

ชื่อเรื่อง : การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

ชื่อผู้วิจัย : นายธานินทร รอดเกตุกุล,นางสาวพัชราภรณ์ เกษรศิริ,นายศิวินันท์ อธิจันทร์รัตน์

หน่วยงาน : กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี

ปีการศึกษา : 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และเพื่อเป็นแนวทางปรับปรุงพัฒนาแผนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหรือวิชากิจกรรมพัฒนาผู้เรียนรวมถึงสามารถส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้เข้าสู่เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษาโดยใช้วิธีแบ่งเป็นเกณฑ์การประเมิน5ระดับ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา 2551

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จำนวน 422 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ7-18ปีของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส) (สุพิตร สมาธิโต,2548) เพื่อประเมินความสามารถและประสิทธิภาพ ความแข็งแรงของอวัยวะต่างๆ ซึ่งร่างกายเฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวกับส่วนประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ จำนวน 6 รายการ ประกอบด้วย 1) ลูก – นิ่ง 60 วินาที 2) ดันพื้น 30 วินาที 3) นิ่งอตัวไปข้างหน้า 4) วิ่งอ้อมหลัก 5) วิ่งระยะไกล 1,600 เมตรสำหรับนักเรียนชาย และระยะ 1,200 เมตรสำหรับนักเรียนหญิง 6) ยืนกระโดดไกล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ผลการเจริญเติบโตและสมรรถภาพทางกาย6ด้านโดยสร้างขึ้นจากโปรแกรมMicrosoftExcel2003ใช้เกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษากระทรวงศึกษาธิการเป็นฐานข้อมูล และประเมินผลผู้เรียนตามเกณฑ์ 5 ระดับ

ผลการวิจัยปรากฏว่า

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเพื่อนำมาวิเคราะห์ผลและสรุปผลตามระดับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียน 5 ด้าน พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มากที่สุดจำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 51.36 รองลงมาเป็นเกณฑ์ดีจำนวน103 คน คิดเป็นร้อยละ 40.07 เกณฑ์ดีมาก จำนวน 80 คนคิดเป็นร้อยละ 31.12 เกณฑ์ต่ำ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 26.07 และอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก จำนวน 40คนคิดเป็นร้อยละ 9.47 ตามลำดับ จากจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 422 คน และเมื่อรวมจำนวนนักเรียนและร้อยละของนักเรียนที่มีเกณฑ์คุณภาพระดับปานกลางถึงระดับดีมากจำนวน 315 คน คิดเป็นร้อยละ 74.64 แสดงภาพโดยรวมของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์คุณภาพระดับ ดี

ข้อเสนอแนะ

ให้นักเรียนที่ได้ค่าสมรรถภาพต่ำและต่ำมากได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกีฬาตามความถนัดและความสนใจของนักเรียน รวมทั้งกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสุขภาพและมีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านอารมณ์ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

