

ชื่อเรื่อง : การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

ชื่อผู้วิจัย : นางวนิดา พูนวัน นายสุริยนต์ มหาราช และนางสาวพิชญ์กัญญา อธิพวงมาลัย

หน่วยงาน : กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี

ปีการศึกษา : 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และเพื่อเป็นแนวทางปรับปรุงพัฒนาแผนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหรือวิชากิจกรรมพัฒนาผู้เรียนรวมถึงสามารถส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้เข้าสู่เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษาโดยใช้วิธีแบ่งเป็นเกณฑ์การประเมิน 5 ระดับ

เรื่อง สมรรถภาพทางกาย **วิชา** วิชาสุขศึกษา และวิชาพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา 2551

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จำนวน 406 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปีของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส, 2548) เพื่อประเมินความสามารถและประสิทธิภาพความแข็งแรงของอวัยวะต่างๆ ซึ่งร่างกายเฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวกับส่วนประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ จำนวน 6 รายการ ประกอบด้วย 1) ลูก – นั่ง 60 วินาที 2) ดันพื้น 30 วินาที 3) นั่งอตัวไปข้างหน้า 4) วิ่งอ้อมหลัก 5) วิ่งระยะไกล 1,600 เมตรสำหรับนักเรียนชาย และระยะ 1,200 เมตรสำหรับนักเรียนหญิง 6) ยืนกระโดดไกล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ผลการเจริญเติบโตและสมรรถภาพทางกาย 6 ด้าน โดยสร้างขึ้นจากโปรแกรม Microsoft Excel 2003 ใช้เกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการเป็นฐานข้อมูล และประเมินผลผู้เรียนตามเกณฑ์ 5 ระดับ ดังนี้

1. เกณฑ์ดีมาก
2. เกณฑ์ดี
3. เกณฑ์ปานกลาง
4. เกณฑ์ต่ำ
5. เกณฑ์ต่ำมาก

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกายนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี สามารถสรุปได้ว่า

มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ดีมาก"จำนวน	38	คน	คิดเป็นร้อยละ	9.36
มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ดี" จำนวน	98	คน	คิดเป็นร้อยละ	24.14
มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ปานกลาง" จำนวน	207	คน	คิดเป็นร้อยละ	50.99
มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ต่ำ"จำนวน	44	คน	คิดเป็นร้อยละ	10.84
มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ต่ำมาก"จำนวน	19	คน	คิดเป็นร้อยละ	4.68
รวม	406	คน	คิดเป็นร้อยละ	100.00

ผลการวิจัยปรากฏว่า

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเพื่อนำมาวิเคราะห์ผล และสรุปผลตามระดับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียน 5 ด้าน พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ปานกลางมากที่สุดจำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 50.99 รองลงมาเป็นเกณฑ์ดีจำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.14 เกณฑ์ต่ำจำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 10.84 เกณฑ์ดีมากจำนวน 38 คนคิดเป็นร้อยละ 9.36 และเกณฑ์ ต่ำมากจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.65 ตามลำดับ จากจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 406 คน และเมื่อรวมจำนวนนักเรียนและร้อยละของนักเรียนที่มีเกณฑ์คุณภาพระดับปานกลางถึงระดับดีมากจำนวน 341 คน คิดเป็นร้อยละ 83.99 แสดงภาพโดยรวมของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์คุณภาพระดับ ดี

ข้อเสนอแนะ

จัดกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.01 เพื่อให้มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี กลับเข้าสู่เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษาต่อไปโดยการให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกีฬาตามความถนัดและความสนใจของนักเรียน เพื่อสุขภาพสุขภาพ รวมทั้งกิจกรรมนันทนาการ มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านอารมณ์ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขดังคำกล่าวที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” และเป็นการพัฒนาประเทศต่อไปด้านสุขภาพ

นางวนิดา พูนวัน
นาย สุริยนต์ มหาราช
นางสาวพิชญ์กัญญา อธิพวงมาลัย
(ผู้วิจัย)