

พัฒนาการและการประเมินการใช้สื่อดิจิทัล การเดินลีลาเพื่อสุขภาพ

ภักทิยา โพธิ์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ และเพื่อศึกษาพัฒนาการการใช้สื่อดิจิทัลการเดินลีลาเพื่อสุขภาพโดยการเปรียบเทียบระดับความรู้ ทักษะ และทักษะลีลาของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย ชั้นที่ 2 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยสื่อดิจิทัล การเดินลีลาเพื่อสุขภาพ และแบบสอบถามความคิดเห็น แบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ แบบประเมินทักษะลีลา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์สถิติที่ใช้ (paired sample t-test)

ผลการวิจัย1) สื่อดิจิทัลการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ ด้านทัศนคติใช้โปรแกรมตัดต่อวิดีโอ Sony Vegas Pro และการอัปโหลดวิดีโอในอินเทอร์เน็ตผ่าน YouTube ส่วนการพัฒนาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ใช้โปรแกรม Flip PDF Professional และเผยแพร่โดยใช้ WordPress โดยการประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ พบว่า ทั้งด้านการออกแบบและจัดรูปแบบ และด้านเนื้อหา มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 2) การเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ ทักษะลีลา ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเดินลีลาเพื่อสุขภาพพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุปผลการวิจัยสื่อดิจิทัลการเดินลีลาเพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม และการใช้สื่อดิจิทัลการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน จำนวน 6 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ ทักษะลีลา ของนักศึกษาได้

คำสำคัญ: สื่อดิจิทัล / การเดินลีลา / สุขภาพ



Development and Evaluation of Dancesport Digital Media for Healthy

Pattiya Potimu

Institute of Physical Education, Sukothai Campus

Abstrtact

The research's objective is to assess opinions on the use of digital media in dancesport for health and to study the development of digital media in dancesport by comparing the levels of knowledge, perception, and skills. The Sampling for the study were 30 students in the Faculty of Sports Science and Health, Institute of Physical Education Sukhothai Campus. Research tools consist of digital media on dancesport for health, a questionnaire, a knowledge test, an attitude evaluation form, and a dancesport skill evaluation form. Data were analyzed by means, standard deviation, and paired sample t-test. The results were as follows.

1. The results revealed that the digital media on dancesport for health consists of two parts. Firstly, a digital video was produced with Sony Vegas Pro software, and uploaded to the internet on YouTube. Secondly, an e-book was made using Flip PDF Professional software, and published on WordPress. The assessment of opinions on the use of digital media on dancesport found that the design, layout, and content were highly appropriate.

2. The comparison of knowledge, attitude, and dancing skills, before and after the use digital media on dancesport for health were different with a significance level of .05. In conclusion, the results showed that digital media is appropriate for dancesport for health, and 30 minutes of using digital media on dancesport for health four times a week for six weeks is able to develop students' knowledge, perception, and dancesport skills.

Keywords: Digital media / Dance sport / Health

Corresponding Author : Asst. Prof. Pattiya Potimu, Institute of Physical Education, Sukothai Campus.



บทนำ

การเต้นรำหรือลีลาศเริ่มเป็นที่รู้จักตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งได้รับความนิยมในหมู่เจ้านายชั้นสูงเท่านั้น แต่ในปัจจุบันลีลาศได้กลับมาเป็นที่สนใจสำหรับคนทั่วไป อีกทั้งสถานศึกษาในหลายๆ แห่งยังบรรจุอยู่ในการเรียนการสอนด้วย ทั้งนี้เพราะลีลาศนอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเต้นรำเข้ากับจังหวะเสียงเพลงแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีอีกชนิดหนึ่ง เพราะท่าเต้นต่างๆ ได้รับการพัฒนามากขึ้น มีการนำเทคนิคของการเต้นบัลเลต์ แจ๊ส หรือยิมนาสติกเข้ามาผสมผสาน ทำให้มีการเคลื่อนไหวในทุกๆ ส่วนของร่างกาย ทั้งแขน ขา ข้อเท้า ลำตัว สะโพก เอว ไหล่ ศีรษะ ฯลฯ โดยกีฬาลีลาศได้รับการบรรจุเข้าเป็นกีฬาชนิดหนึ่งในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ซึ่งจัดให้มีการแข่งขันครั้งแรกในกีฬาโอลิมปิก 2000 “ซีdneyเกมส์” ณ ประเทศออสเตรเลีย (ภัททิศา โพธิ์, 2553)

การเต้นลีลาศเป็นกิจกรรมที่นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้ออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ดังที่ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2542) กล่าวว่า การลีลาศไว้ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้ออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ช่วยพัฒนาทักษะทางกลไก (Motor Skill) ให้ดียิ่งขึ้น ช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีชีวิตยืนยาวและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดรับกับไพศาล จันทรพิทักษ์ (อ้างในสุดหล้า เหมือนเดช, 2550) ที่กล่าวว่า ลีลาศเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากประเภทหนึ่งด้วยเหตุผล

หลายประการ เช่น ไม่มีข้อจำกัดของวัย เพราะลีลาศมีหลายประเภททั้งช้าและเร็วสามารถเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายได้ทุกเพศและวัย ไม่มีข้อจำกัดของสถานที่ เพราะสามารถลีลาศในที่จำกัด แม้ภายในบ้านก็เพียงพอต่อการออกกำลังกายได้ ไม่มีข้อจำกัดเรื่องสภาพอากาศ สามารถลีลาศในอาคารหรือกลางแจ้งตามสะดวก ไม่มีข้อจำกัดเรื่องงบประมาณ เพียงหาเทปเพลงและเครื่องเล่นเทปก็สามารถนำไปประกอบการออกกำลังกายด้วยลีลาศได้เช่นเดียวกัน โดยประโยชน์ของการลีลาศคือการลีลาศมีเพลงมีจังหวะลีลาที่สวยงาม สนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่หักโหมและสามารถเต้นออกกำลังกายไปได้เรื่อยๆ ฉะนั้นในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การลีลาศนี้จะทำให้สบายตัว มีความสุข ช่วยลดความอ้วน ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ทำให้สุขภาพดี หัวใจแข็งแรง และยังช่วยรักษาโรคเบาหวานเพราะไปช่วยลดน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

ดังนั้นหากมีการพัฒนาสื่อที่ช่วยส่งเสริมการเต้นลีลาศที่เหมาะสม ย่อมจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการพัฒนาในรูปแบบสื่อดิจิทัลที่ได้รับความสนใจและนิยมนอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากสามารถใช้งานได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว และใช้ได้ทุกที่ทุกเวลาตามความต้องการ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาพัฒนาการการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยการเปรียบเทียบระดับความรู้ ทักษะ และทักษะลีลาศ



วิธีดำเนินการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) โดยมีการทดสอบก่อนการทดลอง จากนั้นจึงมีการทดสอบหลัง (One Group Pretest-Posttest Design)

2. ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย ชั้นปีที่ 2 จำนวน 90 คน และกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย ชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คนได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected) โดยการจัดแบบแมชชีนกรุป โดยเรียงตามความสามารถ โดยมีเกณฑ์สำคัญคือ ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

3.2 ตัวแปรตามได้แก่ 1) ความรู้ 2) ทักษะ 3) ทักษะลีลาศ และ 4) ความคิดเห็นในการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยด้านการออกแบบและจัดรูปแบบ และด้านเนื้อหา

4. สมมติฐานของการวิจัย ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และทักษะลีลาศ ก่อนกับหลังใช้สื่อได้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพที่สามารถเข้าศึกษาเพื่อเรียนรู้ผ่านอุปกรณ์ที่หลากหลาย เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต โดยสามารถเข้าใช้ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต 2) แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบออนไลน์ 3) แบบทดสอบความรู้การลีลาศเพื่อสุขภาพ 4) แบบวัดทัศนคติต่อการเรียน

ลีลาศเพื่อสุขภาพ 5) แบบประเมินทักษะลีลาศ

6. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ 1) ศึกษา ค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โครงสร้างและองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการพัฒนา สื่อดิจิทัลในการเรียนและการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ นำมาสร้างสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบทดสอบความรู้การลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบวัดทัศนคติต่อการเรียนลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบประเมินทักษะลีลาศ 2) นำสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบทดสอบความรู้การลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบวัดทัศนคติต่อการเรียนลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบประเมินทักษะลีลาศ ที่สร้างเสร็จสมบูรณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป 3) นำแบบสอบถามความคิดเห็นฯ แบบทดสอบความรู้ฯ แบบวัดทัศนคติฯ แบบประเมินทักษะลีลาศที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach การทดสอบซ้ำ (test-retest) และสูตรคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (kuder-Richardson: KR20) แบบสอบถามความคิดเห็นฯ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 แบบทดสอบความรู้ฯ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 ค่าความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.30-0.75 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.27-0.76 แบบวัดทัศนคติฯ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 แบบประเมินทักษะลีลาศจังหวะ Waltz และจังหวะ Tango ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ



0.92, 0.93 ตามลำดับ

7. การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนทำการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบความรู้ ทักษะ ลีลาศ แล้วเริ่มทำการทดลองสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพ โดยการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพ วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน จำนวน 6 สัปดาห์ แล้วดำเนินการทดสอบความรู้ ทักษะ ลีลาศ และประเมินความคิดเห็นที่มี ต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

8. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัล การเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพและความรู้ ทักษะ ลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพ 2) เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ ลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้น

ลีลาศเพื่อสุขภาพ โดยใช้สถิติที (paired sample t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพที่ พัฒนาขึ้นประกอบด้วย วิดีทัศน์ดิจิทัลการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพ ในการเต้นจังหวะ Walt และ Tango และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ภาควิทยาศาสตร์ และภาคปฏิบัติ ภาควิทยาศาสตร์ มีเนื้อหาประกอบด้วย 5 ตอน คือ ความรู้เบื้องต้นของการลีลาศ ลักษณะ และเอกลักษณ์เฉพาะตัวของจังหวะต่างๆ ดนตรีและ จังหวะดนตรี วิทยาศาสตร์การกีฬา และมารยาททาง สังคม ส่วนภาคปฏิบัติมีเนื้อหา ประกอบ 2 ตอน คือ คำศัพท์เฉพาะของกีฬาลีลาศ และทักษะเกี่ยวกับ ทิศทางและการเดินในกีฬาลีลาศ



ภาพที่ 1 ตัวอย่างวีดิทัศน์ดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

วิดีโอ Sony Vegas Pro และการอัปโหลดวิดีโอ
ในอินเทอร์เน็ตผ่าน YouTube

1) วิจัยทัศนคติจิตสำนึกการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย การออกแบบผังกระบวนการ (Flow-chart) การตัดต่อวิดีโอโดยใช้โปรแกรมตัดต่อ

2) การพัฒนาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ใช้โปรแกรม Flip PDF Professional และเผยแพร่โดยใช้ WordPress

[illegible]

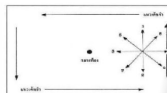


6 - 7/18

ลำดับ	ลำดับที่	คำอ่าน	คำแปลภาษาไทย
49	Standart	สแตนด์ตาร์ท	มาตรฐาน (Standard) หรือ แบบอย่าง (Standard)
50	Sway	สเวย์	การแกว่งตัวหรือการเคลื่อนที่ไปมา
51	Swing	สวิง	การแกว่งตัวหรือการเคลื่อนที่ไปมา
52	Switch Line	สวิตช์ไลน์	การเปลี่ยนสายหรือการเปลี่ยนทิศทาง
53	Swivel	สวิตเติล	การหมุนหรือการเคลื่อนที่ไปมา
54	Tape	เทป	เทปหรือการบันทึกเสียง
55	Tension Friction (F)	เทนชัน ฟริคชัน	แรงดึงหรือแรงเสียดทาน
56	Tie Center	ไทเซ็นเตอร์	จุดเชื่อมต่อหรือจุดศูนย์กลาง
57	Tie Weld	ไทเวลด์	การเชื่อมหรือการเชื่อมติด
58	Tie	ไท	การเชื่อมต่อหรือการเชื่อมติด
59	Tie Turn in	ไทเทิร์นอิน	การเชื่อมต่อหรือการเชื่อมติด
60	Tie Turn Out	ไทเทิร์นเอาท์	การเชื่อมต่อหรือการเชื่อมติด
61	Use How	ยูสฮาว	การใช้หรือการใช้วิธี
62	Visual Working	วิซวล เวิร์กิง	การมองเห็นหรือการทำงาน

การเคลื่อนที่หรือการเคลื่อนที่ไปมา

การเคลื่อนที่ไปมา (Line of Sway)



การเคลื่อนที่ไปมา หรือการเคลื่อนที่ไปมา

การเคลื่อนที่ไปมา หรือการเคลื่อนที่ไปมา

1. การเคลื่อนที่ไปมา
2. การเคลื่อนที่ไปมา
3. การเคลื่อนที่ไปมา

Thumbnails Auto Flip Sound On Switch Language Social Share

ภาพที่ 2 ตัวอย่างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์



การประเมินผลการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพ สรุปว่า จากการสอบถามนักศึกษาศาสาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย จำนวน 30 คน โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็น พบว่า 1) ด้านการออกแบบและจัดรูปแบบของสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยภาพรวมมีการออกแบบและจัดรูปแบบเหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.34 โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากใน 3 อันดับแรก คือ การเลือกใช้สื่อวีดิทัศน์และ e-book เหมาะสมกับเนื้อหา รองลงมาคือ การเลือกใช้ภาพประกอบสามารถสื่อความหมายได้ดี และ

การออกแบบรูปแบบง่ายต่อการอ่านและการใช้งาน 2) ด้านเนื้อหาของสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยภาพรวมมีเนื้อหาเหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.27 โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากใน 3 อันดับแรก คือ การจัดหมวดหมู่เนื้อหาต่อการค้นหาและเรียนรู้ รองลงมาคือ การจัดลำดับเนื้อหาเป็นขั้นตอน มีความต่อเนื่อง และความสะดวกในการเชื่อมโยงข้อมูลไปยังข้อมูลภายนอก

2. การเปรียบเทียบความความรู้ ทักษะ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพ

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ความรู้	13.16	1.66	24.83	1.62	-30.10*	.00
ทัศนคติ	3.72	0.52	4.50	0.33	-6.95*	.00
ทักษะลีลาศจังหวะWaltz	12.90	1.06	22.70	1.02	-42.25*	.00
ทักษะลีลาศจังหวะTango	12.53	1.22	22.56	1.13	-30.05*	.00

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความรู้ ทักษะ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพ พบว่าความรู้ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.66 ส่วนหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.62 ทักษะก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 ส่วนหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 ทักษะลีลาศจังหวะ Waltz ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 12.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.06 ส่วนหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.02 ทักษะลีลาศจังหวะTango ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.53 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.22 ส่วนหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.13 จากเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



อภิปรายผล

1. การประเมินผลการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ พบว่า การออกแบบและจัดรูปแบบของสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยภาพรวมมีการออกแบบและจัดรูปแบบเหมาะสมในระดับมาก และด้านเนื้อหาของสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยภาพรวมมีเนื้อหาเหมาะสมในระดับมากเช่นกัน ซึ่งสรุปได้ว่า สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพสามารถนำไปใช้งานได้อย่างเหมาะสมในระดับมาก เพราะสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพประกอบวีดิทัศน์และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดยผู้วิจัยได้มีการเรียบเรียงเนื้อหาและจัดรูปแบบไว้อย่างเป็นระบบ ครบถ้วน สามารถเกิดการเรียนรู้ได้แม้ไม่อยู่ในห้องเรียนโดยนักศึกษาสามารถอัปโหลดวิดีโอในอินเทอร์เน็ตผ่าน YouTube และใช้โปรแกรม Flip PDF Professional (Turner, et al, 2017) ซึ่งสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในปัจจุบันไม่ขึ้นอยู่กับการนั่งเรียนในโรงเรียนเพียงอย่างเดียว แต่การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นทุกที่ทุกเวลาและประสิทธิภาพที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของด้านสื่อดิจิทัลและสื่อ สอดคล้องกับการศึกษาของ (วีระ โชติธรรมภรณ์, 2554) ได้การสร้างสื่อหนังสือดิจิทัล เรื่องเทคโนโลยีการพิมพ์พบว่ามีคุณภาพด้านเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์มีคุณภาพดีมาก มีคุณภาพด้านการผลิตสื่อและการนำเสนอ อยู่ในเกณฑ์คุณภาพดี และความพึงพอใจของ กลุ่มทดลองที่มีต่อหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ อยู่ในระดับมาก การศึกษาของ (สืบสกุล ชื่นชม รติรส บุญญะฤทธิ์ และมนตรี เลากิตติศักดิ์, 2556) ซึ่งศึกษาการพัฒนาสื่อดิจิทัลลดเวลาผ้าไทยวนสร้างสรรค์ เพื่อการนำไปใช้ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นที่พบว่า ความพึงพอใจในสื่อดิจิทัลลดเวลาผ้าไทยวนสร้างสรรค์ อยู่ในเกณฑ์

ดีมาก เนื่องจากความง่ายต่อการนำลดเวลาไปใช้ในงานออกแบบ ประยุกต์ดัดแปลง เปลี่ยนสีสันทันทีเป็นไปตามลักษณะรูปแบบของงานออกแบบได้โดยไม่ยาก ทำให้เป็นที่ชื่นชอบของผู้ที่นำไปใช้เกิดการสร้างสรรค์อย่างไม่รู้จบเป็นการต่อยอดลดเวลาผ้าไทยวนให้คงอยู่คู่กับสังคมล้านนาที่มีอิทธิพลต่อสื่อและภาพลักษณ์ของเยาวชนลูกหลานในอนาคตได้เป็นอย่างดี และการศึกษาของ (เสาวลักษณ์ ลีลาวงศาโรจน์, 2557) พบว่า ระบบสนับสนุนการสร้างสื่อดิจิทัลเพื่อการศึกษาสามารถนำไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพตรงตามจุดมุ่งหมาย ความคิดเห็นของผู้ใช้งานที่มีต่อประสิทธิภาพของระบบพบว่ามีความเหมาะสมในระดับมาก

2. เปรียบเทียบความความรู้ ทักษะ ทักษะ ลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพมีสามารถพัฒนาผู้เรียนได้ เนื่องจากกิจกรรมมีขั้นตอนกระบวนการที่ชัดเจน มีการดำเนินการตามกิจกรรม และสามารถนักศึกษาเข้าถึงได้ง่ายสามารถเรียนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใดก็ได้ และในปัจจุบันนี้ การเข้าถึงเครือข่ายอินเทอร์เน็ตกระทำได้ง่ายขึ้นทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะตามวัตถุประสงค์ได้ง่าย สอดคล้องกับ (นำพล มากสอน และทับทิมทอง กอบัวแก้ว, 2560) พบว่านักเรียนที่เรียนจากกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการสาธิตโดยใช้บทเรียนออนไลน์ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ (จันทิมา ฤกษ์เลื่อนฤทธิ์ และคณะ, 2557) พบว่าด้านทัศนคติต่อการจัดการเรียนการสอน และด้านความรู้เกี่ยวกับการพยาบาล ผู้ใหญ่ภายหลังการใช้สื่อการสอนออนไลน์ สูงกว่า



ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และ สอดคล้องกับ (อภิชาติ เหล็กดี, 2559) พบว่านักศึกษา ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์ ปัญหาเพื่อพัฒนาชุมชนด้วยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ และการสื่อสารมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ (Fortuna, 2015) ได้ศึกษาการใช้สื่อดิจิทัลในสาขา กีฬาวัฒนธรรมและวรรณคดี พบว่าการเรียนรู้ผ่าน การใช้สื่อดิจิทัลและผ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สามารถช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความรู้ ให้สูงขึ้น และช่วยให้นักเรียนมีทักษะการสื่อสาร ที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยจะเห็นว่า การใช้สื่อดิจิทัลการ เต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ สามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ

ทักษะลีลาศได้ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้เป็น แนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง นำรูปแบบการสอนโดยสามารถนำเสนอสื่อดิจิทัลการ เต้นลีลาศไปใช้กับการสอนนักศึกษา ดังนั้นควรจัด อบรมการสร้างสื่อการสอนออนไลน์ รวมทั้งสื่อการ สอนอื่นๆ ที่หลากหลายให้แก่คณาจารย์ และควร กำหนดเป็นแนวปฏิบัติให้อาจารย์ใช้สื่อการสอน ที่หลากหลายในการพัฒนาการเรียนการสอนแก่นักศึกษาต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัยที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัย ครั้งนี้



บรรณานุกรม

- จันทิมา ฤกษ์เลื่อนฤทธิ, พรปวีณ์ ชื่นใจเรือง, จิรวรรณ อินคัม, ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล, อริสรา สุขวัจน์ และ เพชรรัตน์ รุจิพงศ์. (2557). ผลของการใช้สื่อการสอนออนไลน์และแผนที่ความคิด ต่อทัศนคติ ความสุข และระดับความรู้ในการเรียนวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ ของนิสิตพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. **วารสารคณะพลศึกษา**. 17(1).183-195.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2542). **การลีลาศ: กีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- นำพล มากสอน และทับทิมทอง กอบัวแก้ว. (2560). การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการสาธิต โดยใช้บทเรียนออนไลน์เรื่องโปรแกรมประมวลผลคำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. **วารสารวิชาการการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรม**. 4(2).17-25.
- ภัททิศา โพธิมุ. (2553). **เอกสารประกอบการสอน วิชา กีฬาเพื่อสุขภาพ (พล 001001)**. เชียงใหม่ : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- วีระ โชติธรรมมาภรณ์. (2554) **การสร้างสื่อหนังสือดิจิทัล เรื่อง เทคโนโลยีการพิมพ์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สืบสกุล ชื่นชม รัตติส บุญยะฤทธิ์ และมนตรี เลากิตติศักดิ์ (2556). **การพัฒนาสื่อดิจิทัลลดทลายผ้าไทย วนสร้างสรรค์ เพื่อการนำไปใช้ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น**. เชียงใหม่: คณะศิลปกรรมและสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา.
- สุดหล้าเหมือนเดช. (2550). **ผลของการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด**. ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสาวลักษณ์ ลีลาวศาโรจน์. (2557). **การพัฒนาระบบสนับสนุนการสร้างสื่อดิจิทัลเพื่อการศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ถ่ายเอกสาร.
- อภิชาติ เหล็กดี. (2559). **การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์ปัญหาเพื่อพัฒนาชุมชนด้วยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และการสื่อสาร**. **วารสารวิชาการการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรม**. 3(2).8-15.
- Fortuna, C. (2015). Digital Media Literacy in a Sports, Popular Culture and Literature Course. **Journal of Media Literacy Education**. 6(3), 81–89. Retrieved from <http://digitalcommons.uri.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1142&context=jmle>
- Turner, K.H. Jolls, T. Hagerman, M.S. O’Byrne, W. Hicks. T, Eisenstock. B, & Pytash K.E. (2017). Developing Digital and Media Literacies in Children and Adolescents. **journal of the American Academy of Pediatrics**. 140(2), 122-126. Retrieved from http://pediatrics.aappublications.org/content/140/Supplement_2/S122