

ความเป็นมาและความสำคัญ ของปัญหา

การศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับประเทศชาติ ประเทศไทยจะเจริญมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับการศึกษาประเทศนั้น ๆ เพราะการศึกษามีส่วนช่วยในทางเศรษฐกิจ ทางสังคม และการปกครองภายในประเทศให้ดีขึ้นได้ เกี่ยวกับเรื่องนี้ สุมณ สุคนธ์บรรทัด ได้นำเอาความเห็นของ จอห์น คิวอี้ มากกล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ซึ่งขอความต่อไปนี้

การศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิต ทำให้ชีวิตของคนมีค่าเต็มคน คนเราย่อมได้เรียนรู้การดำรงชีวิต วัฒนธรรม ภาษา และความรู้สึกรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม จากบรรพบุรุษสืบต่อจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง เป็นหน้าที่ของโรงเรียนและครูที่จะเสริมสร้างทัศนคติที่ถูกของและเป็นตัวแทนที่ดีของสังคม คอยปรับปรุงเสริมแต่งให้เด็กมีประสิทธิภาพและคุณลักษณะที่ดีสังคมปรารถนา พร้อมทั้งแนะแนวทางให้เด็กเจริญเติบโตในทางที่ดีที่ชอบ นั่นคือการจัดประสิทธิภาพรวมความในแก่ผู้เรียน โดยทำให้ผู้เรียนมีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม มีความรู้ทักษะและทัศนคติ สุนทรคติ เพียงพอที่จะปรับปรุงตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสามารถสนองความต้องการของตนเองและสังคมได้

สำหรับประเทศไทยเราการศึกษามีความมุ่งหมายเพื่อจะอบรมให้บุคคลเป็นพลเมืองที่มีความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ความขยันหมั่นเพียร มีร่างกายแข็งแรง มีอนามัยสมบูรณ์ เพื่อสนองจุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้ จึงได้จัดการศึกษาเป็น ๘ แขนงด้วยกัน คือ วิชาสามัญ วิชาพลศึกษา วิชาอาชีพศึกษาและวิชาพลศึกษา การศึกษาแต่ละแขนงมีความสำคัญเท่าเทียมกัน มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันจะขาดแขนงหนึ่งแขนงใดเสียมิได้

พลศึกษาเป็นวิชาการแขนงหนึ่งที่สำคัญสำหรับการศึกษา ว่าพลศึกษาในสมัยก่อนยังไม่เจริญ ไม่เป็นที่ยอมรับ องค์กรการศึกษาว่าเป็นวิชาสำคัญ และจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ ทั้งนี้ถ้าจะเป็นเพราะความเข้าใจผิดของคนที่มีต่อวิชาพลศึกษานั้นเอง เป็นต้นว่า พลศึกษาคือวิชา

---

\* สุมณ สุคนธ์บรรทัด "การจัดและการดำเนินงานโรงเรียนประถมในชนบทของประเทศไทย" วิทยานิพนธ์ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา ๒๕๕๕, หน้า ๑๐

ที่เด็กต้องเรียนหนังสือ เป็นชั่วโมงสำหรับทุกคน วิชาพลศึกษาคือการศึกษาด้านการบริหาร เป็น ชั่วโมงสำหรับนักกีฬาเท่านั้น ครูคนไหนที่สอนพลศึกษาได้ การสอนก็ไม่ต้องมีการเตรียมบทเรียน เสร็จแล้ว เป็นคน ความเข้าใจผิดเหล่านั้นเองเป็นสาเหตุในการพลศึกษาในเมืองไทยไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร โปรแกรมการสอนพลศึกษามักจะเข้าไปในการเตรียมนักกีฬาเขาแข่งกัน ซึ่งมีความมุ่งหมายของพลศึกษาในโรงเรียนที่จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนทุกคนในโรงเรียนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา สุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรงของนักเรียนนั้นเป็นจุดมุ่งหมายขอแรกที่สำคัญของหนึ่งของวิชาพลศึกษา เพราะถึงแม้ว่า บุคคลใดจะมีสติปัญญา มีความรู้ความสามารถดี แต่ร่างกายอ่อนแอไม่แข็งแรงแล้ว ย่อมเป็นอุปสรรคในการที่จะนำสติปัญญา และความความสามารถเหล่านั้นไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและประเทศชาติบ้านเมือง ดังนั้น โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนจึงควรที่จะคำนึงถึงในค่านี้นี้มาก เพื่อที่จะบรรลุถึงวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษาในโรงเรียน และบรรลุถึงความมุ่งหมายของการศึกษาชาติด้วย

ในสมัยปัจจุบัน มนุษย์ได้คิดค้นประดิษฐ์เครื่องมือเครื่องจักรต่าง ๆ ช่วยผ่อนแรงในการทำงาน จากการใช้เครื่องจักรที่แทนที่มนุษย์ไม่มีโอกาสได้ออกกำลังกายของตนเอง แทนที่จะยกของหนักด้วยกำลังคน ก็ใช้เครื่องผ่อนแรงแทนที่จะเดินก็กลายเป็นนั่ง ขับรถ นอกจากนั้นก็ยังมีสิ่งที่จะส่งเสริมให้คนต้องเป็นผู้ อยู่พักมากกว่าผู้รวมกิจกรรม สิ่งเหล่านี้ก็คือ วิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ ซึ่งผู้จัดรายการก็พยายามปรับโปรแกรมรายการของคุณให้ดีขึ้นเรื่อยๆ คนสามารถจะถูกกีฬา การละเล่น การแข่งขันกีฬาอยู่ที่บ้านโดยไม่ต้องออกไปข้างนอก เพียงแต่นั่งอยู่ในบ้านเท่านั้น ทำให้คนส่วนมากไม่มีโอกาสเคลื่อนไหว เหมือนกับคนในสมัยก่อน ๆ นอกจากนั้นยังมีปัญหาอื่น ๆ เช่น การใช้เวลาว่าง ปัญหาเกี่ยวกับสภาพการค้าเป็นชีวิตในปัจจุบันมนุษย์ต้องแก่งแย่งกันทำมาหากิน ทำให้มนุษย์ขาดความมั่นคงทางใจ มีความกังวล ความกลัว ความเกลียด สิ่งเหล่านี้ทำลายสุขภาพจิตของคนเรามาก ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะเพิ่มมากขึ้นทุกวัน เพราะสังคมเปลี่ยนไป และจำนวนพลเมืองก็เพิ่มมากขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้พลศึกษามีความสำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้มากขึ้น พลศึกษาจะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในคนน้อยลงได้

เนื่องจากความสำคัญ ของวิชาพลศึกษาคงที่ก้าวร้าว นักการศึกษาจึงได้บรรจุวิชาพลศึกษาเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียน ขณะนี้ โรงเรียนในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ได้จัด

การสอนตลอดมาตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงชั้นมหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพราะว่าโรงเรียนเป็นแหล่งที่  
ผู้ที่จะทรงรับผิดชอบที่จะพัฒนาเด็ก ๆ ทุกคนใหม่บรรลุถึงจุดมุ่งหมายดังกล่าว ดังที่ Bucher<sup>1)</sup>  
ได้กล่าวไว้ว่า

Schools have the responsibility for providing many opportunities  
for understanding and developing fitness. The Schools should be  
"Fitness conscious." Programs must be constituted so that experiences  
and services contribute to fitness

จากคำกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนมีความสำคัญมาก มีหน้าที่ที่จะพัฒนาเด็กและ  
ละคนใหม่ให้มีสมรรถภาพ (fitness) ซึ่งหมายถึงความสามารถที่นักเรียนแต่ละคนที่จะดำรง  
ชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข มีความรู้สึกปลอดภัย มีความนับถือ  
เอง มองโลกในแง่ดี และสามารถจะมีชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้อย่างมีความสุข โรงเรียน  
มีหน้าที่จัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาเด็กทุก ๆ คน โดยเฉพาะทางกายแล้ว สมรรถ  
ภาพของร่างกาย (physical fitness) ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นหน้าที่ของครูผู้  
รับผิดชอบในหน้าที่

ในต่างประเทศได้มีการค้นคว้าและสนใจในการศึกษาลานี้มาก เป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อนาย  
ริกา John F. Kenedy ประธานาธิบดีคนที่ ๓๕ ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับสมรรถภาพ  
ร่างกายของเด็กอเมริกันเป็นพิเศษ ได้พยายามหาทางที่จะปรับปรุงโปรแกรมพลศึกษาใน  
โรงเรียนทั่วทั้งเด็กอเมริกันให้มีสมรรถภาพทางร่างกายแข็งแรงขึ้น ในปี ๑๙๖๑ ได้มี  
โรงเรียนทุกโรงเรียนในสหรัฐอเมริกา ซึ่งไม่เห็นถึงความสำคัญ ของสมรรถภาพทางร่างกาย  
เด็กมีความสำคัญแค่ไหนเพียงไร และขอให้ทุกโรงเรียนหาทางปรับปรุงการพลศึกษา  
และให้จัดทำเครื่องมือ เครื่องใช้ อุปกรณ์การสอน ตลอดจนขอปฏิญญาโรงเรียนควรมี  
ด้วย ตอนหนึ่งในสารสนธิ์โลกกล่าว

<sup>1)</sup> Bucher, Charles A., Foundation of Physical Education.

It is of the great importance, then, that we take immediate steps to ensure that every American child be given the opportunity to make and keep himself physically fit - fit to learn, fit to understand to grow in the grace and stature to fully life.<sup>6</sup>

สำหรับในประเทศไทยเรายังไม่มีผู้สนใจถึงสมรรถภาพทางร่างกายของเด็กไทยเป็นอย่างไร ไม่มีใครทราบถึงสภาพของสมรรถภาพทางร่างกายของเด็กไทยเราว่า แข็งแรงหรืออ่อนแอแค่ไหน ทั้งนี้ อาจจะเนื่องมาจากความไม่เข้าใจถึงจุดหมายของวิชา ศึกษาที่เป็นได้

เนื่องมาจากความเป็นมาของปัญหาดังกล่าว รวมทั้งความตื่นตัวในทางสมรรถภาพทางร่างกายของประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีต่อเด็กอเมริกัน ทำให้ผู้วิจัยซึ่งมีความสนใจใฝ่รู้ ศึกษาเป็นอย่างมาก และขณะที่นักสอนกีฬาทำการฝึกสอนวิชา โยคะ ประสิทธิภาพในการสอน ได้เห็นการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยม และการทดสอบที่ทำในโรงเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นความเข้าใจว่าไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งตามหลักวิชาการถึงความมุ่งหมายในการสอนพลศึกษา ผู้วิจัยจึงอยากจะศึกษาค้นคว้าในสาขาวิชาพลศึกษาและได้เห็นว่าสมรรถภาพทางร่างกาย (physical fitness) เป็นจุดหมายสำคัญอันหนึ่งสำหรับวิชาพลศึกษาของเรา ประเทศไทยเราก่อนการสอนวิชาพลศึกษามาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๔๑ การพลศึกษาได้รับการปรับปรุงขึ้นเรื่อย ๆ มาถึงขั้นนี้ แต่ปรากฏว่ายังไม่มีใครได้ศึกษาถึงผลของโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมของเราเลย โดยเฉพาะคนสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียน ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเรื่อง "การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนชายในมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกับโรงเรียนรัฐบาลอื่น" เพื่อที่จะทราบผลของโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนเหล่านั้น รวมทั้งสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียน การศึกษาเรื่องนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจ

---

<sup>6</sup> John F. Kenedy, "A President Massage to the Schools on Physical Fitness of Youth," Journal of Health, Physical Education and Recreation, September, 1961.

วิชาการแขนงนี้โดยบาง และอาจเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่กำลังจะทำการศึกษาค้นคว้าต่อไป

### ปัญหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกับโรงเรียนรัฐบาลอื่น" นี้ผู้วิจัยได้มีความมุ่งหมายที่จะวิจัยดังนี้

ความมุ่งหมายทั่วไป คือ เพื่อทราบผลของโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยทั่วไป เพื่อจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ความมุ่งหมายเฉพาะ

๑. เพื่อศึกษาดังสมรรถภาพทางร่างกาย (physical fitness) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และปีที่ ๓ ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๒. เพื่อศึกษาดังสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และปีที่ ๓ ในโรงเรียนรัฐบาล
๓. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกับนักเรียนโรงเรียนรัฐบาลอื่น ซึ่งอาจจะเป็นผลเนื่องมาจากโปรแกรมพลศึกษาที่โรงเรียนจัดให้
๔. เพื่อศึกษาดังสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และปีที่ ๓ โดยทั่วไป

### ขอบเขตของการวิจัย

เนื่องจากการหาตัวแทนในเรื่องนี้ เป็นการทดสอบในสนามทองนี้มีความต้องการทดสอบและใช้เวลามาก ผู้วิจัยจึงได้จำกัดขอบเขตในการวิจัยเท่าที่พอสามารถจะหาได้ ดังนี้ คือ

๑. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และปีที่ ๓ ของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน ๔๔ คน คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๔๑ คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๓ คน
๒. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และปีที่ ๓ ของโรงเรียนรัฐบาลอื่น ได้แก่
  - ก. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๑๕ คน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๑๕ คน รวม ๓๐ คน

ข. โรงเรียนวัดเทพศิรินทร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๑๕ คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๑๕ คน รวม ๓๐ คน

ค. โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๑๕ คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๑๕ คน รวม ๓๐ คน

จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รวม ๔๔ คน

จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รวม ๔๕ คน

จำนวนนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาลทั้งหมด ๘๙ คน

ความจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ อาจจะไม่สมบูรณ์ อาจจะเป็นเนื่องจากขอบเขตของประชากร เช่น

ก. วิธีการเก็บข้อมูลในโรงเรียนรัฐบาล ๓ แห่ง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่โดยสะดวกไป ประชากรทั้งหมด การสุ่มตัวแทนประชากรอาจผิดพลาดได้ เนื่องจากวิธีสุ่มที่เลือกไม่ได้

ข. สภาพของสถานที่ทำการทดสอบต่างกัน และผู้วิจัยมีโอกาสไปทดสอบในเวลาไม่เหมือนกัน กล่าวคือ บางโรงเรียนอนุญาตให้ทดสอบในตอนเช้า บางโรงเรียนอนุญาตให้ทดสอบในตอนบ่าย ซึ่งอาจทำให้ผลการทดสอบแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย

ค. การจับเวลาในการทดสอบการวิ่งแบบต่าง ๆ ใช้นาฬิกาจับเวลา (stop watch) หลายเรือน ความเที่ยงตรงอาจจะไม่เสมอภาคกันได้ แต่ก็น่าจะเป็นเครื่องมือนำร่องที่พอสมควร

ง. การเรียงลำดับของการทดสอบแต่ละอย่างในแต่ละโรงเรียนไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ก็เพราะว่าต้องการให้รวดเร็ว จึงได้เรียงตามความสะดวกของสถานที่นั้น ๆ ซึ่งอาจทำให้ผลการทดสอบแตกต่างกันไป

จ. การเก็บข้อมูล เฉพาะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และปีที่ ๓ เท่านั้น เพราะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ นั้น เป็นนักเรียนใหม่ของโรงเรียน และของโปรแกรมศึกษาศาสตร์ยังไม่แสดงให้เห็นมาก

วิธีดำเนินการวิจัย

๑. วางเค้าโครงขอบเขตของปัญหาที่ถ่วงการศึกษา
๒. ศึกษาแบบทดสอบที่จะใช้ในการทดสอบ
๓. ชักซ้อมผู้ที่จะช่วยในการทดสอบ
๔. หักแบบทดสอบมาทดลองใช้ (Pre-test) กับนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อนำช้อมูลที่ถึงของวิธีการดำเนินการทดลองไปปรับปรนและเวลาในการทดสอบเพื่อนำมาพิจารณาปรับปรุงในลักษณะที่จะออกไปทำการทดลองจริง ๆ
๕. ติดต่อกับโรงเรียนที่จะไปทำการทดสอบ โดยการศึกษาต่อที่อาจารย์และครูศึกษาเพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และกำหนดวันที่จะไปทำการทดสอบ
๖. ดำเนินการทดสอบ
๗. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อเป็นหลักฐานในการเสนอแนะความเปลี่ยนแปลงในการปรับปรุงโปรแกรมการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำจำกัดความ

สมรรถภาพ (fitness) หมายถึงสมรรถภาพในการที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความแข็งแรง (strength) มีความว่องไว (agility) มีความอดทน(endurance) มีทักษะ (skill) ในการที่จะปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน สามารถที่จะมีความอดทน มีความแข็งแรง มีความเร็ว (power) มีความว่องไว (speed) และสามารถที่จะบูรณาการตัวเองให้เข้ากับทุกสภาพการณ์

สมรรถภาพทางร่างกาย (physical fitness) หมายถึงสภาวะที่สมรรถภาพหนึ่งของสมรรถภาพของคน ซึ่งเกี่ยวข้องกับด้าน ร่างกายที่มีความแข็งแรง มีความว่องไว มีความอดทน มีกำลัง (power) มีความเร็ว (speed) และมีความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อ (coordination) เป็นต้น

โรงเรียนศึกษาตอนต้น หมายถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ตามระบบการจัดการศึกษาปีการศึกษา ๒๕๐๔ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ

ก. มัธยมศึกษาตอนต้น คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

ข. มัธยมศึกษาตอนปลาย คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ - ๕

โปรแกรมการสอนพลศึกษา หมายถึง โครงการการศึกษาของโรงเรียน ซึ่งครอบคลุม การจัดการสอนในชั้นเรียน การจัดการแข่งขันภายในโรงเรียน การจัดการแข่งขันระหว่าง โรงเรียน และการจัดแผนการสอนพิเศษสำหรับนักเรียนที่มีความผิดปกติทางกายภาพ

ชุดทดสอบ Youth Fitness Test คือ ชุดทดสอบที่สมาคมศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ แห่งสหรัฐอเมริกาได้สร้างขึ้น เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของเด็กและเยาวชนอเมริกัน

(American Association of Health, Physical Education and Recreation)

ชุดทดสอบประกอบด้วยชุดทดสอบย่อย ๗ อย่างด้วยกัน คือ ดึงชอ (pull ups) ยกตัวขึ้นจาก ทานอน (sit ups) กระโดดไกลจากหามัน้อยกึ่งเท้า (Standing Broad Jump)

วิ่ง ๕๐ หลา (50 - yd dash) วิ่งกลับตัว (shuttle run) วิ่งระยะเกิน

๖๐๐ หลา (600 - yd. run walk) ขว้างลูกบอลนุ่มไกล (soft ball throw

for the distance)

### คุณภาพของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะนำไปใช้ เป็นประโยชน์ คือ

๑. อาศัยผลของการวิจัยจะทำให้ทราบถึงโปรแกรมการสอนพลศึกษา ในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

๒. ทราบถึงสภาพของความพร้อมทางร่างกายของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร เพื่อ เป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมการสอนพลศึกษา

๓. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูพลศึกษาที่จะหาวิธีปรับปรุงโปรแกรมการสอนพลศึกษา ในโรงเรียนให้ดีขึ้น

๔. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ต้องการจะศึกษาค้นคว้าเรื่องต่อไป

๕. เพื่อให้เห็นถึงปัญหาของการบริการพลศึกษา ที่ครูพลศึกษาสามารถหาวิธีแก้ไขได้ เข้าใจถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางร่างกายของเด็ก



๖. เพื่อให้นักเรียนทุกคนทดสอบทราบสมรรถภาพของตนเอง มีกระบวนการ เห็น  
ความสำคัญของสมรรถภาพทางร่างกายและพยายามที่จะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น