

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน
โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์



นายสายันต์ สุขสำราญ

ศูนย์วิทยทรัพยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-4883-3

ลิขสิทธิ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A STUDY OF EXERCISE AND SPORTING BEHAVIORS OF STUDENTS
IN THE WELFARE SCHOOLS

Mr. Sayan Suksomran



ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Physical Education

Department of Physical Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2003

ISBN 974-17-4883-3

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน
โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์
โดย นายสายันต์ สุขสำราญ
สาขาวิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภัทัย

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไพฑูรย์ สินลารัตน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชรภรณ์)

.....
(อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภัทัย)

.....
(ศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ)

สายนต์ สุขสำราญ : การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน
โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ (A STUDY OF EXERCISE AND SPORTING BEHAVIORS
OF STUDENTS IN THE WELFARE SCHOOLS)

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภิตย์, 151 หน้า. ISBN : 974-17-4883-3.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้ด้านเจตคติ
และด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จาก 26 โรงเรียน
จำนวน 500 คน เป็นนักเรียนชาย 250 คน และนักเรียนหญิง 250 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบ
สอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามกลับคือมา 480 ฉบับ
คิดเป็นร้อยละ 96 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ค่า "ที" (t-test) ค่า "เอฟ" (F-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ
(Scheffe's method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
และการเล่นกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ส่วนใหญ่มีความรู้ เจตคติ
และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2, และ 3 มีความรู้ เจตคติ และ
การปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2546

ลายมือชื่อนิสิต..... สุธาส์ สุขสำราญ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... จุฑา ดิงศภิตย์

4583815427 MAJOR : PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD : EXERCISE / SPORTING / BEHAVIOR / WELFARE SCHOOLS.

SAYAN SUKSOMRAN : A STUDY OF EXERCISE AND SPORTING BEHAVIORS
OF STUDENTS IN THE WELFARE SCHOOLS.

THESIS ADVISOR : JUTA TINGSABHAT,P.E.D., 151 pp. ISBN : 974-17-4883-3.

The purposes of this research were to study and compare the knowledge, attitude, and practice in exercise and sporting behavior of students in the Welfare School. Subjects were 250 male and 250 female students, studying at Matayomsuksa 1-3 from 26 Schools in the Welfare. Subjects were asked to respond to the questionnaires devised by the researcher. Four hundred and eighty questionnaires (96 percents) were returned and the collected data were then analyzed in term of percentages, means and standard deviation. A t-test, One Way Analysis of Variance and the Scheffe-s method were employed to determine the significant difference at the .05 level.

The findings were as follow :

1. The overall knowledge in exercise and sporting behavior of the subjects was at the medium level while the attitude and practice were at the good level.
2. Knowledge, attitude and practice in exercise and sporting behavior of both male and female subjects were not significantly different at the .05 level.
3. Knowledge, attitude and practice in exercise and sporting behavior of subjects in Matayomsuksa 1, 2 and 3 were not significantly different at the .05 level.

Department Physical Education

Field of Study Physical Education

Academic year 2003

Student's signature..... *Sayan Suksomran*

Advisor's signature..... *Juta Tingsabhat*

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
แนวคิดและทฤษฎี.....	12
รายชื่อโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์สำหรับเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา.....	12
หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น.....	13
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	16
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา.....	18
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา.....	20
รายงานการวิจัยในประเทศและต่างประเทศ.....	35
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัย.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
วิธีการสร้างเครื่องมือ.....	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล.....	106
สรุปผลการวิจัย.....	107
อภิปรายผลการวิจัย.....	111
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	116
ข้อเสนอแนะ.....	117
รายการอ้างอิง.....	118
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	124
ภาคผนวก ข	126
ภาคผนวก ค	129
ภาคผนวก ง	141
ภาคผนวก จ	147
ภาคผนวก ฉ	149
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	151

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียน โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์.....	59
2 คำมีชนิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรม ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกเป็นรายข้อ.....	64
3 คำมีชนิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรม ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกเป็นรายข้อ.....	67
4 คำมีชนิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรม ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกเป็นรายข้อ.....	69
5 จำนวนความถี่และร้อยละของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ.....	71
6 คำมีชนิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนน พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกตามเพศ.....	71
7 คำมีชนิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนน พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกตามเพศ.....	75
8 คำมีชนิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนน พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จำแนกตามเพศ.....	79

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
9	82
คำมีชนิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จำแนกตามตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษา.....	82
10	86
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาข้อ 4 ตาม ตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	86
11	87
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาข้อ 8 ตาม ตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	87
12	88
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาข้อ 11 ตาม ตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	88
13	89
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาข้อ 19 ตาม ตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	89
14	90
คำมีชนิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จำแนกตามตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษา.....	90
15	94
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาข้อ 12 ตาม ตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	94
16	95
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาข้อ 13 ตาม ตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	95

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
17	96
คำมีชนิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จำแนกตามตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษา.....	
18	100
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาข้อ 8 ตาม ตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	
19	101
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาข้อ 16 ตาม ตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	
20	102
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาข้อ 20 ตาม ตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของอาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ช่วยตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ได้สนับสนุนด้านการเงินตลอดมาและเนื่องจากทุนในการวิจัยครั้งนี้บางส่วนได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย จึงขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ทำยนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ที่คอยให้กำลังใจและคำแนะนำแก่ผู้วิจัยตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องที่ให้ความช่วยเหลือทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย