

## บทที่ 4

### ผลวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียน  
โสตศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอในรูปแบบตารางความเรียง แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา  
ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา  
ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ และ  
ด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียน  
โสตศึกษา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวนคน(N=459)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	232	50.5
หญิง	227	49.5
<b>อายุ</b>		
12 ปี	5	1.1
13 ปี	19	4.1
14 ปี	61	13.3
15 ปี	57	12.4
16 ปี	119	25.9
อื่นๆ 17 ปี ถึง 25 ปี	198	43.1
<b>กำลังศึกษาอยู่ชั้น</b>		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	172	37.5
มัธยมศึกษาปีที่ 2	138	30.1
มัธยมศึกษาปีที่ 3	149	32.5
<b>เกรดเฉลี่ยสะสม</b>		
ต่ำกว่า 2.00	31	6.8
2.00 - 2.49	165	35.9
2.50 - 2.99	105	22.9
3.00 - 3.49	54	11.8
3.50 - 4.00	54	11.8
ไม่ตอบ	50	10.9

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=459)	ร้อยละ
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ		
บิดา	35	7.6
มารดา	47	10.2
บิดาและมารดา	258	56.2
ญาติพี่น้อง	39	8.5
อื่นๆ หอพักในโรงเรียน	80	17.4
นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือมีปัญหาด้านสุขภาพ		
มี เช่น ภูมิแพ้, หอบหืด	97	21.1
ไม่มี	362	78.8
เมื่อมีเวลาว่าง นักเรียนใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
นอน	141	30.7
ดูโทรทัศน์	240	52.3
อ่านหนังสือ / ทำการบ้าน	187	40.7
อ่านหนังสือการ์ตูน	99	21.6
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	81	17.6
ไปที่สวนนอกบ้าน	73	15.9
ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา	170	37
อื่นๆ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน	35	7.6

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งสิ้น 459 คน เป็นนักเรียนชาย ร้อยละ 50.5 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 49.5 นักเรียนส่วนใหญ่ อายุ 17 – 25 ปี ร้อยละ 43.1 รองลงมา อายุ 16 ปี ร้อยละ 25.9 นักเรียนส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 37.5 มัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 32.5 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 30.1 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระดับ 2.00-2.49 ร้อยละ 35.9 รองลงมา ระดับ 2.50-2.99 ร้อยละ 22.9 ปัจจุบันนักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 56.2 อยู่ที่หอพักในโรงเรียน ร้อยละ 17.4 และ มารดา ร้อยละ 10.2 นักเรียนที่ไม่มีโรคประจำตัวหรือมีปัญหาด้านสุขภาพ ร้อยละ 78.8 และนักเรียนที่มีโรคประจำตัวหรือมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ภูมิแพ้, หอบหืด ร้อยละ 21.1 เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรม เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ ดูโทรทัศน์

ร้อยละ 52.3 อ่านหนังสือ / ทำการบ้าน ร้อยละ 40.7 ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา ร้อยละ 37 นอน  
ร้อยละ 30.7 อ่านหนังสือการ์ตูน ร้อยละ 21.6 เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 17.6 ไปเที่ยว  
นอกบ้าน ร้อยละ 15.9 และ อื่นๆ เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ร้อยละ 7.6

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวนคน(N=459)	ร้อยละ
<b>นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา</b>		
ทุกวัน	210	45.8
วันเว้นวัน	23	5
สัปดาห์ละครั้ง	34	7.4
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	8	1.7
เฉพาะวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์	81	17.6
ในชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น	59	12.9
ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	39	8.5
อื่นๆ แล้วแต่โอกาส	5	1.1
<b>กีฬาที่นักเรียนเล่นเป็นประจำคือ</b>		
ไม่ตอบ	39	8.5
การเดินและการวิ่ง	79	17.2
ว่ายน้ำ	23	5
ยี่ดหยุ่น	6	1.3
แบดมินตัน	55	12
เทเบิลเทนนิส	32	7
แชร์บอล	4	0.9
บาสเกตบอล	39	8.5
วอลเลย์บอล	44	9.6
ฟุตบอล	138	30.1
อื่นๆ	0	0
<b>นักเรียนใช้เวลาออกกำลังกายต่อวันโดยเฉลี่ย</b>		
น้อยกว่า 10 นาที	42	9.2
15 นาที	45	9.8
30 นาที	101	22
45 นาที	38	8.3
1 ชั่วโมง	107	23.3
มากกว่า 1 ชั่วโมง 30 นาที	78	17

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=459)	ร้อยละ
ไม่ตอบ	39	8.5
อื่นๆ 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง	9	2
นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ		
การแข่งขัน	65	14.2
ความสนุกสนาน	159	34.6
สังสรรค์กับเพื่อนฝูง	42	9.2
สุขภาพ	81	17.6
สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	31	6.8
แก้ไขข้อบกพร่องทางร่างกาย	11	2.4
เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนและได้คะแนน	28	6.1
ไม่ตอบ	39	8.5
อื่นๆ เพื่อนชวน	3	0.7
นักเรียนเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬา		
เคย	279	60.8
ไม่เคย	141	30.7
ไม่ตอบ	39	8.5
นักเรียนดูการแข่งขันกีฬาหรือไม่		
ดู	415	90.4
ไม่ดู	44	9.6
เหตุผลที่นักเรียนดูกีฬา		
มีทักษะพื้นฐานของกีฬา	58	12.6
รู้กฎกติกากีฬา	20	4.4
ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ	139	30.3
ชอบแข่งขัน	100	21.8
สนุกสนานและท้าทาย	90	19.6

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=459)	ร้อยละ
ไม่ตอบ	44	9.6
อื่นๆ เพราะชอบกีฬา	8	1.7
นักเรียนดูและติดตามข่าวสารกีฬาจาก		
โทรทัศน์	258	56.2
หนังสือพิมพ์	100	21.8
นิตยสารกีฬา	15	3.3
สนามแข่งขัน	27	5.9
อินเทอร์เน็ต	6	1.3
ไม่ตอบ	44	9.6
อื่นๆ	9	2
โรงเรียนของนักเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย		
จัดสม่ำเสมอ	209	45.5
จัดเป็นบางครั้ง	213	46.4
ไม่จัด	37	8.1
โดยปกติโรงเรียนจะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา		
ภาคต้น	68	14.8
ภาคปลาย	111	24.2
ตลอดปีการศึกษา	223	48.6
ปิดภาคเรียน	57	12.4

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 45.8 และไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 8.5 กีฬาที่นักเรียนเล่นเป็นประจำคือ ฟุตบอล ร้อยละ 30.1 ในการออกกำลังกาย นักเรียนใช้เวลาโดยเฉลี่ย 1 ชั่วโมง ร้อยละ 23.3 เวลา 30 นาที ร้อยละ 22 มากกว่า 1 ชั่วโมง 30 นาที ร้อยละ 17 นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 34.6 นักเรียนเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ร้อยละ 60.8 นักเรียนดูการแข่งขันกีฬา ร้อยละ 90.4 เหตุผลที่นักเรียนดูกีฬา ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 30.3 แข่งขันร้อยละ 21.8 นักเรียนดูและติดตามข่าวสารกีฬาจากโทรทัศน์ ร้อยละ 56.2

โรงเรียนของนักเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง ร้อยละ 46.4 จัดสนามซ้อม ร้อยละ 45.5 และ โดยปกติโรงเรียนจะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ตลอดปีการศึกษา ร้อยละ 48.6



ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ดังปรากฏในตารางที่ 3- 5

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	S.D.
1	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเริ่มทำวันละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มตามลำดับ	0.81	0.39
2	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้ หัวใจขณะพักเต้นเร็วขึ้น	0.47	0.50
3	ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาถ้ารู้สึกกระหายน้ำให้ดื่มน้ำทันที	0.61	0.49
4	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้ มีการเจริญเติบโตช้า	0.48	0.50
5	ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน ทุกครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ	0.71	0.45
6	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้าน สติปัญญา	0.82	0.38
7	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำจะช่วยป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บได้	0.75	0.43
8	เมื่อเกิดอาการเวียนศีรษะควรหยุดการออกกำลังกายหรือการเล่น กีฬาทันที	0.61	0.49
9	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม กับเพศ วัย เวลา สถานที่และอุปกรณ์	0.78	0.41
10	ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ทีมที่ทำแต้มได้ 30 คะแนน ก่อนเป็นผู้ชนะ	0.43	0.50
11	หากเกิดอุบัติเหตุขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น หัวไหล่หลุด ควรใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม	0.70	0.46
12	ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะส่งเสริมให้เป็นบุคคล ที่มีบุคลิกภาพที่ดี	0.79	0.41
13	การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เป็นท่าบริหารร่างกาย ที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา	0.42	0.49
14	อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสคือข้อเท้าแพลง	0.64	0.48

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	X	S.D.
15	ในการแข่งขันกรีฑาประเภทวิ่งผู้แข่งขันสามารถออกตัววิ่งได้ก่อนสัญญาณปล่อยตัวโดยไม่ผิดพลาด	0.74	0.44
16	ควรงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหารมื้อหลักประมาณ 2 - 3 ชั่วโมงเพื่อป้องกันการเกิดอันตรายต่อร่างกาย	0.60	0.49
17	การยิงลูกบาสเกตบอลในท่าสองมือระดับอกจะให้ความแม่นยำมากกว่าท่าอื่นๆ	0.46	0.50
18	ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามทีมละไม่เกิน 5 คน	0.63	0.48
19	การเตะส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในจะมีความแม่นยำมากกว่าการเตะด้วยข้างเท้าด้านนอก	0.70	0.46
20	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.69	0.46
21	เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬาแพ้จะต้องแสดงความยินดีต่อผู้ชนะเพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	0.87	0.34
22	ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะที่อากาศร้อนจัด	0.47	0.50
23	การป้องกันอุบัติเหตุที่ดีที่สุดจากท่าม้วนตัวในกีฬาขิมนาสติกคือการเก็บกางให้กางชิดกับอกมากที่สุด	0.69	0.46
24	โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง	0.85	0.36
ค่าเฉลี่ยคะแนนรวม		15.73	10.88

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ย 0.50-0.59) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ เท่ากับ 15.73 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ อยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80-1.00) เรียงตามลำดับ จากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬาแพ้จะต้องแสดงความยินดีต่อผู้ชนะ เพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬาควรเริ่มทำวันละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มตามลำดับ ส่วนข้อที่

นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ อยู่ในระดับ ต้องแก้ไข (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00-0.49) เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหามาก ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เป็นท่าบริหารร่างกายที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ทีมที่ทำแต้มได้ 30 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ การยิงลูกบาสเกตบอลในท่าสองมือระดับอกจะให้ความแม่นยำมากกว่าท่าอื่นๆ ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะอากาศร้อนจัด การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจขณะพักเต้นเร็วขึ้น เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	S.D.
1	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกา หรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้น ๆ	3.54	0.64
2	วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.51	0.64
3	การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้นักเรียนเกิดการรู้จักรับผิดชอบ ต่อหน้าที่และก่อให้เกิดความสามัคคี	3.40	0.77
4	ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	2.85	0.83
5	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่	2.68	0.99
6	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสามารถลดความแก่ได้	3.10	0.75
7	เพื่อปรับปรุงทักษะกีฬาให้ดีขึ้น ควรกระตือรือร้นที่จะฝึกซ้อมกีฬาเป็นประจำ	3.43	0.75
8	การเล่นกีฬาช่วยให้นักเรียนกล้าตัดสินใจด้วยตนเองและเป็นไปอย่างรวดเร็ว	3.36	0.71
9	การอบอุ่นร่างกายเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.21	0.79
10	ถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก	2.44	0.95
11	การใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.23	0.83
12	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย	2.48	1.02
13	การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.23	0.84
14	การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้	1.57	0.77
15	นักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง	2.67	0.88

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	X	S.D.
16	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาส่งผลให้นักเรียนมีเพื่อนเป็นจำนวนมาก	3.44	0.65
17	ถ้าทุกคนหันมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะส่งผลให้ประเทศชาติ ประเทศชาติ มีความเจริญยิ่งขึ้น	3.24	0.79
18	นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอและกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ	3.21	0.82
19	นักเรียนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง	2.34	0.91
20	ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	3.32	0.83
	ค่าเฉลี่ยรวม	3.01	0.81

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนด้านเจตคติ เท่ากับ 3.01 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกา หรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้นๆ และวิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติ อยู่ในระดับพอใช้ (ได้ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49) เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหามาก ได้แก่ การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้ นักเรียนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยมีราคาแพง การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย และถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	S.D.
1	นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	0.96	0.72
2	นักเรียนมักออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	1.31	0.60
3	นักเรียนแต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่นหรือออกกำลังกาย	1.24	0.73
4	เมื่อไม่สบาย นักเรียนจะงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.00	0.80
5	นักเรียนทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.39	0.62
6	นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.37	0.65
7	หลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานักเรียนจะอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที	1.29	0.74
8	นักเรียนสามารถหลบหลีกหรือหลอกล่อคู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่วขณะเล่นกีฬา	1.19	0.65
9	นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.23	0.63
10	นักเรียนเล่นกีฬาตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัด	1.30	0.63
11	นักเรียนสามารถปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี	1.13	0.74
12	นักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งอย่างน้อย 20 นาที	1.25	0.63
13	นักเรียนวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง	1.14	0.69
14	นักเรียนจะแสดงความยินดีกับผู้ที่เป็นฝ่ายชนะ	1.35	0.66
15	นักเรียนพักผ่อนอย่างเต็มที่หลังจากออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.27	0.62
16	นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะตามนักกีฬาที่ตนชื่นชอบ	1.29	0.68
17	นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3 ครั้งต่อสัปดาห์	1.28	0.62
18	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.30	0.60
19	นักเรียนศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.33	0.62

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	S.D.
20	นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกาย ได้สัดส่วนเหมาะสม	1.41	0.63
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.25	0.66

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนน การปฏิบัติ เท่ากับ 1.25 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีมาก (ค่าเฉลี่ย 1.34–2.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ นักเรียน ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม นักเรียนทำจิตใจให้ ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬา ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี เรียงตามลำดับจากค่า น้อยไปหามาก ได้แก่ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เมื่อไม่สบายนักเรียนจะงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา นักเรียนสามารถปฐมพยาบาลผู้ บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา จำแนกตามด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>ด้านความรู้</b>		
ความรู้ดีมาก	39	8.5
ความรู้ดี	80	17.4
ความรู้ปานกลาง	91	19.8
ความรู้พอใช้	148	32.2
ความรู้ต้องแก้ไข	101	22
รวม	459	100
<b>ด้านเจตคติ</b>		
มีเจตคติดีมาก	13	2.8
ดี	394	85.8
พอใช้	52	11.3
ต้องแก้ไข	-	-
รวม	459	100
<b>ด้านการปฏิบัติ</b>		
ดีมาก	181	39.4
ดี	269	58.6
พอใช้	9	2
รวม	459	100

จากตารางที่ 6 ด้านความรู้ แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 32.2 รองลงมาอยู่ในระดับต้องแก้ไข ร้อยละ 22 ระดับปานกลาง ร้อยละ 19.8 ระดับดี ร้อยละ 17.4 และระดับดีมาก ร้อยละ 8.5

ด้านเจตคติ แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาส่วนใหญ่ มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 85.8 รองลงมาอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 11.3 และระดับดีมาก ร้อยละ 2.8



ด้านการปฏิบัติ แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี ร้อยละ 58.6 และอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 39.4 และระดับพอใช้ ร้อยละ 2.00

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาตามตัวแปรเพศ ชั้นปี ดังปรากฏในตารางที่ 7 – 30

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “ที” ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา จำแนกตามเพศ

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=232)		หญิง (N=227)		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเริ่มทำวันละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มตามลำดับ	0.82	0.38	0.80	0.40	0.590
2	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจขณะพักเต้นเร็วขึ้น	0.47	0.50	0.48	0.50	0.314
3	ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาถ้ารู้สึกกระหายน้ำให้ดื่มน้ำทันที	0.59	0.49	0.63	0.49	0.674
4	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.44	0.50	0.52	0.50	1.533
5	ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ	0.72	0.45	0.71	0.46	0.250
6	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	0.81	0.39	0.83	0.37	0.621
7	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้	0.75	0.44	0.76	0.43	0.408
8	เมื่อเกิดอาการเวียนศีรษะควรหยุดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทันที	0.58	0.49	0.63	0.48	1.150
9	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา สถานที่ และอุปกรณ์	0.78	0.42	0.79	0.41	0.444

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=232)		หญิง (N=227)		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
10	ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ทีมที่ทำแต้มได้ 30 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ	0.46	0.50	0.41	0.49	1.019
11	หากเกิดอุบัติเหตุขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น หัวไหล่หลุดควรรีใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม	0.69	0.46	0.70	0.46	0.353
12	ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดี	0.78	0.42	0.81	0.40	0.686
13	การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เป็นทำบริหารร่างกายที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา	0.42	0.49	0.41	0.49	0.087
14	อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นอยู่สม่ำเสมอในกีฬาเทเบิลเทนนิสคือข้อเท้าแพลง	0.67	0.47	0.61	0.49	1.244
15	ในการแข่งขันกรีฑาประเภทวิ่งผู้แข่งขันสามารถออกตัววิ่งได้ก่อนสัญญาณปล่อยตัวโดยไม่ผิดพลาด	0.71	0.46	0.77	0.42	1.451
16	ควรงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหารมื้อหลักประมาณ 2 - 3 ชั่วโมงเพื่อป้องกันการเกิดอันตรายต่อร่างกาย	0.62	0.49	0.59	0.49	0.570
17	การยิงลูกบาสเกตบอลในท่าสองมือระดับอกจะให้ความแม่นยำมากกว่าทำอื่นๆ	0.44	0.50	0.48	0.50	0.868
18	ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามทีมละไม่เกิน 5 คน	0.63	0.49	0.64	0.48	0.305
19	การเตะส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในจะมีความแม่นยำมากกว่าการเตะด้วยข้างเท้าด้านนอก	0.73	0.45	0.67	0.47	1.274

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=232)		หญิง (N=227)		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
20	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.69	0.46	0.68	0.47	0.157
21	เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬาแพ้มือจะต้องแสดงความยินดีต่อผู้ชนะเพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	0.89	0.32	0.85	0.35	1.065
22	ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะอากาศร้อนจัด	0.49	0.50	0.44	0.50	0.996
23	การป้องกันอุบัติเหตุที่ดีที่สุดจากท่าม้วนตัวในกีฬายิมนาสติก คือการเก็บคางให้คางชิดกับอกมากที่สุด	0.69	0.46	0.68	0.47	0.157
24	โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง	0.82	0.38	0.87	0.33	1.459
ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ		15.67	0.45	15.78	0.45	0.119

$P > .05$  (  $t = \pm 1.96$  )

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนชายโรงเรียนโสตศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เท่ากับ 15.67 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้สูงสุด คือ เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬาแพ้จะต้องแสดงความยินดีต่อผู้ชนะเพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ส่วนข้อที่นักเรียนชายโรงเรียนโสตศึกษา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ต่ำสุด คือ การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เป็นทำบริหารร่างกายที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา

นักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เท่ากับ 15.78 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้สูงสุด คือ โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ส่วนข้อที่นักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ต่ำสุด คือ ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ทีมที่ทำแต้มได้ 30 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะและการออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เป็นทำบริหารร่างกายที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “ที” ด้านเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน โรงเรียน โสตศึกษา จำแนกตามเพศ

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=232)		หญิง (N=227)		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกา กฎกติกาหรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้น ๆ	3.59	0.59	3.48	0.69	1.690
2	วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.53	0.61	3.49	0.67	0.541
3	การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้นักเรียนเกิดการรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ และก่อให้เกิดความสามัคคี	3.41	0.78	3.38	0.76	0.366
4	ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	2.79	0.82	2.92	0.83	1.707
5	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่**	2.66	1.03	2.70	0.95	-3.960*
6	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสามารถชดเชยความแก่ได้	3.10	0.78	3.11	0.72	-0.033
7	เพื่อปรับปรุงทักษะกีฬาให้ดีขึ้น ควรกระโดดหรือรันที่จะฝึกซ้อมกีฬาเป็นประจำ	3.50	0.77	3.36	0.73	1.979*
8	การเล่นกีฬาช่วยให้นักเรียนกล้าตัดสินใจด้วยตนเองและเป็นไปอย่างรวดเร็ว	3.44	0.69	3.28	0.72	2.332*
9	การอบอุ่นร่างกายเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.19	0.77	3.22	0.80	-0.417
10	ถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก**	2.44	0.92	2.44	0.97	-0.009
11	การใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.13	0.85	3.34	0.80	-2.785*

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=232)		หญิง (N=227)		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย**	2.44	1.04	2.52	0.99	-0.799
13	การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.19	0.87	3.26	0.82	-0.947
14	การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้**	1.53	0.74	1.61	0.80	-1.201
15	นักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	2.51	0.91	2.83	0.82	-3.954*
16	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาส่งผลให้นักเรียนมีเพื่อนเป็นจำนวนมาก	3.41	0.64	3.48	0.66	-1.088
17	ถ้าทุกคนหันมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะส่งผลให้ประเทศชาติมีความเจริญยิ่งขึ้น	3.17	0.86	3.32	0.70	-2.100*
18	นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอและกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ	3.23	0.84	3.19	0.81	0.506
19	นักเรียนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง**	2.28	0.84	2.40	0.98	-1.468
20	ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	3.30	0.87	3.35	0.79	-0.598
	ค่าเฉลี่ยรวม	2.99	0.81	3.03	0.80	-0.683

\*P < .05 (t = ± 1.96)

\*\* เจตคติทางลบ

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนชายโรงเรียนโสตศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติ เท่ากับ 2.99 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติสูงสุด คือ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกา หรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้นๆ ส่วนข้อที่นักเรียนชายโรงเรียนโสตศึกษา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติต่ำสุด คือ การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติ เท่ากับ 3.03 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติสูงสุด คือ วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนข้อที่นักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติต่ำสุด คือ การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 7, 8, 11, 15, 17 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่
- เพื่อปรับปรุงทักษะกีฬาให้ดีขึ้น ควรกระโดดหรือรันที่จะฝึกซ้อมกีฬาเป็นประจำ
- การเล่นกีฬาช่วยให้นักเรียนกล้าตัดสินใจด้วยตนเองและเป็นไปอย่างรวดเร็ว
- การใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
- นักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง
- ถ้าทุกคนหันมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะส่งผลให้ประเทศชาติมีความเจริญยิ่งขึ้น



ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “ที” ด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา จำแนกตามเพศ

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N = 232)		หญิง (N = 227)		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	นักเรียนค้มเครื่องค้มบ่ารุ่งกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.02	0.67	0.89	0.76	1.841
2	นักเรียนมักออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	1.36	0.56	1.26	0.63	1.837
3	นักเรียนแต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่นหรือออกกำลังกาย	1.22	0.69	1.26	0.77	-0.524
4	เมื่อไม่สบาย นักเรียนจะงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.07	0.81	0.92	0.79	2.099*
5	นักเรียนทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.41	0.62	1.37	0.62	0.532
6	นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.34	0.63	1.41	0.66	-1.074
7	หลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานักเรียนจะอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที	1.32	0.69	1.26	0.79	0.915
8	นักเรียนสามารถหลบหลีกหรือหลีกหล้อคู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่วขณะเล่นกีฬา	1.29	0.64	1.09	0.65	3.335*
9	นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.20	0.61	1.26	0.64	-1.056
10	นักเรียนเล่นกีฬาตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัด	1.31	0.61	1.29	0.65	0.483
11	นักเรียนสามารถปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ได้เป็นอย่างดี	1.15	0.76	1.11	0.71	0.591
12	นักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งอย่างน้อย 20 นาที	1.34	0.63	1.17	0.62	2.903*

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=232)		หญิง (N=227)		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
13	นักเรียนวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง	1.16	0.67	1.11	0.71	0.631
14	นักเรียนจะแสดงความยินดีกับผู้ที่เป็ฝ่ายชนะ	1.27	0.66	1.44	0.65	-2.694*
15	นักเรียนพักผ่อนอย่างเต็มที่หลังจากออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.29	0.65	1.26	0.58	0.651
16	นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะตามนักกีฬาที่ตนชื่นชอบ	1.30	0.68	1.29	0.69	0.241
17	นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3 ครั้งต่อสัปดาห์	1.31	0.62	1.25	0.62	1.166
18	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.32	0.59	1.28	0.62	0.737
19	นักเรียนศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.29	0.61	1.37	0.63	-1.400
20	นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	1.38	0.66	1.44	0.60	-1.038
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.27	0.65	1.24	0.67	0.509

\*P < .05 (t = ± 1.96)

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนชายโรงเรียนโสตศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.27 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ นักเรียนทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนข้อที่นักเรียนชายโรงเรียนโสตศึกษา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติต่ำสุด คือ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

นักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรม ด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.24 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ นักเรียนจะแสดงความยินดีกับผู้ที่เป็นฝ่ายชนะและนักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม ส่วนข้อที่นักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติต่ำสุด คือ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4 , 8 , 12 , 14 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- เมื่อไม่สบาย นักเรียนจะงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา
- นักเรียนสามารถหลบหลีกหรือหลีกต่อคู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่วขณะเล่นกีฬา
- นักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งอย่างน้อย 20 นาที
- นักเรียนจะแสดงความยินดีกับผู้ที่เป็นฝ่ายชนะ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “เอฟ” ด้านความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา  
จำแนกรายข้อตามชั้นปีที่ศึกษา

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเริ่มทำวันละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มตามลำดับ	0.85	0.36	0.78	0.41	0.80	0.40	1.243
2	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจ ขณะพักเต้นเร็วขึ้น	0.52	0.50	0.46	0.50	0.43	0.50	1.268
3	ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาถ้ารู้สึกกระหายน้ำให้ดื่มน้ำทันที	0.62	0.49	0.52	0.50	0.68	0.47	3.792*
4	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้มี การเจริญเติบโตช้า	0.54	0.50	0.46	0.50	0.42	0.50	2.326
5	ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ	0.66	0.48	0.72	0.45	0.78	0.42	2.913
6	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	0.77	0.42	0.83	0.37	0.87	0.33	3.120*
7	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคภัย ไข้เจ็บได้	0.73	0.45	0.83	0.37	0.71	0.45	3.441*
8	เมื่อเกิดการเวียนศีรษะควรหยุดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทันที	0.63	0.48	0.55	0.50	0.63	0.48	1.351

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
9	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา สถานที่ และอุปกรณ์	0.78	0.42	0.76	0.43	0.81	0.39	0.575
10	ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ทีมที่ทำแต้มได้ 30 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ	0.47	0.50	0.35	0.48	0.47	0.50	2.972
11	หากเกิดอุบัติเหตุขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น หัวไหล่หลุดควร ใช้น้ำอุ่นลดอาการปวดบวม	0.72	0.45	0.71	0.46	0.66	0.47	0.562
12	ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มี บุคลิกภาพที่ดี	0.76	0.43	0.83	0.37	0.79	0.41	1.198
13	การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เป็นการบริหารร่างกายที่สร้าง ความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา	0.43	0.50	0.39	0.49	0.42	0.50	0.258
14	อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในกีฬาเทเบิลเทนนิสคือข้อเท้าแพลง	0.64	0.48	0.62	0.49	0.66	0.48	0.185
15	ในการแข่งขันกรีฑาประเภทวิ่งผู้แข่งขันสามารถออกตัววิ่งได้ก่อน สัญญาณปล่อยตัวโดยไม่ผิดกติกา	0.70	0.46	0.81	0.39	0.70	0.46	2.893
16	ควรงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหาร มื้อหลักประมาณ 2 - 3 ชั่วโมงเพื่อป้องกันการเกิดอันตรายต่อร่างกาย	0.59	0.49	0.57	0.50	0.65	0.48	1.163

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
17	การยิงลูกบาสเกตบอลในท่าสองมือระดับอกจะให้ความแม่นยำมากกว่าทำอื่นๆ	0.46	0.50	0.46	0.50	0.44	0.50	0.071
18	ในการแข่งขันกีฬาบอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามทีมละไม่เกิน 5 คน	0.63	0.48	0.70	0.46	0.57	0.50	2.724
19	การเตะส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในจะให้ความแม่นยำมากกว่าการเตะด้วยข้างเท้าด้านนอก	0.73	0.45	0.70	0.46	0.68	0.47	0.470
20	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.65	0.48	0.74	0.44	0.68	0.47	1.412
21	เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬาแพ้จะต้องแสดงความยินดีต่อผู้ชนะเพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	0.85	0.36	0.88	0.32	0.89	0.32	0.627
22	ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะที่อากาศร้อนจัด	0.51	0.50	0.43	0.50	0.46	0.50	0.837
23	การป้องกันอุบัติเหตุที่ดีที่สุดจากท่าม้วนตัวในกีฬายิมนาสติกคือการเก็บกางให้กางชิดกับอกมากที่สุด	0.67	0.47	0.76	0.43	0.64	0.48	2.743
24	โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง	0.87	0.33	0.75	0.43	0.91	0.29	7.260*
ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ		15.77	0.46	15.64	0.45	15.75	0.45	1.892

\*P < .05 (  $F_{2, \quad} = 2.99$  )

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ (ได้คะแนน 13 – 15) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ เท่ากับ 15.77 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้สูงสุด คือ โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ส่วนข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ต่ำสุดคือ การออกกำลังกายด้วยท่า ลุก-นั่ง (Sit up) เป็นท่าบริหารร่างกายที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ (ได้คะแนน 13 – 15) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ เท่ากับ 15.64 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้สูงสุด คือ เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬาแพ้จะต้องแสดงความยินดีต่อผู้ชนะเพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ส่วนข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ต่ำสุด คือ ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ทีมที่ทำแต้มได้ 30 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ (ได้คะแนน 13 – 15) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ เท่ากับ 15.75 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้สูงสุด คือ โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ส่วนข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านความรู้ต่ำสุด คือ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้าและ การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เป็นท่าบริหารร่างกายที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ,2 และ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3 , 6 , 7 , 24 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาถ้ารู้สึกกระหายน้ำให้ดื่มน้ำทันที
- การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา
- การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้
- โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง

ดังนั้นจึงจับคู่เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้



ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 3 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	0.62	0.52	0.68
มัธยมศึกษาปีที่ 1	0.62	-	0.1	0.06
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.52		-	0.16*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.68			-

\*P < .05

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง ขณะออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาถ้ารู้สึกเหนื่อยน้ำให้ดื่ม น้ำทันที แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 3 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 6 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา	X	มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
มัธยมศึกษาปีที่ 1	0.77	-	0.06	0.1*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.83		-	0.04
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.87			-

\*P < .05

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 6 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 7 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	$\bar{X}$	0.73	0.83	0.71
มัธยมศึกษาปีที่ 1	0.73	-	0.1	0.02
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.83		-	0.12*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.71			-

\* $P < .05$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬาเป็นประจำจะช่วยป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บได้ แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 7 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 24 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา	$\bar{X}$	มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
มัธยมศึกษาปีที่ 1	0.87	-	0.12*	0.04
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.75		-	0.16*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.91			-

\*P < .05

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องโดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ.05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 24 สูงกว่านักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “เอฟ” ด้านเจตคติ เกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา  
จำแนกรายข้อตามชั้นปีที่ศึกษา

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกา หรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้น ๆ	3.66	0.56	3.43	0.73	3.49	0.63	5.209*
2	วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.59	0.58	3.34	0.75	3.57	0.57	7.090*
3	การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้นักเรียนเกิดการรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ และก่อให้เกิดความสามัคคี	3.44	0.79	3.37	0.76	3.38	0.75	0.366
4	ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	2.82	0.86	2.83	0.79	2.91	0.84	0.562
5	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและ สถานที่	2.55	1.08	2.69	0.97	2.83	0.88	3.358*
6	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสามารถชลดความแก่ได้	3.03	0.76	3.09	0.72	3.20	0.75	2.141
7	เพื่อปรับปรุงทักษะกีฬาให้ดีขึ้น ควรกระตือรือร้นที่จะฝึกซ้อมกีฬาเป็นประจำ	3.61	0.63	3.33	0.82	3.31	0.78	8.428*
8	การเล่นกีฬาช่วยให้นักเรียนกล้าตัดสินใจด้วยตนเองและเป็นไปอย่างรวดเร็ว	3.45	0.70	3.28	0.71	3.32	0.70	2.553

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
9	การอบอุ่นร่างกายเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.30	0.79	3.11	0.79	3.20	0.78	2.201
10	ถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก	2.48	0.95	2.46	1.00	2.36	0.90	0.689
11	การใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.24	0.83	3.25	0.84	3.21	0.83	0.087
12	การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย	2.35	1.08	2.48	0.95	2.62	0.98	2.692
13	การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.39	0.80	3.15	0.85	3.11	0.86	5.324*
14	การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้	1.44	0.69	1.62	0.80	1.68	0.82	4.356*
15	นักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง	2.55	0.94	2.82	0.89	2.68	0.78	3.710*
16	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาส่งผลให้นักเรียนมีเพื่อนเป็นจำนวนมาก	3.43	0.64	3.43	0.75	3.46	0.56	0.114
17	ถ้าทุกคนหันมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะส่งผลให้ประเทศชาติมีความเจริญยิ่งขึ้น	3.08	0.88	3.29	0.79	3.40	0.61	7.163*
18	นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอและกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ	3.37	0.83	3.09	0.82	3.14	0.80	5.306*

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
19	นักเรียนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง	2.33	0.89	2.28	0.85	2.40	0.99	0.645
20	ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	3.44	0.83	3.21	0.91	3.30	0.73	2.951
	ค่าเฉลี่ยรวม	3.03	0.80	2.98	0.83	3.03	0.78	3.247*

\*P < .05 (  $F_{2,} = 2.99$  )

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติ เท่ากับ 3.03 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติสูงสุด คือ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกา หรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้น ๆ ส่วนข้อที่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติต่ำสุด คือ การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติ เท่ากับ 2.98 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติสูงสุด คือ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกา หรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้น ๆ ส่วนข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติต่ำสุด คือ การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติ เท่ากับ 3.03 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติสูงสุด คือ วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านเจตคติต่ำสุด คือ การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2 และ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนระดับชั้นศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 , 2 , 5 , 7 , 13 , 14 , 15 , 17 และ 18 ตามลำดับดังต่อไปนี้



- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกา หรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้น ๆ
- วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
- การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่
- เพื่อปรับปรุงทักษะกีฬาให้ดีขึ้น ควรกระตือรือร้นที่จะฝึกซ้อมกีฬาเป็นประจำ
- การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
- การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้
- นักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง
- ถ้าทุกคนหันมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะส่งผลให้ประเทศชาติมีความเจริญยิ่งขึ้น
- นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอและกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ

ดังนั้นจึงจับคู่เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	3.66	3.43	3.49
มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.66	-	0.23*	0.17
มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.43		-	0.06
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.49			-

\*P < .05

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็น นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง การออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกาหรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้น ๆ แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 1 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 2 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	3.59	3.34	3.57
มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.59	-	0.25*	0.02
มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.34		-	0.23*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.57			-

\*P < .05

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องวิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 2 สูงกว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 5 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	2.55	2.69	2.83
มัธยมศึกษาปีที่ 1	2.55	-	0.14	0.25*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	2.69		-	0.14
มัธยมศึกษาปีที่ 3	2.83			-

\*P < .05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลา และ สถานที่ แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเจตคติ เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 5 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 7 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	3.61	3.33	3.31
มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.61	-	0.28*	0.3*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.33		-	0.02
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.31			-

\*P < .05

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง เพื่อปรับปรุงทักษะกีฬา ให้ดีขึ้นควรกระตือรือร้นที่จะฝึกซ้อมกีฬาเป็นประจำ แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 7 สูงกว่านักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 13 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	$\bar{X}$	3.39	3.15	3.11
มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.39	-	0.24*	0.28*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.15		-	0.04
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.11			-

\*P < .05

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง การพักผ่อนที่เพียงพอ มีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 13 สูงกว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 14 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	1.44	1.62	1.68
มัธยมศึกษาปีที่ 1	1.44	-	0.18	0.24*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	1.62		-	0.06
มัธยมศึกษาปีที่ 3	1.68			-

\*P < .05

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง การเล่นกีฬาสามารถ สร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้ แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ข้อที่ 14 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 15 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	2.55	2.82	2.68
มัธยมศึกษาปีที่ 1	2.55	-	0.27*	0.13
มัธยมศึกษาปีที่ 2	2.82		-	0.14
มัธยมศึกษาปีที่ 3	2.68			-

\* $p < .05$

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง นักกีฬามักเรียนหนังสือ ไม่เก่ง แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาข้อที่ 15 สูงกว่านักเรียนที่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างที่กำลังศึกษา ในคำถามข้อที่ 17 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	3.08	3.29	3.4
มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.08	-	0.21	0.32*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.29		-	0.11
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.4			-

\*P < .05

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง ถ้าทุกคนหันมา ออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะส่งผลให้ประเทศชาติมีความเจริญยิ่งขึ้น แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเจตคติ เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 17 สูงกว่านักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 18 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา	— X	มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.37	-	0.28*	0.23*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.09		-	0.05
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.14			-

\*P < .05

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง นักเรียนรู้จักให้อภัยผู้อื่น เสมอและกล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้เขาบาดเจ็บ แตกต่างกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 18 สูงกว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “เอฟ” ด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา  
จำแนกรายข้อตามชั้นปีที่ศึกษา

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.05	0.66	0.99	0.76	0.82	0.73	4.348*
2	นักเรียนมักออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	1.35	0.57	1.20	0.63	1.36	0.59	3.035*
3	นักเรียนแต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่นหรือออกกำลังกาย	1.26	0.71	1.18	0.77	1.26	0.72	0.588
4	เมื่อไม่สบาย นักเรียนจะงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.14	0.80	0.80	0.75	1.01	0.83	7.189*
5	นักเรียนทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.34	0.60	1.35	0.64	1.49	0.61	2.917
6	นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.41	0.61	1.36	0.68	1.34	0.66	0.546
7	หลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานักเรียนจะอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที	1.30	0.72	1.18	0.74	1.38	0.76	2.503
8	นักเรียนสามารถหลบหลีกหรือหลีกหล้อคู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่วขณะเล่นกีฬา	1.12	0.66	1.18	0.64	1.28	0.65	2.231
9	นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.26	0.65	1.12	0.61	1.30	0.61	3.364*
10	นักเรียนเล่นกีฬาตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัด	1.34	0.58	1.30	0.67	1.26	0.65	0.787
11	นักเรียนสามารถปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี	1.13	0.80	1.14	0.70	1.11	0.71	0.092

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	นักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง อย่างน้อย 20 นาที	1.41	0.67	1.15	0.59	1.16	0.58	9.262*
13	นักเรียนวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาทุกครั้ง	1.15	0.65	1.07	0.72	1.17	0.70	0.859
14	นักเรียนจะแสดงความยินดีกับผู้ที่เป็นฝ่ายชนะ	1.36	0.62	1.30	0.70	1.39	0.66	0.612
15	นักเรียนพักผ่อนอย่างเต็มที่หลังจากออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.27	0.60	1.26	0.62	1.29	0.64	0.072
16	นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะตามนักกีฬาที่ตนชื่นชอบ	1.23	0.70	1.30	0.68	1.36	0.66	1.604
17	นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3 ครั้งต่อสัปดาห์	1.28	0.62	1.25	0.68	1.31	0.58	0.361
18	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา	1.31	0.54	1.26	0.67	1.32	0.62	0.384
19	นักเรียนศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนเริ่ม ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.22	0.61	1.37	0.66	1.42	0.58	4.412*
20	นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วน เหมาะสม	1.35	0.67	1.45	0.64	1.46	0.58	1.464
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.26	0.65	1.21	0.68	1.27	0.66	2.3315

\*P < .05 (  $F_{2,} = 2.99$  )

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.26 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ นักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาแต่ละครั้งอย่างน้อย 20 นาที ส่วนข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านปฏิบัติต่ำสุด คือ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.21 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม ส่วนข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของด้านการปฏิบัติต่ำสุด คือ เมื่อไม่สบายนักเรียนจะงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.27 (จากคะแนนเต็ม 20) ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติสูงสุด คือ นักเรียนทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนข้อที่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมด้านการปฏิบัติต่ำสุด คือ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 9, 12 และ 19 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

- นักเรียนมักออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง
- เมื่อไม่สบาย นักเรียนจะงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา
- นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- นักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ครั้งอย่างน้อย 20 นาที
- นักเรียนศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ดังนั้นจึงจับคู่เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	1.05	0.99	0.82
มัธยมศึกษาปีที่ 1	1.05	-	0.06	0.23*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.99		-	0.17
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.82			-

\*P < .05

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง นักเรียนดื่มเครื่องดื่ม บำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับ พฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 1 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 2 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	1.35	1.20	1.36
มัธยมศึกษาปีที่ 1	1.35	-	0.15*	0.01
มัธยมศึกษาปีที่ 2	1.20		-	0.16*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	1.36			-

\*P < .05

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและ การเล่นกีฬา ในเรื่อง นักเรียนมักออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง แตกต่างกับนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 2 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 4 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	1.14	0.80	1.01
มัธยมศึกษาปีที่ 1	1.14	-	0.34*	0.13
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.80		-	0.21
มัธยมศึกษาปีที่ 3	1.01			-

\* $p < .05$

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง เมื่อไม่สบายนักเรียน จะงดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 4 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 9 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	1.26	1.12	1.30
มัธยมศึกษาปีที่ 1	1.26	-	0.14	0.04
มัธยมศึกษาปีที่ 2	1.12		-	0.18*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	1.30			-

\*P < .05

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง นักเรียนตรวจสอบ อุปกรณ์กีฬาก่อนนำไปใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 9 สูงกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 12 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา	— X	มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
มัธยมศึกษาปีที่ 1	1.13	-	0.26*	0.25*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	1.14		-	0.01
มัธยมศึกษาปีที่ 3	1.11			-

\*P < .05

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง นักเรียนใช้เวลาว่าง ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งอย่างน้อย 20 นาที แตกต่างกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 12 สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตารางที่ 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 19 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	X	1.22	1.37	1.42
มัธยมศึกษาปีที่ 1	1.22	-	0.15	0.2*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	1.37		-	0.05
มัธยมศึกษาปีที่ 3	1.42			-

\*P < .05

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง นักเรียนศึกษาวิธี การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่ 19 สูงกว่านักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1