

บทที่ 4 วิเคราะห์ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอในรูปตารางและความเรียง แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน
โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวนคน(N=480)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	226	47.1
หญิง	254	52.9
อายุ		
12 ปี	11	2.3
13 ปี	103	21.5
14 ปี	134	27.9
15 ปี	163	34
16 ปี	63	13.1
อื่นๆ 17 ขึ้นไป	6	1.3
กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	150	31.3
มัธยมศึกษาปีที่ 2	161	33.5
มัธยมศึกษาปีที่ 3	169	35.2
เกรดเฉลี่ยสะสม		
ต่ำกว่า 2.00	43	9
2.00 - 2.49	132	27.5
2.50 - 2.99	139	29
3.00 - 3.49	105	21.9
3.50 - 4.00	50	10.4
ไม่ตอบ	11	2.3

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=480)	ร้อยละ
สถานที่ที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ		
โรงเรียน	396	82.5
บ้าน	18	3.8
สวนสาธารณะ	7	1.5
ลานวัด	2	0.4
ลานกีฬา	50	10.4
อื่นๆ สนามกีฬา	7	1.5
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
เช้า 05.00-8.00 น.	204	42.5
กลางวัน 12.00-13.00 น.	15	3.1
เย็น 16.00-18.00 น.	261	54.4
เมื่อมีเวลาว่าง กิจกรรมที่นักเรียนทำเป็นประจำมากที่สุด		
ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา	137	28.5
อ่านหนังสือ / ทำการบ้าน	152	31.7
นอน	25	5.2
ดูโทรทัศน์ / ฟังเพลง	100	20.8
อ่านหนังสือการ์ตูน	47	9.8
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	4	0.8
อื่นๆ เล่นดนตรี	15	3.1
นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ		
เพื่อสุขภาพ	264	55
เพื่อความสนุกสนาน	93	19.4
เพื่อการแข่งขัน	19	4
เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	84	17.5
เพื่อสังสรรค์กับเพื่อนฝูง	16	3.3
อื่นๆ	4	0.8

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=480)	ร้อยละ
นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ่อยครั้งเพียงใด		
ไม่ได้ออกกำลังกายเลย	0	0
ทุกวัน	304	63.3
วันเว้นวัน	64	13.3
สัปดาห์ละครั้ง	12	2.5
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	34	7.1
เฉพาะวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์	23	4.8
ในช่วงโมเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น	14	2.9
อื่นๆ เมื่อมีเวลาว่าง, จันทร์ถึงศุกร์	29	6
ถ้านักเรียนออกกำลังกาย นักเรียนใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานเท่าใดต่อครั้งโดยเฉลี่ย		
น้อยกว่า 10 นาที	15	3.1
15 นาที	90	18.8
30 นาที	156	32.5
45 นาที	56	11.7
1 ชั่วโมง	77	16
มากกว่า 1 ชั่วโมง 30 นาที	69	14.4
อื่นๆ มากกว่า 2 ชั่วโมง	17	3.5
นักเรียนดูและติดตามข่าวสารกีฬาจาก		
โทรทัศน์	349	72.7
หนังสือพิมพ์	94	19.6
ฟังจากวิทยุ	24	5
สนามแข่งขัน	7	1.5
อินเทอร์เน็ต	4	0.8
อื่นๆ เพื่อนเล่าให้ฟัง	2	0.4

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=480)	ร้อยละ
โรงเรียนของนักเรียนจัดกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรม การออกกำลังกายนอกเวลาเรียนหรือไม่		
จัด	455	94.8
ไม่จัด	25	5.2
จากข้อ 12 ถ้าจัด จัดเพื่ออะไร		
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน	343	71.5
เพื่อส่งเสริมนันทนาการ	47	9.8
เพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพ	18	3.8
เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม	44	9.2
ไม่ตอบ	25	5.2
อื่นๆ เพื่อความสามัคคี	3	0.6

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 480 คน เป็นนักเรียนหญิง ร้อยละ 52.9 และนักเรียนชาย ร้อยละ 47.1 นักเรียนส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปี ร้อยละ 34 รองลงมา 14 ปี ร้อยละ 27.9 13 ปี ร้อยละ 21.5 16 ปี ร้อยละ 13.1 12 ปี ร้อยละ 2.3 และอื่นๆ เช่น 17 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 1.3 นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 35.2 รองลงมามัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 33.5 และมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 31.3 นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 - 2.99 ร้อยละ 29 รองลงมา 2.00 - 2.49 ร้อยละ 27.5 3.00 - 3.49 ร้อยละ 21.9 3.50 - 4.00 ร้อยละ 10.4 ต่ำกว่า 2.00 ร้อยละ 9 และไม่ตอบ ร้อยละ 2.3 ส่วนสถานที่ที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ได้แก่โรงเรียน ร้อยละ 82.5 ลานกีฬา ร้อยละ 10.4 บ้าน ร้อยละ 3.8 สวนสาธารณะ ร้อยละ 1.5 อื่นๆ เช่น สนามกีฬา ร้อยละ 1.5 ลานวัด ร้อยละ 0.4 โดยช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ได้แก่ช่วงเย็น 16.00-18.00 ร้อยละ 54.4 รองลงมาช่วงเช้า 05.00-8.00 น. ร้อยละ 42.5 และกลางวัน 12.00-13.00 ร้อยละ 3.1 เมื่อมีเวลาว่างกิจกรรมที่นักเรียนทำเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา ร้อยละ 28.5 รองลงมาอ่านหนังสือ / ทำการบ้าน ร้อยละ 31.7 ดูโทรทัศน์ / ฟังเพลง ร้อยละ 20.8 อ่านหนังสือการ์ตูน ร้อยละ 9.8 นอน ร้อยละ 5.2 อื่นๆ เช่น เล่นดนตรี ร้อยละ 3.1 และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 0.8 ส่วนนักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 55 รองลงมาเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 19.4 เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 17.5 เพื่อการแข่งขัน ร้อยละ 4

เพื่อสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ร้อยละ 3.3 และอื่นๆ ร้อยละ 0.8 นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
 ทุกวัน ร้อยละ 63.3 รองลงมาวันเว้นวัน ร้อยละ 13.3 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ร้อยละ 7.1 อื่นๆ เมื่อมี
 เวลาว่าง, จันทร์ถึงศุกร์ ร้อยละ 6 เฉพาะวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ ร้อยละ 4.8 ในชั่วโมงเรียนวิชา
 พลศึกษาเท่านั้น ร้อยละ 2.9 สัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 2.5 ไม่มีนักเรียนคนใดไม่ได้ออกกำลังกาย
 ส่วนถ้านักเรียนออกกำลังกายนักเรียนใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต่อครั้งโดยเฉลี่ย
 ส่วนใหญ่ 30 นาที ร้อยละ 32.5 รองลงมา 15 นาที ร้อยละ 18.8 1 ชั่วโมง ร้อยละ 16 มากกว่า 1
 ชั่วโมง 30 นาที ร้อยละ 14.4 45 นาที ร้อยละ 11.7 อื่นๆ มากกว่า 2 ชั่วโมง ร้อยละ 3.5 น้อย
 กว่า 10 นาที ร้อยละ 3.1 ส่วนนักเรียนดูแลและติดตามข่าวสารกีฬาจากได้แก่ โทรทัศน์ ร้อยละ 72.7
 หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 19.6 ฟังจากวิทยุ ร้อยละ 5 สนามแข่งขัน ร้อยละ 1.5 อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 0.8
 อื่นๆ เพื่อนเล่าให้ฟัง ร้อยละ 0.4 โรงเรียนของนักเรียนจัดกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลัง
 กายนอกเวลาเรียนหรือไม่ ตอบจัด ร้อยละ 94.8 ไม่จัด ร้อยละ 5.2 และจากข้อ 12 ถ้าจัดกิจกรรม
 กีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนจัดเพื่ออะไรได้แก่ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน
 ร้อยละ 71.5 เพื่อส่งเสริมนันทนาการ ร้อยละ 9.8 เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ร้อยละ 9.2
 ไม่ตอบ ร้อยละ 5.2 เพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพ ร้อยละ 3.8 และอื่นๆ เช่นเพื่อความสามัคคี ร้อยละ 0.6



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	\bar{X}	SD
1	การยืดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	0.98	0.15
2	คนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี หมายถึงคนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.79	0.41
3	การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาจะทำให้มีความปลอดภัยยิ่งขึ้น	0.96	0.20
4	ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามและตัวสำรองไม่เกิน 5 คน	0.50	0.50
5	ทักษะที่เรียนในวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	0.98	0.14
6	ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงซีฟวรจะเดินช้ากว่าปกติ	0.21	0.41
7	ขณะเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	0.47	0.50
8	กีฬาบอลเลย์บอลปัจจุบันสามารถใช้เท้าในการเล่นได้	0.74	0.44
9	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.22	0.42
10	ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเสร็จใหม่ ๆ	0.80	0.40
11	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม	0.28	0.45
12	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.80	0.40
13	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.94	0.25

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	\bar{X}	SD
14	ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำควร รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากกว่าปกติ	0.55	0.50
15	เมื่อเกิดตะคริวที่ท้องขณะออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาควรหยุดพักทันที	0.91	0.28
16	ผู้ที่มีร่างกายสมส่วนคือผู้ที่ออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ	0.84	0.36
17	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสีย ต่อการศึกษาได้	0.88	0.33
18	ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นใน สนามข้างละไม่เกิน 10 คน	0.75	0.43
19	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติ ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.80	0.40
20	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหาร มื้อหลักประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้ เกิดอาการจุก	0.72	0.45
คะแนนเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 20 ข้อ		14.12	7.41

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้เท่ากับ 14.12 (จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน) ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ในระดับดี มาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80 – 1.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ การยืดกล้ามเนื้อเป็น สิ่งจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทักะที่เรียนในวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาจะทำให้มีความปลอดภัยยิ่งขึ้น การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้ไขมันได้ผิวหนังลดลง เมื่อเกิดตะคริวที่ท้องขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรหยุดพักทันที การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้ ผู้ที่มีร่างกายสมส่วนคือผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลัง จากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเสร็จใหม่ๆ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็ก เปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80

ครั้ง/นาที ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของระดับความรู้อยู่ในระดับต้องแก้ไข (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 – 4.49)
เรียงตามลำดับจากน้อยไปหามาก ได้แก่ ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงซึ่งอาจจะเด่นชัดกว่าปกติ
ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่น
ลดอาการปวดบวม ขณะเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	\bar{X}	SD
1	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตมนุษย์	3.58	0.51
2	การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียนมีร่างกายสูงขึ้น	1.58	0.53
3	นักเรียนไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในสภาพอากาศที่ร้อนจัดเพราะจะทำให้ไม่สบาย	3.15	0.76
4	นักเรียนจะเล่นกีฬาได้เก่งถ้าขยันฝึกซ้อมเป็นประจำ	3.70	0.48
5	นักเรียนเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.49	0.54
6	นักเรียนรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย	3.40	0.59
7	การออกกำลังกายควรเริ่มทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ	3.39	0.58
8	ผู้ที่รักการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรมีความรู้ในเรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬาหรือการเล่นกีฬา	3.34	0.59
9	การเล่นกีฬาประเภททีมสามารถช่วยให้นักเรียนแก้ไขปัญหาคือเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี	3.16	0.63
10	ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 – 15 นาที	3.58	0.56
11	การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้นักเรียนเกิดการรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และก่อให้เกิดความสามัคคี	3.66	0.53
12	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่	2.46	0.86
13	นักเรียนคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.35	0.67
14	นักเรียนชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง	2.68	0.84

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	\bar{X}	SD
15	นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอ และกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ	3.66	0.52
16	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาส่งผลให้นักเรียนมีเพื่อนเป็นจำนวนมาก	3.26	0.56
17	นักเรียนคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง	2.90	0.74
18	นักเรียนชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.26	0.57
19	นักเรียนเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย	3.17	0.85
20	นักเรียนเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก	2.89	0.84
21	ขณะเล่นกีฬาไม่ควรดื่มน้ำเพราะจะทำให้เกิดอาการจุกเสียด	3.15	0.77
22	หลังเล่นกีฬาควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) ให้คืนสู่สภาพปกติทุกครั้ง	3.30	0.59
ค่าเฉลี่ยรวม		3.19	0.64

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติ อยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคติเท่ากับ 3.19 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00) เรียงตามลำดับ จากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ นักเรียนจะเล่นกีฬาได้เก่งถ้าขยันฝึกซ้อมเป็นประจำ การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้นักเรียนเกิดการรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และก่อให้เกิดความสามัคคี นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอและกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตมนุษย์ ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 – 15 นาที และข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติ อยู่ในระดับพอใช้ (ได้ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49) เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหามาก ได้แก่ การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียนมีร่างกายสูงขึ้น การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	\bar{X}	SD
1	นักเรียนวางแผนและจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกครั้ง	1.15	0.53
2	นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายทันที โดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	0.91	0.58
3	ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานักเรียน ยืดกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดแขน - ขา ก้มและพื้น เป็นต้น	1.43	0.57
4	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬานักเรียนจะ หยุดเล่นทันทีเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	1.53	0.55
5	นักเรียนสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก	0.70	0.71
6	นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.40	0.53
7	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	1.37	0.59
8	นักเรียนลดไขมันหน้าท้องด้วยการลุก - นั่ง (Sit - up)	1.10	0.55
9	นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้	1.42	0.58
10	ในวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการนักเรียน มักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.26	0.53
11	นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยถือเป็น ส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	1.51	0.57
12	ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย	0.32	0.59
13	นักเรียนจะขอโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดในขณะที่เล่นกีฬา	1.69	0.57
14	เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬานักเรียนจะเคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด	1.68	0.50
15	นักเรียนเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา	1.63	0.51
16	นักเรียนดื่มน้ำในปริมาณที่มาก ๆ ภายหลังเสร็จ จากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใหม่ๆ	1.03	0.61
17	ขณะนักเรียนดูกีฬาเมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็จะปรบมือให้	1.55	0.54
18	นักเรียนจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากเลิกเรียนในตอนเย็น	1.32	0.57
19	ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักเรียน จะระมัดระวังไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ	1.61	0.53

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	\bar{X}	SD
20	นักเรียนเล่นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนมาก เช่น ฟุตบอลวอลเลย์บอล บาสเกตบอล เป็นต้น	1.45	0.59
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.30	0.57

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ เท่ากับ 1.30 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ นักเรียนจะขอโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดในขณะที่เล่นกีฬา เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬานักเรียนจะเคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด นักเรียนเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักเรียนจะระมัดระวังไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ ขณะนักเรียนดูกีฬาเมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็จะปรบมือให้ เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬานักเรียนจะหยุดเล่นทันทีเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันนักเรียนเล่นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนมาก เช่น ฟุตบอลวอลเลย์บอล บาสเกตบอล เป็นต้น ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานักเรียนยืดกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดแขน - ขา ก้มแตะพื้น เป็นต้น นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้ นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย และข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับพอใช้ (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66) เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหามากได้แก่ ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จำแนกตามระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ด้านความรู้		
ดีมาก	12	2.5
ดี	207	43.1
ปานกลาง	209	43.5
พอใช้	49	10.2
ต้องแก้ไข	3	0.6
รวม	480	100
ด้านเจตคติ		
ดีมาก	55	11.5
ดี	424	88.3
พอใช้	1	0.2
ต้องแก้ไข	-	-
รวม	480	100
ด้านการปฏิบัติ		
ดีมาก	227	47.3
ดี	253	52.7
ควรปรับปรุง	-	-
รวม	480	100

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ด้านความรู้ นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ส่วนใหญ่มี การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.5 รองลงมาอยู่ใน ระดับดี ร้อยละ 43.1 ระดับพอใช้ ร้อยละ 10.2 ระดับดีมาก ร้อยละ 2.5 และระดับต้องแก้ไข ร้อยละ 0.6

ด้านเจตคติ แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านเจตคติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 88.3 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 11.5 และระดับพอใช้ ร้อยละ 0.2

ด้านการปฏิบัติ แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 52.7 และอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 47.3

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตามตัวแปรเพศ ชั้นปี ดังปรากฏในตารางที่ 6 - 20

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกตามเพศ

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=226)		หญิง (N=254)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	การยึดกล่ามนั่นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	0.97	0.16	0.98	0.14	-0.501
2	คนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี หมายถึงคนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.85	0.36	0.74	0.44	2.902*
3	การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาจะทำให้ความปลอดภัยยิ่งขึ้น	0.96	0.19	0.96	0.20	0.443
4	ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามและตัวสำรองไม่เกิน 5 คน	0.49	0.50	0.50	0.50	-0.193
5	ทักษะที่เรียนในวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	0.97	0.17	0.99	0.09	-1.802
6	ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงจะเริ่มต้นเข้ากว่าปกติ	0.25	0.44	0.18	0.39	1.884
7	ขณะเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	0.50	0.50	0.44	0.50	1.478
8	กีฬาออลเลย์บอลปัจจุบันสามารถใช้ทำในการเล่นได้	0.80	0.40	0.68	0.47	2.903*
9	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.23	0.42	0.21	0.41	0.575
10	ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเสร็จใหม่ ๆ	0.80	0.40	0.80	0.40	-0.183

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมร่างกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=226)		หญิง (N=254)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	t
11	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม	0.23	0.42	0.32	0.47	-2.399*
12	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเพราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.77	0.42	0.83	0.38	-1.431
13	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.93	0.25	0.94	0.24	-0.150
14	ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำควรรับประทานอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากกว่าปกติ	0.58	0.49	0.53	0.50	1.059
15	เมื่อเกิดตะคริวที่ข้อขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรหยุดพักทันที	0.89	0.31	0.93	0.25	-1.670
16	ผู้ที่มิร่างกายผสมส่วนคือผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ	0.85	0.36	0.84	0.37	0.330
17	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้	0.83	0.38	0.92	0.28	-2.941*
18	ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน	0.80	0.40	0.72	0.45	2.048*
19	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.81	0.39	0.79	0.41	0.502
20	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาการจุก	0.70	0.46	0.74	0.44	-0.901
ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 20 ข้อ		14.22	0.37	14.04	0.37	0.098

*P < .05 (t = $\alpha \pm 1.96$)

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชายโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เท่ากับ 14.22 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้สูงสุด คือ การยืดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทักษะที่เรียนในวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนข้อที่นักเรียนชายโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ต่ำสุด คือ ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และหากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม

นักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เท่ากับ 14.04 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้สูงสุด คือ ทักษะที่เรียนในวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนข้อที่นักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ต่ำสุด คือ ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงชีพจรจะเต้นช้ากว่าปกติ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- คนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี หมายถึงคนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย
- กีฬาวอลเลย์บอลปัจจุบันสามารถใช้ท่าในการเล่นได้
- หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม
- การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้
- ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "t" ของคะแนนด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกตามเพศ

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=226)		หญิง (N=254)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตมนุษย์	3.62	0.49	3.54	0.52	1.556
2	การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียนมีร่างกายสูงชัน**	1.58	0.54	1.58	0.53	0.109
3	นักเรียนไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในสภาพอากาศที่ร้อนจัดเพราะจะทำให้ไม่สบาย	3.16	0.78	3.14	0.75	0.251
4	นักเรียนจะเล่นกีฬาได้เก่งถ้าขยันฝึกซ้อมเป็นประจำ	3.69	0.49	3.70	0.47	-0.140
5	นักเรียนเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.44	0.56	3.54	0.52	-1.976*
6	นักเรียนรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย	3.42	0.58	3.38	0.60	0.790
7	การออกกำลังกายควรเริ่มทำวันละน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ	3.43	0.57	3.35	0.58	1.493
8	ผู้ที่รักการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรมีความรู้ในเรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	3.40	0.55	3.30	0.63	1.905
9	การเล่นกีฬาประเภทที่สามสามารถช่วยให้นักเรียนแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี	3.22	0.63	3.11	0.62	1.799

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=226)		หญิง (N=254)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
10	ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 – 15 นาที	3.62	0.56	3.54	0.57	1.474
11	การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้นักเรียนเกิดการรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และก่อให้เกิดความสามัคคี	3.63	0.55	3.69	0.50	-1.333
12	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่**	2.39	0.89	2.52	0.83	-1.608
13	นักเรียนคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.32	0.68	3.37	0.67	-0.837
14	นักเรียนชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง**	2.54	0.85	2.81	0.80	-3.575*
15	นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอ และกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ	3.65	0.49	3.67	0.55	-0.313
16	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาส่งผลให้นักเรียนมีเพื่อนเป็นจำนวนมาก	3.31	0.57	3.21	0.55	1.803
17	นักเรียนคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	2.80	0.84	2.99	0.62	-2.818*
18	นักเรียนชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.28	0.61	3.23	0.52	-0.975
19	นักเรียนเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย**	3.09	0.95	3.23	0.74	-1.780

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=226)		หญิง (N=254)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
20	นักเรียนเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นจะต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก**	2.69	0.91	3.06	0.73	-4.863*
21	ขณะเล่นกีฬาไม่ควรดื่มน้ำเพราะจะทำให้เกิดอาการจุกเสียด	3.11	0.80	3.19	0.75	-1.113
22	หลังเล่นกีฬาควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) ให้คืนสู่สภาพปกติทุกครั้ง	3.28	0.59	3.32	0.58	-0.675
ค่าเฉลี่ยรวม		3.17	0.66	3.20	0.62	-0.492

*P < .05 (t = $\alpha \pm 1.96$

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชายโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติ อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติเท่ากับ 3.17 (จากคะแนนเต็ม 22) ข้อที่นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติสูงสุด คือ นักเรียนจะเล่นกีฬาได้เก่งถ้าขยันฝึกซ้อมเป็นประจำ ส่วนข้อที่นักเรียนชายโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติต่ำสุดคือ การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียนมีร่างกายสูงขึ้น

นักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติ อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติเท่ากับ 3.20 (จากคะแนนเต็ม 22) ข้อที่นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติสูงสุด คือ นักเรียนจะเล่นกีฬาได้เก่งถ้าขยันฝึกซ้อมเป็นประจำ ส่วนข้อที่นักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติต่ำสุด คือ การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียนมีร่างกายสูงขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5 , 14 , 17 , และ 20 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- นักเรียนเห็นว่ากรออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง
- นักเรียนชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง
- นักเรียนคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง
- นักเรียนเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกตามเพศ

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=226)		หญิง (N=254)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	นักเรียนวางแผนและจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกครั้ง	1.18	0.58	1.12	0.48	1.293
2	นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ โดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	1.01	0.59	0.82	0.56	3.607*
3	ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานักเรียนยืดกล้ามเนื้อด้วย การเหยียดแขน - ขา ก้มและพับ เป็นต้น	1.40	0.57	1.45	0.57	-0.968
4	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะเล่นกีฬา นักเรียนจะหยุดเล่นทันทีเพื่อทำ การปฐมพยาบาลก่อน	1.50	0.54	1.56	0.56	-1.181
5	นักเรียนสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก	0.82	0.75	0.59	0.66	3.617*
6	นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.44	0.54	1.37	0.52	1.400
7	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	1.39	0.62	1.34	0.56	0.949
8	นักเรียนลดน้ำหนักหน้าห้องด้วยการลุก - นั่ง (Sit - up)	1.12	0.56	1.07	0.54	0.892
9	นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้	1.42	0.56	1.42	0.59	0.141
10	ในวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ นักเรียนมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.37	0.51	1.16	0.53	4.401*
11	นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	1.55	0.55	1.47	0.58	1.549

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=226)		หญิง (N=254)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
12	ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย	0.45	0.66	0.21	0.50	4.353*
13	นักเรียนจะขอโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดในขณะเล่นกีฬา	1.67	0.56	1.70	0.58	-0.614
14	เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬานักเรียนจะเคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด	1.64	0.51	1.71	0.50	-1.554
15	นักเรียนเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา	1.60	0.53	1.65	0.50	-1.112
16	นักเรียนดื่มน้ำในปริมาณที่มาก ๆ ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใหม่ ๆ	1.08	0.61	0.99	0.62	1.632
17	ขณะนักเรียนดูกีฬาเมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็จะปรบมือให้	1.50	0.55	1.60	0.52	-2.082*
18	นักเรียนจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากเลิกเรียนในตอนเย็น	1.44	0.54	1.22	0.57	4.470*
19	ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักเรียนจะระมัดระวังไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ	1.58	0.54	1.64	0.53	-1.275
20	นักเรียนเล่นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนมาก เช่น ฟุตบอลวอลเลย์บอล	1.60	0.53	1.32	0.61	5.321*
ค่าเฉลี่ยรวม		1.34	0.57	1.27	0.55	1.242

*P < .05 (t = α ± 1.96)

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชายโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีมาก โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ย รวมของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเท่ากับ 1.34 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนชาย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ นักเรียนจะขอโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดใน ขณะเล่นกีฬา ส่วนข้อที่นักเรียนชายโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติ ต่ำสุด คือ ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย

นักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.27 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬานักเรียนจะเคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด ส่วนข้อที่นักเรียนหญิง วิทยาลัยสงเคราะห์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติต่ำสุด คือ ขณะเล่นกีฬานักเรียน เจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษา สงเคราะห์มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียน ศึกษาศงเคราะห์มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 , 5 , 10 , 12 , 17 , 18 และ 20 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน
- นักเรียนสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก
- ในวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ นักเรียนมักจะออกกำลังกายและเล่น กีฬา
- ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย
- ขณะนักเรียนดูกีฬาเมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็จะปรบมือให้
- นักเรียนจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากเลิกเรียนในตอนเย็น
- นักเรียนเล่นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนมาก เช่น ฟุตบอลวอลเลย์บอล บาสเกตบอล เป็นต้น

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “เอฟ” ของคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนที่ศึกษาสงเคราะห์จำนวนรายช้อตามชั้นปีการศึกษา

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1	การยึดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	0.97	0.16	0.98	0.16	0.98	0.13
2	คนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี หมายถึงคนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย	0.81	0.39	0.77	0.42	0.80	0.40
3	การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาจะทำให้ความปลอดภัยยิ่งขึ้น	0.95	0.21	0.98	0.16	0.95	0.21
4	ในการแข่งขันกีฬาบางประเภทต้องมีผู้เล่นในสนามและตัวสำรอง ไม่เกิน 5 คน	0.41	0.49	0.52	0.50	0.56	0.50
5	ทักษะที่เรียนในวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	0.97	0.16	0.99	0.11	0.98	0.13
6	ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงจริงๆจะเดินช้ากว่าปกติ	0.21	0.41	0.19	0.40	0.24	0.43
7	ขณะเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	0.43	0.50	0.50	0.50	0.47	0.50
8	กีฬาออลเลย์บอลจับคู่จับคู่สามารถเล่นได้ทั้งในและนอกสนาม	0.67	0.47	0.73	0.45	0.80	0.40
9	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยจึงจะเป็น ประโยชน์ต่อร่างกาย	0.18	0.39	0.22	0.42	0.26	0.44
10	ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเสร็จใหม่ ๆ	0.76	0.43	0.82	0.39	0.82	0.39

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
11	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม	0.29	0.45	0.21	0.40	0.34	0.47
12	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้มี การเจริญเติบโตช้า	0.83	0.37	0.83	0.37	0.75	0.44
13	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้ไขมันได้ผิวหนังลดลง	0.93	0.25	0.93	0.25	0.94	0.24
14	ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำควรรับประทานอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากกว่าปกติ	0.49	0.50	0.55	0.50	0.62	0.49
15	เมื่อเกิดตะคริวที่ของขมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรหยุดพักทันที	0.87	0.33	0.94	0.24	0.92	0.27
16	ผู้ที่ร่างกายสมส่วนคือผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ	0.86	0.35	0.81	0.39	0.86	0.35
17	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้	0.84	0.37	0.89	0.32	0.89	0.31
18	ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เริ่มในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน	0.70	0.46	0.76	0.43	0.79	0.41
19	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.67	0.47	0.88	0.33	0.84	0.37
20	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาการจุก	0.70	0.46	0.71	0.46	0.75	0.44
ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 20 ข้อ		13.57	0.38	14.19	0.36	14.54	0.37

*P < .05 (F₂, α = 2.99)

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 12 - 14) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ เท่ากับ 13.57 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ใน ชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้สูงสุด คือ การยืดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และทักษะที่เรียนในวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้ ส่วนข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ต่ำสุดคือ ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 12 - 14) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ เท่ากับ 14.19 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ สูงสุด คือ ทักษะที่เรียนในวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนข้อที่นักเรียนที่ กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ต่ำสุด คือ ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงซีพจร จะเต้นช้ากว่าปกติ

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ อยู่ในระดับ ปานกลาง (ได้คะแนน 12 - 14) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ เท่ากับ 14.54 (จากคะแนน เต็ม 20) ข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้สูงสุด คือ การยืด กล้ามเนื้อเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และทักษะที่เรียนในวิชาพลศึกษา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนน รวมด้านความรู้ต่ำสุด คือ ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงซีพจรจะเต้นช้ากว่าปกติ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ 3 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 1,2 และ3 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4 , 8 , 11 , 19 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามและตัวสำรองไม่เกิน

5 คน

- กีฬาวอลเลย์บอลปัจจุบันสามารถใช้เท่าในการเล่นได้
- หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม
- อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ระหว่างชั้นปีที่กำลังศึกษาในคำถามข้อที่ 4 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	\bar{X}	0.41	0.52	0.56
มัธยมศึกษาปีที่ 1	0.41	-	0.11	0.15*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.52		-	0.04
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.56			-

*P < .05

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านความรู้การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามและตัวสำรองไม่เกิน 5 คน แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมด้านความรู้ ข้อที่ 4 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ระหว่างชั้นปีที่กำลังศึกษา ในคำถามข้อที่ 8 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา	\bar{x}	มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
มัธยมศึกษาปีที่ 1	0.67		0.06	0.13*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.73			0.07
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.8			

*P < .05

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ในเรื่องกีฬา วอลเลย์บอลปัจจุบันสามารถใช้เท่าในการเล่นได้ แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมด้านความรู้ ข้อที่ 8 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ระหว่างชั้นปีที่กำลังศึกษา ในคำถามข้อที่ 11 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	\bar{X}	0.29	0.21	0.34
มัธยมศึกษาปีที่ 1	0.29		0.08	0.05
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.21			0.13*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.34			

*P < .05

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ในเรื่องหากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมด้านความรู้ ข้อที่ 11 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ระหว่างชั้นปีที่กำลังศึกษา ในคำถามข้อที่ 19 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	\bar{X}	0.67	0.88	0.84
มัธยมศึกษาปีที่ 1	0.67		0.21*	0.17*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.88			0.04
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.84			

*P < .05

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ในเรื่องอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 มีพฤติกรรมด้านความรู้ ข้อที่ 19 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำนวนกรายข้อตามชั้นปีที่ศึกษา

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตมนุษย์	3.62	0.53	3.54	0.50	3.57	0.50	0.962
2	การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียนมีร่างกายสูงขึ้น	1.57	0.54	1.57	0.53	1.60	0.54	0.235
3	นักเรียนไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในสภาพอากาศที่ร้อนจัด เพราะจะทำให้ไม่สบาย	3.12	0.80	3.16	0.77	3.17	0.73	0.169
4	นักเรียนจะเล่นกีฬาได้เก่งถ้าขยันฝึกซ้อมเป็นประจำ	3.65	0.49	3.74	0.45	3.70	0.48	1.481
5	นักเรียนเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.47	0.59	3.48	0.53	3.52	0.51	0.449
6	นักเรียนรับรู้ว่ามีผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย	3.39	0.60	3.38	0.61	3.42	0.55	0.209
7	การออกกำลังกายควรเริ่มทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ	3.39	0.55	3.41	0.58	3.36	0.60	0.307
8	ผู้ที่รักการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรมีความรู้ในเรื่องกติกา และทักษะขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	3.35	0.64	3.29	0.53	3.39	0.60	1.144
9	การเล่นกีฬาประเภททีมสามารถช่วยให้นักเรียนแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี	3.11	0.67	3.14	0.60	3.23	0.61	1.612

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
10	ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 – 15 นาที	3.56	0.55	3.56	0.58	3.60	0.56
11	การเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนเกิดการรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ และก่อให้เกิดความสามัคคี	3.65	0.60	3.61	0.50	3.72	0.48
12	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่	2.29	0.94	2.55	0.81	2.51	0.82
13	นักเรียนคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.27	0.73	3.30	0.66	3.46	0.62
14	นักเรียนชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ ที่ทันสมัยและมีราคาแพง	2.75	0.91	2.65	0.74	2.65	0.87
15	นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอ และกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ	3.72	0.54	3.61	0.53	3.65	0.49
16	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาส่งผลให้นักเรียนมีเพื่อนเป็นจำนวนมาก	3.22	0.55	3.23	0.56	3.31	0.57
17	นักเรียนคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง	2.98	0.79	2.92	0.66	2.80	0.75
18	นักเรียนชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.20	0.58	3.24	0.52	3.32	0.59
19	นักเรียนเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลือง ทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย	3.19	0.87	3.21	0.80	3.11	0.87

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	F
20	นักเรียนเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก	2.89	0.84	2.93	0.85	2.83	0.83	0.565
21	ขณะเล่นกีฬาไม่ควรดื่มน้ำเพราะจะทำให้เกิดการจุกเสียด	3.17	0.86	3.16	0.72	3.13	0.74	0.107
22	หลังเล่นกีฬาควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) ให้คืนสู่สภาพปกติ	3.27	0.63	3.32	0.57	3.30	0.56	0.280
	ทุกครั้ง	3.17	0.67	3.18	0.62	3.20	0.63	1.197
	ค่าเฉลี่ยรวม							

* $P < .05 (F_2, \alpha = 2.99)$

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติ อยู่ในระดับดี (2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ย คะแนนรวมด้านเจตคติ เท่ากับ 3.17 โดยข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย คะแนนรวมด้านเจตคติสูงสุด คือ นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอและกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขา บาดเจ็บ ส่วนข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ต่ำสุด คือ การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียนมีร่างกายสูงขึ้น

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านเจตคติ อยู่ในระดับดี (2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติเท่ากับ 3.18 โดยข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติสูงสุด คือ นักเรียน จะเล่นกีฬาได้เก่งถ้าขยันฝึกซ้อมเป็นประจำ ส่วนข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีค่า เฉลี่ยของคะแนนรวมของด้านความรู้ต่ำสุด คือ การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียน มีร่างกายสูงขึ้น

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออก กำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของด้าน เจตคติเท่ากับ 3.20 โดยข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของ ด้านความรู้สูงสุดคือ การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้นักเรียนเกิดการรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และก่อให้เกิด ความสามัคคี ส่วนข้อที่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของ ด้านความรู้ต่ำสุด คือ การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีผลทำให้นักเรียนมีร่างกายสูงขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ 3 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 1,2 และ3 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน ข้อ ได้แก่ ข้อ 12 และ 13 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่
- นักเรียนคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ระหว่างชั้นปีที่กำลังศึกษา ในคำถามข้อที่ 12 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	\bar{X}	2.29	2.55	2.51
มัธยมศึกษาปีที่ 1	2.29	-	0.26*	0.22
มัธยมศึกษาปีที่ 2	2.55		-	0.04
มัธยมศึกษาปีที่ 3	2.51			-

*P < .05

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติ ในเรื่องการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่ แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมด้านเจตคติ ข้อที่ 12 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ระหว่างชั้นปีที่กำลังศึกษา ในคำถามข้อที่ 13 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	\bar{X}	3.27	3.3	3.46
มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.27	-	0.03	0.19*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.3		-	0.16
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.46			-

*P < .05

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติ ในเรื่องนักเรียนคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมด้านเจตคติ ข้อที่ 13 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนด้านกรกฎการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกรายชั้นปีศึกษา

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	นักเรียนวางแผนและจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกครั้ง	1.22	0.54	1.07	0.48	1.15	0.56	2.966
2	นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายทันที โดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	0.89	0.54	0.93	0.57	0.91	0.63	0.176
3	ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานักเรียนยืดกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดแขน - ขา ก้มแตะพื้น เป็นต้น	1.36	0.58	1.41	0.55	1.51	0.56	2.909
4	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬา นักเรียนจะหยุดเล่นทันทีเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	1.54	0.54	1.55	0.55	1.50	0.57	0.392
5	นักเรียนสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก	0.71	0.69	0.61	0.68	0.77	0.75	2.142
6	นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.44	0.52	1.36	0.51	1.41	0.56	0.891
7	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	1.34	0.60	1.35	0.59	1.41	0.57	0.660
8	นักเรียนลดไขมันหน้าท้องด้วยการลุก - นั่ง (Sit - up)	1.17	0.58	0.99	0.52	1.12	0.54	4.595*
9	นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้	1.43	0.57	1.38	0.58	1.46	0.58	0.742

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	F
10	ในวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ นักเรียนมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.25	0.52	1.22	0.52	1.31	0.56	1.096
11	นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	1.51	0.59	1.50	0.57	1.51	0.55	0.035
12	ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย	0.33	0.56	0.27	0.56	0.37	0.64	1.040
13	นักเรียนจะขอโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดในขณะที่เล่นกีฬา	1.72	0.59	1.63	0.61	1.72	0.51	1.438
14	เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬานักเรียนจะเคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด	1.72	0.49	1.64	0.51	1.67	0.51	1.008
15	นักเรียนเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา	1.64	0.50	1.57	0.52	1.66	0.52	1.396
16	นักเรียนดื่มน้ำในปริมาณที่มาก ๆ ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใหม่ๆ	0.89	0.65	1.06	0.57	1.12	0.61	6.053*
17	ขณะนักเรียนดูกีฬาเมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็จะปรบมือให้	1.55	0.55	1.52	0.53	1.59	0.54	0.827
18	นักเรียนจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากเลิกเรียนในตอนเย็น	1.30	0.59	1.31	0.55	1.36	0.56	0.434
19	ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักเรียนจะระมัดระวังไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ	1.61	0.53	1.62	0.54	1.61	0.54	0.033
20	นักเรียนเล่นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนมาก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล	1.35	0.60	1.47	0.59	1.53	0.58	3.705*
ค่าเฉลี่ยรวม		1.30	0.57	1.27	0.55	1.33	0.57	1.627

*P < .05 (F₂, α = 2.99)

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี (0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.30 โดยข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ นักเรียนจะขอโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดในการเล่นกีฬา และเมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬานักเรียนจะเคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด ส่วนข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติต่ำสุด คือ ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี (0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.27 โดยข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬานักเรียนจะเคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด ส่วนข้อที่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติต่ำสุด คือ ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี (0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.33 โดยข้อที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ นักเรียนจะขอโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดในการเล่นกีฬา ส่วนข้อที่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติต่ำสุด คือ ขณะเล่นกีฬานักเรียนเจตนาทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรืออับอาย

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 8 , 16 และ 20 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- นักเรียนลดไขมันหน้าท้องด้วยการลุก - นั่ง (Sit - up)

- นักเรียนดื่มน้ำในปริมาณที่มาก ๆ ภายหลังเสร็จจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใหม่ๆ
- นักเรียนเล่นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนมาก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เป็นต้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ระหว่างชั้นปีที่กำลังศึกษา ในคำถามข้อที่ 8 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	\bar{X}	1.17	0.99	1.12
มัธยมศึกษาปีที่ 1	1.17	-	0.18*	0.05
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.99		-	0.13
มัธยมศึกษาปีที่ 3	1.12			-

*P < .05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ ในเรื่อง นักเรียนลดไขมันหน้าท้องด้วยการลุก - นั่ง (Sit - up) แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติข้อที่ 8 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ระหว่างชั้นปีที่กำลังศึกษา ในคำถามข้อที่ 16 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา	\bar{X}	มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
มัธยมศึกษาปีที่ 1	0.89	-	0.17	0.23*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	1.06		-	0.06
มัธยมศึกษาปีที่ 3	1.12			-

* $P < .05$

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ ในเรื่องนักเรียนดื่มน้ำในปริมาณที่มาก ๆ ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใหม่ๆ แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติข้อที่ 16 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ระหว่างชั้นปีที่กำลังศึกษา ในคำถามข้อที่ 20 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	\bar{X}	1.35	1.47	1.53
มัธยมศึกษาปีที่ 1	1.35	-	0.12	0.18*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	1.47		-	0.06
มัธยมศึกษาปีที่ 3	1.53			-

*P < .05

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ ในเรื่องนักเรียนเล่นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนมาก เช่น ฟุตบอลวอลเลย์บอล บาสเกตบอล เป็นต้น แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ข้อที่ 20 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามครูพลศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

จากการสอบถามครูพลศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ 26 แห่ง จากทั่วประเทศ พบว่า

1. ปัญหาที่พบในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน และแนวทางแก้ไข

ครูพลศึกษาในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ มีปัญหาในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาส่วนมากเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน โดยส่วนมากมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักเรียนและครูผู้สอน ปัญหาต่อมาคือ สถานที่ที่ใช้ในการเรียนการสอน เช่น สนามกีฬาในร่มมีไม่เพียงพอต่อความต้องการต่อกิจกรรมทางพลศึกษา เพราะปัจจุบันใช้สนามกลางแจ้งและอาคารอเนกประสงค์เป็นส่วนใหญ่ซึ่งบางครั้งทำให้นักเรียนไม่ชอบเรียนวิชาพลศึกษาเนื่องจากอากาศร้อนบ้าง ฝนตกบ้าง ไม่สะดวกต่อการเรียนการสอน ต่อมาเรื่องสื่อ, วัสดุทัศนศึกษาที่ใช้ในการเรียนการสอนบางครั้งอาจจะเก่าหรือข้อมูลที่มีอาจจะล้าสมัยไปแล้ว ปัญหาด้านครูพลศึกษาเองในแต่ละโรงเรียนมีจำนวนจำกัด คือ โรงเรียนละ 2 - 3 คน และชั่วโมงสอนในวิชาพลศึกษาน้อยไม่ต่อเนื่องกัน ปัญหาด้านตัวนักเรียนซึ่งส่วนใหญ่มีทักษะพื้นฐานไม่ค่อยดีการเรียนการสอนเป็นไปไม่ได้ซ้ำ

วิธีการแก้ปัญหาโดยรวมแล้วครูพลศึกษาจะทำการสอนเป็นกลุ่มหรือจับคู่และเลือกสถานที่ให้เหมาะสมต่อกิจกรรมมากที่สุดและขึ้นอยู่กับสถานการณ์ด้วย ครูพลศึกษาเองต้องเป็นผู้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและจัดทำสื่อที่ใช้เองโดยอาจมีครูหมวดอื่นๆ ช่วยด้วย ในบางวิชาอาจใช้ครูที่มีความสามารถในด้านกีฬามาช่วยสอนบ้าง จัดกิจกรรมเสริมทักษะกีฬาขึ้นให้นักเรียน

2. โรงเรียนและหมวดพลานามัยได้ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียนให้กับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์และหมวดพลานามัยแต่ละโรงเรียนมีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียนให้กับนักเรียน โดยให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆ มีการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และให้นักเรียนสามารถขออุปกรณ์กีฬาไปใช้เล่นเวลาว่างได้

ในเวลา - จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตรโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดและเปิดวิชาเลือกเสรีและการตั้งชมรมกีฬา

นอกเวลา - ในแต่ละโรงเรียนส่วนมากมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนของตนในช่วงเช้าหรือไม่กี่ช่วงเย็น เช่น กายบริหาร วิ่ง กิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับกีฬา

อีกทั้งการจัดตั้งโครงการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น กีฬาต้านยาเสพติด การฝึกซ้อมกีฬา ในแต่ละชมรมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนอีกด้วย เป็นต้น

3. นักเรียนให้ความสนใจต่อกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่โรงเรียนจัดขึ้นหรือไม่ อย่างไร

นักเรียนให้ความสนใจต่อกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่โรงเรียนจัดขึ้นเป็นอย่างมาก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิงและกีฬาที่นักเรียนให้ความสนใจและมีการเล่นมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล ตะกร้อ บาสเกตบอล เป็นต้น ซึ่งในบางครั้งนักเรียนให้ความสนใจต่อกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่โรงเรียนจัดขึ้นมากจนแบ่งเวลาไม่ดีนัก

4. โรงเรียนมีสภาพและปัญหาในการปฏิบัติตามแผนงานการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในด้านต่างๆ อย่างไรและมีแนวทางแก้ไขอย่างไร

ด้านบุคลากร

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ มีครูพลศึกษาประจำการน้อยมาก เมื่อเทียบกับภาระงานที่ต้องปฏิบัติและจำนวนของนักเรียน ทั้งนี้เนื่องจากการควบคุมอัตราข้าราชการครูบรรจุใหม่ในปัจจุบัน อีกทั้งครูไม่มีความรู้ความชำนาญในกีฬาบางประเภท ส่วนบุคลากรภายในโรงเรียนขาดความร่วมมือ การประสานงานจากฝ่ายต่างๆ ในโรงเรียนยังไม่ดีพอ แนวทางแก้ไขใช้วิธีจ้างครูพลศึกษาที่มีวุฒิทางพลศึกษาและครูที่มีความสามารถทางด้านการสอนกีฬาเข้ามาช่วยสอนเพื่อแบ่งเบาภาระครูประจำ

ด้านงบประมาณ

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ มีการจัดสรรงบประมาณอย่างเป็นระบบและประหยัด ซึ่งเทียบสัดส่วนกับโรงเรียนอื่น ต่อภาระงานที่ต้องปฏิบัติแล้วงบประมาณที่ได้รับค่อนข้างน้อยกว่าไม่เพียงพอต่อความต้องการ ในส่วนของหมวดวิชาพลศึกษามียังงบประมาณในการจัดกิจกรรมและการส่งเสริมกีฬาทั้งในและนอกเวลาเรียนมีไม่เพียงพอต่อความต้องการ มีนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมาก เพราะเนื่องจากเป็นโรงเรียนประจำและเป็นเด็กนักเรียนด้อยโอกาส ซึ่งทางโรงเรียนจะต้องจัดการให้ทั้งหมด การใช้งบประมาณต่อหัวของนักเรียนจึงมากเป็นพิเศษ แนวทางแก้ไขใช้วิธีของงบประมาณจากส่วนอื่นๆ เข้ามาสนับสนุน และขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอก

เช่น หน่วยราชการอื่นๆ ชุมชน ห้างร้าน เป็นต้น เพื่อให้กิจกรรมทางด้านพลศึกษาดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านสถานที่

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ มีสถานที่เล่นกีฬา ออกกำลังกายและการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาจะใช้สนามกีฬากลางแจ้งและใช้อาคารอเนกประสงค์ซึ่งบางครั้งมีไม่เพียงพอในกรณีที่อาคารอเนกประสงค์ต้องใช้ในการกิจกรรมอื่นหรือในช่วงฤดูฝน การเรียนการสอนจะประสบปัญหาไม่มีสถานที่ใช้ ดังนั้นครูพลศึกษาจึงต้องการอาคารพลศึกษาสำหรับจัดกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างแท้จริง

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านอุปกรณ์กีฬา ครูพลศึกษาเห็นว่าควรมีอุปกรณ์กีฬาเพิ่มขึ้นและมีหลายชนิดกีฬาเพื่อสนองความต้องการของนักเรียน ครูพลศึกษามีความต้องการสนามกีฬาในร่มเพื่อสะดวกต่อการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาในช่วงฤดูฝนหรืออากาศร้อนจัด

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย