

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ตามตัวแปรเพศ ชั้นปี ที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ทั่วประเทศ จำนวน 26 โรงเรียน ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประจำปีการศึกษา 2546 จำนวน 480 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 226 คน เป็นนักเรียนหญิง 254 เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 150 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 161 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 169 คน ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส พีซี (SPSS – PC⁺: Statistical Package for the Social Sciences – Personnel Computer Plus) โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test) และความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance) ด้วยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 480 คน คิดเป็น ร้อยละ 96 เป็นนักเรียนหญิง 254 คน คิดเป็น ร้อยละ 52.9 นักเรียนชาย 226 คน คิดเป็น ร้อยละ 47.1 นักเรียนมีอายุ 15 ปี คิดเป็น ร้อยละ 34 รองลงมาอายุ 14 ปี คิดเป็น ร้อยละ 27.9 อายุ 13 ปี คิดเป็น ร้อยละ 21.5 อายุ 16 ปี คิดเป็น ร้อยละ 13.1 อายุ 12 ปี คิดเป็น ร้อยละ 2.3 และอื่นๆ อายุ 17 ปี ขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ 1.3 นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็น ร้อยละ 35.2 รองลงมามัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็น ร้อยละ 33.5 และมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็น ร้อยละ 31.3 นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 - 2.99 คิดเป็น ร้อยละ 29 รองลงมา 2.00 - 2.49 คิดเป็น ร้อยละ 27.5 เกรดเฉลี่ย 3.00 - 3.49 คิดเป็น ร้อยละ 21.9 เกรดเฉลี่ย 3.50 - 4.00 คิดเป็น ร้อยละ 10.4 เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 คิดเป็น ร้อยละ 9 และไม่ตอบคิดเป็น ร้อยละ 2.3

ส่วนสถานที่ที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ได้แก่โรงเรียน ร้อยละ 82.5 รองลงมาลานกีฬา ร้อยละ 10.4 โดยช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้แก่ช่วงเย็น 16.00-18.00 ร้อยละ 54.4 รองลงมาช่วงเช้า 05.00-8.00 น. ร้อยละ 42.5 และกลางวัน 12.00-13.00 ร้อยละ 3.1 เมื่อมีเวลาว่างกิจกรรมที่นักเรียนทำเป็นประจำมากที่สุดส่วนใหญ่อ่านหนังสือ/ ทำการบ้าน ร้อยละ 31.7 รองลงมาออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา ร้อยละ 28.5 ดูโทรทัศน์/ ฟังเพลง ร้อยละ 20.8 ส่วนที่นักเรียนทำน้อยที่สุดคือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 0.8 นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อส่วนใหญ่ตอบเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 55 รองลงมาเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 19.4 และเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 17.5 นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาย่อยครั้งเพียงใดส่วนใหญ่ตอบทุกวัน ร้อยละ 63.3 รองลงมาวันเว้นวัน ร้อยละ 13.3 และไม่มีนักเรียนคนใดไม่ได้ออกกำลังกายเลย ส่วนถ้านักเรียนออกกำลังกายนักเรียนใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานเท่าใดต่อครั้งโดยเฉลี่ยส่วนใหญ่ 30 นาที ร้อยละ 32.5 รองลงมา 15 นาที ร้อยละ 18.8 โดยเฉลี่ย 1 ชั่วโมง ร้อยละ 16 มากกว่า 1 ชั่วโมง 30 นาที ร้อยละ 14.4 โดยเฉลี่ย 45 นาที ร้อยละ 11.7 อื่น ๆ มากกว่า 2 ชั่วโมง ร้อยละ 3.5 น้อยกว่า 10 นาที ร้อยละ 3.1 ส่วนนักเรียนดูและติดตามข่าวสารกีฬาจากส่วนใหญ่โทรทัศน์ ร้อยละ 72.7

รองลงมาหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 19.6 ฟังจากวิทยุ ร้อยละ 5 สนามแข่งขัน ร้อยละ 1.5 อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 0.8 อื่นๆ เช่น เพื่อนเล่าให้ฟัง ร้อยละ 0.4 โรงเรียนของนักเรียนจัดกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนหรือไม่ ตอบจัด ร้อยละ 94.8 ไม่จัด ร้อยละ 5.2 และจากข้อ 12 ถ้าจัดกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนจัดเพื่ออะไรส่วนใหญ่ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ร้อยละ 71.5 รองลงมาเพื่อส่งเสริมนันทนาการ ร้อยละ 9.8 เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ร้อยละ 9.2 ไม่ตอบ ร้อยละ 5.2 เพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพ ร้อยละ 3.8 อื่นๆ เพื่อความสามัคคี ร้อยละ 0.6

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

2.1 นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้เท่ากับ 14.12 ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80 – 1.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ การยืดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทักษะที่เรียนในวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาจะทำให้มีความปลอดภัยยิ่งขึ้น การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้ไขมันได้ผิวหนังลดลง เมื่อเกิดตะคริวที่ท้องขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรหยุดพักทันที การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้ ผู้ที่มีร่างกายสมส่วนคือผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเสร็จใหม่ ๆ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที ส่วนข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ในระดับต้องแก้ไข (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 – 4.49) เรียงตามลำดับจากน้อยไปหามาก ได้แก่ ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงชีพจรจะเต้นช้ากว่าปกติ ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม ขณะเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

2.2 นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติเท่ากับ 3.19 ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติ อยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00) เรียงตามลำดับ จากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ นักเรียนจะเล่นกีฬาได้เก่งถ้าขยันฝึกซ้อม

เป็นประจำ การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้นักเรียนเกิดการรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และก่อให้เกิดความสามัคคี นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอและกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตมนุษย์ ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 – 15 นาที ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติ อยู่ในระดับพอใช้ (ได้ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49) เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหามาก ได้แก่ การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียนมีร่างกายสูงขึ้น การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต่อคำนึงถึงเวลาและสถานที่

2.3 นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.30 ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ นักเรียนจะขอโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดในขณะที่เล่นกีฬา เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬานักเรียนจะเคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด นักเรียนเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักเรียนจะระมัดระวังไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ ขณะนักเรียนดูกีฬาเมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจจะปรบมือให้ เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬานักเรียนจะหยุดเล่นทันทีเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน นักเรียนเล่นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนมาก เช่น ฟุตบอลวอลเลย์บอล บาสเกตบอล เป็นต้น ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานักเรียนยืดกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดแขน - ขา ก้มแตะพื้น เป็นต้น นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้ นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับพอใช้ (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66) ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา

3.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรเพศ

3.1.1 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เท่ากับ 14.22 และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เท่ากับ 14.04 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.2 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติ อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติเท่ากับ 3.17 (จากคะแนนเต็ม 22) และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติเท่ากับ 3.20 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.3 นักเรียนชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีมาก โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเท่ากับ 1.34 (จากคะแนนเต็ม 20) ส่วนนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเท่ากับ 1.24 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

3.2.1 นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1,2 และ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้เท่ากับ 13.57 , 14.19 , 14.54 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้มากกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และ 1 ตามลำดับ

3.2.2 นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1,2 และ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติเท่ากับ 3.17, 3.18, 3.20 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติมากกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และ 1 ตามลำดับ

3.3.3 นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1,2 และ 3 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.30, 1.27, 1.33 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ 3 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของด้านการปฏิบัติ มากกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และ 2 ตามลำดับ

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล และจากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สามารถนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้เท่ากับ 14.12 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนมีความรู้บ้างแล้วแต่ค่อนข้างน้อยจากการเรียนในชั้นเรียนและจากกิจกรรมทางพลศึกษาที่ทางโรงเรียนจัดแต่นั่นด้านสุขภาพ

มากกว่าความรู้ จะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนของนักเรียนจัดกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนหรือไม่ตอบจัด ร้อยละ 94.8 จัด และ ร้อยละ 71.5 เป็นการจัดเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน โดยที่นักเรียนดูแลและติดตามข่าวสารกีฬาจากร้อยละ 72.7 จากโทรทัศน์ ซึ่งมีการรณรงค์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไปทุกที่ และจากผลการวิจัยนักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก ในเรื่องการยึดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนข้อที่นักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับต้องแก้ไข ในเรื่อง ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงชีพจรจะเต้นช้ากว่าปกติ ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม ขณะเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ดังนั้นโรงเรียนแต่ละแห่งจึงควรส่งเสริมให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องดังกล่าว ซึ่งอาจทำในรูปแบบของการใช้สื่อประเภทต่าง ๆ เช่น วีดีโอ บอร์ดนิทรรศการป้ายประกาศ ตลอดจนการจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีส่วนร่วม เพื่อให้ได้ความรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังคำกล่าวที่ว่า ความรู้ความเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรารู้ จะสามารถนำไปปฏิบัติจนเกิดเป็นนิสัยได้ (สุชาติ โสสมประยูร, 2525)

1.2 นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและข่าวกีฬาต่าง ๆ จากสื่อโดยเฉพาะโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสารกีฬาที่มีการเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการกีฬา นอกจากนี้ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามามากมายเป็นที่น่าสนใจของสังคมวัยรุ่นและเด็กสมัยใหม่ที่นิยมชมชอบหรือเลียนแบบจากต่างประเทศ แล้วเกิดเป็นทัศนคติต่อสิ่งที่ได้รับรู้มา และยึดเป็นค่านิยมของแต่ละบุคคล ถ้าหากเป็นค่านิยมที่ดีนั้นก็ส่งผลถึงพฤติกรรมปฏิบัติต่อไป ในปัจจุบันรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของเยาวชนและเด็ก และเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) จึงสนับสนุนส่งเสริมและเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการกีฬาอย่างแพร่หลายจากสื่อดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งอาจเป็นผลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านเจตคติอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับแนวคิดของ สีวาณี เข้ม (2542) ที่ว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อสังคมวัยรุ่นมากที่สุด และจะยึดเป็นค่านิยมของตนเอง ดังนั้นโรงเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียนมีความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยอาจจะใช้สื่อที่มีอยู่หลากหลายเพื่อสร้างทัศนคติที่ดี แล้วความรู้กับการปฏิบัติก็จะตามมา

1.3 นักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจึงทำให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิดของ ชวาร์ท (Schwart, 1975) ที่กล่าวไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติทำให้เกิดการปฏิบัติได้ ตลอดจนได้รับอิทธิพลจากสื่อสิ่งพิมพ์ การโฆษณาให้เห็นถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงการใช้สื่อทางโทรทัศน์ถือเป็นสื่อที่คนส่วนใหญ่นิยมเมื่อมีการสนับสนุนเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาย่อย ๆ เข้า ก็อาจถือเป็นค่านิยมเพื่อยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามมา จึงอาจเป็นผลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ส่วนในเรื่องที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติน้อยที่สุด เป็นเรื่องเกี่ยวกับขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนยังมีวุฒิภาวะทางด้านความคิดและด้านอารมณ์น้อย ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนมีน้ำใจเป็นนักกีฬาให้มากขึ้น โดยอาจจะทำในรูปแบบของการจัดกีฬาสัมพันธ์ระหว่างชั้นเรียนหรือการจัดกิจกรรมที่นักเรียนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมให้มากที่สุด

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ตามตัวแปร เพศ ชั้นปีที่ศึกษา

2.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ตามตัวแปร เพศ

2.1.1 เมื่อการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่าการที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน อาจจะเป็นเพราะโรงเรียนขาดแคลนบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาขาดความรู้และทักษะในการสอน ขาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอนมีไม่ครบทุกกิจกรรมที่จัดการเรียนการสอนและมีไม่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน ซึ่งนักเรียนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายกัน อยู่ในโรงเรียนเดียวกันเรียนด้วยกันจากครูคนเดียวกันได้รับข่าวสารเหมือน ๆ กันจึงทำให้มีความรู้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสันติสุข สันติศาสนสุข (2537) ที่ว่า โรงเรียนขาดแคลนบุคลากร ขาดการประสานงานเพื่อให้เกิด

การปฏิบัติงานอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ขาดแคลนสื่อทัศนอุปกรณ์และหนังสือให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และเพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง ทางโรงเรียนควรให้ความสำคัญและส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้นักเรียน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องจากการเรียนวิชาพลศึกษาจากในชั้นเรียนและสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

2.1.2 เมื่อการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้อาจเป็นผลต่อเนื่องมาจากนักเรียนหญิงอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่สนใจในเรื่องความสวยความงาม สอดคล้องกับสังด์ อุทรานนท์ (2528) ที่กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความสนใจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยวัยรุ่นเพศหญิงมักจะให้ความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ความอ้วน และสุขภาพ มากกว่านักเรียนชาย

2.1.3 เมื่อการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่าความแตกต่างระหว่างเพศไม่เป็นอุปสรรคต่อพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ทั้งนี้เนื่องมาจากนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงมีทัศนคติอยู่ในระดับที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ซึ่งส่งผลให้นำมาปฏิบัติสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า ทัศนคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติตามมา ชวาร์ท (Schwart, 1975) ประกอบกับอาจจะมี ความชอบในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ จึงทำให้นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติที่น้อยที่สุดในเรื่องขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย ดังนั้น โรงเรียนควรมีการส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างถูกต้องพร้อมทั้งการสอนเรื่องกฎกติกาและมารยาทในการเล่นและการแข่งขัน ฝึกการควบคุมอารมณ์การแสดงควมมีน้ำใจ เป็นนักกีฬาที่ดี รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ทั้งในเกมการแข่งขันและนอกเกม ตลอดจนมีการฝึกปฏิบัติจริงซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

2.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

2.2.1 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ระหว่างนักเรียนชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่า นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ในทุกๆ ชั้นปีไม่แตกต่างกัน เนื่องจากความรู้ที่ได้อาจจะมาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งนักเรียนอาจจะได้รับคล้ายๆ กัน และจากการวิจัย พบว่า นักเรียนดูและติดตามข่าวสารกีฬาจากรายการโทรทัศน์ร้อยละ 72.7 และนักเรียนใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์และฟังเพลงร้อยละ 20.8 แสดงให้เห็นว่านักเรียนสนใจดูโทรทัศน์เป็นจำนวนมาก สอดคล้องกับแนวคิดของ ลิวาณีย์ เข็ม (2542) ที่ว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อสังคมวัยรุ่นมากที่สุด จึงอาจสรุปได้ว่า สื่อโฆษณาและข่าวสารต่าง ๆ สามารถทำให้เกิดความรู้ที่เพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นในการส่งเสริมด้านความรู้แก่นักเรียนจึงควรนำเสนอหรือเลียนแบบในรูปแบบสื่อทางโทรทัศน์เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มากขึ้น

2.2.2 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติระหว่างนักเรียนชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่าการที่นักเรียนทุกชั้นปีมีพฤติกรรมด้านเจตคติไม่แตกต่างกัน ที่เป็นดังนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง สอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2539) ที่สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า จะทำให้สมรรถภาพดีขึ้นมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว นอนหลับได้ดีขึ้น มีรูปร่างที่ดีขึ้นและสมบัติ กาญจนกิจ (2541) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่สูงขึ้นร่างกายมีความอดทนแข็งแรงทำงานหนักโดยไม่มีอาการเหนื่อยล้า นอกจากนี้วรศักดิ์ เพียรชอบ (2529) ได้กล่าวว่า ควรออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพและความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการแข่งขัน และจากการวิจัยจะเห็นได้ว่านักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพร้อยละ 55 และเวลาที่ใช้ 30 นาทีร้อยละ 32.5 ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของ ธนารักษ์ อาจวิชัย (2543) ที่ว่า “การออกกำลังกายต้องใช้เวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 – 30 นาที” ซึ่งอาจจะมาจากการส่งเสริมของโรงเรียนที่ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

และเล่นกีฬา อาจจะทำได้หลายวิธี เช่น การจัดกิจกรรมยามว่าง การจัดให้สื่อสิ่งพิมพ์ วิดีทัศน์ จากการวิจัยพบว่าโรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานอกเวลาเรียนร้อยละ 94.8 ดังนั้น ในการพัฒนาให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จึงควรจัดกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มให้นักเรียนทำร่วมกันเพื่อให้เกิดความรู้ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา ดังคำกล่าวที่ว่าความรู้สัมพันธ์กับทัศนคติอย่างใกล้ชิด (สุชาติ โสมประยูร ; 2525)

2.2.3 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ ระหว่างนักเรียนชั้นปีที่ 1,2 และ 3 พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเทียบเป็นรายคู่ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีทักษะด้านการปฏิบัติในหลายเรื่องดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่อื่นๆ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและมีการทักษะมากกว่าชั้นมัธยมศึกษาปีที่อื่นๆ จากการเรียนที่ผ่านมามีในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ซึ่งสอดคล้องกับ ชวาร์ท (Schwart,1975) ที่กล่าวไว้ว่า ความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งความจริงแล้วควรจะมีคะแนนด้านความรู้ในระดับดีหรือดีมาก ซึ่งทางโรงเรียนควรมีการส่งเสริมกิจกรรมทางพลศึกษาและควรเพิ่มเนื้อหาสาระในการสอนให้มากและเหมาะสมขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหลัก การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อสร้างเสริมให้นักเรียนมีความรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

2. นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านเจตคติอยู่ในระดับดี ซึ่งเป็นที่น่าพอใจระดับหนึ่ง ดังนั้นภาครัฐ เอกชน และโรงเรียนควรมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยผ่านทางสื่อต่างๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อตลอดจนจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีการปฏิบัติร่วมกัน เป็นการสร้างความสามัคคี มีระเบียบวินัย และมีนิสัยที่ดีในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

3. นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี ซึ่งเป็นที่น่าพอใจระดับหนึ่ง และทางโรงเรียนควรจัดสนามอุปกรณ์ กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้นักเรียนได้มา ใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

4. ผู้บริหารของแต่ละโรงเรียนควรส่งเสริมสนับสนุน เชิญชวนให้นักเรียนตระหนักถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ปฏิบัติร่วมกัน อาจจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่น กีฬาตลอดจนจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำในสถานศึกษา เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนเกิด ความสนใจ เกิดความต้องการการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และได้รับความสะดวกและ ปลอดภัยมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนกลุ่มผู้ด้อย โอกาส อื่นๆ เช่น โรงเรียนราชประชานุเคราะห์

2. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ นักเรียนในโรงเรียนปกติทั่วประเทศกับนักเรียนในโรงเรียนกลุ่มผู้ด้อยโอกาส

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย