



บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติในโรงเรียนโสตศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ทั่วประเทศ จำนวน 10 โรงเรียน ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประจำปีการศึกษา 2546 จำนวน 459 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 232 คน เป็นนักเรียนหญิง 227 เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 172 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 138 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 149 คน ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

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

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นักเรียนในโรงเรียนโสตศึกษาตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 459 คน เป็นนักเรียนชาย ร้อยละ 50.5 และ นักเรียนหญิง ร้อยละ 49.5 นักเรียนส่วนใหญ่อายุ 17 – 25 ปี ร้อยละ 43.1 รองลงมา อายุ 16 ปี ร้อยละ 25.9 นักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 37.5 รองลงมา ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 32.5 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 30.1 เกรดเฉลี่ยสะสม อยู่ในระดับ 2.00-2.49 ร้อยละ 35.9 ระดับ 2.50-2.99 ร้อยละ 22.9 ปัจจุบันนักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 56.2 นักเรียนที่ไม่มีโรคประจำตัวหรือไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ ร้อยละ 78.8 เมื่อมีเวลาดำเนินการนักเรียนใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรม เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 52.3 อ่านหนังสือ/ทำการบ้าน ร้อยละ 40.7 ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา ร้อยละ 37.0 นอน และ ร้อยละ 30.7 อ่านหนังสือการ์ตูน

ส่วนใหญ่ของนักเรียนมีพฤติกรรมโดยทั่วไป นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกวัน ร้อยละ 45.8 กีฬาที่นักเรียนเล่นเป็นประจำ คือ ฟุตบอล ร้อยละ 30.1 ในการออกกำลังกายนักเรียนใช้เวลาโดยเฉลี่ย 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 ไม่ดูการแข่งขันกีฬา ร้อยละ 9.6 เหตุผลที่นักเรียนดูกีฬาและชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 30.3 ชอบแข่งขัน ร้อยละ 21.8 นักเรียนดูและติดตามข่าวสารกีฬาจาก โทรทัศน์ ร้อยละ 56.2 โรงเรียนของนักเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง ร้อยละ 46.4 จัดสม่ำเสมอ ร้อยละ 45.5 โดยปกติโรงเรียนจะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ตลอดปีการศึกษา ร้อยละ 48.6

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา

2.1 นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ย 0.50-0.59) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้

เท่ากับ 15.73 (จากคะแนนเต็ม 24) และเมื่อพิจารณาถึงความรู้เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก (ค่าเฉลี่ย 0.80-1.00) เรียงตามลำดับ จากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬาแพ้งจะต้องแสดงความคิดเห็นต่อผู้ชนะเพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเริ่มทำวันละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มตามลำดับ ส่วนข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ อยู่ในระดับต้องแก้ไข (ค่าเฉลี่ย 0.00-0.49) เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหามาก ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เป็นท่าบริหารร่างกายที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ทีมที่ทำแต้มได้ 30 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ การยิงลูกบาสเกตบอลในท่าสองมือระดับอกจะให้ความแม่นยำมากกว่าทำอื่นๆ ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะอากาศร้อนจัด การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจขณะพักเต้นเร็วขึ้น เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า

2.2 นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านเจตคติ ในภาพรวมอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคติ เท่ากับ 3.01 (จากคะแนนเต็ม 20) และเมื่อพิจารณาถึงประเด็นเจตคติเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติ อยู่ในระดับดีมาก (ค่าเฉลี่ย 3.50-4.00) ได้แก่ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพ ต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกาหรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้น ๆ และวิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคติ อยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49) เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหามาก ได้แก่ การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้ นักเรียนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย และถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก

2.3 นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านการปฏิบัติในภาพรวม อยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 0.67-1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านปฏิบัติ เท่ากับ 1.25 (จากคะแนนเต็ม 20) และเมื่อพิจารณาถึงประเด็นการปฏิบัติเป็นภาพรวมพบว่า ข้อที่

นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 1.34–2.00) เรียงตามลำดับ จากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วน เหมาะสม นักเรียนทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และนักเรียนอบอุ่น ร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหามาก ได้แก่ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการ ออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เมื่อไม่สบายนักเรียนจะงดการออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬา นักเรียนสามารถปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ และ ด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียน โสตศึกษา ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา

3.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน โรงเรียนโสตศึกษา ตามตัวแปรเพศ

3.1.1 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวม คะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เท่ากับ 15.67 (จากคะแนนเต็ม 24) และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวม คะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เท่ากับ 15.78 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.2 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวมคะแนน พฤติกรรมด้านเจตคติ เท่ากับ 2.99 (จากคะแนนเต็ม 20) และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวม คะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติ เท่ากับ 3.03 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.3 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนโสตศึกษา มีการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยรวม คะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.27 (จากคะแนนเต็ม 20) และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวม

คะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.24 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงโรงเรียน โสคศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียน โสคศึกษา ตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

3.2.1 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 15.77 , 15.64 และ 15.75 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับ

3.2.2 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.03 , 2.98 และ 3.03 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3.2.3 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.26 , 1.21 และ 1.27 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนน ด้านการปฏิบัติมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับ

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและจากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา สามารถนำประเด็นสำคัญ มาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของโรงเรียนโสตศึกษา

1.1 . พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านความรู้ พบว่า นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา โดยส่วนรวมมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ โดยได้ค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 15.73 (จากคะแนนเต็ม 24) ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนได้รับความรู้จากการเรียนในชั้นเรียน และการติดตามข่าวสารต่าง ๆ จะเห็นได้จาก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนดูแลติดตามข่าวสารกีฬาจาก โทรทัศน์ วิทยุ 56.2 และ วิทยุ 21.8 จากหนังสือพิมพ์ และจากผลการวิจัย นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านความรู้ อยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬา แพ้จะต้องแสดงความยินดีต่อผู้ชนะเพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเริ่มทำวันละน้อยแล้วค่อยๆเพิ่มตามลำดับ ส่วนข้อที่นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ อยู่ในระดับต้องแก้ไข คือ การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เป็นท่าบริหารร่างกายที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา ในการแข่งขันกีฬาสเกตบอล ทีมที่ทำแต้มได้ 30 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ การยิงลูกบาสเกตบอล ในท่าสองมือระดับอกจะให้ความแม่นยำมากกว่าทำอื่นๆ ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะอากาศร้อนจัด การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจขณะพักเต้นเร็วขึ้น เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า ดังนั้นสถานศึกษาหรือโรงเรียนแต่ละแห่งรวมไปถึงครูผู้สอนวิชาพลศึกษา จึงควรให้การสนับสนุนส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษามากยิ่งขึ้น โดยจัดให้มีสื่อการสอนเสริมเช่นการจัดเอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์ ป้ายติดประกาศ ตลอดจนการจัดกิจกรรม เผยแพร่ข่าวสารข้อมูลทางวิชาการ เพื่อให้ให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังที่ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) ได้กล่าวว่า คุณพ่อ คุณแม่ และคุณครู ที่ต้องการให้เด็กเกิด

การเรียนรู้อย่างรวดเร็ว และมีความสุขจะต้องรู้วิธีการสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้สอนจึงมีหน้าที่โดยตรงที่จะจัดการเรียนการสอนให้สนุกและทำทหายความสามารถของเด็ก ๆ ทุกคนในห้อง (ถ้าการเรียนการสอนไม่สนุกถือว่าเป็นความผิดของผู้สอน) เด็กๆทุกคนจะถูกกระตุ้นให้ใช้ความคิดให้มาก ขณะที่อยู่ในชั้นคุณครูเป็นเพียงผู้ชี้ประเด็นและมุมมองที่น่าคิดให้แก่เด็ก ๆ เท่านั้น

1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านเจตคติ พบว่านักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 3.01 (จากคะแนนเต็ม 20) อาจเนื่องมาจาก นักเรียนได้รับข่าวสารทางด้านกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ และตามหนังสือพิมพ์ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และโรงเรียนแต่ละแห่งก็ได้ส่งเสริมให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ซึ่งตรงกับผลการวิจัยที่ว่านักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาส่วนใหญ่ ติดตามข่าวสารทางด้านกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 56.2 หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 21.8 แสดงให้เห็นว่า โทรทัศน์มีอิทธิพลต่อนักเรียนซึ่งทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้สอดคล้องกับแนวคิดของ สีวาณี เข้ม (2542) ที่กล่าวว่า สื่อโทรทัศน์และสิ่งพิมพ์ถือว่าเป็นสื่อที่คนส่วนใหญ่นิยม เมื่อมีการสนับสนุนเผยแพร่ข่าวสารที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาย่อย ๆ เข้า นักเรียนก็อาจจะยึดเป็นค่านิยมที่จะปฏิบัติต่อไปได้ ซึ่งอาจเป็นผลที่ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาในด้านเจตคติ อยู่ในระดับดีได้

1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านการปฏิบัติ พบว่านักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 1.25 (จากคะแนนเต็ม 20) อาจเป็นเพราะนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ต้องมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในชั้นเรียนพลศึกษาเป็นประจำ และนักเรียนส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬา ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่านักเรียนเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ร้อยละ 60.8 โดยทางโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานอกเวลาเรียนอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 45.5 และนักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 45.8 หรือเฉพาะวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ร้อยละ 17.6 สรุปแล้วจะเห็นว่านักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ สอดคล้องกับ

สิวฉวี เข้ม (2542) ที่กล่าวว่า เยาวชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี และมีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ คือ ร้อยละ 67.70 โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ร้อยละ 32.00 เวลา 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ร้อยละ 28.70 และ เวลา 15–30 นาที ร้อยละ 20.4 ซึ่งนอกจากโรงเรียนจะให้การสนับสนุนทางด้านกีฬาเป็นอย่างดีแล้ว ครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ที่ดีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ตามตัวแปร เพศ ชั้นปีที่ศึกษา

2.1 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ตามตัวแปรเพศ

2.1.1 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านความรู้ พบว่า นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เท่ากับ 15.67 (จากคะแนนเต็ม 24) อยู่ในระดับความรู้พอใช้ และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เท่ากับ 15.78 (จากคะแนนเต็ม 24) อยู่ในระดับความรู้พอใช้ โดยรวมแล้วนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนอยู่ในโรงเรียนที่มีสภาพแวดล้อมเดียวกัน และมีครูผู้สอนวิชาพลศึกษาคนเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุวิกร กระแจ่มจันทร์ (2544) ที่กล่าวว่า การที่นักศึกษาชายและหญิงมีความรู้ที่ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายกันหรืออยู่ในสถาบันเดียวกันได้รับข่าวสารเหมือน ๆ กัน จึงทำให้มีความรู้ไม่แตกต่างกัน

2.1.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านเจตคติ พบว่า นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติ เท่ากับ 2.99 (จากคะแนนเต็ม 20) อยู่ในระดับดี และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติ เท่ากับ 3.03 อยู่ในระดับดี (จากคะแนนเต็ม 20) โดยรวมแล้วนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาใน

หลายๆเรื่องดีกว่านักเรียนชายที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่นักเรียนหญิงจะสนใจในเรื่องความสวยความงาม รวมไปถึงความสนใจในสรีระร่างกายของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ สัจด์ อุทรานนท์ (2528) ที่กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความสนใจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ โดยวัยรุ่นเพศหญิงมักจะให้ความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ความอ้วน และสุขภาพ มากกว่านักเรียนชาย

2.1.3 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านการปฏิบัติ พบว่า นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 1.27 (จากคะแนนเต็ม 20) อยู่ในระดับดี และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเท่ากับ 1.24 อยู่ในระดับดี โดยรวมแล้วนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ซึ่งเป็นเหตุผลให้ส่งผลนำมาปฏิบัติ สอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยูร (2525) ที่กล่าวว่า ความรู้ ความเข้าใจ และการมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรียนรู้จะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติจนเกิดประโยชน์ได้

2.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน โรงเรียนโสตศึกษา ตามตัวแปร ชั้นปีที่ศึกษา

2.2.1 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านความรู้ ระหว่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทางสถิติ ที่ระดับ.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนได้รับการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทั่วไป เหมือนกัน จากการเรียนในชั้นเรียนที่มีครูสอนคนเดียวกันทุกระดับชั้น และกิจกรรมพลศึกษา ที่ทางโรงเรียนจัดให้เหมือนกัน อีกทั้งนักเรียนได้รับการเผยแพร่ความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา และได้รับข่าวสารด้านกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ที่เหมือนๆ กัน จึงทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน

2.2.2 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านเจตคติ ระหว่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนมีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งอาจเป็นเพราะนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับพอใช้ และมีเจตคติอยู่ในระดับดี มาตั้งระดับประถมศึกษา จึงส่งผลให้เมื่อนักเรียน เข้ามาศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนก็ยังมีเจตคติดีดังเดิม ซึ่งสอดคล้องกับ ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) พบว่า จิตพิสัยของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้รับการเรียนรู้และ ประสบการณ์ที่ดี จนทำให้เกิดจิตพิสัยที่ดีตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ สัจด์ อุทรานนท์ (2528) กล่าวว่า วิยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาทางด้านร่างกายและอารมณ์ถึงขั้นสูงสุด สิ่งทีวิยรุ่นได้เรียนรู้ มากที่สุดในช่วงนี้จึงเป็นทางด้านอารมณ์และสังคม การเรียนการสอนพลศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาจึงเน้นย้ำจิตพิสัยให้ต่อเนื่องจากวัยเด็กอันจะเป็นการช่วยส่งเสริม และพัฒนาจิตพิสัยให้ดีขึ้น นอกจากนี้ระดับความพร้อมความสนใจ สภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และพัฒนาจิตพิสัยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้มีระดับดีได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าว การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาจึงจะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ นักเรียนมัธยมศึกษาในด้านเจตคติให้อยู่ในระดับดีได้

2.2.3 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านการปฏิบัติ ระหว่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนมีด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติในหลาย ๆ เรื่อง ดีกว่านักเรียนชั้นปีอื่น ๆ ที่เป็น เช่นนี้ อาจเป็นเพราะ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผ่านการเรียนวิชาพลศึกษาทั่วไปมากกว่า นักเรียนชั้นปีอื่น จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความรู้อยู่ในระดับมาก ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและนำไปสู่การปฏิบัติดีตามไปด้วย ซึ่ง สอดคล้องกับ ชวาร์ท (Schwart,1975) ที่กล่าวไว้ว่า ความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านความรู้อยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งความเป็นจริงแล้วควรจะมีคะแนนด้านความรู้ อยู่ในระดับดี หรือดีมาก ดังนั้นการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนควรมีการเพิ่มเนื้อหาสาระให้มากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อสร้างเสริมให้นักเรียนมีความรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. นักเรียนโรงเรียนโสตศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดีนั้น เป็นที่น่าพอใจระดับหนึ่ง ดังนั้นรัฐบาลและเอกชน จึงควรมีการสนับสนุนและให้มีการเผยแพร่ความรู้ ในเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ผ่านสื่อต่าง ๆ ให้มีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อสร้างเจตคติที่ดีและนำไปสู่ความรู้และการปฏิบัติที่ดี ซึ่งจะทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มากขึ้นเช่นกัน ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านเจตคติและการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีมากต่อไป

3. ผู้บริหารและครูในโรงเรียนควรมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร พร้อมทั้งจัดหา เครื่องอำนวยความสะดวกและจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ในเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ให้กับนักเรียนเพื่อที่นักเรียนจะได้มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากขึ้น ไปด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาใน โรงเรียนการศึกษา พิเศษอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนที่อยู่ใน ส่วนของการศึกษานอกโรงเรียน
3. ควรมีการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน มัธยมศึกษา เพื่อที่จะสามารถนำมาปรับปรุงการเรียนการสอนให้ดีขึ้น
4. ควรมีการศึกษาสภาพและปัญหาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา