

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างเพศชายและเพศหญิง ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2540 จำนวน 24 โรงเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,302 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 453 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 402 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 447 คน ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน คือตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับวิจัยทางสังคมศาสตร์ด้วยเครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ เอส พี เอส เอส โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่าที ( t - test ) และความแปรปรวนแบบทางเดียว ( One - way Analysis of Variance ) ด้วยการทดสอบค่าเอฟ ( F - test ) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ ( Scheffe' s ) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปตารางประกอบความเรียง



## สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร สรุปผลการวิจัยดังนี้

### 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

นักเรียนชาย 605 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5 นักเรียนหญิง 697 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.7 รองลงมาอายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.7 นักเรียนส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 34.8 รองลงมาคือมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 34.3 และมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 30.9 ตามลำดับ ส่วนใหญ่นักเรียนอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 69.1 กิจกรรมพลศึกษาที่โรงเรียนจัดสอนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ส่วนใหญ่เป็นวิชาวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 66.1 รองลงมาคือวิชาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 46.0 วิชาบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 53.2 ตามลำดับ นักเรียนส่วนใหญ่จะได้เกรดเฉลี่ยสะสม 2.00-2.24 คิดเป็นร้อยละ 38.9 รองลงมาคือเกรดเฉลี่ย 2.25-2.49 คิดเป็นร้อยละ 22.1 ตามลำดับ ส่วนใหญ่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประจำที่โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 68.9 รองลงมาคือที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 59.7 ส่วนใหญ่นักเรียนมาโรงเรียนในวันเสาร์-อาทิตย์หรือวันหยุดราชการ เพื่อร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาคือเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.7 ส่วนใหญ่เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการกิจกรรมที่นักเรียนทำคือฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 70.4 รองลงมาคือนอน คิดเป็นร้อยละ 57.1 อ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 47.4 ไปซื้อของตามศูนย์การค้า คิดเป็นร้อยละ 42.1 ตามลำดับ ส่วนใหญ่นักเรียนจะออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.8 รองลงมาทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 26.4 ออกกำลังกายเฉพาะในช่วงเรียนวิชาพลศึกษา คิดเป็นร้อยละ 20.8 ตามลำดับ ส่วนใหญ่นักเรียนจะใช้เวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต่อครั้งโดยเฉลี่ย 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 31.4 รองลงมาคือ 15-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 22.5 และ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 20.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่นักเรียนติดตามชมละคร คิดเป็นร้อยละ 63.1 รองลงมาคือเกมส์โชว์ คิดเป็นร้อยละ 56.8 กีฬา คิดเป็นร้อยละ 50.2

2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และการเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ

2.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้ปานกลางเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้คะแนนเฉลี่ย 19.43 (จากคะแนนเต็ม 28)

2.1.1 เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ย 19.62 (จากคะแนนเต็ม 28)

นักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ย 19.28 (จากคะแนนเต็ม 28)

2.1.2 เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ย 19.23, 19.53 และ 19.57 ตามลำดับ (จากคะแนนเต็ม 28)

2.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตามตัวแปรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และการเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ

3.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้คะแนนค่าเฉลี่ย 3.13

3.1.1 เมื่อพิจารณาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีทัศนคติอยู่ในระดับดี ได้คะแนนค่าเฉลี่ย 3.12

นักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีทัศนคติอยู่ในระดับดี ได้คะแนนค่าเฉลี่ย 3.14

3.1.2 เมื่อพิจารณาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีทัศนคติอยู่ในระดับดี ได้คะแนนเฉลี่ย 3.14, 3.14 และ 3.12 ตามลำดับ

3.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตามตัวแปรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 พบว่า มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และการเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ

4.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการปฏิบัติดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้คะแนนค่าเฉลี่ย 1.36

4.1.1 เมื่อพิจารณาการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ได้คะแนนค่าเฉลี่ย 1.17

นักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ได้คะแนนค่าเฉลี่ย 1.06

4.1.2 เมื่อพิจารณาการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ได้คะแนนเฉลี่ย 1.13, 1.10 และ 1.11 ตามลำดับ

4.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตามตัวแปรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและจากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร สามารถนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

### 1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ย 19.43 ผู้วิจัยเห็นว่าคุณสมบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายควรอยู่ในระดับดี เพราะในสภาพการเรียนการสอนปัจจุบันต้องมีการทดสอบย่อยหรือการสอบเก็บคะแนนเป็นระยะ ๆ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำกว่าปานกลางเกี่ยวกับถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้องใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น และถ้าทดสอบพลังกล้ามเนื้อขาใช้การกระโดดเตะข้างฝา ครูพลศึกษาควรเน้นความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเกี่ยวกับการเสริมและการสร้างสมรรถภาพทางกาย

1.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชายมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาดีกว่านักเรียนหญิง

จากผลการวิจัยที่พบว่านักเรียนชายมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาดีกว่านักเรียนหญิง ผู้วิจัยเห็นว่าความแตกต่างระหว่างเพศโดยเห็นได้จากในวัยเด็ก เด็กชายมักจะแสดงออกถึงการเล่นที่ใช้กำลังโลดโผน ส่วนเด็กหญิงจะเล่นของเล่น เล่นตุ๊กตา นิสัยเหล่านี้จะเป็นไปตามธรรมชาติทำให้นักเรียนชายได้รับประสบการณ์ความรู้โดยตรงจึงอาจมีผลต่อความรู้ของนักเรียนชายดีกว่านักเรียนหญิง ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนชายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักเรียนหญิง

1.3 จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตามสภาพความเป็นจริงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 น่าจะมีความรู้ดีกว่านักเรียนระดับชั้นที่ต่ำกว่า เพราะได้สั่งสมความรู้มาถึง 12 ปี แต่ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยเห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีอายุที่ใกล้เคียงกัน ได้รับสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกัน เรียนหลักสูตรเดียวกัน กิจกรรมพลศึกษาเหมือนกันและเป็นโรงเรียนที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และจากผลการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เรียนกิจกรรมพลศึกษาได้แก่ วิชาบาสเกตบอล วอลเลย์บอล และแบดมินตัน จึงอาจทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเหมือนกัน

## 2. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

2.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้รับประสบการณ์จากการอ่านหนังสือต่าง ๆ มีการรับรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชนต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา กระบวนการเกิดการเรียนรู้ทางด้านความรู้ และทัศนคติเป็นกระบวนการเดียวกันที่มีความต่อเนื่องกันโดยเกิดความรู้ก่อนแล้วจึงค่อยเกิดทัศนคติ (ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล, 2527) ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529) พบว่า ทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี แสดงว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นได้ผ่านการเรียนการสอนโดยเน้นพฤติกรรม 3 ด้าน คือ ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มาตลอด นักเรียนจึงได้รับการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเสมอมาจึงทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี

2.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีทัศนคติที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมี

ทัศนคติไม่แตกต่างกันอาจเนื่องมาจากการเรียนการสอนนั้นครูคนเดียวต้องสอนทั้งห้องรวมกัน ทั้งชายและหญิงครูบางคนสอนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งระดับจึงได้รับสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกัน และกิจกรรมพลศึกษาที่เรียนในโรงเรียนเหมือนกัน ดังงานวิจัยของมีคและเชอร์รี่ (Meek and Sherry ,1992) ที่พบว่าการจัดการเรียนโดยไม่แยกเพศช่วยลดความแตกต่างระหว่างเพศในระหว่างเรียนได้ ลูคและซินแคล (Luke and Sinclair ,1991) ที่ว่าปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศ และนครเขตต์ (Nakhonkhet ,1987) ที่พบว่า เพศไม่ได้เป็นสาเหตุของความแตกต่างที่มีต่อทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา

2.3 จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากการจัดหลักสูตรการเรียนการสอน กิจกรรมพลศึกษา การวัดและการประเมินผลในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร มีความใกล้เคียงกันประกอบกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในโรงเรียนและสภาพโรงเรียนมีลักษณะไม่แตกต่างกันมากนักและจากการวิจัยของ จิระวัชร นิยมใหม่ (2539) พบว่า ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 ในกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

3.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดีมาก อาจเป็นเพราะว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต้องมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในชั่วโมงเรียนพลศึกษาเป็นประจำอยู่แล้วและจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ถึงร้อยละ 67.7 ได้แก่ เดินหรือบริหารกาย ถีบจักรยาน และเล่นกีฬา และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายออกกำลังกายและเล่นกีฬานาน 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ซึ่งกรมพลศึกษา (2538) กล่าวว่า ผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น มีอายุ 15 - 17 ปี ต้องการออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง

3.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักเรียนหญิง ผู้วิจัยเห็นว่าความแตกต่างทางเพศ เด็กชายมักจะแสดงออกถึงการเล่นที่ใช้กำลังไหลใญ่ มีความสนใจและชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนเด็กหญิงจะเล่นของเล่น เล่นตุ๊กตา นิยายเหล่านี้จะเป็นไปตามธรรมชาตินักเรียนชายได้รับประสบการณ์การปฏิบัติโดยตรงจึงมีผลต่อการปฏิบัติของนักเรียนชายดีกว่านักเรียนหญิง ดังที่ มณฑิรา ขุนวงศ์ (2529) พบว่า นักเรียนชายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายกลางแจ้งดีกว่านักเรียนหญิง ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนชายสนใจการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิงและสภาพร่างกายของนักเรียนชายมีโครงร่างทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงมากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนชายจึงนิยมออกกำลังกายกลางแจ้งด้วยการเล่นกีฬา มากกว่านักเรียนหญิง ซึ่งมีร่างกายบอบบางและอ่อนแอกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (2538) ได้สำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พบว่า นักเรียน นิสิต นักศึกษาเพศชายที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสูงกว่าเพศหญิง

3.3 จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างเป็นรายคู่เนื่องจากความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มตัวอย่างลดน้อยลงทำให้การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน จากการวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีการปฏิบัติดีมาก เกี่ยวกับนักเรียนจะขอโทษผู้เล่นคนอื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดในขณะที่เล่น แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีคุณธรรม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และมีมารยาททางสังคม ครูพลศึกษาควรส่งเสริมสนับสนุนบรรยากาศการเล่นกีฬาของนักเรียนให้เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬาต่อไป



### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน ดังนั้นการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน ควรเน้นเนื้อหาสาระให้มากขึ้น โดยเน้นเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หลักการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมทักษะกีฬา เพื่อสร้างเสริมให้นักเรียนมีความรู้และสามารถนำไปใช้ได้ อย่างมีประโยชน์ต่อไป

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน ครูและผู้บริหารโรงเรียนควรส่งเสริมสนับสนุน สร้างบรรยากาศที่ดี โดยให้นักเรียนได้มีเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร่วมกันเป็นหมู่คณะ เพื่อสร้างเสริมให้นักเรียน เกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเป็นผลให้เกิดความรักความสามัคคีในกลุ่มนักเรียน ส่วน ทัศนคติไม่ดีเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูงเท่านั้น ควร ส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่น กีฬาอยู่ในระดับดีมาก และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออก กายและการเล่นกีฬาแตกต่างกัน นักเรียนปฏิบัติดีอยู่แล้วแต่ควรสนับสนุนให้นักเรียนได้มี การฝึกซ้อมพัฒนาทักษะกีฬา และนำไปใช้ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้ อย่างถูกต้อง

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในสถาบันการศึกษาอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออก กายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในส่วนภูมิภาค เพื่อจะได้นำข้อมูล มาใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยใช้หลาย ๆ วิธี เช่น แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงมากขึ้น