

สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ฐิติวัศส์ รัตนเย็นใจ* วรพงษ์ แยมงามเหลือ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ภาคปลาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 1,250 คน เป็นนักเรียนชาย 661 คน และนักเรียนหญิง 589 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ คือ 1) ดัชนีมวลกาย 2) นั่งงอตัวไปข้างหน้า 3) ลูก-นั่ง, 30 วินาที 4) วิ่งอ้อมหลัก และ 5) วิ่งระยะไกล หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านพิจารณาแบบทดสอบมาตรฐานที่สามารถวัดสมรรถภาพทางกายได้ตามจุดประสงค์โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence: IOC) ด้วยวิธีของ Rovinelli and Hambleton ได้ค่าเท่ากับ 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ สร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายโดยใช้คะแนน “ที” (T-score) แบ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 5 ระดับ คือ ดีมาก ดีปานกลาง พอใช้ และ ควรปรับปรุง

ผลวิจัยพบว่า

1. ระดับสมรรถภาพทางกายโดยรวม 5 รายการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม อยู่ในระดับปานกลาง
2. เกณฑ์สมรรถภาพทางกายนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่สร้างขึ้นสามารถใช้ประเมินระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นพรัตน์ สุทธิถวิล สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์: ฐิติวัศส์ รัตนเย็นใจ E-mail: Thitiwat0909@gmail.com มือถือ: 086-3720061

วันที่รับบทความ 3 มิถุนายน 2563

วันที่แก้ไขบทความ 29 พฤษภาคม 2564

วันที่ตอบรับ 5 มิถุนายน 2564

Physical Fitness of Student in Chulalongkorn University Demonstration Secondary School

Thitiwat Rattanayenjai* Vorrapong Yamngamlua**

Abstract

The purposes of this research are to study and to construct physical fitness norms of the students in Chulalongkorn University Demonstration Secondary School. The population were 1,250 students; 661 male students and 589 female students of Chulalongkorn University Demonstration Secondary School in 2nd semester, academic year 2017. The instruments were five Physical fitness standardized tests which contain 5 items; 1) body mass index 2) sit and reach 3) 30 second sit-ups 4) zig zag run and 5) long distance run. The index of item-objective congruence (IOC) of Rovinelli and Hambleton was judged by 5 experts for the content validity of research instruments at 1. The data were analyzed by using percentages, means, and standard deviation. The norms constructed by using "T-score" and divided into 5 levels ; very good, good, moderate, poor and be improved. The major results revealed that:

1. The students of Chulalongkorn University Demonstration Secondary School were in moderate level of holistic physical fitness compared with the norms.
2. The norms of holistic physical fitness designed by the researcher could be assessed to the students of Chulalongkorn University Demonstration Secondary School.

Keywords: Physical Fitness, Student in Chulalongkorn University, Demonstration Secondary

* Master's degree students Physical Education Kasetsart University

**Assistant Professor. Dept. of Physical Education, Kasetsart University

Contract: Thitiwat Rattanayenjai

E-mail: Thitiwat0909@gmail.com

Mobile: 086-3720061

Received: June 3, 2020

; Revised: May 29, 2021

; Accepted: June 5, 2021

บทนำ

การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัยไม่ว่าจะอดีตหรือปัจจุบัน การศึกษาเรียนรู้ที่มีการพัฒนาตลอดเวลาตามเทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้น การศึกษาที่มีคุณภาพจะส่งผลให้ประชากรของประเทศมีความสามารถและพัฒนาประเทศได้อย่างเหมาะสม การจัดการศึกษาในปัจจุบันต้องคำนึงถึงการพัฒนาให้นักเรียนให้มีสมรรถนะที่สมบูรณ์ในทุกๆด้านอย่างเหมาะสม สำหรับในประเทศไทยได้มีพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติเพื่อกำหนดแนวทางการศึกษาให้ดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน และมีจุดมุ่งหมาย หลักการมาตรา 6 กล่าวว่าจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นคนที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542) โรงเรียนเป็นสถานศึกษาซึ่งมีบทบาทและหน้าที่หลักในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ.2553 โดยประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศ ซึ่งกำหนดจุดมุ่งหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้ดีขึ้น กำหนดวิสัยทัศน์ มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในการเป็นพลเมืองและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา ต่อการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพและกำหนดจุดหมาย ข้อที่ 3 คือ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีสุนิสัย และรักการออกกำลังกาย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สุขภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพที่เป็นสุขภาพที่เป็นสาเหตุมาจากการขาดการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจ ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและแก้ไขสถานการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีจุดมุ่งหมายในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้การศึกษาแก่นักเรียนด้านการดูแลสุขภาพอย่างมีเป้าหมายประกอบด้วย การดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน รวมทั้งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ในการพัฒนานักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้ สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และกำหนดตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไว้ในทุกระดับชั้น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้จัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยการแบ่งกลุ่มนักเรียนตามระดับสมรรถภาพทางกาย ทำให้นักเรียนที่มีทักษะและสมรรถภาพทางกายใกล้เคียงกันเรียนกลุ่มเดียวกันส่งเสริมให้การสอนมีประสิทธิภาพ ทำให้ครูจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้และใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนส่งผลให้นักเรียนชอบและอยากเรียนวิชาพลศึกษามากขึ้น เนื่องจากการที่นักเรียนไม่ชอบเรียนวิชาพลศึกษาอาจเกิดจากนักเรียนที่มีทักษะและสมรรถภาพต่างกันต้องมาเล่นกีฬาด้วยกันโดยหลักการที่ว่าคนส่วนมากมีความพอใจในการเล่นกับผู้เล่นที่มีทักษะและสมรรถภาพใกล้เคียงกัน เพราะเมื่อมีการแข่งขันทุกคนจะมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมแข่งขัน (วิริยา บุญชัย, 2529 อ้างใน เทพฤทธิ์ สิทธิพนธ์, 2555) อย่างไรก็ตามแบบทดสอบสมรรถภาพ ทางกายที่ทางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ใช้คือแบบทดสอบของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Japan Amateur Sport Association : JASA) ซึ่งพบว่า เป็นแบบทดสอบที่เหมาะสมกับนักกีฬาเนื่องจากมีเกณฑ์การประเมินที่สูงจึงไม่เหมาะสมกับนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ทำให้นักเรียนไม่ทราบระดับสมรรถภาพทางกายที่แท้จริงของตนเอง

จากความสำเร็จดังกล่าวข้างต้นและผู้วิจัยเป็นอาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ซึ่งมีหน้าที่สอนวิชาพลศึกษาสร้างเสริมพัฒนาให้ความรู้ด้านสุขภาพ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงแบบทดสอบมาตรฐานที่มีคุณภาพและครอบคลุมองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายและสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โดยมีความมุ่งหวังให้นำเกณฑ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้สำหรับการแยกกลุ่มนักเรียนก่อนการเรียนการสอนและให้นักเรียนได้รู้ถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าอยู่ในระดับใด

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
2. เพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 1,250 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 661คน และนักเรียนหญิง จำนวน 589 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ดัชนีมวลกาย (body mass index: BMI) (กรมอนามัย, 2543)
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที (30 second sit-ups) (ICSPFT, 1964)
3. การนั่งงอตัวไปข้างหน้า (sit and reach) (AAHPERD, 1980)
4. วิ่งอ้อมหลัก (zig-zag run) (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2549)
5. แบบทดสอบวิ่งระยะไกล ผู้ชายวิ่ง 1000 เมตร และผู้หญิงวิ่ง 800 เมตร (ICSPFT, 1964)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
2. นัดหมายโรงเรียน กำหนดวัน เวลา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และนัดหมายการแต่งกายของนักเรียนให้แต่งกายด้วยชุดพลศึกษา
3. จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกรายการ
4. อธิบาย สาธิตขั้นตอนการปฏิบัติงาน รายละเอียดต่างๆในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน
5. ก่อนทำการทดสอบผู้วิจัยและผู้ช่วย อธิบายและสาธิตวิธีการทดสอบแต่ละรายการให้นักเรียนเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามการทดสอบได้
6. ก่อนทำการดำเนินการทดสอบ ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อน 5-10 นาที
7. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

8. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และหาค่าร้อยละของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560
2. จัดเรียงคะแนนสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ปีการศึกษา 2560 ตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6
3. สร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม แต่ละรายการด้วยคะแนน “ที” (T-score)
4. สร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายรวม 5 รายการด้วยมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales) แบ่งระดับสมรรถภาพทางกายเป็น 5 ระดับคือ ดีมาก ดี ปานกลาง พอใช้ และ ควรปรับปรุง

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับสมรรถภาพทางกายโดยรวม 5 รายการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม อยู่ในระดับปานกลาง ดังตารางที่ 1
2. เกณฑ์สมรรถภาพทางกายนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่สร้างขึ้นสามารถใช้ประเมินระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้

ตารางที่ 1 ระดับสมรรถภาพทางกายรวม 5 รายการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สมรรถภาพทางกาย (5 รายการ)	นักเรียนทั้งหมด		นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง	
	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
ดีมาก	61	4.88	25	3.78	36	6.11
ดี	386	30.88	160	24.21	226	38.37
ปานกลาง	496	39.68	267	40.39	229	38.88
พอใช้	257	20.56	180	27.23	77	13.07
ควรปรับปรุง	50	4	29	4.39	21	3.57
รวม	1,250	100	661	100	589	100

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายและศึกษาระดับสมรรถภาพของนักเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์ ฝ่ายมัธยม ผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์ ดังนี้

1. ค่าดัชนีมวลกาย นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม จากการพิจารณาสัดส่วนของน้ำหนักตัวกับส่วนสูงเพื่อประเมินดัชนีมวลกายเมื่อเทียบกับเกณฑ์ดัชนีมวลกายของกรมอนามัย นักเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอมและระดับปกติ เนื่องจากผู้ปกครองของนักเรียนเป็นบุคคลที่มีระดับการศึกษาและมีความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจทำให้สามารถเป็นแบบอย่างและให้ความรู้แก่นักเรียนในด้านการพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สอดคล้องกับ กัลยาณี โนอินทร์ (2560, หน้า 7) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการจัดการภาวะน้ำหนักเกินคือ บิดามารดา ผู้ปกครองที่สามารถให้คำแนะนำและเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านอาหาร การเคลื่อนไหวออกแรง รวมทั้งมีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของบุตร อีกทั้งโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม สนับสนุนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ และมีกิจกรรมต่างๆ เช่น กีฬาวัดประเมินผล กีฬาสี กีฬาสาธิตสามัคคี และมีโครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละระดับชั้น สอดคล้องกับ กัลยาณี โนอินทร์ (2560, หน้า 6) ที่กล่าวว่าโรงเรียนเป็นหน่วยงานที่สามารถ

กำหนดและสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการป้องกันและควบคุมภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียน เนื่องจากโรงเรียนมีศักยภาพในการบริหารจัดการจำหน่ายอาหารที่มี แคลอรีต่ำและอาหารเพื่อสุขภาพในโรงเรียนรวมทั้งส่งเสริมและกระตุ้นให้นักเรียนมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงอย่างเหมาะสมทั้งในชั่วโมงเรียนและนอกชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา

2. เกณฑ์สมรรถภาพทางกายนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยการแปลงคะแนนดิบจากการทดสอบให้เป็นคะแนนที่ (T-score) สร้างเกณฑ์สมรรถภาพแต่ละรายการในแต่ละระดับชั้น และสร้างเกณฑ์สมรรถภาพรวม 5 รายการด้วยมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales) ซึ่งเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถแบ่งกลุ่มนักเรียนตามสมรรถภาพและจัดการเรียนการสอนตามกลุ่มสมรรถภาพได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้นักเรียนชอบและอยากเรียนวิชาพลศึกษามากขึ้นสอดคล้องกับ วิริยา บุญชัย (2529, อ้างใน เทพฤทธิ์ สัทธินพพันธ์, 2555) ที่กล่าวว่า การที่นักเรียนไม่ชอบเรียนวิชาพลศึกษาอาจเกิดจากนักเรียนที่ทักชะและสมรรถภาพที่ไม่ต้องการเล่นกับนักเรียนที่ทักชะและสมรรถภาพไม่ดีและนักเรียนที่ทักชะและสมรรถภาพไม่ดีไม่ประสงค์การเล่นกับนักเรียนที่ทักชะและสมรรถภาพดีโดยหลักการที่ว่าคนส่วนมากมีความพอใจในการเล่นกับผู้เล่นที่มีทักชะและสมรรถภาพใกล้เคียงกัน เพราะ เมื่อมีการแข่งขันทุกคนจะมีความกระตือรือร้นในการแข่งขัน นักเรียนสามารถทราบถึงระดับสมรรถภาพของตัวเองทั้งระดับสมรรถภาพทางกายรวมทุกรายการว่าอยู่ระดับใดและระดับสมรรถภาพทางกายรายการใดที่ต้องพัฒนา ปรับปรุง ให้ดีขึ้น เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง และห่างไกลโรค เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 4 การสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

3. ผลการวิจัย สมรรถภาพทางกายรวมทุกรายการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่สร้างขึ้น พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายรวม 5 รายการ อยู่ในระดับปานกลางด้วยโรงเรียนได้สนับสนุนการเรียนวิชาพลศึกษาให้มีการเรียนการสอน 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ และมีวิชาเลือกเสรี (พลศึกษา) ให้นักเรียนที่สนใจสามารถเลือกเรียนได้อีก 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ สอดคล้องกับเหตุย อนุสรราชกิจ และคณะ (2553, หน้า 1) ที่กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ด้านวิ่งระยะทาง 20 เมตร ด้านการลุกนั่ง 30 วินาที ด้านการยืนกระโดดไกล และด้านการวิ่งเก็บของสองจุดและวิ่งอ้อมหลัก ขึ้นที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ สบสันต์ มหานิยม (2547, หน้า 4) ที่กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาแต่ละชนิดกีฬานั้นสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆที่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึกกิจกรรมเทเบิลเทนนิส สามารถพัฒนาความสามารถในการยืนกระโดดไกล แรงบีบมือ ลูก-นั่ง 30 วินาที ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หลังการฝึกกิจกรรมเทนนิส สามารถพัฒนาความสามารถ ลูก-นั่ง 30 วินาที งอแขนห้อยตัว วิ่งเก็บของ และวิ่งระยะไกล ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ

.05 หลังการฝึกกิจกรรมฟุตบอลสามารถพัฒนาความสามารถในการ ลูก-นั่ง 30 วินาที งอแขนห้อยตัว วิ่งเก็บของ และวิ่งระยะไกล ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หลังการฝึกกิจกรรมบาสเกตบอล สามารถพัฒนาความสามารถด้านการวิ่งระยะ 50 เมตร แรงบีบมือ งอแขนห้อยตัว วิ่งเก็บของ และวิ่งระยะไกล พัฒนาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ในการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ควรนำเกณฑ์สมรรถภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในภาคเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อใช้เป็นแรงเสริมทางบวกและส่งเสริมให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ควรนำเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนไปใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินมาตรฐานโรงเรียนตามระบบประกันคุณภาพสถานศึกษาด้านผู้เรียน
3. ในการวัดผลและประเมินผลที่ได้จากการทดสอบนั้นสามารถทำให้จัดกลุ่มการเรียนรู้ตามสมรรถภาพทางกาย A B C D ในการสอนแบบแบ่งกลุ่มในวิชาพลศึกษาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และควรกระตุ้นให้นักเรียนได้ทราบถึงพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกาย ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาส่วนที่บกพร่องให้ดีขึ้น
4. โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยมควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่องทุกปีละ 2 ครั้ง คือเมื่อเริ่มเปิดภาคเรียนในภาคต้นและปิดภาคเรียนในภาคปลาย ผลที่ได้จากการทดสอบจะเป็นข้อมูลที่ครูสามารถนำไปใช้ในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาและแผนการจัดการเรียนรู้แบบรายคาบได้อย่างเหมาะสมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2559. *พระบรมราโชวาทด้านการศึกษา*. สืบค้น 11 พฤศจิกายน 2560, จาก <http://www.Edunews.eduzones.com>.
- กัลยาณี โนอินทร์. 2560. *ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย*. วารสารพยาบาลทหารบก, 18, 7.
- กรมพลศึกษา. 2555. *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี*. สืบค้น 1 ตุลาคม 2560 จาก www.ft.dpe.go.th/app/public/download/Test_7-18.pdf,
- เทพฤทธิ์ สิทธิพนธ์. 2555. *การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ตามแนวทางการทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนาชาติเพื่อจัดมาตรฐานการ*

ทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย (ICSPFT). สืบค้น 2 มิถุนายน 2561, จาก

<http://thesis.swu.ac.th.pdf>

สบันสันดี มหานิยม. 2547. ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สืบค้น 29 พฤษภาคม

2561, จาก <https://dcms.thailis.or.th>.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษา

แห่งชาติ. สืบค้น 5 พฤศจิกายน 2560, จาก [https://person.mwit.ac.th/](https://person.mwit.ac.th/01Statutes/NationalEducation.pdf)

01Statutes/NationalEducation.pdf

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2549. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน

สมรรถภาพทาง กายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี. สืบค้น 5 ตุลาคม

2560, จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/11087>.

หฤทัย อนุสรราช และคณะ. 2553. กิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สำหรับ นักเรียน

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. สืบค้น 1 มิถุนายน 2561, จาก

<http://www.rbru.ac.th/org/research/temp.php>.

American College of Sport Medicine. 2011. *Complete Guide to Fitness & Health*.

Champaign, IL: Human Kinetics.

Corbin, C. B., G. J. Welk, W. R. Corbin, W. Greg, K. A. Welk and C. L. Sidman. 2011.

Concepts of Fitness and Wellness. New York: McGraw - Hill Companies.Inc. All.