

ลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Learning Styles among Undergraduate Physical Education
and Sports Science Students, North Bangkok University

ทรงพรรณ จินาพงศ์^{1*} สุริยา จันทนกุล¹ และอารณท์ คงสุนทรกิจกุล¹
Songdhasn Chinapong, Suriya Chantanakool and Arnon Kongsoontornkitkul

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ (Faculty of Education, North Bangkok University)

บทคัดย่อ

การศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาจะทำให้ผู้สอนสามารถออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียนและตรงตามลักษณะลีลาการเรียนรู้ของผู้เรียน จะทำให้กระบวนการจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 48 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามลีลาการเรียนรู้ของนักกีฬาจำแนกในรูปแบบ VARK มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .85 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬามีลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหวมากที่สุด รองลงมาคือลีลาการเรียนรู้แบบอ่านและเขียน ลีลาการเรียนรู้โสตประสาทตามลำดับ และไม่ปรากฏลีลาการเรียนรู้แบบจักษุประสาท จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ผลการเรียนรู้เฉลี่ยและลีลาการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

คำสำคัญ : ลีลาการเรียนรู้, พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Abstract

The purposes of this research were to identify the learning style of physical education and sports science students from the Faculty of Education, North Bangkok University. Forty- eight undergraduate students completed a VARK questionnaire for Athletes, reliability coefficient of .85. Results showed that majority of the physical education and sports science students are kinesthetic learners. There was significant relationship between GPAX and learning style. Teachers should be aware the learning style of physical education and sports science students as an important basic of effective learning management design that can improve learning outcome.

Keywords: Learning Style, Physical Education and Sports Science, Undergraduate Students

**Corresponding author, E-mail: Songdhasn.ch@northbkk.ac.th โทร. 02 972 7200 ต่อ 211*

บทนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553 ให้ความหมายของการศึกษาไว้ว่า คือ กระบวนการเรียนรู้เพื่อความรู้และความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ ฝึกอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้จากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมการเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยใน มาตรา 6 มาตรา 22 และมาตรา 24 (1) ในพระราชบัญญัติ ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายและหลักการ แนวการจัดการ การศึกษา ไว้อย่างสอดคล้องกันว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยยึด หลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการ การศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ ซึ่งสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้อง ดำเนินการในการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความสนใจและ ความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล (Individual difference) ในห้องเรียนหนึ่ง ๆ จะประกอบด้วยผู้เรียนที่มีความแตกต่างในด้านต่าง ๆ หากผู้สอนสามารถจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสม กับผู้เรียนแต่ละบุคคลก็จะช่วยเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนได้มาก (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2559) นอกจากความแตกต่าง ทางเชาว์ปัญญา (Intelligence Quotient) ของผู้เรียนแล้ว ยังมีความแตกต่างระหว่างบุคคลทางความคิดสร้างสรรค์ ความแตกต่างทางบุคลิกภาพ ความแตกต่างทางเพศ และความแตกต่างระหว่างบุคคลทางรูปแบบการรู้คิด (Cognitive Styles) ซึ่งเป็นกระบวนการคิด การประมวลผลข้อมูลที่ได้รับผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้าที่เกิดขึ้นในสมองของมนุษย์ มีความสำคัญต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลทั้งทางด้านสังคมและการเรียนรู้ ทำให้บุคคลมีความแตกต่าง ทางด้านการรับรู้ ความคิด ความจำ การแก้ปัญหาและชุดประสบการณ์ที่ได้สะสมมา กระบวนการประมวลผลข้อมูล ที่เกิดขึ้นในสมองก็จะแตกต่างกันไปด้วย เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ทำให้บุคคลมีรูปแบบการรู้คิดที่แตกต่างกัน ส่งผล ต่อเนื่องไปยังลีลาการเรียนรู้ (Learning Styles) ของบุคคลนั้น กล่าวคือเป็นวิธีการเรียน การคิด การแก้ปัญหาที่บุคคล ชอบหรือถนัดในการใช้เป็นประจำ และช่วยให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด (ทิตนา ขมมณี, 2551) ซึ่งจะส่งผลให้ ผู้เรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาสูงกว่าผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ไม่สอดคล้องกับลีลาการ เรียนรู้ของตนเอง (De Tomyay and Thompson, 1982 อ้างถึงใน พูลสุข เจนพานิชย์ วิสุทธิพันธ์ และพรศรี ตีรเตติ วัฒน์, 2558) การพิจารณาถึงลีลาการเรียนรู้ของผู้เรียนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ มีประสิทธิภาพเพื่อเพิ่มคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของผู้เรียน

การศึกษาลีลาการเรียนรู้จำแนกในรูปแบบ VARK ได้รับการพัฒนาขึ้นโดย Neil D. Fleming, Lincoln University of New Zealand ในปี ค.ศ.1992 (Fleming and Mills, 1992) ประกอบด้วย ลีลาการเรียนรู้แบบจักษุประสาท (Visual) บุคคลจะเรียนรู้ได้ดีหากได้ดูภาพประกอบ เห็นการแสดงหรือการสาธิต ลีลาการเรียนรู้แบบโสตประสาท (Aural) บุคคลจะเรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาได้ดีจากการฟังหรือการได้ยิน มากกว่าข้อมูลที่เป็นตัวหนังสือหรือภาพประกอบต่าง ๆ ลีลาการเรียนรู้แบบอ่านและเขียน (Read/write) บุคคลจะชอบเรียนรู้จากการอ่าน สามารถอ่านเนื้อหาสาระได้เอง เรียนรู้ด้วยตนเองได้ และลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหว (Kinesthetic) บุคคลจะเรียนรู้ผ่านความรู้สึก การเคลื่อนไหว การใช้ร่างกายเป็นสื่อ การศึกษาลีลาการเรียนรู้จำแนกในรูปแบบ VARK เป็นหนึ่งในเครื่องมือที่สามารถกำหนดลีลาการเรียนรู้ของผู้เรียนมีพื้นฐานอยู่บนหลักการที่ว่าบุคคลมีความแตกต่างทางด้านการรับรู้ ความคิดที่ต่างกัน แต่ทุกคนสามารถเรียนรู้องค์ความรู้ ประเด็น ปัญหาทางวิชาการได้ โดยที่บุคคลจะมีรูปแบบเป็นของตัวเอง ผู้เรียนจะมีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้นและเรียนรู้ได้ดีหากได้ใช้วิธีการหรือลีลาการเรียนรู้ที่ตนเองถนัดซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (Mills, 2002; สิริรักษ์ ศรีมาลา และ รุ่งทิพา หวังเรืองสฤติย์, 2558)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาลีลาการเรียนรู้จำแนกในรูปแบบ VARK ทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่ามีการศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาแพทย์ (Peyman et al., 2014; Sarabi-Asiabar et al., 2015) นักศึกษาพยาบาล (Alkhasawneh et al., 2008; บุญเตือน วัฒนกุล, ศรีสุตา งามขำ และกัลยา งามวงษ์วาน, 2559) แต่ยังไม่พบการศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาจำแนกในรูปแบบ VARK โดยกระบวนการศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาจะแตกต่างจากการศึกษาในสาขาวิชาอื่น โดยการใช้กระบวนการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อในการศึกษาเรียนรู้

การจัดการศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถในวิชาชีพครู และความรู้ในสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา มีคุณธรรมจริยธรรม ทักษะชีวิตที่ดีต่อวิชาชีพ มีความรู้ เข้าใจตามหลักทฤษฎีและหลักการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา มีความสามารถในการวิจัย สร้างนวัตกรรมจัดการเรียนรู้ทางด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้การจัดการเรียนรู้นั้นบรรลุวัตถุประสงค์ และเพื่อเตรียมนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาให้มีความสามารถตามท้องถื่น วิชาชีพครู องค์กรวิชาชีพพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือสังคมต้องการ จึงต้องมีการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียนให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ดังนั้น การศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ จะทำให้ผู้สอนสามารถออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียนได้เพื่อให้ตรงตามลักษณะลีลาการเรียนรู้ของผู้เรียนมากที่สุด และเกิดกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา กับผลการเรียนเฉลี่ย แผนการเรียนก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตร ประเภทกีฬาที่เล่นหรือถนัด และระดับความสามารถทางกีฬา

คำถามการวิจัย

ลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา สัมพันธ์หรือขึ้นอยู่กับผลการเรียนเฉลี่ย ประเภทกีฬาที่เล่นหรือถนัด และระดับความสามารถทางกีฬาหรือไม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation research) มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬากับผลการเรียนเฉลี่ย แผนการเรียนก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตร ประเภทกีฬาที่เล่นหรือถนัด และระดับความสามารถทางกีฬา โดยมีระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

ประชากร

ประชากรในการวิจัยนี้คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 48 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะประชากร ได้แก่ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย แผนการเรียนก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตร ประเภทกีฬาที่เล่นหรือถนัด และระดับความสามารถทางกีฬา

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามลีลาการเรียนรู้ของนักกีฬา VARK (the VARK Questionnaire for Athletes) เวอร์ชัน 7.1 ที่สร้างและพัฒนาขึ้นโดย Neil D. Fleming (2013) แบบสอบถามประกอบด้วย ข้อคำถามแบบปรนัย แบบเลือกตอบเกี่ยวกับลีลาการเรียนรู้ VARK จำนวน 16 ข้อ แต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกของลีลาการเรียนรู้แบบจักษุ ประสาท (Visual) แบบโสตประสาท (Aural) แบบอ่านและเขียน (Read/write) และ แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหว (Kinesthetic) โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้มากกว่าหนึ่งตัวเลือกและใช้เวลาในการตอบประมาณ 15-20 นาที โดยแบบสอบถามดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาดำเนินการแปลแบบสอบถามด้วยวิธีมาตรฐานคือ การแปลเป็นภาษาไทยและแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ (Translation/back-translation) ให้ได้ข้อคำถามที่คงความหมายเดียวกัน โดยผู้เชี่ยวชาญ ภาษาอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ และนำมาทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษสาขาวิชาพลศึกษาและ/หรือสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มประชากรในการศึกษาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .85 ซึ่งเทียบเคียงได้กับแบบสอบถามต้นฉบับภาษาอังกฤษที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 (Peyman et al., 2014)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาดำเนินการเอง ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยพบผู้เข้าร่วมการวิจัยและแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย และชี้แจงให้ทราบว่าการตอบรับหรือการปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับและนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม “การเข้าร่วมเป็นกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ และสามารถ ปฏิเสธ ที่จะเข้าร่วมหรือ ถอนตัว จากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ” หลังจากนั้นให้นักศึกษาตอบแบบสอบถาม โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้ ลักษณะประชากร และลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬากับเพศ ผลการเรียนรู้เฉลี่ย แผนการเรียนรู้ก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตร ประเภทกีฬาที่เล่นหรือถนัด และระดับความสามารถทางกีฬา โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test) และการทดสอบของฟิชเชอร์ (The Fisher's exact probability test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงคุณลักษณะของกลุ่มประชากร (N=48)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
เพศชาย	43	89.6
เพศหญิง	5	10.4
ผลการเรียนเฉลี่ย		
3.50 – 4.00	2	4.2
3.00 – 3.49	4	8.3
2.50 – 2.99	22	45.8
2.00 – 2.49	18	37.5
ต่ำกว่า 2.00	2	4.2
แผนการเรียนรู้ก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตร		
เน้นวิทยาศาสตร์	19	39.6
ไม่เน้นวิทยาศาสตร์	29	60.4
ประเภทกีฬาที่เล่นหรือถนัด		
กีฬาประเภททีม (ปะทะ)	34	70.8
กีฬาประเภททีม (ไม่ปะทะ)	10	20.8
กีฬาต่อสู้ป้องกันตัว	4	8.3
ระดับความสามารถทางกีฬา		
นักกีฬาฝีมือเลิศ (Elite Athletes)	18	37.5
นักกีฬาระดับทั่วไป (Sub-elite Athletes)	30	62.5

ตารางที่ 1 แสดงคุณลักษณะของประชากร จำนวน 48 คน จำแนกตามเพศ ผลการเรียนรู้เฉลี่ย แผนการเรียนรู้ ก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตร ประเภทกีฬาที่เล่นหรือถนัด และระดับความสามารถทางกีฬา พบว่า นักศึกษาร้อยละ 89.5 เป็นเพศชาย ร้อยละ 10.5 เป็นเพศหญิง เป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนดีมากหรือมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 3.50 – 4.00 จำนวน 2 คน (ร้อยละ 4.2) มีผลการเรียนดีหรือมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 3.00 – 3.49 จำนวน 4 คน (ร้อยละ 8.3) มีผลการเรียนดีพอใช้หรือมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.50 – 2.99 จำนวน 22 คน (ร้อยละ 45.8) มีผลการเรียนพอใช้หรือมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.00 – 2.49 จำนวน 18 คน (ร้อยละ 37.5) และมีผลการเรียนค่อนข้างอ่อนหรือมีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวน 2 คน (ร้อยละ 4.2) จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่าที่เน้นวิทยาศาสตร์ จำนวน 19 คน (ร้อยละ 39.6) ไม่เน้นวิทยาศาสตร์จำนวน 29 คน ร้อยละ 60.4

ด้านความถนัดในการเล่นกีฬา นักศึกษาเล่นหรือมีความถนัดกีฬาประเภททีม (ปะทะ) จำนวน 34 คน (ร้อยละ 70.8) ประกอบด้วยฟุตบอล 14 คน ฟุตบอล 17 คน และบาสเกตบอล 3 คน มีความถนัดกีฬาประเภททีม (ไม่ปะทะ) จำนวน 10 คน (ร้อยละ 20.8) ประกอบด้วยวอลเลย์บอล 7 คนและแบดมินตัน 3 คน และมีความถนัดกีฬาต่อสู้ป้องกันตัว จำนวน 4 คน (ร้อยละ 8.3) ประกอบด้วย ยูโด 2 คน มวยไทย 1 คน และบราซิลเลียนยิวยิตสู 1 คน เมื่อจำแนกตามระดับความสามารถทางกีฬาพบว่า เป็นนักกีฬาฝีมือเลิศ จำนวน 18 คน (ร้อยละ 37.5) ประกอบด้วย ฟุตบอล 11 คน ฟุตบอล 3 คน ยูโด 2 คน มวยไทย 1 คน และบราซิลเลียนยิวยิตสู 1 คน และเป็นนักกีฬาระดับทั่วไป จำนวน 30 คน (ร้อยละ 62.5) ประกอบด้วย ฟุตบอล 3 คน ฟุตบอล 14 คน บาสเกตบอล 3 คน วอลเลย์บอล 7 คน และแบดมินตัน 3 คน

ตารางที่ 2 แสดงลีลาการเรียนรู้ของกลุ่มประชากร จำแนกตามรูปแบบ VARK (N=48)

ลีลาการเรียนรู้	จำนวน	ร้อยละ
V: Visual (จักขุประสาท)	0	0.0
A: Aural (โสตประสาท)	8	16.7
R: Read/write (การอ่านและเขียน)	16	33.3
K: Kinesthetic (การปฏิบัติหรือการเคลื่อนไหว)	24	50.0

นักศึกษาศาสาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ จำนวน 48 คน มีลีลาการเรียนรู้แบบมีความถนัดอย่างใดอย่างหนึ่ง (Unimodal learner) จำแนกเป็นลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหว (Kinesthetic) มากที่สุด จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาคือลีลาการเรียนรู้แบบอ่านและเขียน (Read/write) จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ลีลาการเรียนรู้โสตประสาท (Aural) จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และไม่ปรากฏลีลาการเรียนรู้แบบจักขุประสาท (Visual) ในกลุ่มประชากร ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬากับตัวแปรต่าง ๆ

ตัวแปร	ลีลาการเรียนรู้			รวม	χ^2	P-value
	A: Aural	R: Read/write	K: Kinesthetic			
เพศ					2.233	.327
เพศชาย	7(14.6%)	13(27.1%)	23(47.9%)	43(89.6%)		
เพศหญิง	1(2.1%)	3(6.3%)	1(2.1%)	5(10.4%)		
ผลการเรียนเฉลี่ย					12.472	.042*
3.50 – 4.00	1(2.1%)	0(0.0%)	1(2.1%)	2(4.2%)		
3.00 – 3.49	2(4.2%)	2(4.2%)	0(0.0%)	4(8.3%)		
2.50 – 2.99	3(6.3%)	10(20.8%)	9(18.8%)	22(45.8%)		
2.00 – 2.49	2(4.2%)	3(6.3%)	13(27.1%)	18(37.5%)		
ต่ำกว่า 2.00	0(0.0%)	1(2.1%)	1(2.1%)	2(4.2%)		
แผนการเรียนก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตร					5.031	.104
เน้นวิทยาศาสตร์	2(4.2%)	10(20.8%)	7(14.6%)	19(39.6%)		
ไม่เน้นวิทยาศาสตร์	6(12.5%)	6(12.5%)	17(35.4%)	29(60.4%)		
ประเภทกีฬาที่เล่นหรือถนัด					3.432	.479
กีฬาทีม (ปะทะ)	7(14.6%)	10(20.8%)	17(35.4%)	34(70.8%)		
กีฬาทีม (ไม่ปะทะ)	0(0.0%)	5(10.4%)	5(10.4%)	10(20.8%)		
กีฬาต่อสู้ป้องกันตัว	1(2.1%)	1(2.1%)	2(4.2%)	4(8.3%)		
ระดับความสามารถทางกีฬา					5.675	.146
นักกีฬาฝีมือเลิศ	1(2.1%)	4(8.3%)	13(27.1%)	18(37.5%)		
นักกีฬาระดับทั่วไป	7(14.6%)	12(25.0%)	11(22.9%)	30(62.5%)		
*p< .05						

*p< .05

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬากับผลการเรียนเฉลี่ย แผนการเรียนก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตร ประเภทกีฬาที่เล่นหรือถนัด ระดับความสามารถทางกีฬา โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test) และการทดสอบของฟิชเชอร์ (The Fisher's exact probability test) พบว่าลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬามีความสัมพันธ์กับผลการเรียนเฉลี่ย ที่ระดับนัยสำคัญที่ .05 ดังแสดงในตารางที่ 3

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศชาย และมีจำนวนนักศึกษาเพียงแค่ 2 ชั้นปี (ปีการศึกษา 2559-2560) พบว่ามีลีลาการเรียนรู้แบบมีความถนัดอย่างใดอย่างหนึ่ง (Unimodal learner) จำแนกได้เป็น 3 แบบ คือ มีลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหวมากที่สุด รองลงมาคือลีลาการเรียนรู้แบบอ่านและเขียน และลีลาการเรียนรู้ใส่ประสาท ไม่ปรากฏลีลาการเรียนรู้แบบจับคู่ประสาท

การจำแนกลีลาการเรียนรู้ในรูปแบบ VARK ตั้งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่อาศัยการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 จากการศึกษาของ Braakhuis (2016) ที่ศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักกีฬาชั้นเลิศ และนักกีฬาระดับทั่วไป จำแนกในรูปแบบ VARK พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหวมากที่สุด บุคคลจะเรียนรู้ได้ดีจากการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้ร่างกายเป็นสื่อ จะสามารถช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจได้เป็นอย่างดี (ทิตินา แชมมณี, 2551) ในการศึกษานี้นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหว ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนในระดับพอใช้ (ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.00 – 2.49) จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 หรือเทียบเท่าในแผนการเรียนที่ไม่เน้นวิทยาศาสตร์ และเป็นนักกีฬามีมือเลืค โดยลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหว จะสอดคล้องกับกิจกรรมและกระบวนการศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา เพราะทั้งสองสาขาวิชาต่างก็ใช้กระบวนการกีฬา และการออกกำลังกายเป็นสื่อในการศึกษา โดยวิทยาศาสตร์การกีฬาจะเน้นในด้านกระบวนการศึกษาและค้นคว้า เพื่อให้ได้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เพื่ออธิบายผลที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ส่วนพลศึกษาเน้นในด้านการประยุกต์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นสำคัญ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

ลีลาการเรียนรู้แบบอ่านและเขียน บุคคลจะเรียนรู้ได้ดีจากการอ่านเนื้อหา สาระ เรื่องราว การเขียนรายการ สิ่งที่ต้องทำ การจดบันทึกต่าง ๆ (ทิตินา แชมมณี, 2551; บุญเตือน วัฒนกุล, ศรีสุตา งามขำ และกัลยา งามวงษ์วาน, 2559) ในการศึกษานี้ปรากฏลีลาการเรียนรู้แบบอ่านและเขียน ส่วนใหญ่ในนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีผลการเรียนดีพอใช้ (ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.50 – 2.99) จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 หรือเทียบเท่าในแผนการเรียนที่เน้นวิทยาศาสตร์ และเป็นนักกีฬาระดับทั่วไป นอกจากการศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ต้องใช้กระบวนการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อในการศึกษาแล้ว นักศึกษายังต้องศึกษาในรายวิชาทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานความรู้ทางด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น ประวัติและปรัชญาทางพลศึกษา กายวิภาคศาสตร์ของมนุษย์ สรีรวิทยาของมนุษย์ สรีรวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้จากหลักฐานเชิงประจักษ์ นักศึกษาจะต้องทบทวนบทเรียนจากการอ่านตำราในเชิงทฤษฎีซึ่งเป็นพื้นฐานก่อนจะเรียนในรายวิชาที่มีการฝึกทักษะปฏิบัติ หรือใช้กรณีศึกษา (Case study) การใช้สถานการณ์ (Scenarios) การใช้ปัญหาเป็นหลัก (Problem-based learning) ในรายวิชาหลักการฝึกกีฬาและการออกกำลังกาย การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา การประเมินและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในชั้นปีที่สูงขึ้นต่อไป

ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีระดับผลการเรียนที่แตกต่างกัน จะมีรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีผลการเรียนดีพอใช้ (ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.50 – 2.99) จะมีลีลาการเรียนรู้แบบอ่านและเขียน โดดเด่นกว่าแบบปฏิบัติและเคลื่อนไหว และนักศึกษาที่มีผลการเรียนพอใช้ (ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.00 – 2.49) จะมีลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแผนการศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา มีการเรียนรายวิชาภาคทฤษฎีในชั้นปีที่ 1-2 ซึ่งสอดคล้องกับลีลาการเรียนรู้แบบอ่าน

และเขียน จึงทำให้นักศึกษาที่มีลีลาการเรียนรู้แบบดังกล่าวมีผลการเรียนเฉลี่ยที่สูงกว่า ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 จำแนกในรูปแบบ VARK ของ Baykan และ Naçar (Baykan and Naçar, 2007) ที่พบว่านักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 มีลีลาการเรียนรู้แบบพหุลีลา (multimodal) คือ มีการใช้ลีลาการเรียนรู้ที่ผสมผสานกันอย่างหลากหลายลีลาการเรียนรู้นอกจากการฟังคำบรรยายของอาจารย์ในรายวิชาต่าง ๆ หรือการศึกษาจากเอกสารตำราอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว และไม่พบความแตกต่างผลการเรียนเฉลี่ยของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 และลีลาการเรียนรู้จำแนกในรูปแบบ VARK นอกจากนั้นการศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา จำแนกตามแนวคิดของกรashaและไรช์แมน (Grasha and Reichman) ของจิราพร รัตนคำ และ วินัย รัตนคำ (2557) พบว่านักศึกษาสถาบันการพลศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ มีลีลาการเรียนรู้ที่ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากนักศึกษามีสภาพแวดล้อมทางการเรียน การมีส่วนร่วมในการเรียน และปัจจัยที่ส่งเสริมการเรียนรู้ และส่งผลต่อลีลาการเรียนรู้ไม่แตกต่างกัน และการศึกษาลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามแนวคิดของกรashaและไรช์แมน (Grasha and Reichman) ของภาวนา กิริติยวงศ์ และคณะ (2558) พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันจะมีลีลาการเรียนรู้ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้เรียนมีการใช้ลีลาการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปและสอดคล้องกับเนื้อหารายวิชาในแต่ละชั้นปี

จากการศึกษาไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างลีลาการเรียนรู้และแผนการเรียนก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตร ประเภทยุทธศาสตร์ที่เล่นหรือถนัด และระดับความสามารถทางกีฬา โดยการศึกษาของ Braakhuis และคณะ (Braakhuis et al., 2015) แสดงให้เห็นว่าระดับความสามารถของนักกีฬาและลีลาการเรียนรู้ของนักกีฬายอดนิยมที่จำแนกในรูปแบบ VARK มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ โดยในบริบททางการกีฬายอดนิยม นักกีฬายอดนิยมจะมีเป้าหมายทางการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและเพื่อชัยชนะ จึงปรากฏลีลาการเรียนรู้ของนักกีฬายอดนิยมแบบพหุลีลามากกว่าที่จะมีลีลาการเรียนรู้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เนื่องจากนักกีฬายอดนิยมจำเป็นต้องมีการเรียนรู้เทคนิค วิธีการเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬามากกว่าการเรียนรู้ด้วยการฝึกร่างกายเพียงอย่างเดียว ซึ่งแตกต่างจากบริบทของการศึกษาที่ผู้เรียนในสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬามีการเรียนรู้เพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่านักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ มีลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหว (Kinesthetic) มากที่สุด รองลงมาคือลีลาการเรียนรู้แบบอ่านและเขียน (Read/write) และลีลาการเรียนรู้แบบโสตประสาท (Aural) อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาคควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่คำนึงถึงการส่งเสริมผู้เรียนที่มีความหลากหลาย จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาและส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้ลีลาการเรียนรู้ที่ตนเองถนัดในรายวิชาต่าง ๆ เช่น การจัดการเรียนรู้ในรายวิชาโภชนาการการกีฬาและการออกกำลังกาย โดยการบรรยายให้นักศึกษาทุกคนฟังอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงความต้องการในการเรียนรู้ หรือลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษาก็อาจจะเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ไม่มีประสิทธิภาพ ผู้สอนต้องจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับลีลาการเรียนรู้ของนักศึกษา เช่น จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการฝึกประกอบอาหารสำหรับนักกีฬา อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับนักศึกษาที่มีลีลาการเรียนรู้แบบปฏิบัติหรือเคลื่อนไหว (Kinesthetic) และ การให้ศึกษาค้นคว้าจากกรณีศึกษา เอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องด้วยตนเองและสรุปประเด็นที่ได้จากการค้นคว้ามานำเสนอในรูปแบบบทความ การนำเสนอหน้าชั้นเรียน หรือรูปแบบการนำเสนอที่ถนัด สำหรับนักศึกษาที่มีลีลาการเรียนรู้แบบอ่านและเขียน (Read/write) เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- จิราพร รัตนคำ และ วินัย รัตนคำ. (2557). การศึกษาแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา*, 6(3), 33-44.
- ทศนา แหมมณี. (2551). สติการการเรียนรู้-สติการสอน. *วารสารราชบัณฑิตยสถาน*, 33(1), 68-94.
- บุญเดือน วัฒนกุล, ศรีสุตา งามขำ และกัลยา งามวงษ์วาน. (2559). ความแตกต่างของรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 10(1), 54-61.
- พลสุข เจนพานิชย์วิสุทธิพันธ์ และ พรศรี ดิสรเดติวัฒน์. (2558). รูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 25(1), 70-82.
- ภาวนา กิตติยวงศ์, สุวรรณ มหาภานันท์, นารีรัตน์ บุญเนตร และ วชิกร อังคประสาชชัย. (2558). รูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา. *รามาธิบดีพยาบาลสาร*, 21(3), 382-394.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิรารักษ์ ศรีมาลา และ รุ่งทิวา หวังเรืองสถิตย์. (2558). ผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อการจัดการเรียนการสอนการพยาบาลทารกแรกเกิดแบบ VARK Learning Style. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 24(4), 751-759.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2559). *จิตวิทยาการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Alkhasawneh, I.M., Mrayyan, M.T., Docherty, C., Alashram, S. and Yousef, H.Y. (2008). Problem-based learning (PBL): Assessing students' learning preferences using VARK. *Nurse Education Today*, 28(5), 572-579. doi:10.1016/j.nedt.2007.09.012.
- Baykan, Z. and Naçar, M. (2007). Learning styles of first-year medical students attending Erciyes University in Kayseri, Turkey. *Advance in Physiology Education*, 31(2) , 158- 160. doi:10.1152/advan.00043.2006.
- Braakhuis, A. (2015). Learning styles of elite and sub-elite athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(4), 927-935. doi:10.14198/jhse.2015.104.08.
- Fleming, N.D. and Mills, C. (1992). Not another inventory, rather a catalyst for reflection. *To Improve the Academy*, 11, 137-155. doi:10.1002/j.2334-4822.1992.tb00213.x.
- Fleming, N.D. (2013). *The VARK Questionnaire – for Athletes*, Retrieved from <http://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/the-vark-questionnaire-for-athletes/>.

Mills, D.W. (2002). *Applying what we know student learning styles*. Retrieved from <http://www.adesignmedia.com/onlineresearch/Applying%20What%20We%20Know%20-%20Student%20Learning%20Styles.htm>.

Peyman, H., Sadeghifar, J., Khajavikhan, J., Yasemi, M., Rasool, M., Yaghoubi, Y. M., Karim, H. (2014). Using VARK approach for assessing preferred learning styles of first year medical sciences students: a survey from Iran. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(8), GC01–GC04. doi:10.7860/JCDR/2014/8089.4667.

Sarabi-Asiabar, A., Jafari, M., Sadeghifar, J., Tofighi, S., Zaboli, R., Peyman, H., Shams, L. (2015). The relationship between learning style preferences and gender, educational major and status in first year medical students: a survey study from Iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(1), e18250. doi:10.5812/ircmj.18250.

ประวัติผู้เขียนบทความ



อาจารย์ทรงธรรม จินาพงศ์ จบการศึกษา ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

มีความเชี่ยวชาญ สรีรวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย, การจัดการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ