของGesell เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กของนักเรียนระดับปฐมวัย**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- เกศสุดา ชาตยานนท์. (2546). **โยคะแห่งสติ เพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย**. พิมพ์ลักษณ์, กรุงเทพฯ
- จารุวรรณ กิ่งแก้ว. (2551). **การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กำแพงเพชร: มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
- จตุภาณูจน์ สังข์ชัยม. (2555). **ความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับจากกิจกรรมโยคะ**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐจิตร มานูวงศ์. (2550). **การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- คำรงค์ศักดิ์ มีวรรณ. (2552). **การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์และความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทศนา แคมมณี. (2548). **ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- นันทกา ทวีปกุล. (2549). **อยากให้อีกเก่งฝึกด้วยโยคะ**. กรุงเทพมหานคร
- นิรมล บุญรักษา. (2554). **ผลการใช้หนังสืออ่านเพิ่มเติมสาระงานบ้านที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ และเจตคติทางการเรียนวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดท่าข้ามกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- บุญเกื้อ ควรรหาเวช. (2542). **นวัตกรรมการศึกษา**. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- พรชลัด สุขแก้ว. (2557). **ผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สิริพิมล อัญชลิสังกาศ. (2548). **โยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง**. วารสารกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ประเทศไทย. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2.
- สิริพิมล อัญชลิสังกาศ. (2551). **คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง**. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี. พิมพ์ครั้งที่ 4.
- สิริพิมล อัญชลิสังกาศ. (2551). **โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก.
- สิริพิมล อัญชลิสังกาศ. (2551). **โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน**. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี. พิมพ์ครั้งที่ 1.
- Bandura, A. (1963). **Behavior theory and indemnificatory learning**. American Journal of Orthopsychiatry.
- Bloom, B. S. 1976. **Human Characteristic and School Learning**. New York : McGraw-Hill Book Company.
- Bower, H. & Hilgard, E. R. (1981). **Theories of learning**. (5th ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice - Hall.
- Kendler, Howard H. (1974). **Basic Psychology**. California : W.A. Benjamin, Inc.
- Maslow, A. H. (1943). **A Theory of Human Motivation**. Journal Psychology Review.
- Smith, HC. And J.H. *Wakeley*. (1972). **Psychology of Industrial Behaviior 3 rd ed** . Tokyo: McCraw-Hill.

Swami Ramdev. (2006). **Pranayama Its Philosophy & Practice**. New Delhi.

Swami Ramdev. (2006). **Yoga Its Philosophy & Practice**. New Delhi.