



# วารสาร

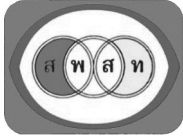
สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL  
EDUCATION AND RECREATION

ปีที่ 44 เล่ม 1 มกราคม-มิถุนายน 2561 Vol.44  
No.1 January-June 2018 ISSN 0125-2674

## รายนามคณะกรรมการกลั่นกรอง

1. ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัทธู มหาวิทยาลัยรังสิต
5. รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
6. รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี มหาวิทยาลัยบูรพา
7. รองศาสตราจารย์ อุดร รัตนภักดิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน
8. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ นักวิชาการอิสระ
9. รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
10. รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
12. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณีวี ขวัญบุญจันทร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
13. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
14. รองศาสตราจารย์เจริฎุ กระบวนรัตน์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ นักวิชาการอิสระ
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ นักวิชาการอิสระ
17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณท์รัตน์ บุญช่วยชนาสีทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุภัทร มหาวิทยาลัยบูรพา
19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ชอบธรรมสกุล มหาวิทยาลัยรามคำแหง
20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม มหาวิทยาลัยมหิดล
23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสภประยูร  
 รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน  
 รองศาสตราจารย์พอง เกิดแก้ว  
 รองศาสตราจารย์จันทร์ ผ่องศรี  
 ศาสตราจารย์จรินทร์ ธานีรัตน์  
 รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานีโต

ดร.สุวัตร สิทธิหล่อ  
 อาจารย์พิพิพร แก้วมุกดา  
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาปชัย สุวรรณธาดา  
 ดร.จรรยาพร ธรณินทร  
 ดร.ณัฐ อินทรปาน  
 ดร.ศักดิ์ชาย ทฬสุวรรณ

อาจารย์วิจิตร เกตุแก้ว  
 รองศาสตราจารย์ดร.อนันต์ อัดชู  
 อาจารย์วราวุธ สมุน  
 ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ  
 นายสันติภาพ เตชะวณิช  
 รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย

## จุดประสงค์

เพื่อเผยแพร่วิชาการ สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ  
 ตลอดจนผลงานของสมาคม สุขศึกษา พลศึกษา  
 และสันทนาการแห่งประเทศไทย

## เจ้าของและผู้จัดการ

สมาคม สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย

## ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

## บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม

## กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
 ศ.ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ศ.ดร.สาลี สุภาภรณ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 รศ.ดร.กรรวิ บุญชัย คณะศึกษาศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 ผศ.ดร.เกษม นครเขตต์ นักวิชาการอิสระ สสส.  
 มหาวิทยาลัยมหิดล  
 รศ. ดร.สุวิมล ตั้งลัจจะพจน์ คณะศึกษาศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 รศ.ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ผศ.ดร.กรณิการ์รัตน์ บุญช่วยธนาศิทธิ คณะศึกษาศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 ผศ.ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ

## เป็นสมาคมทางวิชาการ ไม่เกี่ยวกับการเมือง และมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิก
2. เพื่อศึกษาและวิจัยทาง สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ
3. เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่วิชาการทาง สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ
4. เป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเพิ่มพูนความรู้ระหว่างสมาชิก
5. เป็นศูนย์กลางการติดต่อและร่วมมือกับองค์กรและสมาคมที่มีจุดประสงค์คล้ายคลึงกันทั้งในและต่างประเทศ
6. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้ไปดูงานหรือได้ไปศึกษาเกี่ยวกับ สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ทั้งในและต่างประเทศ

กำหนดออกวารสารปีละ 2 ฉบับ มกราคม-มิถุนายน และกรกฎาคม-ธันวาคม

## สำนักงาน :

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330  
 โทร. 0-2218-1024 โทรสาร 0-2218-1018  
 Website : <http://www.tahper.or.th>

*ความคิด ข้อวิพากษ์ในวารสารเป็นสิทธิของผู้เขียน  
 สมาคมฯ ไม่จำเป็นต้องเห็นชอบด้วยเสมอไป เพื่อให้เกิด  
 ความหลากหลายในความคิดและความสร้างสรรค์*

พิมพ์ที่ ห.จ.ก.สามลดา โทร. 0-2462-0303  
 9/1205 หมู่ 1 ถนนสะแกงาม เขตบางขุนเทียน กทม. 10150

## ◀ บทบรรณาธิการ

วารสารฉบับนี้มีเนื้อหาประกอบด้วยบทความวิชาการจำนวน 1 เรื่อง “การเรียนรู้ด้วยการทำกิจกรรม” โดย รองศาสตราจารย์เจริญ กระจบวรรรัตน์ นอกจากนี้ยังมีบทความวิจัยที่น่าสนใจอีก จำนวน 21 เรื่อง เช่น “การวิเคราะห์ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทยโดยแนวคิด TQM” โดยจิตติมา ใจสุข นอกจากนี้ยังมีบทความวิจัยที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น “ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน” โดย อรณภา ทศนัยนา วารสารฉบับนี้จะส่งให้สมาชิกสมาคมสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแล้ว เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาค้นคว้า ตลอดจนเป็นหลักฐานในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม  
pram.inp@mahidol.ac.th



# สารบัญ

## บทความวิชาการ

การเรียนรู้ด้วยการทำกิจกรรม <i>เจริญ กระบวนรัตน์</i>	5
---	---

## รายงานวิจัยและบทความวิจัย

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงาน บริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์)	12
--	----

*กษิกฤษณ์ มั่นตะสุตร,กรรวิ บุญชัยและเจริญ กระบวนรัตน์*

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนา ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	30
--	----

*ณิชา วุฒิวณิชย์และเอมอชฌา วัฒนบูรานนท์*

สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนสังกัด กระทรวงมหาดไทย <i>ภัทรศิริ ธนวัฒน์,กรรวิ บุญชัยและไพวัลย์ ตัณฑลาพุด</i>	40
--	----

สถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา <i>วายุ แวงแก้ว,ไพวัลย์ ตัณฑลาพุดและกรรวิ บุญชัย</i>	61
---	----

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุขุมวิท <i>อดิศัย สীবวงษ์เหรียญ,ณัฐิกา เฟ็งลีและกรรวิ บุญชัย</i>	82
---	----

การวิเคราะห์ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทยโดยใช้แนวคิด TQM <i>จิตติมา ใจสุขและ เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย</i>	100
---	-----

แนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผล <i>ณัฐกร บุญทวี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย,</i>	117
--	-----

*สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณและ สุรียพร อนุศาสนนันท์*

สภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของสมาคมกีฬาเทนนิส ลอนเทนนิสสมาคม แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	128
--	-----

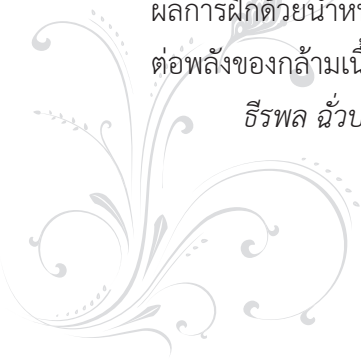
*ณัฐพงษ์ อุไรลักษณ์และวันชัย บุญรอด*

การศึกษาสภาพความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	142
--	-----

*ดำเกิง วัฒนวีร์,ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์,นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทรและพูลพงศ์ สุขสว่าง*



แนวทางการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม	159
<i>เดชา เดชานพพงศ์, สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ, ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์และ เสกสรรค์ ทองคำบรรจง</i>	
สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	178
<i>ภัทรชัย เพชรแกมทอง, จุฑามาศ บัตรเจริญและอัจฉรา เสาว์เฉลิม</i>	
ความคิดเห็นแฟนคลับต่อองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย	197
<i>ภาวินี ชุ่มใจ, ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์และประวิทย์ ทองไชย</i>	
การสร้างแบบทดสอบทักษะกาบัดดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย	209
<i>รยาศิต เต็งกุศลย์มาน</i>	
สภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี	225
<i>วรรณิ นุ่นแก้วและกรรวิ บุญชัย</i>	
กิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ในจังหวัดชลบุรี	244
<i>วีระวัฒน์ แซ่จิว, สมพร ส่งตระกูล, สุรีพร อนุศาสนนันท์และฉัตรกมล ลิงห์น้อย</i>	
แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย	264
<i>ศุภลักษณ์ นิลนพรัตน์, เสาวลี แก้วช่วยและพราม อินพรม</i>	
การสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	279
<i>โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม</i>	
<i>สกุลดาว ศรีหวาด, อัจฉรา เสาว์เฉลิมและ จุฑามาศ บัตรเจริญ</i>	
ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามแนวเสริมต่อการเรียนรู้	290
<i>ที่มีต่อทักษะพื้นฐานการเตะในกีฬาเทควันโด</i>	
<i>สุโชค ฉันทะนิ, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทรและสันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ</i>	
ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมัน	303
<i>ของหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน</i>	
<i>อรนภา ทศนัยนา</i>	
แนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา	318
<i>กัลยกร ชัยณรงค์และถนนอมศักดิ์ เสนาคำ</i>	
ผลการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกควบคุมการฝึกทักษะการขึ้นน้ำที่มีผล	333
<i>ต่อพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำของนิสิต คณะพลศึกษา</i>	
<i>ธีรพล ฉั่วประเสริฐและสาธิติน ประจันบาน</i>	



## การเรียนรู้ด้วยการทำกิจกรรม (Active Play)

เจริญ กระจบวรรรัตน์\*

สอนให้น้อยลง ... แต่เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้มากขึ้น

Teach Less ... Learn More

การเรียนรู้ที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้และสามารถนำไปสู่การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) แก่ผู้เรียนได้นำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างแท้จริง จะต้องสร้างโอกาสให้ผู้เรียนหรือเด็กได้ลงมือกระทำหรือมีส่วนร่วมในการแสดงออกซึ่งการนำ



ภาพแสดง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการคิดและลงมือปฏิบัติ โดยใช้ตาราง 9 ช่องเป็นเครื่องมือในการดำเนินงาน เพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์หรือคำตอบอย่างมีเหตุผล

การค้นคว้าหาความรู้ที่เป็นข้อสรุป ผลลัพธ์ หรือคำตอบในแต่ละบทเรียนที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ (Learning Skill) และความคิดสร้างสรรค์ด้วยการให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมหรือลงมือกระทำกิจกรรมด้วยตนเองหรือเป็นกลุ่ม โดยครูจะต้องศึกษาทำความเข้าใจบทเรียนหรือเนื้อหา(Content) ที่จะทำการสอน เพื่อตีความหมายของเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของบทเรียนที่จะสอนสร้างสรรค์ออกมาเป็นกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ใช้เป็นเครื่องมือนำไปสู่การค้นหาคำตอบหรือวิธีการเรียนรู้ที่จะให้ได้มาซึ่งข้อสรุปที่เป็นผลลัพธ์อย่างมีเหตุผล ด้วยการได้ร่วมลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรม(Learning by Doing) ที่ครูใช้เป็นสื่อหรือ

ความรู้และประสบการณ์ทั้งที่เป็นพื้นฐานและประสบการณ์ที่ผ่านการเรียนรู้จากการได้ลงมือกระทำหรือปฏิบัติจริงมาใช้ในการประกอบกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน บทบาทของครูในการทำหน้าที่สอนหรือบรรยาย (Lecture) จึงต้องปรับเปลี่ยนมาเป็นนักออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ (Active Designer) หรือผู้คอยให้คำแนะนำปรึกษา (Advisor) ตลอดจนช่วยจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับเด็กหรือผู้เรียนได้ใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาหรือฝึกปฏิบัติใน

\* รองศาสตราจารย์ นักวิชาการอิสระ

เครื่องมือในการสอนแทนการบรรยายหรือการบอกเล่าเรื่องราวให้ผู้เรียนจดบันทึกหรือรับฟัง เป็นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ที่เรียกว่า เด็กเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ (Child Centered) โดยมีครูทำหน้าที่คอยให้คำแนะนำปรึกษา แทนการทำหน้าที่สอน ดังนั้น ครูจะต้องเป็นนักคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) ที่สามารถเข้าใจและเข้าถึงความต้องการที่เป็นปัจจุบันของเด็กหรือผู้เรียน เพื่อจัดเตรียมกิจกรรมที่จะใช้เป็นวิธีการเรียนรู้หรือออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ ตลอดจนความต้องการของผู้เรียน ด้วยความทันสมัยและสอดคล้องกับสถานการณ์อยู่เสมอ

### การเรียนรู้ (Learning)

การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การพัฒนาความรู้ สติปัญญา ความคิดและความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคม ดังข้อมูลที่สำคัญดังต่อไปนี้ (เจริญ กระบวนรัตน์ , 2552)

**การเรียนรู้** หมายถึง กระบวนการที่ทำให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามเงื่อนไขของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อันเป็นผลจากการฝึกหัด ฝึกฝน และประสบการณ์ในการรับรู้เรียนรู้ ซึ่งมีใช่เป็นผลของการตอบสนองที่เกิดขึ้นจากพัฒนาการตามธรรมชาติ หรือตามวุฒิภาวะ ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์เพียงชั่วคราว

**พฤติกรรม** หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา ทางความคิด อารมณ์ และความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตามองเห็น หูได้ยิน จมูกสัมผัสกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส ผิวสัมผัสร้อนเย็น เป็นต้น

การเรียนรู้ ความคิด จินตนาการ และความมีเหตุผล เป็นสิ่งที่สามารถสร้างเสริมและพัฒนาให้ก้าวหน้าได้ ด้วยการจัดบรรยากาศของสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ การถ่ายทอดหลักการ ทฤษฎี องค์ความรู้ ด้วยวิธีการที่หลากหลายให้เด็กหรือผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง และมีโอกาสได้คิดเองทำเอง เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทักษะด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์



ความมีเหตุผล สามารถแยกแยะข้อมูลจากการเรียนรู้ที่ตนเองได้มีส่วนร่วมหรือลงมือปฏิบัติ นำไปเชื่อมโยงหรือถ่ายทอด

องค์ความรู้ด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้องมีหลักการ สร้างความเชื่อมั่นในตนเองและส่งผลให้เกิดการเรียนรู้วิธีการคิด การนำเสนอความคิด การคิดอย่างมีเหตุผล



ช่วยให้สามารถพิจารณาไตร่ตรองข้อมูล วิเคราะห์แยกแยะข้อมูล รวมทั้งสามารถนำข้อมูลความรู้อย่างสร้างสรรค์มาสังเคราะห์บูรณาการ เพื่อใช้พัฒนาสร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่อย่างมีคุณภาพ ก่อให้เกิดคุณค่าที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

### การสร้างเสริมกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล

การคิด เป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้องต่อเนื่องเป็นระบบ โดยเฉพาะกับเด็กในช่วงอายุ 4 – 10 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่มีอัตราการเจริญเติบโตของสมองและการพัฒนาความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวสูงสุด ด้วยเหตุนี้ ห้องเรียนธรรมชาติที่ห้อมล้อมอยู่รอบตัวเด็ก คือ องค์ความรู้ ที่ครูผู้สอนสามารถเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาการเรียนรู้ที่เป็นหลักการ ทฤษฎีอย่างมีเหตุผล และเป็นวิทยาศาสตร์ อันเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่วิธีการพัฒนาทักษะกระบวนการคิดและกำหนดโครงสร้างการทำงานของสมองให้กับเด็กตั้งแต่เยาว์วัยอย่างเป็นระบบ เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยกระตุ้นและจัดระเบียบขั้นตอน กระบวนการคิดอย่างมีแบบแผนให้กับสมอง ขณะเดียวกัน การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานเป็นทักษะสำคัญ ที่เด็กควรได้รับการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องตามลำดับขั้นตอนของการเคลื่อนไหวแต่ละรูปแบบ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ของระบบการรับรู้สั่งงานของสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหว ที่จะช่วยส่งเสริมความเร็วในการคิด การตัดสินใจ ตลอดจนการแก้ไขปัญหาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สำหรับพื้นฐานของการนำไปสู่การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ที่ดี และการจินตนาการที่มีเหตุผล มีองค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานสำคัญ 3 ประการ คือ (เจริญ กระบวนรัตน์ , 2552)

1. การสร้างแรงจูงใจในการคิด
2. การให้ความรู้และทักษะพื้นฐานทั่วไป
3. การให้ความรู้และทักษะเฉพาะด้าน

ในส่วนของเครื่องมือที่จะนำไปสู่การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้กับผู้เรียนหรือเด็ก ครูจะต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สามารถถ่ายทอดความสัมพันธ์ของเนื้อหาสาระแต่ละส่วนเชื่อมโยงไปสู่ความเป็นจริงที่มีความเกี่ยวข้องผูกพันกับการดำรงชีวิต ธรรมชาติ และสังคม โดยจำแนกข้อมูลความรู้ให้เหมาะสมกับวุฒิภาวะของเด็กแต่ละวัย เพื่อให้ผู้เรียนสังเกตศึกษาเรียนรู้ในแต่ละขั้นตอนอย่างถูกต้องชัดเจนและมีเหตุผล ดังนั้น เครื่องมือในการนำไปสู่การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ที่สำคัญ คือ

1. การสอนให้เด็กคิดแบบแยกส่วน หรือการคิดเชิงวิเคราะห์
2. การสอนให้เด็กคิดแบบบูรณาการ หรือการคิดเชิงสังเคราะห์



ครูจะต้องกระตุ้นและฝึกให้เด็กเกิดนิสัยการเรียนรู้ด้วยการสังเกต จดจำ นำข้อมูลมาเชื่อมโยง เปรียบเทียบ แยกแยะ และสรุปผล เป็นความรู้เชิงวิเคราะห์สร้างสรรค์ขั้นพื้นฐานจากการที่เด็ก หรือผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรม ที่จะนำไปสู่การพัฒนาความคิดในแต่ละขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คือ ความสามารถในการคิด ที่เกิดจากการเชื่อมโยงความรู้และ ความคิดหลากหลายแนวทาง นำมาจัดหมวดหมู่หรือจัดระบบเป็นฐานข้อมูล นำไปสู่ความคิดใหม่ หรือนำไปสู่การสร้างจินตนาการในการคิดอย่างมีเหตุผล รวมทั้งสร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่ โดยมีความรู้และทักษะทั่วไป ผสมผสานกับความรู้และทักษะเฉพาะเรื่อง เป็นพื้นฐานสำคัญ นำไปสู่การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

การคิดแก้ปัญหา คือ กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ ซึ่งต้องอาศัยความรู้ความสามารถ ทางสติปัญญาด้านต่าง ๆ และประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ผ่านมา เพื่อนำมาประกอบกันเป็นข้อมูล ในการพิจารณาหาแนวทางปฏิบัติ หรือวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ปัญหานั้น

การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ คือ การคิดอย่างมีเหตุผล โดยการวิเคราะห์ความชัดเจน ความ น่าเชื่อถือ ความสัมพันธ์ และความสมบูรณ์ขององค์ประกอบข้อมูลแต่ละด้านหรือรายละเอียดจาก พยานหลักฐาน เพื่อนำไปสู่การพิจารณาแก้ปัญหา ลงความเห็น ประเมิน และตัดสินใจสรุปอย่างมี เหตุผล

ความคิดระดับสูง คือ ความสามารถทางสติปัญญา ในการประมวลองค์ความรู้ ประสบการณ์ และกระบวนการคิดหลายด้านมาประกอบกันหลายขั้นตอน เป็นความคิดที่มีความละเอียดซับซ้อน และลึกซึ้ง เพื่อนำไปสู่การวางแผนพัฒนา หรือแก้ปัญหาย่างเป็นระบบ ซึ่งต้องอาศัยข้อมูลและ ทักษะความชำนาญเฉพาะด้าน

ขั้นตอนของกระบวนการความคิดดังกล่าวนี้ จะได้รับการพัฒนา ต่อเมื่อผู้เรียนได้มีส่วนร่วมใน การฝึกใช้ข้อมูลหรือความรู้ในการปฏิบัติจริง ด้วยการที่ครูจัดกิจกรรมเป็นเงื่อนไขให้เด็กได้มีโอกาส ได้ฝึกคิดเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การจินตนาการอย่างมีหลักการ การ แก้ไขปัญหาด้วยการใช้ข้อมูลองค์ความรู้ และการยอมรับในเหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล

ดังนั้น ทักษะในการคิด จึงเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการฝึกหัด ฝึกฝน ด้วยการเปิดโอกาส

หรือสร้างเงื่อนไขให้เด็กได้คิดเอง ทำเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยใช้กิจกรรม สถานการณ์ เหตุการณ์ เป็นเงื่อนไขหรือเป็น สื่อให้เด็กได้นำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับ รู้เรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนมาบูรณาการ เชื่อมโยงนำไปสู่การค้นหาคำตอบหรือข้อ



สรุปอย่างมีเหตุผล ตามพื้นฐานความรู้ ประสบการณ์ และความสามารถของแต่ละคน โดยมีครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง เป็นผู้ประคับประคองคอยให้คำแนะนำปรึกษา มากกว่าที่จะเป็นผู้ทำหน้าที่คิด และตัดสินใจแทนเด็กในทุกเรื่อง

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการคิด การซักถาม ปัญหาข้อสงสัย การนำเสนอความคิด หรือข้อคิดเห็นที่เป็นประเด็นแตกต่างหลากหลายตาม ศักยภาพของการเรียนรู้ วุฒิภาวะ และประสบการณ์ของเด็กแต่ละคนคือสิ่งที่มีคุณค่า ที่จะช่วยให้ เด็กเกิดการเรียนรู้ ทั้งยังสะท้อนภาพความคิด ความเข้าใจที่เป็นตัวตนของเด็กเอง ให้ครูได้ใช้ในการ ประเมินผลการเรียนการสอนได้อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อใช้เป็นข้อมูลหรือแนวทางในการปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาการเรียนการสอนให้มีคุณภาพ สอดคล้องกับความเป็นจริงและความเป็นธรรมชาติ ของเด็ก

ด้วยเหตุนี้ การสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน น่าสนใจ และ ทำหายความรู้ความสามารถของเด็กแต่ละวัย โดยเปิดโอกาสให้ตัวเด็กเองได้มีส่วนร่วมในการคิด และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ภายหลังจากที่ครูเป็นผู้จุดประกายหรือกระตุ้นให้เด็กใช้ความคิด ด้วยการตั้งโจทย์หรือสร้างเงื่อนไขในการเรียนรู้ ที่มีความสัมพันธ์กับบทเรียนหรือเนื้อหาที่ต้องการให้ เด็กได้เรียนรู้ เป็นประเด็นให้เด็กค้นคว้าหาคำตอบ แทนที่ครูจะต้องเป็นผู้อธิบายหรือให้ข้อมูล รายละเอียดทั้งหมด โดยที่เด็กไม่มีโอกาสได้ฝึกใช้ความคิดของตนเอง การสร้างเงื่อนไขให้เด็กได้มี โอกาสแสดงความคิดเห็นหรือซักถามในประเด็นที่สงสัย จะก่อให้เกิดแรงจูงใจที่เป็นพลังใน การกระตุ้นให้เด็กพยายามที่จะเรียนรู้และใช้ความคิด ความมีเหตุผล โดยมีครูทำหน้าที่เปรียบ เปรียบเหมือนพี่เลี้ยง คอยให้คำปรึกษาชี้แนะแนวคิดและเป็นกำลังใจให้เด็ก เพื่อเชื่อมโยงไปสู่ความรู้ หลักการ หรือคำตอบด้วยตัวเด็กเองอย่างมีเหตุผล ช่วยให้เกิดการพัฒนาการคิด การจัดลำดับข้อมูล ในการคิด และเรียบเรียงความคิด ที่จะนำไปสู่ความเป็นเหตุเป็นผลได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนหรือ เป็นระบบด้วยตัวเด็กเอง ก่อให้เกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตัวเอง

## วิธีการเรียนรู้

### 1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการสอน (Passive Learning)

กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวเป็นรากฐานที่สำคัญของการศึกษา โดยการเริ่มต้นจาก ครอบครัว คือ พ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้สังคมชุมชน และครูในโรงเรียน เป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ด้วย การให้คำแนะนำอบรมสั่งสอนให้ความรู้และสร้างประสบการณ์ ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนใน แต่ละเนื้อหาของบทเรียน ด้วยแบบฝึกหัดต่าง ๆ ให้ได้จดจำและทำตาม เป็นกระบวนการเรียนรู้ ในลักษณะทำตามหรือเลียนแบบ ขาดการพัฒนาส่งเสริมทักษะความคิดให้กับผู้เรียนได้รู้จักคิดนอก

กรอบและคิดอย่างมีเหตุผล

## 2. การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Active Learning / Learning by Doing)

เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ด้วยการเชื่อมโยงองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่มาใช้ค้นหาเหตุผลที่จะนำไปสู่เป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่ต้องการ โดยมีพ่อแม่ผู้ปกครองและครูทำหน้าที่คอยให้คำแนะนำปรึกษา ด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สัมพันธ์สอดคล้องกับรากฐานพัฒนาการทางสมองของเด็กแต่ละช่วงวัย เพื่อกระตุ้นและเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่การคิดเป็น ทำเป็น ใช้ได้จริงและสามารถช่วยเหลือพึ่งพิงตนเองได้ ซึ่งเป็นกระบวนการของการเรียนรู้โดยใช้พัฒนาการของสมองของเด็กในแต่ละช่วงวัยเป็นรากฐานในการจัดกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ให้เหมาะสมในแต่ละวัย ที่เรียกว่า Brain-Based Learning / BBL

กระบวนการเรียนรู้ในลักษณะดังกล่าวนี้ จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทั้งกับครูผู้สอนและผู้เรียน ให้ได้ค้นพบวิธีการเรียนรู้ตลอดจนองค์ความรู้ที่หลากหลายในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเองและสังคมในการพัฒนาสร้างสรรค์หรือปรับปรุงแก้ไขปัญหอย่างมีเหตุผล การให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามเงื่อนไขที่ครูออกแบบไว้ เป็นการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Active Based Learning) ในการกระตุ้นและท้าทายให้ผู้เรียนต้องใช้ความคิดพิจารณาควบคู่ไปกับการใช้สติปัญญาในการนำประสบการณ์และความรู้พื้นฐานที่มีอยู่มาใช้ในการค้นหาคำตอบหรือแก้ไขปัญหด้วยการลงมือปฏิบัติกิจกรรมนั้นให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมาย ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมที่ครูสร้างสรรค์และนำมาใช้ในการเรียนรู้เนื้อหาในแต่ละบทเรียน จะต้องเป็นประโยชน์ มีคุณค่า และส่งเสริมประสิทธิภาพในการเรียนรู้ มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน สนุก ท้าทายและความคิด น่าสนใจ ไม่ล้าสมัยหรือซ้ำซากน่าเบื่อ ครูจึงต้องเป็นนักคิดนักพัฒนาเพื่อสร้างสรรค์หรือออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน(Activity Designer) ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าแก่ผู้เรียนในแต่ละบทเรียนที่สอน

การเรียนรู้ด้วยการทำกิจกรรม (Active Play) หรือเรียกแบบไม่เป็นทางการว่า “การเรียนรู้ผ่านการเล่น” นี้ นอกจากจะช่วยพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และความคิดอย่างมีเหตุผลแก่ผู้เรียนแล้วยังส่งเสริม สติปัญญา ความสุขุมรอบคอบ การสังเกต จากการทำที่ผู้เรียนได้ลงมือกระทำหรือ



ปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง แนวทางในการเรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำ (Constructionism Learning) นี้ ยังช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) ที่นำไปสู่

การพิจารณาและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และสามารถสรุปเป็นแนวทางในการนำไปสู่การดำเนินการหรือการปฏิบัติอย่างมีหลักการ เป็นกระบวนการของการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ (Learn ... How To Learn) ที่มีส่วนสำคัญในการช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นพบความถนัดและความสามารถของตนเองจากการได้ลงมือกระทำกิจกรรมในแต่ละบทเรียนนำไปสู่การใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างแท้จริง เป็นการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ได้จริงในชีวิต(Learning For Life) มิใช่เป็นการเรียนรู้เพื่อการทดสอบ (Test) หรือตอบคำถามของครูเอาคะแนน ด้วยการมีความรู้ความเข้าใจจากการได้ลงมือปฏิบัติ สามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตได้ และสามารถแนะนำหรือถ่ายทอดให้กับผู้อื่นนำไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งเป็นความเจริญงอกงามของการศึกษาที่ช่วยพัฒนาสติปัญญาให้เกิดคุณค่าและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตอย่างแท้จริง

## สรุป

การเรียนรู้ด้วยการให้ผู้เรียนได้ลงมือกระทำกิจกรรม (Activity Learning) นี้ จะใช้กิจกรรมเป็นหลักในการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนปฏิบัติหรือลงมือกระทำ(Doing) กิจกรรมในแต่ละเนื้อหา ของบทเรียนที่ครูได้ออกแบบสร้างสรรค์กิจกรรม เพื่อใช้เป็นสื่อหรือเครื่องมือให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งทุกขั้นตอนของการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนต้องลงมือกระทำหรือเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยทุกคนในกลุ่มต้องเป็นผู้ปฏิบัติ มีคุณครูทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงคอยดูแลให้คำแนะนำปรึกษา กระบวนการเรียนรู้โดยการให้ผู้เรียนลงมือกระทำหรือปฏิบัตินี้ จึงเป็นเครื่องมือหรือเทคนิคของการเรียนรู้ที่สำคัญที่จะกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเกิดความเข้าใจในวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของการเรียนรู้ และตระหนักถึงประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการศึกษาและการเรียนรู้อย่างแท้จริง

**“อย่าบอกว่ารู้ ... เพราะเพียงได้แค่ได้อ่านหรือได้ฟัง ... ถ้ายังไม่ได้ลงมือปฏิบัติ”**

## หนังสืออ้างอิง

เจริญ กระจวนรัตน์. 2552. ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์บริษัท สินธนาท้อปี่เซ็นเตอร์



ชื่องานวิจัย	: พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์)
ชื่อผู้วิจัย	: นายกษิกฤษณ์ มั่นตะสุตร
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	: รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	: รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนรัตน์
สาขาวิชา	: พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ปีที่วิจัย	: 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย จำนวน 400 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายใน 2 ด้าน คือ 1) ด้านพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ และ 2) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกายแบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตามวิธีของ Rovinelli และ Hambleton หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการของ Cronbach ได้ค่าเท่ากับ .82 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถาม จำนวน 400 ฉบับด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า 1) พนักงานส่วนใหญ่ของฝ่ายบริหารโรงงาน ฝ่ายควบคุมคุณภาพ ฝ่ายผลิต 1 ฝ่ายผลิต 2 และฝ่ายผลิต 3 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ 2) พนักงานจำนวน 68 และ 14 คน ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วนและอ้วนมากตามลำดับ 3) พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานส่วนใหญ่พบว่า 3.1) พฤติกรรมเนือยนิ่ง คือ การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ และใช้ระยะเวลาในการปฏิบัติ วันละ 1 ชั่วโมง 36 นาที 3.2) พฤติกรรมการทำงานบ้าน คือ ทำงานบ้านด้วยตนเอง วันละ 30 นาที/วัน และทำงานบ้านโดยใช้เครื่องผ่อนแรง มากกว่า 1 ชั่วโมง 5 นาที/วัน 3.3) พฤติกรรมการประกอบอาชีพการงาน คือ ยืนทำงาน มากกว่า 6 ชั่วโมง 35 นาที/วัน 3.4) พฤติกรรมการเดินทาง คือ การเดินทางโดยการขับรถยนต์ส่วนบุคคล ใช้เวลา 45 นาที/วัน 3.5) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ คือ นั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ ฟังเพลง วันละ 1 ชั่วโมง 9 นาที 3.6) การออกกำลังกาย คือ การวิ่ง และการเดิน ใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที/วัน 3.7) กิจกรรมการเล่นกีฬา คือ ฟุตบอล ใช้เวลาวันละ 22 นาที 3.8) พฤติกรรมการ

เข้าใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายนานๆครั้ง 3.9) อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ใช้มาก คือ ลูกกล และดัมเบล และ 3.10) ความพึงพอใจในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ศูนย์การออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก  
คำสำคัญ : พฤติกรรม การประกอบกิจกรรมทางกาย

**Research Title** : Physical Activity Participation Behavior of Employees in Toyota Motor Thailand Ltd. (Banpho Plant)

**Researcher** : Kasikrid Muntasut

**Advisor** : Assoc.Prof. Dr.Kornrawee Boonchai

**Co-Advisor** : Assoc.Prof. Charoen Krabuanrat

**Field of Study** : Physical Education, Kasetsart University

**Year** : 2016

### Abstract

This research aimed to study physical activity participation behavior of employees in Toyota Motor Thailand Ltd. (Banpho Plant). Subjects were 400 employees, by using stratified random sampling. Questionnaire, constructed by the researcher, on physical activity participation behaviors 2 aspects: 1) physical activity participation behavior in various ways. 2) exercise behavior in sports complex. The content validity for questionnaire was judged by 5 experts according to Rovinelli and Hambleton method. For reliability coefficient using Cronbach's alpha was .82. The researcher distributed 400 questionnaires to the sample, and total of 400 respondents (100%) were completed and returned. Data were analyzed by using percentage, average, and standard deviation.

The findings were as follows: 1) Body mass index of most employees were average. 2) Employees of 64 and 14 had a BMI in the obese and very fatty respectively. 3) Most physical activity behaviors of employees were found: 3.1) Steady behavior, was sitting or watching TV 1 hour 36 minutes. 3.2) Home working behavior was 30 minutes a day, work at home using the machine was more than 1 hour 5 minutes / day. 3.3) Occupational behavior was standing working over 6 hours 35 minutes / day. 3.4) Traveling behavior was a personal drive private car

that took 45 minutes / day. 3.5) Leisure time behaviors were to sit and read, watch television, and listen to the music 1 hour 9 minutes. 3.6) Exercise behaviors were running and walking took less than 30 minutes / day. 3.7) Sports activity was futsal, 22 minutes per day. 3.8) Access to the fitness center behavior was infrequently. 3.9) The most used gym equipment were treadmill and dumbbell, and 3.10) The satisfaction of the service center staff was high.

**Key Words :** Behavior, Physical Activity Participation

## บทนำ

ตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) การพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นอยู่กับผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาคนและสังคมให้มีคุณภาพ การพัฒนาให้ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บสามารถเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาคุณภาพประชากรด้วยการพัฒนาสุขภาพมีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ ประชากรที่มีสุขภาพแข็งแรงย่อมก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน ผลผลิตรายได้ประชากรสูงขึ้น ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลดลง ทั้งส่วนบุคคลและประเทศ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555)

สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี (2556) กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง การจะเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต และสังคมนั้น บุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องสามารถระบุถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุและบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้ รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้

วิลาสินี อุดุลยานนท์ (2553) ได้กล่าวถึง การประกอบกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่สี่ของการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และมะเร็ง ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการเสียชีวิตจากโรคที่สามารถป้องกันได้จำนวนกว่า 3 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี การขาดกิจกรรมทางกายยังมีส่วนต่อการเพิ่มอัตราโรคอ้วนทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ กิจกรรมทางกายเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทุกวัย อันจะนำไปสู่การเติบโตอย่างมีสุขภาพและพัฒนาการทางสังคมที่ดีของเด็ก อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและช่วยพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเริ่มกิจกรรมทางกาย สำหรับการพัฒนาด้านความยั่งยืน การส่งเสริมวิถีการเดินทางที่ต้องออกแรง เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน การใช้ระบบขนส่งสาธารณะสามารถลดมลพิษทางอากาศและการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งมีผลต่อสุขภาพได้ ส่วนด้านเศรษฐกิจ การมี



การเดินทางที่ต้องออกแรง เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน การใช้ระบบขนส่งสาธารณะ สามารถลดมลพิษทางอากาศ และการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งมีผลต่อสุขภาพได้ ส่วนด้านเศรษฐกิจ การมีกิจกรรมทางกายมีส่วนอย่างมากในการลดต้นทุนการให้บริการทางสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม และมีผลกระทบที่สำคัญต่อผลิตภาพและการมีชีวิตอย่างมีสุขภาพดี

กรรวิ บุญชัย (2554) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายหมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายทุกชนิดที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อใหญ่ๆทำให้เกิดการใช้พลังงานของร่างกาย ซึ่งตรงกันข้ามกับการนั่ง หรือนอน

เช่นเดียวกับเจริญ กระจวนรัตน์ (2556) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายว่า เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพักซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคล

Bouchard et al. (2007) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายว่า เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้มีอัตราการเผาผลาญพลังงานมากกว่าขณะพัก

พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี (2558) อ้างถึง Hoeger and Hoeger, (2011) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายว่า เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างซึ่งต้องใช้พลังงานของร่างกาย ทำให้สุขภาพดีขึ้น

สนธยา สีละมาต (2557) ให้คำนิยามของกิจกรรมทางกายหมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก กิจกรรมทางกายจึงมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ นั่นคือ ถ้ามีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอจะมีผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าขาดการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอจะมีผลเสียต่อสุขภาพ

สรุปได้ว่า กิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบ ทุกชนิด ที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ออกแรงทำงาน ทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นและมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย หรือเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น หากขาดการมีกิจกรรมทางกายถือเป็นการลดประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายซึ่งจะทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายจึงจำเป็นและมีความสำคัญที่จะนำไปปฏิบัติในการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมประจำวันที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์ (2555) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนที่มีพลังในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และความยั่งยืน ทั้งนี้ในด้านสุขภาพ กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อประชาชนทุกกลุ่มอายุทำให้เกิดการเจริญเติบโตอย่างมีสุขภาพที่ดี เกิดพัฒนาทางสังคมในเด็กลดความเสี่ยงการเป็นโรคเรื้อรัง ปรับปรุงสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ ทำให้ผู้สูงอายุทำงานได้อย่างอิสระ ลดความเสี่ยงในการหกล้ม กระจุกหัก และป้องกันโรค ในด้านเศรษฐกิจการเพิ่มการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเป็นการ

ลงทุนที่ทรงพลังในการป้องกันโรคเรื้อรัง ปรับปรุงสุขภาพการเชื่อมต่อกับสังคมและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2556) อธิบายเพิ่มเติมว่า ในปี 1996 มีรายงานของสมาคมศัลยแพทย์ทั่วไปของประเทศสหรัฐอเมริกา เรื่องกิจกรรมทางกาย และสุขภาพว่า คุณประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพไว้มากมายซึ่งหมายถึง การลดความเสี่ยงการตายก่อนวัยอันควร การตายด้วยโรคหัวใจ และการลดอัตราการเพิ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูงหรือมะเร็งลำไส้ เมื่อการเคลื่อนไหวร่างกายไม่มากพอผสมกับการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง ผลกระทบที่ตามมาคือ การบั่นทอนสุขภาพ ทำให้มีคนตายประมาณ 300,000 คนต่อปี คุณประโยชน์สำคัญอีกประการหนึ่งคือ กิจกรรมทางกายช่วยให้บุคคลพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพ บุคคลควรต้องปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยความหนักและด้วยการปฏิบัติกิจกรรมอย่างหลากหลาย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ

จากประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่ได้กล่าวมาทำให้ประชาชนต้องตระหนักถึง การมีส่วนร่วมหรือการประกอบกิจกรรมทางกายซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค และทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

การทำธุรกิจต่างก็ต้องการเติบโตอย่างมั่นคง และการที่จะเติบโตอย่างมั่นคงได้นั้นจะต้องมีผลกำไรและเติบโตอย่างยั่งยืน ซึ่งทางบริษัทโตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด เห็นว่ากำไรที่เป็นแก่นแท้ของบริษัท เกิดจากบุคลากรทุกคน ที่ได้รับการพัฒนา มีแรงจูงใจ และเข้าใจบทบาทของตัวเองและทำงานเป็นทีม คือบุคลากรที่ทำงานอย่างมีความสุข ซึ่งการทำงานอย่างมีความสุขต้องมีผลตอบแทนที่เหมาะสมและสนุกกับการทำงานนั่นเอง (คณะทำงานวิชาการโครงการสร้างเสริมสุขภาพองค์กรจังหวัดฉะเชิงเทรา, 2556)

ซึ่งสอดคล้องกับ จิรประภา อัครบวร (ม.ป.ป.) กล่าวว่า องค์กรที่ดูเหมือนจะประสบความสำเร็จ (โดยเฉพาะใช้เกณฑ์ด้านการเงินเป็นตัวชี้วัด) ส่วนใหญ่นั้นมีสุขภาพไม่ดี เนื่องมาจากการทำงานที่โหมอย่างหนัก เพื่อให้ได้รายได้ที่สูงหรือประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว อาจละเลยการดูแลสุขภาพของตัวเอง นอนดึก ตื่นสาย ไม่ออกกำลังกาย เพราะอ้างว่าไม่มีเวลา ครั้นมาตรวจสุขภาพจึงได้พบว่าตัวเองนั้นสุขภาพไม่ดี มีครบทั้งไขมัน และความดันโลหิตสูง ไม่ต่างจากองค์กรที่พยายามขยายธุรกิจอย่างรวดเร็วเพื่อให้ได้ผลประกอบการตามเป้าหมายที่วางไว้

กล่าวได้ว่า กิจกรรมทางกายเป็นประโยชน์กับประชาชนทุกวัย อันจะนำไปสู่การเติบโตอย่างมีสุขภาพะ ดังนั้น การประกอบกิจกรรมทางกายของบุคคลจะส่งผลดีต่อทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ การประกอบกิจกรรมทางกายช่วยสร้างเสริมให้มีสุขภาพที่ดีได้ เป็นการลดค่าใช้จ่ายใน

การดูแลสุขภาพ และยังคงงบประมาณของรัฐ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลที่ส่งเสริมให้เยาวชน และประชาชนได้ประกอบกิจกรรมทางกาย ให้มากที่สุด ซึ่งจะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต และเป็นการปลูกฝังเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายให้มากยิ่งขึ้น

จากเหตุผลของประโยชน์ในการประกอบกิจกรรมทางกายสำหรับบุคคลทุกกลุ่มอายุเช่นเดียวกับกลุ่มพนักงานในองค์กรบริษัท ที่ส่งเสริมพนักงานให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และสามารถสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทั้งส่วนตัว ครอบครัว และสังคมส่วนรวม และพัฒนาศักยภาพของตนเองตามความต้องการของบริษัท การให้ความสำคัญแก่การประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานจะนำไปสู่การเติบโตอย่างมีสุขภาวะ และพัฒนาทางสังคมที่ดี และเพื่อให้พนักงานมีสุขภาพกายที่ดี บริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) เป็นองค์กรหนึ่งให้เห็นความสำคัญของการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงาน จึงได้สร้างศูนย์กีฬาขึ้น เพื่อให้พนักงานได้ประกอบกิจกรรมทางกายในช่วงหลังเลิกงาน ซึ่งทางบริษัทมีความเชื่อว่า เมื่อพนักงานมีความสุขทั้งร่างกาย และจิตใจแล้ว จะส่งผลให้พนักงานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ปัจจุบัน ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นเทรนเนอร์ ณ ศูนย์ออกกำลังกายบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) มีหน้าที่คอยให้คำแนะนำ และให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย ผู้วิจัยพบว่า ปัจจุบันพนักงานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งดูได้จากข้อมูลการเข้าใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายช่วงเวลาหลังเลิกงาน พนักงานมีพฤติกรรมการเข้าใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายที่น้อย และจากการเก็บข้อมูลสถิติการเข้าใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายของพนักงาน พบว่ามีผู้เข้าใช้บริการจำนวนไม่ถึง 150 คนต่อกะ จากพนักงานทั้งหมด 3,893 คน อีกทั้งพนักงานยังมีพฤติกรรมการยืนทำงานในการประกอบรถยนต์ที่มากกว่า 6 ชั่วโมง/วัน และยังมีพฤติกรรมการนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นระยะเวลายาวนานตลอดทั้งวัน

ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริม และพัฒนาการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงาน และได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกายของพนักงาน เพื่อจะได้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย ของพนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) จังหวัดฉะเชิงเทรา



## ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น พนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) ตัวแปรตาม พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย

## วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานชายที่ทำงานในบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) แบ่งแยกตามสายงานการผลิต ดังนี้ ฝ่ายการบริหารโรงงาน จำนวน 390 คน ฝ่ายควบคุมคุณภาพ จำนวน 362 คน ฝ่ายผลิต 1 จำนวน 1,110 คน ฝ่ายผลิต 2 จำนวน 725 คน และฝ่ายผลิต 3 จำนวน 1,306 คน รวมประชากรทั้งสิ้น 3,893 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานชายที่ทำงานในบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) จำนวน 400 คน โดยคำนวณตัวอย่างจากสูตร Yamane (สุนทร ทับบัว, 2552)

ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) เพื่อให้ได้สัดส่วนตามสายงาน ของพนักงานชาย จำนวน 400 คน ประกอบด้วย ฝ่ายการบริหารโรงงาน จำนวน 40 คน ฝ่ายควบคุมคุณภาพ จำนวน 38 คน ฝ่ายผลิต 1 จำนวน 114 คน ฝ่ายผลิต 2 จำนวน 74 คน และฝ่ายผลิต 3 จำนวน 134 คน

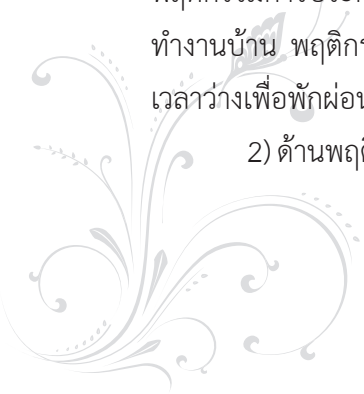
## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ลักษณะของแบบสอบถาม คือ แบบสำรวจรายการ (checklist) และแบบปลายปิด (close ended) โดยแบ่ง ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) และแบบปลายปิด (open ended)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานชายที่ทำงานในบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ ดังนี้ พฤติกรรมเนือยนิ่ง พฤติกรรมการทำงานบ้าน พฤติกรรมการประกอบอาชีพการงาน พฤติกรรมการเดินทาง และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

2) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกาย (Banpho Sports Complex.)



### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไปยังผู้บริหารบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) เพื่อขออนุญาตและความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
2. ผู้วิจัยส่งและทำการเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง พร้อมทั้งนัดหมาย วันและเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 5 – 15 ตุลาคม 2558
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
2. หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากแบบสอบถามแต่ละรายการของพนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของพนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์)
  - 1.1 พนักงานส่วนใหญ่ของฝ่ายบริหารโรงงาน ฝ่ายควบคุมคุณภาพ ฝ่ายผลิต 1 ฝ่ายผลิต 2 และฝ่ายผลิต 3 ร้อยละ 84.22, 79.82, 81.09, 72.39 และ 70.00 ตามลำดับไม่มีโรคประจำตัว แต่โรคประจำตัวที่ พบคือ จากฝ่ายผลิต 3 คือ โรคภูมิแพ้ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 4.74, 2.98 และ 2.98 ตามลำดับ
  - 1.2 พนักงานส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ได้แก่ ฝ่ายบริหารโรงงาน ฝ่ายควบคุมคุณภาพ ฝ่ายผลิต 1 ฝ่ายผลิต 2 และฝ่ายผลิต 3 ร้อยละ 72.50, 71.05, 81.59, 78.38 และ 78.35 ตามลำดับ และส่วนน้อยมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วนและอ้วนมาก ร้อยละ 18.36 และ 4.21 ตามลำดับ
2. ด้านพฤติกรรมกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย
  - 2.1 พฤติกรรมเนือยนิ่ง
    - 2.1.1 พนักงานส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 88.25 มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง มากที่สุดคือ การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์



2.1.2 พฤติกรรมเนือยนิ่งที่พนักงานใช้เวลามากที่สุดคือ นั่งหรือนอนใช้คอมพิวเตอร์ ระยะเวลาในการปฏิบัติส่วนใหญ่ 1 ชั่วโมง 36 นาที

## 2.2 พฤติกรรมการทำงานบ้าน

2.2.1 พฤติกรรมทำงานบ้านของพนักงานส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 74.25 คือ ทำงานบ้านด้วยตนเอง

2.2.2 พฤติกรรมทำงานบ้านของพนักงาน ใช้เวลามากที่สุดคือ ทำงานบ้านโดยใช้ เครื่องผ่อนแรง ระยะเวลาที่ปฏิบัติส่วนใหญ่ วันละ 1 ชั่วโมง 5 นาที

## 2.3 พฤติกรรมการประกอบอาชีพการงาน

2.3.1 พฤติกรรมการประกอบอาชีพการงานของพนักงาน ส่วนใหญ่ คิดเป็น ร้อยละ 80.25 คือ ยืนทำงาน

2.3.2 พฤติกรรมการประกอบอาชีพการงานของพนักงานใช้เวลา มากที่สุด คือ ยืนทำงาน ระยะเวลาที่ปฏิบัติส่วนใหญ่ วันละ 6 ชั่วโมง 35 นาที

## 2.4 พฤติกรรมการเดินทาง

2.4.1 พฤติกรรมการเดินทางของพนักงานส่วนใหญ่ คิดเป็น ร้อยละ 64.25 คือ ขับรถยนต์ส่วนบุคคลไปที่ทำงาน คือ การเดินทางโดยการขับรถยนต์ส่วนบุคคลไปที่ทำงาน

2.4.2 พฤติกรรมการเดินทางของพนักงานใช้เวลา มากที่สุด คือ การขับรถยนต์ ส่วนบุคคลไปที่ทำงาน ระยะเวลาที่ปฏิบัติส่วนใหญ่ วันละ 45 นาที

## 2.5 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

2.5.1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจของพนักงานส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 71.75 คือ นั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ นั่งฟังวิทยุ ฟังเพลง

2.5.2 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจของพนักงานใช้เวลา มากที่สุด คือ การนั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ นั่งฟังวิทยุ ฟังเพลง ระยะเวลาที่ปฏิบัติส่วนใหญ่ วันละ 1 ชั่วโมง 9 นาที

2.5.3 กิจกรรมออกกำลังกายของพนักงานส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 59.25 คือ การวิ่ง

2.5.4 กิจกรรมออกกำลังกายของพนักงานส่วนใหญ่ คือ การวิ่ง และการเดิน ระยะเวลาที่ปฏิบัติส่วนใหญ่ วันละ 27 นาที

2.5.5 ด้านกิจกรรมการเล่นกีฬาของพนักงานส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 30.00 คือ กีฬาฟุตบอล

2.5.6 กิจกรรมการเล่นกีฬาของพนักงานส่วนใหญ่ ใช้เวลามากที่สุด คือ ฟุตบอล



ระยะเวลาที่ปฏิบัติส่วนใหญ่ วันละ 22 นาที

### 3. ด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกาย (Banpho Sports Complex.)

#### 3.1 พฤติกรรมการเข้าใช้ศูนย์ออกกำลังกาย

3.1.1 พนักงานมีพฤติกรรมการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย เป็นบางครั้ง มีค่าเฉลี่ย 3.26 และการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ศูนย์ออกกำลังกายจัดขึ้น นานๆ ครั้ง มีค่าเฉลี่ย 2.36

3.1.2 พนักงาน ส่วนใหญ่ ใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายวันละ 30 นาที มีค่าเฉลี่ย

2.44

3.1.3 ความบ่อยในการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย ของพนักงานส่วนใหญ่ 5 วัน/สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 2.37

3.1.4 พนักงานมีพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายทุกประเภทที่มีในศูนย์ ออกกำลังกาย นานๆ ครั้ง มีค่าเฉลี่ย 2.27

3.1.5 พนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย นานๆ ครั้ง มีค่าเฉลี่ย 2.24

3.1.6 พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ของพนักงานส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกายด้วยลู่วิ่ง Treadmill มีค่าเฉลี่ย 2.67

3.1.7 พนักงานมีพฤติกรรมออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย นานๆ ครั้ง มีค่าเฉลี่ย 2.37

3.1.8 พฤติกรรมการเล่นกีฬาในศูนย์ออกกำลังกายของพนักงาน ส่วนใหญ่ คือ เล่นกีฬาฟุตบอล มีค่าเฉลี่ย 2.20

3.1.9 พนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเล่นกีฬานานๆ ครั้ง มีค่าเฉลี่ย 1.85

#### 3.2 ความพึงพอใจการให้บริการของเจ้าหน้าที่ศูนย์ออกกำลังกาย

พนักงานมีความพึงพอใจของการให้บริการของเจ้าหน้าที่ศูนย์ออกกำลังกายในระดับมาก คือ 1) เจ้าหน้าที่มีการแต่งกายอย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 3.68 2) เจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์ และปฏิบัติต่อผู้ใช้บริการเป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ย 3.63 3) เจ้าหน้าที่มีความเต็มใจในการให้บริการ มีค่าเฉลี่ย 3.59 4) เจ้าหน้าที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้มาใช้บริการ มีค่าเฉลี่ย 3.58 และ 5) เจ้าหน้าที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่และมีประสิทธิภาพในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย 3.54 ส่วนในประเด็นอื่นๆ มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.37

### ข้อวิจารณ์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงาน

บริษัท โตโยต้ามอเตอร์ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) ผู้วิจัยมีชื่อวิจารณ์ดังนี้

### พฤติกรรมเนือยนิ่ง

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง ของพนักงานส่วนใหญ่ คือ การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ นั่งคุยกับเพื่อน และนั่งหรือนอนคุย/เล่นโทรศัพท์มือถือ พนักงานมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ใช้เวลา วันละ 1 ชั่วโมง 36 นาที ได้แก่การนั่งหรือนอนใช้คอมพิวเตอร์ รองลงมา นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ วันละ 1 ชั่วโมง 32 นาที และวันละ 1 ชั่วโมง 8 นาที คือ นั่งหรือนอนคุย/เล่นโทรศัพท์มือถือ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค (2555) ได้อธิบายว่า ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนได้เปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นทำให้ประชาชนขาดการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน และขาดการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ วิลลาซินี อุดุลยานนท์ (2553) ได้กล่าวว่า ความเจริญทางเทคโนโลยี การเป็นสังคมเมือง (urbanisation) ก่อให้เกิดการมีวิถีชีวิตแบบเนือยนิ่ง (sedentary) สนธยา สีละมาต (2557) กล่าวเพิ่มเติมว่า โอกาสในการมีกิจกรรมทางกายนั้นลดลงอย่างต่อเนื่อง การขาดการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การนั่งๆนอนๆ ถือเป็นความสบายที่มีผลลดประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย กิจกรรมทางกายจึงถือเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล

### พฤติกรรมการทำงานบ้าน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า พนักงานส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการทำงานบ้าน คือ ทำงานบ้านด้วยตนเอง ทำงานบ้านโดยใช้เครื่องผ่อนแรง และทำงานสวนโดยไม่ใช้เครื่องผ่อนแรง ใช้เวลา วันละ 1 ชั่วโมง 5 นาที ได้แก่ทำงานบ้านโดยใช้เครื่องผ่อนแรง รองลงมาทำงานสวนโดยใช้เครื่องผ่อนแรง วันละ 54.40 นาที และวันละ 30 นาที คือ ทำงานบ้านด้วยตนเอง ซึ่ง เจริญ กระบวนรัตน์ (2556) กล่าวว่า การทำงานบ้าน เป็นส่วนหนึ่งของการประกอบกิจวัตรประจำวัน โดยหากมีการกระทำหรือดำเนินการเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถช่วยปรับระดับประคองสุขภาพพื้นฐานให้คงสภาพไว้ยาวนานขึ้น สอดคล้องกับ สนธยา สีละมาต (2557) ได้กล่าวไว้ว่า การทำงานบ้านเป็นกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ถ้ามีการปฏิบัติอย่างเพียงพอ ก็จะมีผลดีต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้ที่ขาดการมีกิจกรรมทางกาย การทำงานบ้านเป็นประจำหรือการมีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนใหญ่ก็อาจจะช่วยรักษาระดับสภาวะสุขภาพที่ดีให้คงอยู่ได้ และสอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2554) กล่าวไว้ว่า การประกอบกิจกรรมทางกายในระดับกลาง คือ กิจกรรมทางกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งมีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินค่อนข้างเร็ว นอกจากการเดินแล้วกิจกรรมต่างๆ ในระดับนี้จะครอบคลุมการทำงานบ้านหรืองานสวน รวมทั้งกิจกรรมในงานบ้าน ซึ่งจะมีผลดีต่อ



สุขภาพเมื่อประกอบกิจกรรมนั้นใช้พลังงานประมาณ 150 กิโลแคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์

### พฤติกรรมกรรมการประกอบอาชีพการงาน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ในด้านที่ตีพิมพ์งานส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมกรรมการประกอบอาชีพการงานคิดเป็นร้อยละ 80.25 คือ ยืนทำงาน พนักงานใช้เวลาวันละ 6 ชั่วโมง 35 นาที และร้อยละ 59.50 เดินทำงาน วันละ 1 ชั่วโมง 33 นาที สอดคล้องกับ พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี (2558) อ้างถึง Bouchard et al, (2007) การทำงานเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกหนึ่งของกิจกรรมประจำวัน การใช้พลังงานของร่างกายนั้นขึ้นอยู่กับอาชีพต่าง ๆ ในการทำงาน หรือการทำงานในบริเวณรอบบ้านก็เป็นส่วนหนึ่งซึ่งช่วยในการเผาผลาญพลังงานในแต่ละวันได้ด้วย สอดคล้องกับ Bouchard et al. (2007) กล่าวว่า ความหนักในการทำงานของอาชีพต่างๆ เป็นเรื่องที่ถูกพิจารณาอย่างมากในอดีต เพราะต้องใช้เวลาในการทำงานถึง 30-40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มาเป็นระยะเวลาหลายปี สิ่งนี้ยังคงเป็นเรื่องจริงในสังคมที่ได้รับการพัฒนาแล้ว และในโลก ฝั่งตะวันออก อาชีพต่าง ๆ ยังคงเป็นอาชีพประเภทที่ต้องใช้พลังงานสูงในการทำงาน ในปัจจุบันวงการอุตสาหกรรมโลกได้ให้ คำจำกัดความว่า อาชีพที่ต้องใช้แรงงานหนักถึงหนักมาก คือการออกกำลังกาย แต่ถ้าใช้ความหนักในระดับเบาเปรียบได้กับกิจกรรมทางกายในยามว่างเท่านั้น ส่วนในด้านที่ต้องปรับปรุง พบว่า พนักงานร้อยละ 64.00 คือ มีพฤติกรรมนั่งทำงาน วันละ 2 ชั่วโมง 7 นาที ซึ่งสอดคล้องกับ สนธยา สีละมาต (2557) กล่าวว่า พฤติกรรมนั่งนานเป็นพฤติกรรมที่มีการใช้พลังงานน้อย เป็นพฤติกรรมที่มีเฉพาะและไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย การเพิ่มขึ้นหรือลดลงมีผลต่อสุขภาพ การมีพฤติกรรมนั่งนานในแต่ละวันมีผลเสียต่อสุขภาพ การลดพฤติกรรมนั่งนานโดยการสลับการนั่งด้วยกิจกรรมทางกายที่มีความหนักต่ำ เช่น การยืน เดิน ทุกๆ 1 ชั่วโมง จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ สอดคล้องกับ จิระประภา อัครบวร (ม.ป.ป.) ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านการวินิจฉัยองค์กรและการพัฒนาองค์กรในรูปแบบองค์กรสนุกสนาน มีความเห็นต่อองค์กรที่ดูเหมือนจะประสบความสำเร็จ ส่วนใหญ่นั้นมีสุขภาพไม่ดี จากแนวคิดข้างต้นจะเห็นได้ว่าเป็นการคิดแบบเปรียบเทียบองค์กรกับสุขภาพร่างกายที่เป็นไปได้ ว่าในช่วงที่เราโหมทำงานอย่างหนัก เราอาจจะละเลยการดูแลสุขภาพของตัวเอง นอนดึก ตื่นสาย ไม่ออกกำลังกายเพราะอ้างว่าไม่มีเวลาครั้งมาตรวจสุขภาพจึงได้พบว่าตัวเองนั้นสุขภาพไม่ดี

### พฤติกรรมการเดินทาง

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า พนักงานมีพฤติกรรมการเดินทางส่วนใหญ่ คือ ขับรถยนต์



ส่วนบุคคลไปที่ทำงาน นั่งรถรับส่งพนักงานไปที่ทำงาน และเดินด้วยเท้าจากบ้านไปที่ทำงาน พนักงานใช้เวลาในการเดินทาง วันละ 45 นาที ได้แก่ขับรถส่วนตัวส่วนบุคคลไปที่ทำงาน รองลงมา คือนั่งรถรับส่งพนักงานไปที่ทำงาน วันละ 34 นาที และเดินด้วยเท้าจากบ้านไปที่ทำงาน วันละ 14 นาที สอดคล้องกับ เฮวาร์ตน์ ปรปักษ์ขาม และ พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ (2549: 1) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปทำธุระต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินทางหรือการขี่รถจักรยานเป็นเวลา ตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป United States Department of Agriculture (n.d.) กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ใหญ่ควรจะทำอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และ 30 นาทีแต่ละสัปดาห์สำหรับกิจกรรมแอโรบิก ระดับปานกลางหรือ 1 ชั่วโมง และ 15 นาทีแต่ละสัปดาห์สำหรับกิจกรรมแอโรบิกระดับที่หนัก ซึ่งสามารถทำได้มากกว่า 1 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์เพื่อจะได้ประโยชน์ของสุขภาพ กิจกรรมแอโรบิก สามารถทำได้มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ การทำกิจกรรมไม่ควรทำน้อยกว่า 10 นาที และสอดคล้องกับ วิลาลินี อุดุลยานนท์ (2553) ที่กล่าวว่า การพัฒนาด้านความยั่งยืน การส่งเสริมวิธีการเดินทางที่ต้องออกแรง เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน การใช้ระบบขนส่งสาธารณะ สามารถลดมลพิษทางอากาศและการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ

### พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจของพนักงาน ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการของพนักงานส่วนใหญ่ คือ นั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ นั่งฟังวิทยุ ฟังเพลง เดินซื้อของในร้านสรรพสินค้า ปลูกต้นไม้ ดูแลสวน ทำสวน กิจกรรมออกกำลังกายของพนักงาน คือ การวิ่ง และการเดิน และกิจกรรมกีฬาของพนักงานได้แก่ กีฬาฟุตบอล กีฬาฟุตบอลล และกีฬาแบดมินตัน สอดคล้องกับ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค (2555) การทำกิจกรรมในเวลาว่างสามารถแบ่งย่อยได้ 3 ประเภท ได้แก่ 1) การทำกิจกรรมนันทนาการ (recreational activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปีนเขา ถีบจักรยาน ว่ายน้ำลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ 2) การเล่นกีฬา (competitive sports) และ 3) การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผน กระทำซ้ำๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด เป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างหนัก เช่น เดิน จ้ำ วิ่ง/วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ กระโดดเชือก กระโดดเชือก เล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน สอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2554) กล่าวว่า กิจกรรมยามว่างแบ่งเป็น 3 ลักษณะใหญ่ๆ คือ กีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬา กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2556) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายในยามว่าง อาทิเช่น การเล่น ซึ่งหมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมโดยความสมัครใจ มีอิสระ

สนุกสนาน เน้นการแข่งขันน้อย การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมทางกายที่มีแบบแผนมีระบบ มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยมีเป้าหมายเพื่อสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายด้านใดด้านหนึ่ง กีฬา เป็นกิจกรรมทางกายที่ต้องใช้ทักษะ แต่มีการแข่งขันสูง มีกฎกติกา มีรูปแบบวิธีการ และความเฉพาะเจาะจงมากกว่าการออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจของพนักงาน ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการของพนักงานส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 71.75 คือ นั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ นั่งฟังวิทยุ ฟังเพลง ใช้เวลาวันละ 1 ชั่วโมง 9 นาที ซึ่งสอดคล้องกับ เยววรัตน์ ปรปักษ์ขาม และ พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ (2549: 1) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน เช่น การนอนดูโทรทัศน์ การนั่งๆนอนๆ อ่านหนังสือ เป็นระดับที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยมากหรือไม่มีเลย และสอดคล้องกับ วิลาลินี อุดุลยานนท์ (2553) ได้กล่าวว่า ความเจริญทางเทคโนโลยี การเป็นสังคมเมือง (urbanisation) ก่อให้เกิดการมีวิถีชีวิตแบบเนือยนิ่ง (sedentary) มากขึ้น การขาดความเชื่อมโยงกันทางสังคมอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดกิจกรรมทางกาย โอกาสในการมีกิจกรรมทางกายนั้นลดลงอย่างต่อเนื่องซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ

กิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาของพนักงานส่วนใหญ่ คือ การวิ่ง และการเดิน โดยใช้เวลาวันละ 27 นาที และกิจกรรมกีฬาของพนักงานส่วนใหญ่ ได้แก่ กีฬาฟุตบอล วันละ 22 นาที และกีฬาฟุตบอล วันละ 20 นาที ซึ่งสอดคล้องกับ รัชดาวรรณ ลิมาชาน (2549) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิต การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ และการมีชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายดี ความดันโลหิตอยู่ในภาวะปกติ และควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ ได้แก่ การเดิน การปั่นหรือขี่จักรยาน การว่ายน้ำ เป็นเวลา 20-30 นาทีอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ถูกพิจารณาว่าเพียงพอ สอดคล้องกับ นันทพร จิตรเพ็ชร(2555) ได้เพิ่มเติมว่า ระยะเวลาที่ทำกิจกรรม และระยะเวลาที่ทำให้เกิดประโยชน์กับร่างกายคือ 20 นาที เป็นอย่างน้อย ในกรณีที่กิจกรรม ทางกายเป็นการออกกำลังกาย ควรทำให้ได้ 30 นาที สอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2554) กล่าวไว้ว่า การประกอบกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง คือ กิจกรรมทางกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ซึ่งมีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินค่อนข้างเร็ว จะมีผลดีต่อสุขภาพเมื่อประกอบกิจกรรมนั้นใช้พลังงานประมาณ 150 กิโลแคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ หรือจะประกอบกิจกรรมทางกายในเวลา 15 นาที ได้แก่ การเดินขึ้นลงบันได วิ่งระยะทาง 1.5 ไมล์ (2.4 กิโลเมตร) ขี่จักรยานในระยะทาง 4ไมล์ (6.4 กิโลเมตร) การประกอบกิจกรรมทางกายในเวลา 20 นาที ได้แก่ เล่นบาสเกตบอลหรือเล่นบาสเกตบอลด้วยเก้าอี้ล้อเข็น และว่ายน้ำ การประกอบกิจกรรมทางกายในเวลา 30 นาที ได้แก่ เดินระยะทาง 2 ไมล์ (3.2 กิโลเมตร) เดินรำในจังหวะค่อนข้างเร็ว ขี่จักรยาน

ในระยะทาง 5 ไมล์ (8 กิโลเมตร) การประกอบกิจกรรมทางกายในเวลา 30-45 นาที ทำสวน (30-45 นาที) การเล่นฟุตบอล (touch football) การเดินระยะทาง 1.75 ไมล์ (2.8 กิโลเมตร หรือ 35 นาที) การประกอบกิจกรรมทางกายในเวลา 45-60 นาที เล่นวอลเลย์บอล (45 นาที) และ United States Department of Agriculture (n.d.) กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ใหญ่ควรจะทำอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และ 30 นาทีแต่ละสัปดาห์สำหรับกิจกรรมแอโรบิก ระดับปานกลางหรือ 1 ชั่วโมง และ 15 นาทีแต่ละสัปดาห์สำหรับกิจกรรมแอโรบิกระดับที่หนัก ซึ่งสามารถทำได้มากกว่า 1 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์เพื่อจะได้ประโยชน์ของสุขภาพ กิจกรรมแอโรบิก สามารถทำได้มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ การทำกิจกรรมไม่ควรทำน้อยกว่า 10 นาที ผู้ใหญ่ควรจะทำกิจกรรมที่ชอบความแข็งแรงได้แก่ ดันพื้น ลูกนั่ง และ ยกน้ำหนัก ไม่น้อยกว่า 2 วันต่อสัปดาห์

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. บริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์) ควรมีการส่งเสริมการให้ข้อมูลความรู้ สื่อประชาสัมพันธ์ กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อให้พนักงานมีการประกอบกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อลดพฤติกรรมนั่งหรือยืนทำงานอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคปวดหลัง และโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) ได้
2. ควรส่งเสริมให้พนักงานประกอบกิจกรรมทางกายด้วยการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ที่ศูนย์ออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อเป็นการรักษาดูแลร่างกายให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และพร้อมที่จะทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง
3. ส่งเสริมตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายให้พนักงานสามารถประกอบกิจกรรมทางกายเองได้เมื่ออยู่ที่บ้าน เพื่อลดพฤติกรรมการนั่ง นอน คุยโทรศัพท์ ดูโทรทัศน์เป็นเวลานานๆ โดยหันมาทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า ถูพื้น ตัดหญ้า ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะหรือที่บ้าน เป็นต้น
4. ควรส่งเสริมให้พนักงานที่อยู่รอบๆหรือใกล้กับบริษัท ประกอบกิจกรรมทางกายด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยาน เพื่อเป็นการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และเป็นการลดการขับยานพาหนะ เพื่อเป็นการลดมลพิษทางอากาศ และลดปัญหาจราจร

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

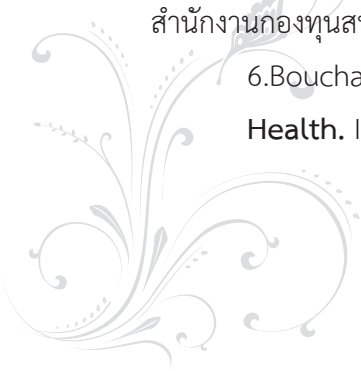
1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานบริษัทในเครือโตโยต้าทั้งหมด และบริษัทหน่วยงานอื่นๆด้วย

2. ควรมีการศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายให้กับบริษัทหรือหน่วยงานต่างๆ
3. ควรศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพนักงานเพื่อช่วยแก้ไข้ปัญหา หรือให้คำแนะนำในการจัดสรรเวลาการออกกำลังกาย

### เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2555-2559**. ค้นเมื่อ 21 สิงหาคม 2557, จาก [www.dpe.go.th](http://www.dpe.go.th)
- กรรวิ บุญชัย. (2554). **สมุดพร้อมบันทึก วิชาสมรรถภาพทางกาย (พิมพ์ครั้งที่ 7)**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัสสำเนา)
- คณะทำงานวิชาการ โครงการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร จังหวัดฉะเชิงเทรา. (2556). **องค์กรสุขภาวะต้นแบบ 8 ริว 8 Happy**. ฉะเชิงเทรา: โรงพิมพ์ บริษัท เอ็ม เอ็น คอมพิวเตอร์เซฟ จำกัด.
- คุรุศาสตร์ คนหาญ. (2549). **การพัฒนาแบบสอบถามกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรประภา อัครบวร. (ม.ป.ป.). **CSR อีกหนึ่งเสาหลัก การพัฒนาองค์กรสุขภาพดี**. ค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2557, จาก [www.mba.nida.ac.th/cec/images/stories/cecpcic/magazine/02/11\\_csr%20case3.pdf](http://www.mba.nida.ac.th/cec/images/stories/cecpcic/magazine/02/11_csr%20case3.pdf)
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). “กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ในยุคแท็บเล็ต, โดย สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งประเทศไทย.” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ** 39 (1): 1-2.
- นันท์พร จิตรเพชร. (2555). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี. (2558ก). **พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อ้างถึง Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. Illinois: Human Kinetics.

- พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี. (2558ข). **พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อ้างถึง Hoeger, W. K., & Hoeger, S. A. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. 2nd ed. Boise: Wadsworth.
- เขาวรัตน์ ประปักษ์ขาม, และพรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์. (2549). “การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย”. **สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย 2 (14): 1-6.**
- รัชดาวรรณ ลิมาขาน. (2549). **กิจกรรมทางกายและสภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2556). “เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน.” **วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ**. 39 (1): 16-39.
- วิลาสินี อุดุลยานนท์. (2553). **กฎบัตรโทรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกายข้อเสนอรดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ**. ค้นเมื่อ 21 สิงหาคม 2557, จาก [en.thaihealth.or.th/system/files/AW%20toronto%20web%20THAI%20final29072010.pdf](http://en.thaihealth.or.th/system/files/AW%20toronto%20web%20THAI%20final29072010.pdf)
- สินศักดิ์ชื่นมณี อุ้นพรมมี. (2556). **พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ.กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.**
- สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์. (2555). **การกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการในสถานศึกษา**. ค้นเมื่อ 18 พฤษภาคม 2557, จาก [ped.edu.ku.ac.th/home/academics/doc/07\\_03\\_2014\\_19\\_38\\_35.pdf](http://ped.edu.ku.ac.th/home/academics/doc/07_03_2014_19_38_35.pdf)
- สุนทร ทับบัว. (2552). **เอกสารประกอบการสอน ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา**. ภาควิชาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา)
- สนธยา สีละมาต. (2557). **กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2555). **กิจกรรมทางกาย กิจกรรมดีดี เพื่อสุขภาพที่ดี**. ค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2558, จาก <http://thaincd.com/good-stories-view.php?id=8362>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). “ถึงเวลาวัดฟุง”. **สร้างสุข**. 9 (139): 6. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). **Physical Activity and Health**. Illinois: Human Kinetics.



United States Department of Agriculture. (n.d.). **How Much Physical Activity is Needed?**. Retrieved September 13, 2014, from [www.choosemyplate.gov/physical-activity/amount.html](http://www.choosemyplate.gov/physical-activity/amount.html)



การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนา  
ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
Learning activity management on sex education by using  
self-regulation concept to develop sexual behavior risk awareness  
of seventh grade students

ณิชา วุฒิวณิชย์\*, เอ็มอัชฌา วัฒนบุรานนท์\*\*

ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 75 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 38 คน กลุ่มควบคุม 37 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 กิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งหมด 8 กิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการศึกษา พบว่า (1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** เพศศึกษา / การกำกับตนเอง / ความตระหนักรู้

\*นิสิตครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\*ศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## Abstract

This Quasi-Experimental Research aimed to study the effects of learning activity management on sex education by using self-regulation concept to develop sexual behavior risk awareness of seventh grade students. The sample was 75 seventh grade students under the Secondary Educational Service Area Office Two, Bangkok. All subjects were divided into 38 students for experimental group and the other 37 students for control group. The experimental group received the learning activity management on sex education by using self-regulation for four weeks with 8 learning activities. Data were analyzed by using mean, standard deviation and t - test. The results showed that (1) Mean scores of the experimental group concerning sexual behavior risk awareness were higher than before the experiment at the .05 level of statistical significance. (2) Mean scores concerning sexual behavior risk awareness of the experimental group and the control group after experiment were found no significant differences at the .05 level.

**Keywords:** Sex Education / Self-regulation / Awareness

## บทนำ

ปัจจุบันปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในวัยรุ่นกำลังเป็นปัญหาสังคมและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และปัญหาสำคัญอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัยและชีวิตของวัยรุ่นได้ (นันทา อ่วมกุล, 2551) ข้อมูลจากรายงานการวิจัยหลายแห่งพบว่าวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยและมีคู่นอนหลายคน ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม (สำนักอนามัย การเจริญพันธุ์, 2554) สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั่วโลก จากรายงานขององค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2551 พบว่ามีผู้ป่วยโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ทั้งหมด 498.9 ล้านราย โดยพยาธิช่องคลอด มีจำนวนผู้ป่วยสูงเป็นอันดับ 1 ซึ่งเพิ่มจาก 248.5 ล้านรายในปี พ.ศ. 2548 เป็น 276.4 ล้านราย ในปี พ.ศ. 2551 (WHO, 2013)

สถานการณ์การคลอดบุตรของผู้หญิงในช่วงอายุ 15-19 ปี มีจำนวนประมาณ 16 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 11 ของการคลอดบุตรทั่วโลก ซึ่งส่วนใหญ่ (ร้อยละ 95) ของการคลอดบุตร

จากแม่ในช่วงอายุนี้ อยู่ในประเทศที่มีรายได้ปานกลางและรายได้ต่ำตามเกณฑ์ของธนาคารโลก โดยการคลอดบุตรจากแม่วัยรุ่นในประเทศดังกล่าวมีอัตราที่สูงกว่าการคลอดบุตรจากแม่วัยรุ่นในประเทศที่มีรายได้สูงประมาณ 2-5 เท่า (WHO,2008) อีกทั้งสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ระบุว่า จำนวนการคลอดบุตรในหญิงไทยอายุ 10-19 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการจดทะเบียนเกิดของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า อัตราการจดทะเบียนเกิดในผู้หญิงอายุ 15-17 ปี และ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงในกลุ่มอายุเดียวกัน ระหว่างปี พ.ศ. 2549-2553 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจาก 35 เป็น 38 และ 50 เป็น 52 รายต่อพัน ประชากรในวัยเดียวกัน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ,2553) ผลสำรวจการ फैาระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี เมื่อปี พ.ศ.2555 พบว่า วัยรุ่นไทยที่มีประสบการณ์ทางเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุประมาณ 14 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (บุญฤทธิ สุขรัตน์,2557)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสรุปได้ว่าการส่งเสริมให้นักเรียนมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นได้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ลดลง ด้วยสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องเพศศึกษาแบบปกติหรือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเต็มๆ อาจไม่ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งแนวคิดการกำกับตนเอง (Bandura,1986) ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ (1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) (2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) (3) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) โดยแนวคิดการกำกับตนเองนิยมใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การนำแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษานั้น เพื่อจะให้ผู้เรียนรู้จักการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และเป็นการส่งเสริมพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของผู้เรียนจากสถิติการจดทะเบียนเกิดของผู้หญิงไทยจากการศึกษาของคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติปี พ.ศ.2553 ที่ระบุว่า จำนวนการคลอดบุตรในหญิงไทยอายุ 10-19 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ.2543 เป็นต้นมา จากวิเคราะห์ข้อมูลการจดทะเบียนเกิดของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า อัตราการจดทะเบียนเกิดในผู้หญิงอายุ 15-17 ปี และ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงในกลุ่ม

อายุเดียวกัน ระหว่างปี พ.ศ. 2549-2553 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 35 เป็น 38 และ 50 เป็น 52 รายต่อพันประชากรในวัยเดียวกัน ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 13-14 ปี เพื่อเป็นการป้องกันเชิงรุกและส่งเสริมพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของผู้เรียนให้ยั่งยืนต่อไป

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### วิธีการศึกษา

**รูปแบบการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง (experimental group) และกลุ่มควบคุม (control group) โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (pre-test) และหลังการทดลอง (post-test)

**ประชากรที่ใช้ในการศึกษา** คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

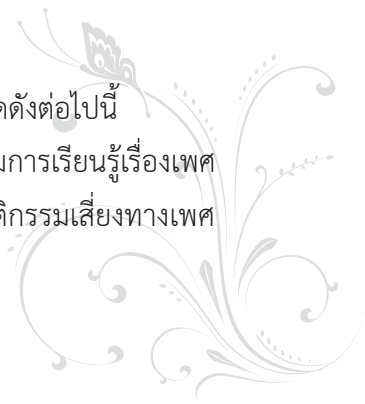
**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ผู้วิจัยมีการคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ เป็นโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือและยินดีให้มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

เมื่อคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดเลือกนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 และนักเรียนมีความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 75 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 38 คน และกลุ่มควบคุม 37 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้แบ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น 2 ประเภท มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



จำนวน 8 แผน ดังนี้

- 1) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เรื่อง “เพศของฉัน”
- 2) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2 เรื่อง “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศคืออะไร”
- 3) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 เรื่อง “ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
- 4) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4 เรื่อง “การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
- 5) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 5 เรื่อง “เตือนตนเตือนเพื่อนห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
- 6) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 6 เรื่อง “รู้จักตัดสินใจไว้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
- 7) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 7 เรื่อง “ทักษะปฏิเสธ (ไม่ อย่า หยุด)”
- 8) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 8 เรื่อง “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 32 ข้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้ผ่านการประเมินคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ การตรวจสอบเนื้อหา (content validity) และหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณา ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) การตรวจสอบความเที่ยง (reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.97 สำหรับแบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน มีค่าเท่ากับ 0.91 สำหรับค่าความเที่ยงของแบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน มีค่าเท่ากับ 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา โดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test)

## ผลการศึกษา

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรม

เสียงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.69 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.82 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมเสียงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.68 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.81 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศ	$\bar{X}$	SD	t	p-value
กลุ่มทดลอง (n=38)				
ก่อนการทดลอง	2.69	0.20	8.835	.000*
หลังการทดลอง	2.82	0.19		
กลุ่มควบคุม (n=37)				
ก่อนการทดลอง	2.68	0.23	3.593	.001*
หลังการทดลอง	2.81	0.12		

\* < .05

2. ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศก่อนทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศ เท่ากับ 2.69 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศ เท่ากับ 2.68 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศเท่ากับ 2.82 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศ เท่ากับ 2.81 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	$\bar{X}$	SD	<i>t</i>	<i>p-value</i>
ก่อนการทดลอง				
กลุ่มทดลอง (n=38)	2.69	0.20	0.114	.910
กลุ่มควบคุม (n=37)	2.68	0.23		
หลังการทดลอง				
กลุ่มทดลอง (n=38)	2.82	0.19	0.251	.251
กลุ่มควบคุม (n=37)	2.81	0.12		

\* < .05

### อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าก่อนทดลอง สามารถอธิบายได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเน้นให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ เช่น (1) กิจกรรม “เพศของฉัน” ทำให้ผู้เรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น (2) กิจกรรม “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศคืออะไร” ทำให้ผู้เรียนรู้สาเหตุและแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (3) กิจกรรม “ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ทำให้ผู้เรียนเข้าใจผลกระทบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (4) กิจกรรม “การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ทำให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (5) กิจกรรม “เตือนตนเตือนเพื่อนห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าและเสนอแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (6) กิจกรรม “รู้จักตัดสินใจไร้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ทำให้ผู้เรียนบอกวิธีการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม (7) กิจกรรม “ทักษะปฏิเสธ” ทำให้ผู้เรียนรู้หลักการปฏิเสธสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (8) กิจกรรม “เป้าหมายในชีวิต” ทำให้ผู้เรียนสามารถบอกเป้าหมายและสามารถประเมินเป้าหมายในชีวิตตนเอง

กิจกรรมต่างๆ นั้นได้นำแนวความคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้โดยเน้นให้ผู้เรียนรู้จักการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีส่วนร่วมมากขึ้น สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ ทำให้ผู้เรียน

เกิดความตระหนักรู้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ กรรรัช มากเจริญ (2554) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีเจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองดีกว่าหลังการทดลอง และการศึกษาของ กขมล ธนะวงศ์ (2556) ที่ได้ศึกษาผลของการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของประถมศึกษา ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Soeung, Keo Panha & Wattanaburanon, Aim-utcha (2015) ที่ได้ศึกษาการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยส่วนบุคคลสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง:กรณีศึกษาประเทศกัมพูชา ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่ามีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้นทำให้คะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง นอกจากเรื่องระยะเวลาแล้วยังมีองค์ประกอบด้านอื่นๆ ที่อยู่รอบตัวนักเรียน สภาพแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม การเลี้ยงดู ผู้ปกครอง ซึ่ง แก่นตะวัน ศิริลักษณ์นันท์ (2553) การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ปกครองเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาแก่บุตรหลานวัยรุ่น ผลการวิจัย พบว่าผู้ปกครองมีความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง โดยต้องการเรียนรู้ในด้านทักษะส่วนบุคคล ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านสุขอนามัยทางเพศและด้านการสื่อสารทางเพศศึกษาอยู่ในระดับมาก ในขณะที่บุตรหลานต้องการเรื่องเพศศึกษาอยู่ในระดับมาก โดยต้องการเรียนรู้ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ยกเว้นสุขอนามัยทางเพศและด้านสังคมวัฒนธรรมอยู่ในระดับปานกลาง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองอาจต้องใช้ระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม เพื่อจะได้ให้เห็นความชัดเจนมากขึ้น คะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นนั้นเกิดจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง หรือเกิดจากปัจจัยอื่นๆ บริบทสังคมของกลุ่มตัวอย่าง



## สรุปผลการศึกษา

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ข้อเสนอแนะจากการศึกษาการนำจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเองควรศึกษาบริบทสังคมของกลุ่มตัวอย่างให้ชัดเจนและเพิ่มการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้มากขึ้น

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช ที่ให้การสนับสนุนทุนในการวิจัย และอาจารย์ปณณวิษณุ ปิยะอร่ามวงศ์ สำนักงานอาสาภาษาชาติ สภาภาษาชาติไทย เป็นอย่างสูงที่ให้แนวคิดและให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ในการวิจัยครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

- กรรัช มากเจริญ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กชมล ธนะวงศ์. (2556). ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แก้วตะวัน ศิริลักษณ์นันท์ (2553). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ปกครองเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาแก่บุตรหลานวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญฤทธิ์ สุจริตน์. (2557) การตั้งครมภ์ในวัยรุ่น : นโยบาย แนวทางการดำเนินงานและติดตามประเมินผล. พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- นันทา อ่วมกุล. (2551). อนาคตของการจัดบริการวางแผนครอบครัวสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์ในไทย. นนทบุรี : สำนักวิชาการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.



สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553). รายงานผลตามเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษของประเทศ ฉบับที่ 2 26 พฤษภาคม 2553. กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดทำรายงานผล ตามเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษของประเทศ ฉบับที่ 2.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์. (2557). การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น : นโยบาย แนวทางการดำเนินงาน และติดตามประเมินผล. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

Bandura, A. (1986). **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall, Inc.

Soeung, Keo Panha; Wattanaburanon, Aim-utcha. (2015). Learning Activity Design to Enhance Personal Health Habits of Elementary School Students Using Self-Regulation Concept : A Case Study of Cambodia. **Scholar**, 7(2), 231 - 240.

World Health Organization (2008). **Adolescent pregnancy: fact sheet.**” Retrieved 6 July,2010,from [http://www.who.int/making\\_pregnancy\\_safer/topics/adolescent\\_pregnancy/en/index.html](http://www.who.int/making_pregnancy_safer/topics/adolescent_pregnancy/en/index.html).

World Health Organization. (2013). **Baseline report on global sexually transmitted infection surveillance 2012.** Geneva: World Health Organization.



ย่นรู้ที่จะก่อให้ ชื่องานวิจัย	: สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียน สังกัด กระทรวง มหาดไทย
ชื่อผู้วิจัย	: นางสาวภัทราศิริ ธนวัฒน์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	: รองศาสตราจารย์ ดร. กรรวิ บุญชัย
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	: รองศาสตราจารย์ไพวัลย์ ตันลาพุดม
สาขาวิชา	: พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ปีที่วิจัย	: 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย 7 ด้าน คือครูผู้สอนพลศึกษา การจัดทำสาระหลักสูตร จำนวนชั่วโมง การเรียนการสอน การจัดโปรแกรมพลศึกษา สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดการเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านพิจารณา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ ไปยังครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น 3,582 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนและมีความสมบูรณ์ จำนวน 3,182 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 88.83 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าร้อยละ และฐานนิยม

ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ครูผู้สอนพลศึกษาส่วนใหญ่ จบวุฒิปริญญาตรี สาขาพลศึกษา มีภาระงานสอน 18-20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โรงเรียนส่วนใหญ่จัดทำหลักสูตรด้วยตนเอง คณะกรรมการฝ่ายวิชาการทำหน้าที่ในการกำหนดจำนวนชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษาในแต่ละชั้นปี มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทุกชั้นปี สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง และมีโรงเรียนบางส่วนกำหนดเป็นสาระเพิ่มเติม สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง โรงเรียนส่วนใหญ่จัดโปรแกรมพลศึกษาการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน โปรแกรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน โปรแกรมนันทนาการ มีเพียง 23 โรงเรียน ที่ไม่ได้จัดโปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ สถานที่ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพียงพอ มีมาตรฐาน พื้นที่เหมาะสม และถูกสุขลักษณะ ส่วนใหญ่เป็นสนามกลางแจ้ง ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจัดการเรียนรู้โดย เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในปริมาณ 75% ใช้วิธีการสอนแบบกิจกรรม สมรรถนะของนักเรียนด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และการมีวินัยเป็นประเด็นที่ครูผู้สอนพลศึกษาได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนามากที่สุด มีการตัดสินระดับคะแนนแบบอิงเกณฑ์และอิงกลุ่ม องค์ประกอบในการตัดสินระดับคะแนนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ประกอบด้วยด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรมและ

จริยธรรม สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เท่ากับ 30, 40, 10, 10 และ 10 คะแนน ตามลำดับ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ประกอบด้วยด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรมและจริยธรรม สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์เท่ากับ 40,30,10,10 และ 10 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 กำหนดการให้คะแนนเท่ากับ 30, 40, 10, 10 และ 10 ตามลำดับ ประเมินความรู้ด้วยข้อสอบปรนัยและอัตนัย มีการประเมินทักษะทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ส่วนใหญ่ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ส่วนการวัดคุณธรรมและจริยธรรมใช้แบบวัดคุณธรรมและจริยธรรมการประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ส่วนใหญ่ใช้แบบวัดคุณลักษณะที่พึงประสงค์

**คำสำคัญ :** สถานภาพของพลศึกษา, สถานภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา

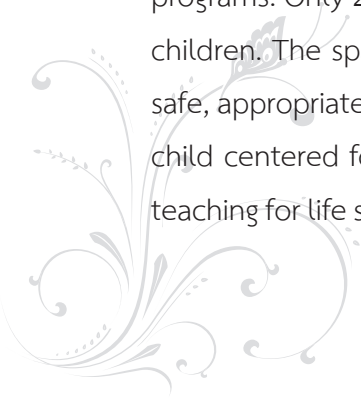


<b>Research Title</b>	: The Status of Physical Education in Schools under Ministry of Interior
<b>Researcher</b>	: Pattarasiri Thanawat
<b>Advisor</b>	: Assoc.Prof. Dr. Kornrawee Boonchai
<b>Co-Advisor</b>	: Assoc.Prof. Paiwan Tonlaput
<b>Field of Study</b>	: Physical Education, Kasetsart University
<b>Year</b>	: 2016

### Abstract

The purpose of this research was to study the status of physical education in schools under the Ministry of Interior on 7 aspects : teachers, curriculum development, instruction times, physical education program management, equipment and facilities, learning and teaching management and evaluation. A questionnaire was developed by the researcher. Content validity was judged by 5 experts. The document was mailed three thousand five hundred and eighty two physical education teachers. Three thousand one hundred and eighty two respondents (88.83%) were completed and returned. Data were analyzed by using percentage, and mode.

The results revealed that. Most of physical education teachers got a bachelor degree, teaching load was 18-20 hours per week. Most schools had developed their own physical education curriculum. School 's academic committee considered instruction times of physical education for each grade level. Physical education teaching was organized on basic material one hour per week, and a few schools arranged one hour per week for an additional material. All schools managed the intramural, interscholastic athletic, and recreational programs. Only 23 schools did not carry on physical education program for special children. The space for physical education classes was an outdoor field that was safe, appropriate, standard and sufficient. Physical education teachers used 75%of child centered for classroom learning management that using activity method of teaching for life skill of student's competency and discipline were the most subject



matter that physical education teachers organized activities to promote. Grading system was criterion standard. Grades in physical education for elementary school grade 1-6 were based on knowledge, sport skills, morality and ethics, physical fitness and desirable feature for 30, 40, 10, 10 and 10 respectively, and 40, 30, 10, 10 and 10 points for secondary grade 7-12, and 30, 40, 10, 10, and 10 for school grade 1-12 respectively. Knowledge assessment used objective tests and subjective tests, using quantitative and qualitative measurements to assess sport skills. Health - Related physical fitness Test and Norms for Thai children aged 7 - 18 years. Desirable feature was measured by using scale of moral and ethics to measure morality and ethics.

**Key Words :** The Status of Physical Education, Physical Education in Demonstration School.

## บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนในสังคมต้องปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งทางการศึกษาต้องปรับปรุงเพื่อให้คนมีความรู้ ความสามารถ วิชาพลศึกษาเป็นหนึ่งวิชาที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์อย่างมาก เพราะพลศึกษาเป็นวิชาที่สร้างสรรค์จิตใจของมนุษย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิด ตลอดจนกระบวนการทางร่างกาย ช่วยให้นักเรียนมีความเจริญงอกงาม ทั้งสติปัญญา อารมณ์และสังคม พัฒนาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเองเกิดวิธีการเรียนรู้ ความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ เกิดความตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง การจัดการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้มีการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านพัฒนาการทางสมองและ พหุปัญญา ประกอบไปด้วยการเรียนรู้เกี่ยวกับสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ภาษาต่างประเทศ และสุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในประเทศไทยตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่สถานศึกษาใช้เป็นกรอบแนวทางในปัจจุบันนี้มีหลายประเด็นที่เปลี่ยนแปลงแตกต่างไปจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

อันได้แก่ วิสัยทัศน์ หลักการ จุดมุ่งหมาย สมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ การกำหนดตัวชี้วัด ระดับการศึกษา รวมไปถึงการกำหนดเกณฑ์การวัดและประเมินผล อีกทั้งหลักสูตรยังได้จัดทำขึ้นเพื่อให้ท้องถิ่นและสถานศึกษานำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และการจัดการเรียนการสอนเอง การกำหนดโครงสร้างวิชาเรียน กิจกรรมทางกายและกีฬา เวลาเรียนขาดความชัดเจน จากการศึกษาสถานภาพพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของอรพรรณ บุญญา (2553), อนเนชา มาสมักร (2553) และชาติรี สำราญสุข (2555) เกี่ยวกับสถานภาพพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับการจัดชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา การพิจารณาเลือกกิจกรรมทางกายและกีฬา ยังไม่เป็นไปตามสาระและมาตรฐาน การกำหนดน้ำหนักขององค์ประกอบที่นำมาตัดสินระดับคะแนน ครูผู้สอนวิชาพลศึกษากำหนดคะแนนด้านทักษะมากกว่าองค์ประกอบด้านอื่นๆ และครูผู้สอน พลศึกษาในโรงเรียนบางส่วนไม่ได้จับวัดผลการศึกษาพลศึกษา สอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของเฉลิมศรี เกตุจำปา (2556), พรทิพา ตาลเหล็ก (2556), พิทักษ์ แก้วทองมา (2556), ผกาเวตี สะเภาคำ (2556), พัชรภา เกิดโศกทรัพย์ (2556) และรวีวรรณ ชันทอง (2556) เกี่ยวกับสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียนบางส่วนไม่ได้จับวัดผลการศึกษาพลศึกษา การจัดชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา การพิจารณาเลือกกิจกรรมทางกายและกีฬา การเลือกเครื่องมือมาใช้ในการประเมินผล และกำหนดน้ำหนักสัดส่วนคะแนนในองค์ประกอบต่างๆ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษากำหนดคะแนนด้านทักษะมากกว่าองค์ประกอบด้านอื่นๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพิจารณาองค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกายยังไม่สอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปีในมาตรฐาน พ 4.1 ในการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนยังไม่สามารถดำเนินการได้ครบทุกโปรแกรม โดยเฉพาะการจัดโปรแกรมการพลศึกษาพิเศษ ซึ่งถือว่าประเด็นเหล่านี้เป็นปัญหาที่สำคัญ ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับสภาพการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันของพลศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นด้านครูผู้สอน วิชา พลศึกษา การศึกษาการจัดทำสาระหลักสูตร การกำหนดชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน การจัดโปรแกรมวิชาพลศึกษาในโรงเรียน รวมไปถึงสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก การจัดการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียนรู้

จากการศึกษาพบว่า วิจัยส่วนใหญ่จะศึกษาเกี่ยวกับสถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนของภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ภาคกลาง ภาคใต้ แต่ยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดกระทรวงมหาดไทย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย เพื่อที่จะได้ทราบถึงสถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดกระทรวงมหาดไทยในปัจจุบัน และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครูพลศึกษา บุคลากรที่

เกี่ยวข้องในการปรับปรุงและพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสถานของภาพพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย

### วิธีการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น 3,582 คน จากโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทยทั้งหมด 1,194 โรงเรียน แบ่งเป็นโรงเรียนที่เปิดสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวน 548 โรงเรียน โรงเรียนที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวน 281 โรงเรียน และโรงเรียนที่เปิดสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 365 โรงเรียน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาสถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนเป็นคำถามปลายปิด แบบคำถามที่ให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว จากคำตอบที่ให้เลือกมากกว่า 2 คำตอบขึ้นไป (multiple choices)

**ตอนที่ 2** สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ด้านครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ด้านการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา ด้านจำนวนชั่วโมงในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้านโปรแกรมพลศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการเรียนรู้ และด้านการประเมินผลการเรียนรู้พลศึกษา

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เสนอผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อขอความอนุเคราะห์ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยขอความร่วมมือจากครูผู้สอนวิชาพลศึกษาตอบแบบสอบถามสถานภาพของการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย

2. ผู้วิจัยส่งแบบสอบถาม และเก็บคืน ทั้งทางไปรษณีย์และด้วยตนเอง

3. หลังจากส่งแบบสอบถามแล้ว 7 วัน ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามเป็นระยะ ๆ พร้อมกับตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนแล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าสถิติ ดังต่อไปนี้

1. ข้อคำถามปลายปิดแบบคำถามให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว จากคำตอบที่ให้เลือกมากกว่า 2 คำตอบขึ้นไป และแบบคำถามที่ให้เลือกตอบได้หลายข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าฐานนิยม (mode) และร้อยละ (percentage)
2. ข้อคำถามปลายเปิด วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และค่าฐานนิยม

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสภาพของพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย โดย ครอบคลุม ทั้ง 7 ด้าน คือครูผู้สอนพลศึกษา การจัดทำหลักสูตรพลศึกษา จำนวนชั่วโมงในการเรียน การ สอนวิชาพลศึกษาโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดการเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

### ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย

โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 และระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ส่วนใหญ่ โรงเรียนขนาดเล็ก ส่วนโรงเรียนที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดกลาง มีจำนวนนักเรียน 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบของครูผู้สอน 1 คน คือ 30-40 คน

สภาพของพลศึกษาโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ประกอบด้วย 7 ด้าน ดังนี้

#### 1. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

##### ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 6

1.1 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย และมีอายุระหว่าง 30 - 34 ปี

1.2 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษา



ปีที่ 1 - 6 มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 1,309 คน จบวุฒิการศึกษาทางด้านพลศึกษา และมีจำนวน 176 คนที่ไม่จบวุฒิการศึกษาทางด้านวิชาพลศึกษา

1.3 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1- 6 ส่วนใหญ่มีตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ ( คศ.3 ) มีภาระงานสอน 18 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และรับผิดชอบสอนพลศึกษาและรายวิชาอื่นๆ

### ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6

1.1 ครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย และมีอายุระหว่าง 30 - 34 ปี

1.2 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจำนวน 634 คน จบวุฒิการศึกษาทางด้านวิชาพลศึกษา และจำนวน 68 คนที่ไม่จบวุฒิการศึกษาทางด้านวิชาพลศึกษา

1.3 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่มีตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ ( คศ.3 ) มีภาระงานสอน 18 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และรับผิดชอบสอนพลศึกษาและรายวิชาอื่นๆ

### ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - มัธยมศึกษาปีที่ 6

1.1 ครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย และมีอายุระหว่าง 35 - 39 ปี

1.2 โรงเรียนสังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีครูผู้สอนวิชา พลศึกษา จำนวน 946 คน จบวุฒิการศึกษาทางด้านพลศึกษา และมีจำนวน 49 คน ไม่จบวุฒิการศึกษาทางด้านพลศึกษา

1.3 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีตำแหน่งทางวิชาการคือ ครูชำนาญการพิเศษ ( คศ. 3) มีภาระงานสอน 18 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และรับผิดชอบสอนพลศึกษาและรายวิชาอื่นๆ

## 2. การจัดทำหลักสูตรพลศึกษา

2.1 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 6

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการจัดทำหลักสูตรพลศึกษาร่วมกันภายในโรงเรียนและคณะกรรมการการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา คือครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย

2.2 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับ ประถมศึกษาปีที่ 1- 6 ส่วนใหญ่เคยฝึกอบรมการจัดทำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีการส่งเสริมให้ครูผู้สอนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการจัดทำหลักสูตรโดยการจัดอบรมสัมมนาทางวิชาการ และได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยวิทยากรจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่เคยฝึกอบรมการจัดทำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ส่งเสริมให้ครูผู้สอนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการจัดทำหลักสูตรโดยการจัดอบรมสัมมนาทางวิชาการ และได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยฝ่าย วิชาการของโรงเรียน

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับ ประถมศึกษาปีที่ 1- มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่เคยฝึกอบรมการจัดทำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และส่งเสริมให้ครูผู้สอนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการจัดทำหลักสูตรโดยการจัดอบรม สัมมนาทางวิชาการ และได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยวิทยากรระดับจังหวัด

2.3 คณะกรรมการฝ่ายวิชาการของโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1- มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ทำหน้าที่ในการกำหนดจำนวนชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา

2.4 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับ ประถมศึกษาปีที่ 1-6 เลือกรกิจกรรมทางกายและกีฬา วิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่พิจารณาจากศึกษาจากการสำรวจความสนใจและความต้องการของนักเรียน

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1- มัธยมศึกษาปีที่ 6 เลือกรกิจกรรมทางกายและกีฬา วิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่พิจารณา ถึง ตัวชี้วัดชั้นปี และ ตัวชี้วัดช่วงชั้น

2.5 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1- 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1-

มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการจัดทำเอกสาร หลักสูตรพลศึกษาและปรับปรุงการจัดทำหลักสูตรพลศึกษาทุกๆ 3 ปี

### 3. จำนวนชั่วโมงในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

3.1 การกำหนดโครงสร้างการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1- มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่กำหนดสาระพื้นฐานจำนวน 1 ชั่วโมงเรียนต่อสัปดาห์ และกำหนดจำนวนชั่วโมงเรียนเป็นสาระเพิ่มเติม 1 ชั่วโมงเรียนต่อสัปดาห์

3.2 จำนวนกิจกรรมทางกายและกีฬาที่ใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนสังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1- มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาในแต่ละระดับชั้นและภาคการศึกษา จำนวน 1 กิจกรรม

### 4. การจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

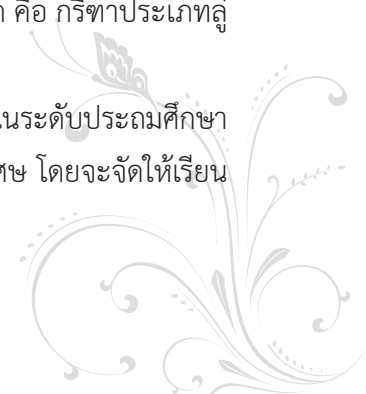
4.1 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1- มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง และมีการดำเนินการแข่งขันกีฬาภายใน โดยจัดเป็นประจำทุกปี ปีละ 1 ครั้ง มีการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน

4.2 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 จำนวน 516 โรงเรียน ส่วนใหญ่มีการสนับสนุนงบประมาณที่เพียงพอ ชนิดกีฬาที่มีการแข่งขันมากที่สุด คือ ฟุตบอล กรีฑาประเภทลู่ เทเบิลเทนนิส และฟุตซอล

โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 จำนวน 243 โรงเรียน มีการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ส่วนใหญ่มีการสนับสนุนงบประมาณที่เพียงพอ ชนิดกีฬาที่มีการแข่งขันมากที่สุด คือ ฟุตบอล กรีฑาประเภทลู่ บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 320 โรงเรียน มีการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ส่วนใหญ่มีการสนับสนุนงบประมาณที่เพียงพอ ชนิดกีฬาที่มีการแข่งขันมากที่สุด คือ กรีฑาประเภทลู่ ฟุตบอล วอลเลย์บอลและว่ายน้ำ

4.3 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 จำนวน 540 โรงเรียน มีการจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กพิเศษ โดยจะจัดให้เรียนร่วมกับนักเรียนในชั้นเรียนตามปกติ



โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 จำนวน 277 โรงเรียน มีการจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กพิเศษ โดยจะจัดให้เรียนร่วมกับนักเรียนในชั้นเรียนตามปกติ

โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดจำนวน 354 โรงเรียน มีการจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กพิเศษ โดยจะจัดให้เรียนร่วมกับนักเรียนในชั้นเรียนตามปกติ

4.4 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย กระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้ เกม กีฬา และใช้เวลาช่วงเช้าก่อนเข้าเรียน

## 5. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

5.1 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย กระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 มีสถานที่ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่เป็นสนามกลางแจ้ง มีความปลอดภัย เหมาะสม เพียงพอและถูกสุขลักษณะ มีการตรวจอุปกรณ์สม่ำเสมอ

5.2 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย กระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มเติม เช่น สระว่ายน้ำและลานกิจกรรม

## 6. การจัดการเรียนรู้

6.1 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1- 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ได้ศึกษา พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 ได้นำมาตรา 22 มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้มากที่สุด

6.2 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และได้จัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญประมาณ 75%

6.3 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอน

สอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1- 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1- มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ ใช้วิธีสอนแบบกิจกรรม และมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เรียน ด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน ด้านวินัยมากที่สุด

## 7. การประเมินผลการเรียนรู้

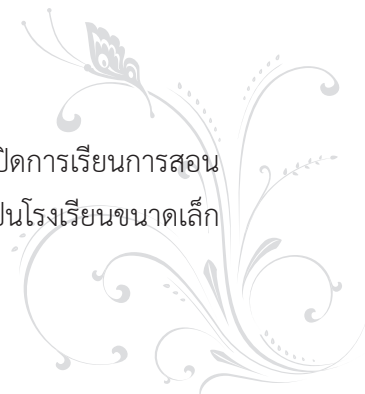
7.1 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1- 6 ส่วนใหญ่ กำหนดคะแนน ด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรม และจริยธรรม สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เท่ากับ 30, 40, 10, 10 และ 10 คะแนน ตามลำดับ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ประกอบด้วยด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรมและจริยธรรม สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์เท่ากับ 40,30,10,10 และ 10 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 กำหนดการให้คะแนนเท่ากับ 30, 40, 10, 10 และ 10 ตามลำดับ

7.2 โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่ประเมินความรู้ครบทุกด้าน ด้านความรู้ ใช้ข้อสอบแบบปรนัยและอัตนัย ด้านทักษะ เชิงปริมาณ ใช้แบบทดสอบ/ข้อทดสอบทักษะที่ครูสร้างขึ้นเอง แต่โรงเรียนที่เปิดการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ประเมินความรู้ครบทุกด้าน ด้านความรู้ ใช้ข้อสอบแบบปรนัยและอัตนัย ด้านทักษะ เชิงปริมาณ ใช้แบบทดสอบ/ข้อทดสอบทักษะที่เป็นมาตรฐาน ด้านคุณภาพเลือกใช้เกณฑ์การประเมิน และด้านคุณธรรม และจริยธรรม เลือกใช้แบบวัดคุณธรรม และจริยธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย ใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี การประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของโรงเรียน ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่ใช้แบบอิงเกณฑ์ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และ โรงเรียนที่เปิดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ใช้การประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบอิงเกณฑ์ ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ใช้แบบวัดคุณลักษณะที่พึงประสงค์

## อภิปรายผลการวิจัย

### ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก



และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดกลาง จำนวนนักเรียนในห้องเรียนโดยเฉลี่ย 30-40 คน ต่อความรับผิดชอบ ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา 1 คน ซึ่งเป็นไปตามข้อเสนอแนะ ของวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) ที่กล่าวว่า

... สัดส่วนของจำนวนครูผู้สอนกับจำนวนนักเรียนแต่ละชั้นควรมีอัตราส่วนครู 1 คนต่อนักเรียน 25-40 คน ถ้ามีจำนวนนักเรียนมากเกินไปจะทำให้ครูดำเนินการสอนได้ไม่เต็มที่เนื่องจากดูแลควบคุมได้ไม่ทั่วถึง เพราะวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่เน้นการปฏิบัติและส่วนมากจะสอนในสถานที่ค่อนข้างกว้าง ครูต้องเดินตรวจตราดูแลนักเรียนทุกคน. . .

### สถานภาพพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย

#### ครูผู้สอนพลศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 30 - 39 ปี มีตำแหน่งทางวิชาการ คือ ครูชำนาญการพิเศษ (คศ.3) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่จบวุฒิมหาบัณฑิตทางด้านพลศึกษา มีบางส่วนที่ครูผู้สอนวิชา พลศึกษาไม่จบวุฒิมหาบัณฑิตทางด้านพลศึกษา ซึ่งไม่เป็นไปตามเป้าหมายของยุทธศาสตร์ 4 ปีสร้างกีฬาชาติ พ.ศ.2548-2551 (ระยะครึ่งแผน) ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2550) ที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่า ให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ที่มีวุฒิมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา 1 คน ต่อ 1 โรงเรียน เพราะโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ส่วนใหญ่มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่จบวุฒิมหาบัณฑิตทางด้านพลศึกษาซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) ที่กล่าวว่า

... การเลือกและจัดสรรบุคลากร ผู้บริหารควรจัดผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยเริ่มพิจารณาจากครู พลศึกษาที่สำเร็จการศึกษาหรือมีความรู้ในด้านนี้โดยตรงเป็นอันดับแรก เพราะเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในปรัชญาพลศึกษา และควรจัดให้มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน ถ้ามีไม่พอหรือไม่มีจึงค่อยพิจารณาจากครูที่ได้รับการฝึกอบรมวิชาพลศึกษา ครูที่ชอบและสนใจกีฬาเป็นอันดับต่อไป และถ้าไม่มีจริงๆ ก็อาจขอยืมสิต นักศึกษาฝึกสอนจากสถาบันการศึกษาวิชาชีพ พลศึกษาต่างๆ มาช่วยหรืออาจจ้างครูพิเศษมาจากที่อื่นก็ได้. . .

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่มีภาระงานสอน 18 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (พรทิพา ตาลเหล็ก, 2556) ที่พบว่า ครูผู้สอนพลศึกษา มีภาระงานสอน 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่มีครูพลศึกษา

ประมาณ 25 คนที่มีภาระการสอนมากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งไม่เป็นไปตามที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) กล่าวไว้ คือ

. . . อัตราการสอนของครูก็ควรจะเป็น 3 คาบต่อวันหรือ 15 คาบต่อสัปดาห์ เพราะเวลานอกจากนั้นครูจะได้นำไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ตรวจสอบงาน ทำบันทึกการสอนฝึกอบรมนักศึกษา สอนวิชาลูกเสือ-เนตรนารี ให้บริการ ทำหน้าที่ครูเวร ครูประจำชั้นและสุดท้ายที่สำคัญคือครูพลศึกษาควรใช้เวลาส่วนหนึ่งไปในการฝึกสมรรถภาพของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอตามคุณสมบัติของครูพลศึกษาที่ดี. . .

### การจัดทำหลักสูตรพลศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการจัดทำหลักสูตรพลศึกษาและจัดทำหลักสูตรร่วมกันภายในโรงเรียน ซึ่งเป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ในมาตรา 27 ที่ระบุว่า

. . . ให้คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพตลอดจนเพื่อการศึกษาต่อ ให้สถานศึกษามีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรตาม วัตถุประสงค์ในวรรคหนึ่งในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ชุมชน สังคม และ ประเทศชาติ. . .

และเป็นไปตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กล่าวว่า “. . . ให้สถานศึกษาจัดสาระการเรียนรู้ให้ครบทั้ง 8 กลุ่ม ในทุกชั้นปี ให้เหมาะสมกับธรรมชาติการเรียนรู้ และระดับพัฒนาการของผู้เรียน. . .” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

ในการจัดทำสาระหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่มีครูผู้สอนพลศึกษาเป็นคณะกรรมการการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรทิพา ตาลเหล็ก (2556) พบว่า การจัดทำสาระหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่มีครูผู้สอนพลศึกษา เป็นคณะกรรมการการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา ซึ่งในการจัดทำหลักสูตรพลศึกษานั้น ต้องมีบุคคลสาขาวิชาพลศึกษาเกี่ยวข้องด้วย และการมีส่วนร่วมในการจัดทำสาระหลักสูตรพลศึกษาของครูพลศึกษา คือการเขียนคำอธิบายรายวิชาการออกแบบหน่วยการเรียนรู้ และการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ ทำให้สามารถดำเนินโปรแกรมพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพและสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ดังที่ ปฎิญญา ราชนบุรี (สมาคม

สุศึกษาพลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย, 2548) ที่กำหนดไว้ว่า “. . .หลักสูตรสุศึกษาและพลศึกษาต้องดำเนินการพัฒนาโดยบุคลากรในสาขาวิชาชีพนี้โดยตรง. . .”

### จำนวนชั่วโมงในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

ในการกำหนดจำนวนชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ มีโครงสร้างการเรียนการสอนสาระพื้นฐาน 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และบางโรงเรียนกำหนดสาระเพิ่มเติม 1 ชั่วโมง แสดงให้เห็นว่า จำนวนชั่วโมงในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ไม่เป็นไปตามข้อกำหนดของปฏิญญาราชบุรี (สมาคมสุศึกษาพลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย, 2548) ตามหลักที่ว่า “. . .การจัดเวลาเรียนสุศึกษาและพลศึกษาในสาระพื้นฐานของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา ควรต้องจัดเวลาเรียนให้เป็นสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย โดยแบ่งเป็น สุศึกษา 1 ชั่วโมง และพลศึกษา 2 ชั่วโมง ในทุกระดับชั้น . . .” และไม่เป็นไปตามปฏิญญากรุงเทพ ว่าด้วยการกีฬาและการศึกษา (The royal government of thailand in collaboration with the united nations, 2005) ได้กำหนดหลักการไว้ว่า “. . .ควรกำหนดให้ทุกโรงเรียนจัดหลักสูตรการเรียนการสอนกีฬาและพลศึกษาอย่างน้อย 120 นาทีต่อสัปดาห์ และเพิ่มเป็น 180 นาทีต่อสัปดาห์ในระยะยาว” และไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ญัฐวุฒิ สุขศรีงาม (2557) ได้ศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ภาคกลางของประเทศไทย พบว่า การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา สาระพื้นฐาน 2 ชั่วโมง และมีโรงเรียนบางส่วนกำหนดเป็นสาระเพิ่มเติม สัปดาห์ 1 ชั่วโมง

### โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โรงเรียนสังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ทุกโรงเรียนมีโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน ตามที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า

. . .โปรแกรมการสอนพลศึกษาในโรงเรียน คือ โปรแกรมการจัดให้มีการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่โรงเรียนได้กำหนดในแต่ละระดับชั้นปี วิชาพลศึกษาถือว่าเป็นวิชาหนึ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในปัจจุบันระหว่างที่อยู่ในวัยเด็กกำลังเรียนและในวัยที่เป็นผู้ใหญ่หลังจากเรียนสำเร็จจากโรงเรียนไปแล้ว ประเทศต่างๆจึงมักจะเห็นความสำคัญของวิชา พลศึกษาได้จัดให้มีการเรียนการสอน

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับตลอดหลักสูตรการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาเป็นวิชาบังคับสำหรับนักเรียนทุกคน ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษามาเป็นเวลานาน



แล้ว . . .

ส่วนการดำเนินการจัดโปรแกรมแข่งขันภายในเป็นประจำทุกปี ปีละ 1 ครั้ง มีการแบ่งเป็น คณะสีตามที่โรงเรียนกำหนด กิจกรรมทางกายและกีฬาที่จัดแข่งขันมากที่สุด คือ กีฬาแชร์บอล วอลเลย์บอล และ เซปักตะกร้อ ซึ่งสอดคล้องกับชนิดกีฬา ที่สอนในชั้นเรียน ดังที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) กล่าวไว้ว่า “. . . ชนิดกีฬาที่เลือกจัดการแข่งขันกีฬาภายในจึงควรเป็นชนิดเดียวกับที่สอนในชั้นเรียน นักเรียนควรได้มีส่วนร่วมให้มากที่สุดหรือทุกคน. . .” และสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวถึงหลักการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนที่กล่าวว่า “. . . เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้เรียนในชั่วโมงพลศึกษาแล้ว มาใช้เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน. . .”

### สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีสนามกลางแจ้ง มีพื้นที่เหมาะสม ถูกสุขลักษณะ ความพอเพียง มีมาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยเอซา มาสมัคร (2553) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพของพลศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า ทุกโรงเรียนจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทุกชั้นปี สถานที่ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นสนามกลางแจ้ง มีความปลอดภัย มีพื้นที่เหมาะสม ถูกสุขลักษณะ มีความเพียงพอ และมีมาตรฐาน และสอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้กล่าวเกี่ยวกับ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาไว้ดังนี้

....สถานที่ที่ใช้ในการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญต่อการบริหาร ชั้นเรียนอย่างหนึ่ง สถานที่มีทั้งในร่ม เช่นโรงยิมเนเซียม ห้องเรียน สระว่ายน้ำ ฯลฯ และสนามกลางแจ้ง เช่น สนามเด็กเล่น สนามฟุตบอล สนามฮอกกี้ ซึ่งมักประกอบด้วยห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ตู้ล็อกเกอร์ อ่างน้ำ ห้องน้ำ...

### การจัดการเรียนรู้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ในการจัดการเรียนรู้ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ได้ศึกษา พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 และบางส่วนไม่ได้ศึกษา พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย

ได้นำมาตรา 22 มาใช้เป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้มากที่สุด กล่าวได้ว่าเป็นมาตราที่สำคัญต่อการจัดการเรียนรู้อย่างยิ่ง ครูผู้สอน พลศึกษาทุกคนควรได้ศึกษาในมาตราอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ แต่ครูผู้สอนพลศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อยู่ในระดับปานกลาง และได้จัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ประมาณ 75% ซึ่งไม่เป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ข้อ 5 ที่ว่า “. . .เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ. . .” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

### การประเมินผลการเรียนรู้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการประเมินผลในศตวรรษที่ 21 ในระดับปานกลาง และ ตัดสินคะแนนวิชาพลศึกษา (เกรด) แบบอิงเกณฑ์ ซึ่งเป็นไปตามที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวถึงการประเมินผลเพื่อให้คะแนนแบบอิงเกณฑ์ไว้ว่า “...เป็นการวางมาตรฐานของผลการเรียนที่นักเรียนจะต้องทำให้ได้ไว้ล่วงหน้า ทำให้นักเรียนสามารถทราบ ว่า ผลการเรียนเท่าไรจึงจะได้คะแนนอยู่ในระดับใดได้อย่างชัดเจน...”

โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย กระทรวงมหาดไทย ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ส่วนใหญ่ กำหนดคะแนน ด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรม และจริยธรรม สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เท่ากับ 30, 40, 10, 10 และ 10 คะแนน ตามลำดับ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ประกอบด้วยด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรมและจริยธรรม สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์เท่ากับ 40,30,10,10 และ 10 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 กำหนดการให้คะแนนเท่ากับ 30, 40, 10, 10 และ 10 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ครูผู้สอนพลศึกษาประเมินผลการเรียนรู้โดยเน้นด้านทักษะและด้านความรู้ มากกว่าด้านอื่นๆ ซึ่งไม่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ที่ระบุไว้ว่า

...มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกายความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และเป็นพลโลก ยึดมั่นในการ ปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติ...

และไม่เป็นตามที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่กล่าวว่า

“...การให้คะแนนนั้น ควรจะให้ตามพัฒนาการในตัวนักเรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่

กำหนดไว้ ทั้ง 5 ด้าน และน้ำหนักของคะแนนในแต่ละด้านนั้น ควรจะมีน้ำหนักเท่า ๆ กัน เช่น ถ้ามีคะแนนเต็ม 100 คะแนน คะแนนในแต่ละด้าน ควรให้ 20 : 20 : 20 : 20 : 20...”

เครื่องมือการประเมินผลการเรียนรู้ด้านความรู้ โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ใช้ข้อสอบแบบปรนัยและอัตนัย ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ยังไม่มีความหลากหลาย ไม่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน ในการประเมินผลการเรียนรู้ ครูผู้สอนควรเลือกรูปแบบที่ใช้ในการประเมินผลให้ตรงกับจุดมุ่งหมาย มีรูปแบบ ในการประเมินที่หลากหลาย ซึ่งการประเมินทางเลือก และวิธีการประเมินตามสภาพจริง เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้ ตามที่ กรรวิ บุญชัย (2555) กล่าวว่า

...การประเมินทางเลือก หมายถึง รูปแบบการประเมินใดๆก็ตาม ที่แตกต่างไปจากการประเมินที่เคยปฏิบัติกันมา หรือตามจารีตประเพณี เช่น การตอบแบบถูกผิด เลือกตอบ ข้อสอบแบบอัตนัย หรือใช้ แบบทดสอบมาตรฐาน การประเมินแบบนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การประเมินที่ไม่แตกต่างไปจากเดิมที่เคยปฏิบัติกันมาหรือเป็นไปตามจารีตประเพณี...

การประเมินผลการเรียนรู้ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในการประเมินเชิงปริมาณใช้แบบทดสอบ/ข้อทดสอบทักษะที่ครูสร้างขึ้นเอง ซึ่งแบบทดสอบและข้อทดสอบทักษะที่ครูสร้างขึ้นจะมีความเหมาะสมกับ นักเรียนในระดับชั้นที่สอน ด้านคุณภาพจะเลือกใช้เกณฑ์การประเมิน (scoring rubric) ดังที่ กรรวิ บุญชัย (2555) กล่าวไว้ว่า

...แบบทดสอบและข้อทดสอบทักษะที่เป็นมาตรฐานมีเป็นจำนวนมากที่ใช้ได้ไม่ว่าจะเป็น แบบทดสอบทักษะ (skill test) และข้อสอบข้อเขียน (written test) อย่างไรก็ตามนัก พลศึกษาพบว่า แบบทดสอบดังกล่าว เป็นแบบการวัดแบบเดิม (traditional method) ซึ่งรูปแบบการประเมิน ที่เคยปฏิบัติกันมาไม่สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ หรือเป็นรูปแบบที่ดูเหมือนว่าไม่วัดในสิ่งที่ต้องการวัด. . .

ส่วนการประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม และจริยธรรม จะเลือกใช้แบบวัดคุณธรรม และจริยธรรม จะเห็นได้ว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษานิยมใช้การประเมินเชิงคุณภาพด้วยเกณฑ์การประเมินมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็น การประเมินแบบอัตนัย แต่การมีรายละเอียดระบุเอาไว้ จึงช่วยให้การประเมินมีความเชื่อถือได้ และมีความเป็นปรนัยมากขึ้นกว่าการใช้แบบประเมินค่า



## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัย สามารถสรุปข้อเสนอแนะจากการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง และ พัฒนาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ในโรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ดังนี้

1. โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ควรจัดให้มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนที่มีวุฒิทาง การศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาอย่างน้อย 1 คน ต่อ1โรงเรียน
2. โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ควรจัดให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษามีภาระการสอน 2 ชั่วโมง ต่อวัน หรือ 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพื่อครูจะได้นำเวลาออกเหนือจากเวลาสอน ศึกษา ค้นคว้าเพิ่มเติม ตรวจ งาน จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ พัฒนาสื่อ นวัตกรรมเพื่อการจัดการเรียน รู้ วิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ฝึกซ้อมนักกีฬา
3. โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทย ควรปรับปรุงโครงสร้างวิชาพลศึกษา ให้มีจำนวน ชั่วโมง เรียนวิชาพลศึกษามากขึ้น ควรกำหนดชั่วโมงเรียนพลศึกษาอย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
4. โรงเรียน สังกัดกระทรวงมหาดไทยควรกำหนดนโยบายให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา จบ สาขาวิชา พลศึกษามาโดยตรง

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำผลการวิจัยสถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การอุดมศึกษาไปเปรียบเทียบกับสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนของแต่ละภาค ในประเทศไทย ทั้งระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา

### เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น.2542 .กฎหมายและระเบียบเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของ **เทศบาล.** กรุงเทพมหานคร: พิพิธการพิมพ์.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2531. **หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรรวิ บุญชัย. 2550. **เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา** **ขั้นสูง.** ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- . 2554. “การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา” **เอกสารประกอบการบรรยายการทดสอบ และวัดผลทางพลศึกษา.** ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).

- \_\_\_\_\_. 2555. การวัดเพื่อการประเมินผลทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เฉลิมศรี เกตุจำปา. 2556. **สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันตกของประเทศไทย.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชลิสา ชำนาญวารี 2557. “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคใต้ของประเทศไทย.” **วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ** 40 (2): 77-96.
- ชาติรี สำราญสุข. 2555. “สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของภาคกลาง ในประเทศไทย.” **วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ** 38 (1): 38-54.
- ณัฐวุฒิ สุขศรีงาม. 2557. “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาภาคกลางของประเทศ.” **วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ** 41 (1): 30-47.
- ผกาหวดี สะเกาคำ. 2556. **สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคเหนือของประเทศไทย.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรทิพา ตาลเหล็ก. 2556. “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร.” **วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ** 40 (1): 30-47.
- พัชรภา เกิดโศภทรัพย์. 2556. “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย.” **วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ** 40 (1): 98-119.
- พิทักษ์ แก้วทองมา. 2556. “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย.” **วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ** 40 (1): 48-68.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2550. **โครงการประเมินผลยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ พ.ศ. 2548-2551 (ระยะครึ่งแผน).** กรุงเทพมหานคร: บริษัท จีรลสินทวงศ์การพิมพ์.
- รวีวรรณ ชันทอง. 2556. **สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกของประเทศไทย.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2548. **รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539. **การสอนพลศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- \_\_\_\_\_. 2541. **หลักสูตรพลศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมาคมสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย. 2548. “ปฏิญญาราชบุรี.” **วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.** 31(มกราคม-ธันวาคม 2548): 102.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2545. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ. 2545.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- อรพรรณ ปุญญา. 2553. **สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อเนชา มาสมัคร. 2553. **สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันตกของประเทศไทย.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.



ชื่องานวิจัย	: สถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา
ชื่อผู้วิจัย	: นายวายุ แวงแก้ว
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	: รองศาสตราจารย์ไพวัลย์ ตัณฑลาพุดม
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	: รองศาสตราจารย์ ดร. กรรวิ บุญชัย
สาขาวิชา	: พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ปีที่วิจัย	: 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา 7 ด้าน คือด้านครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ด้านการจัดทำสาระหลักสูตร ด้านจำนวนชั่วโมง การเรียนการสอน ด้านการจัดโปรแกรมพลศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการเรียนรู้ และด้านการประเมินผลการเรียนรู้ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมี ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 13 ท่าน พิจารณา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ ไปยังครูผู้สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 186 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืน และ มีความสมบูรณ์ จำนวน 167 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.78 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าร้อยละ และฐานนิยม

ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่สอนในโรงเรียนสาธิต ส่วนใหญ่ จบวุฒิการศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษา และส่วนมากจบวุฒิปริญญาโท มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษาส่วนน้อย ที่ไม่ได้จบวุฒิการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา มีภาระงานสอน 17-18 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โรงเรียนสาธิตทุกโรงเรียนจัดทำหลักสูตรพลศึกษาโดยอิงเกณฑ์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2555 คณะกรรมการ ฝ่ายวิชาการทำหน้าที่ในการกำหนดจำนวนชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา โรงเรียนสาธิตส่วนใหญ่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นสาระพื้นฐานทุกชั้นปี สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง มีการจัดการสอนวิชาพลศึกษาสาระเพิ่มเติม สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง โรงเรียนสาธิตส่วนใหญ่จัดโปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ สถานที่ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพียงพอ มีมาตรฐาน พื้นที่เหมาะสม และถูกสุขลักษณะ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในปริมาณ 75% สมรรถนะของนักเรียนด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และการมีวินัยเป็นประเด็นที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนามากที่สุด โรงเรียนสาธิตทุกโรงเรียนมีการตัดสินระดับคะแนนแบบอิงเกณฑ์และอิงกลุ่มองค์ประกอบในการตัดสินระดับคะแนน ประกอบด้วยด้านทักษะ ความรู้ คุณธรรมและจริยธรรม

สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ กำหนดการให้คะแนนเท่ากับ 30, 20, 20, 20 และ 10 ตามลำดับ ประเมินความรู้ด้วยข้อสอบปรนัยและอัตนัย มีการประเมินทักษะทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โรงเรียนสาธิตส่วนใหญ่จะเลือกใช้การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี การประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ส่วนใหญ่ใช้แบบวัดคุณลักษณะ

ที่พึงประสงค์ มีบางโรงเรียนที่ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และการวัดคุณธรรมและจริยธรรมใช้แบบวัดคุณธรรมและจริยธรรม

**คำสำคัญ :** สถานภาพพลศึกษา, สถานภาพพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต



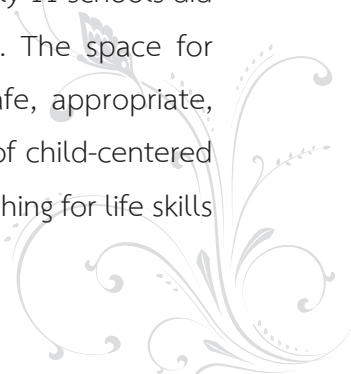


<b>Research Title</b>	: The Status of Physical Education in Demonstration Schools under the Office of Higher Education Commission.
<b>Researcher</b>	: Wayu Waengkaew
<b>Advisor</b>	: Assoc.Prof. Paiwon Tonlaput
<b>Co-Advisor</b>	: Assoc.Prof. Dr. Kornrawee Boonchai
<b>Field of Study</b>	: Physical Education, Kasetsart University
<b>Year</b>	: 2016

### Abstract

The purpose of this research was to study the status of physical education in demonstration schools under the office of higher education commission on 7 aspects: teachers, curriculum development, instruction times, physical education programs management, equipment and facilities, learning and teaching management and evaluation. A questionnaire was developed by the research. Content validity was judged by 13 experts. The document was mailed to one hundred and eighty six physical education teachers. One hundred and sixty seven respondents (89.78%) were completed and returned. Data were analyzed by using percentage, and mode.

The results revealed that almost of physical education teachers got a degree in physical education, and most of them got master degree. Teaching load was between 16-18 hours per week. Most schools had developed their own physical education curriculum. School 's academic committee considered instruction times of physical education for each grade level. Physical education teaching was organized on basic material two hours per week for all grade level, and some schools arranged one hour per week for an additional material. All schools managed the intramural and interscholastic athletic programs. Only 11 schools did not manage physical education program for special children. The space for physical education classes was an outdoor field that was safe, appropriate, standard, and sufficient. Physical education teachers used 75% of child-centered for classroom learning management using mixed methods of teaching for life skills



of student's competency, and discipline were the most subject matter that physical education teachers organized activities to promote. Grading system was criterion standard. Grades in Physical education were based on sport skills, knowledge, morality and ethics, physical fitness, and desirable feature for 30, 20, 20, 20 and 10 point, respectively. Knowledge assessment used objective and subjective tests, using quantitative and qualitative measurements to assess sport skills. Health-Related Physical fitness Test and Norms for Thai children aged 7-18 years was used to assess health-related physical fitness. Desirable feature was measured by using scale desirable feature, but using scale of moral and ethics to measure morality and ethics.

**Key Words :** The Status of Physical Education, Physical Education in Demonstration School.

## บทนำ

ในปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากความเจริญก้าวหน้า ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม คือการศึกษา เพราะการศึกษาถือว่าเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในการพัฒนามนุษย์และสร้าง ความเจริญก้าวหน้าของสังคมและประเทศ เป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์โดยตรงในการสร้างสรรค์ การพัฒนาความคิด การกระทำ การแก้ปัญหา คุณธรรมจริยธรรม ความประพฤติ เจตคติที่ดีของ บุคคล รวมถึงการเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพ สามารถพัฒนาประเทศ ให้เจริญก้าวหน้า พลศึกษามีบทบาทและความสำคัญต่อการจัดศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนมีความเจริญ งาม และพัฒนาในหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อในการออกกำลังกาย ดังนั้น พลศึกษาจึงเป็นส่วนหนึ่งของการ เรียน การสอนที่โรงเรียนขาดเสียไม่ได้ ดังที่ วรรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวถึงพลศึกษาไว้ ว่า “...พลศึกษาช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อม ๆ กัน โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อ ให้ผู้เรียนได้มีการ เรียน รู้ และมีพัฒนาการด้วยการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง...”

และ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้กล่าวถึงพลศึกษาไว้ว่า “...กระบวนการทางการศึกษา เกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเพิ่มพูนและพัฒนาร่างกายของมนุษย์ให้ดีขึ้น หรือกล่าวได้ว่า พลศึกษา

คือวิชาที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะ โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาต่าง ๆ เป็นสื่อ ของการเรียนรู้...”

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในประเทศไทยตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่สถานศึกษาใช้เป็นกรอบทิศทางในปัจจุบันนี้ มีหลายประเด็นที่เปลี่ยนแปลงแตกต่างไปจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 อันได้แก่ วิสัยทัศน์ หลักการ จุดมุ่งหมาย สมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ การกำหนดตัวชี้วัด ระดับการศึกษา รวมไปถึงการกำหนดเกณฑ์การวัดและประเมินผล อีกทั้งหลักสูตรยังได้จัดทำขึ้นเพื่อให้ท้องถิ่นและสถานศึกษานำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาและการจัดการเรียนการสอนเอง การกำหนดโครงสร้างวิชาเรียน กิจกรรมทางกาย และกีฬา เวลาเรียนขาดความชัดเจนจากการศึกษาสถานภาพพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของอรพรรณ บุญญา (2553); อเนชา มาสมัคร (2553) และชาติรี สำราญสุข (2555) และจากการศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เกี่ยวกับสภาพการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาของ เฉลิมศรี เกตุจำปา (2556), ผกาวิดี สะเกาคำ (2556), พรทิพา ตาลเหล็ก (2556), พัชรภา เกิดโภคทรัพย์ (2556), พิทักษ์ แก้วทองมา (2556), รวิวรรณ ชันทอง (2556) และชลิสา ชำนาญวารี (2557) พบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับการจัดชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา การพิจารณาเลือกกิจกรรมทางกายและกีฬา และครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนบางส่วน ไม่ได้จับจุดการศึกษาพลศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญ ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของพลศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญไม่ว่าจะเป็นการดำเนินการครูผู้สอนวิชาพลศึกษา การจัดทำหลักสูตร พลศึกษา จำนวนชั่วโมงในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา การจัดโปรแกรมพลศึกษา ในโรงเรียน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกวิชาพลศึกษา การจัดการเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนรู้ และเกี่ยวกับสภาพการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน ประถมศึกษาของชยกร ปวรทวีสุข (2557), ณัฐวุฒิ สุขศรีงาม (2557), ภูมิสิทธิ์ สัจจทยาธรรม (2557), วาสัญญ์ เทียมเท่าเกิด (2557), วราวุธ เดชเล (2557) และศิริรณภา เภาโพชนงาม (2557) พบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับการจัดชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา การพิจารณาเลือกกิจกรรมทางกายและกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพิจารณาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายยังไม่สอดคล้องกับตัวชี้วัดขั้นปีในมาตรฐาน พ 4.1 และครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนบางส่วนไม่ได้จับจุดการศึกษาพลศึกษา ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญ ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของพลศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญไม่ว่าจะเป็นการดำเนินการครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจัดทำหลักสูตรพลศึกษา จำนวนชั่วโมงในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา การจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกวิชาพลศึกษาการจัดการเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนรู้

จากเหตุผลความสำคัญและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เนื่องจาก กลุ่มโรงเรียนสาธิต เป็นโรงเรียนที่มีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน และมีการจัดการเรียนการสอนที่แตกต่าง มีความเป็นอิสระ เช่น การจัดชั่วโมงในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา หรือ กิจกรรม/กีฬา ในการสอนที่มากกว่า 1 กิจกรรม ประกอบกับยังไม่มีผู้ทำการวิจัยได้ทำการวิจัยกับกลุ่มโรงเรียนสาธิต ซึ่งการทำวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา และนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการปรับปรุงและพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพ และประการสำคัญ คือเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

### วิธีการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา รวม 186 คน จากโรงเรียนสาธิตทั้งหมด 40 โรงเรียน แบ่งเป็นโรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 13 โรงเรียน โรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 17 โรงเรียน และโรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 โรงเรียน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาสถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนเป็นคำถามปลายปิด แบบคำถามที่ให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว จากคำตอบที่ให้เลือกมากกว่า 2 คำตอบขึ้นไป (multiple choices)

**ตอนที่ 2** สถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ

อุดมศึกษา ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ด้านครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ด้านการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา ด้านจำนวนชั่วโมง ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้านโปรแกรมพลศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการเรียนรู้ และด้านการประเมินผลการเรียนรู้พลศึกษา

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เสนอผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อขอความอนุเคราะห์ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยขอความร่วมมือจากครูผู้สอนวิชาพลศึกษาตอบแบบสอบถามสถานภาพการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
2. ผู้วิจัยส่งแบบสอบถาม และเก็บคืน ทั้งทางไปรษณีย์และด้วยตนเอง
3. หลังจากส่งแบบสอบถามแล้ว 7 วัน ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามเป็นระยะ ๆ พร้อมกับตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนในรอบที่ 1 สำหรับแบบสอบถามที่ยังได้รับคืนไม่ครบ ผู้วิจัยทำการส่งแบบสอบถามรอบที่ 2 รอบที่ 3 และส่งแบบสอบถามรอบที่ 4 สำหรับโรงเรียนที่ยังไม่ได้ส่งคืน แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าสถิติ ดังต่อไปนี้

1. ข้อคำถามปลายปิดแบบคำถามให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว จากคำตอบที่ให้เลือกมากกว่า 2 คำตอบขึ้นไป และแบบคำถามที่ให้เลือกตอบได้หลายข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าฐานนิยม (mode) และร้อยละ (percentage)
2. ข้อคำถามปลายเปิด วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และค่าฐานนิยม

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การอุดมศึกษาโดยครอบคลุม ทั้ง 7 ด้าน คือด้านครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ด้านการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา ด้านจำนวนชั่วโมงในการเรียน ด้านการสอนวิชาพลศึกษา ด้านโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการเรียนรู้

และด้านการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

### ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

โรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดกลาง มีจำนวนนักเรียน 500-1,499 คน ส่วนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ มีจำนวนนักเรียน 1,500-2,499 คน ทุกโรงเรียนมีจำนวนนักเรียน 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบของครูผู้สอน 1 คน คือ 30-40 คน

#### 1. ด้านครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

1.1 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย สาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีอายุระหว่าง 30-34 ปี ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 35-39 ปี

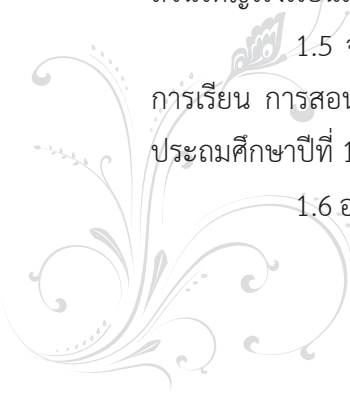
1.2 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และระดับประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ทุกโรงเรียนมีตำแหน่งเป็นอาจารย์ สำเร็จวุฒิจากการศึกษาในระดับปริญญาโท และครูผู้สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษา

1.3 ภาระงานสอนของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่มีภาระงานสอน 17 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีภาระงานสอน 18 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่รับผิดชอบการสอนวิชาพลศึกษาเพียงวิชาเดียว

1.4 การส่งเสริมครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในด้านการเรียนการสอน พบว่า โรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปี 1-6 ส่วนใหญ่โรงเรียนสนับสนุนให้เข้าร่วมประชุมวิชาการ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่โรงเรียนสนับสนุนให้เข้าร่วมการประชุม/อบรม/สัมมนาทางพลศึกษา

1.5 จำนวนชนิดของกิจกรรม/กีฬา ที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียน การสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปี 1-6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ ที่นำมาจัดการเรียนการสอน คือ 3 กิจกรรม/กีฬา

1.6 องค์กรความรู้ที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ได้เข้ารับการอบรมองค์ความรู้ก่อน



การจัดทำสาระหลักสูตรพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่ คือด้านการจัดทำสาระหลักสูตรพลศึกษา และด้านการจัดทำแผนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่ คือด้านความรู้เกี่ยวกับการจัดทำสาระหลักสูตรพลศึกษา และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ คือด้านความรู้เกี่ยวกับ การจัดทำแผนการเรียนรู้ ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

1.7 ในช่วงปี พ.ศ. 2552-ปัจจุบัน องค์ความรู้ที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนสาธิต ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่ ได้เข้ารับการอบรมก่อนการจัดทำสาระหลักสูตรพลศึกษา คือ การวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 คือ การจัดการเรียนรู้พลศึกษา และการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6 คือ การสอนพลศึกษา

## 2. ด้านการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา

2.1 ทุกโรงเรียนสาธิตมีการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่จัดทำหลักสูตรพลศึกษา โดยอิงหลักสูตรแกนกลางและหลักสูตรสถานศึกษา และคณะกรรมการการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา คือ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน

2.2 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่เคยฝึกอบรมการจัดทำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และส่งเสริมให้ครูผู้สอนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการจัดทำหลักสูตร โดยการจัดอบรมสัมมนาทางวิชาการ และได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยฝ่ายวิชาการของโรงเรียน

2.3 ก่อนการดำเนินการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา คณะกรรมการการจัดทำหลักสูตรพลศึกษาได้ศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ในหัวข้อความมุ่งหมายและหลักการ และมีการศึกษาหลักการและจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัดชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และโครงสร้างหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

2.4 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่ มีส่วนร่วมในการเขียนคำอธิบายรายวิชา การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ การจัดทำโครงสร้างรายวิชา และการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

2.5 การกำหนดชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ กำหนดโดยคณะกรรมการฝ่ายวิชาการของโรงเรียน และมีการบูรณาการหลักสูตรกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในสาระวิชาสุขศึกษา การเลือกกิจกรรมทางกายและกีฬา พิจารณาจากวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สาระและมาตรฐาน และพิจารณาจากสถานที่ โดยนำสาระที่ 3 มาใช้ในการจัดทำ

สาระหลักสูตรพลศึกษามากที่สุด ทุกโรงเรียนมีการจัดทำเอกสารหลักสูตรพลศึกษา และส่วนใหญ่ มีการปรับปรุงหลักสูตรพลศึกษาทุก ๆ 5 ปี

### 3. ด้านจำนวนชั่วโมงในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

3.1 การกำหนดโครงสร้างการเรียนการสอนพลศึกษา ส่วนใหญ่กำหนดสาระพื้นฐาน จำนวน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และกำหนดจำนวนชั่วโมงเรียนเป็นสาระเพิ่มเติม 1 ชั่วโมงเรียนต่อสัปดาห์

3.2 จำนวนกิจกรรมทางกายและกีฬาที่ใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่มีการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาในแต่ละระดับชั้นและภาคการศึกษา จำนวนมากกว่า 3 กิจกรรม

### 4. ด้านการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

4.1 การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่จัดสัปดาห์ 2 ชั่วโมง โดยให้จัดการเรียนการสอนมากกว่า 3 กิจกรรม หรือมากกว่า 3 ชนิดกีฬา

4.2 ทุกโรงเรียนมีการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน และส่วนใหญ่ มีการสนับสนุนงบประมาณที่เพียงพอ

4.3 โรงเรียนส่วนใหญ่ มีการจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กพิเศษ โดยจะจัดให้เรียนร่วมกับนักเรียนในชั้นเรียนตามปกติ

4.4 โรงเรียนส่วนใหญ่ มีการจัดการเรียนโปรแกรมนันทนาการให้กับนักเรียนโดยจัดในเวลาหลังเลิกเรียน

### 5. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

5.1 โรงเรียนส่วนใหญ่มีสถานที่ ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพียงพอ มีมาตรฐาน เหมาะสม และถูกสุขลักษณะ เพราะสถานที่ที่ใช้จัดการเรียนการสอนสามารถเข้าไปใช้ร่วมกับทางมหาวิทยาลัยได้ นอกจากนั้นสถานที่ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ คือสนามกลางแจ้ง นักเรียนมีอุปกรณ์ส่วนตัว เช่นไม้เทเบิลเทนนิส กระเป๋า เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและพัฒนาทักษะตนเอง

### 6. ด้านการจัดการเรียนรู้

6.1 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ได้ศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และได้นำมาตรา 6 มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้มากที่สุด

6.2 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียน



เป็นสิ่งสำคัญ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญ และได้จัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญประมาณ 75%

6.3 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ใช้วิธีสอนแบบกิจกรรม และมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เรียน ด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนด้านวินัยมากที่สุด

#### 7. ด้านการประเมินผลการเรียนรู้

7.1 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ประเมินผลการตัดสินคะแนนวิชาพลศึกษา (เกรด) ทั้งแบบอิงเกณฑ์และอิงกลุ่ม องค์กรประกอบที่นำมาประเมินผลวิชาพลศึกษา คือด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านคุณธรรมและจริยธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และสัดส่วนของคะแนน คือ 20, 30, 20, 20 และ 10 คะแนน ตามลำดับ

7.2 วิธีการและเครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการเรียนรู้ ส่วนใหญ่ด้านความรู้ ใช้ข้อสอบแบบปรนัย ด้านทักษะเชิงปริมาณ ใช้แบบทดสอบ/ข้อทดสอบทักษะที่ครูสร้างขึ้นเอง ด้านคุณภาพจะเลือกใช้ใช้เกณฑ์การประเมิน (scoring rubric) และด้านคุณธรรม และจริยธรรม จะเลือกใช้แบบวัดคุณธรรม และจริยธรรม

7.3 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่นำมาใช้ คือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

7.4 เกณฑ์การประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ใช้แบบอิงเกณฑ์ และการสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สร้างเกณฑ์โดยแยกตามเพศ

7.5 วิธีการและเครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการเรียนรู้ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ส่วนใหญ่ ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม

### อภิปรายผลการวิจัย

#### ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดกลาง มีจำนวนนักเรียน 500-1,499 คน จำนวนนักเรียนโดยเฉลี่ย 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบ ของครูผู้สอน 1 คน ส่วนใหญ่ คือ 30-40 คน รองลงมา 41-50 คน ซึ่งเป็นไปตามข้อเสนอแนะของ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) ที่กล่าวไว้ว่า

...สัดส่วนของจำนวนครูผู้สอนกับจำนวนนักเรียนแต่ละชั้นควรจะมีอัตราส่วน

ครู 1 คนต่อนักเรียน 25-40 คน ถ้ามีจำนวนนักเรียนมากเกินไปจะทำให้ครู

ดำเนินการสอนได้ไม่เต็มที่เนื่องจากดูแลควบคุมได้ไม่ทั่วถึง เพราะวิชาพลศึกษา เป็นวิชาที่เน้นการปฏิบัติและส่วนมากจะสอนในสถานที่ค่อนข้างกว้าง ครูต้อง เดินตรวจตราดูแลนักเรียนทุกคน. . .

### สถานภาพพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษาจำนวน 40 โรงเรียน มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจำนวน 167 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 35-39 ปี มีประสบการณ์การสอนวิชาพลศึกษา 11-15 ปี และครูผู้สอน วิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโท ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายของยุทธศาสตร์ 4 ปีสร้างกีฬาชาติ พ.ศ.2548-2551 (ระยะครึ่งแผน) ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2550) ที่ได้ ตั้งเป้าหมายไว้ว่า ให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ที่มีวุฒิการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา 1 คน ต่อ 1โรงเรียน เพราะโรงเรียนส่วนใหญ่ มีครูผู้สอน พลศึกษาส่วนใหญ่ จบวุฒิการศึกษาทางด้านพลศึกษาซึ่ง สอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) ที่กล่าวว่า

. . . การเลือกและจัดสรรบุคลากร ผู้บริหารควรจัดผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยเริ่ม พิจารณาจากครู พลศึกษาที่สำเร็จการศึกษาหรือมีความรู้ในด้านนี้โดยตรงเป็น อันดับแรก เพราะเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในปรัชญาพลศึกษา และควรจัดให้ มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน ถ้ามีไม่พอหรือไม่มีจึงค่อยพิจารณาจากครู ที่ได้รับการฝึกอบรมวิชาพลศึกษา ครูที่ชอบและสนใจกีฬาเป็นอันดับต่อไป และ ถ้าไม่มีจริง ๆ ก็อาจขอนิสิต นักศึกษาฝึกสอนจากสถาบันการศึกษาวิชาพลศึกษาต่าง ๆ มาช่วยหรืออาจจ้างครูพิเศษมาจากที่อื่นก็ได้. . .

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่มีภาระงานสอน 17 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา เรื่องสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (พรทิพา ตาลเหล็ก, 2556) ที่พบว่า ครูผู้สอนพลศึกษา มีภาระงานสอน 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่มีครูพลศึกษา ประมาณ 25 คนที่มีภาระการสอนมากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งไม่เป็นไปตามที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) กล่าวไว้ คือ

. . . อัตราการสอนของครูก็ควรจะเป็น 3 คาบต่อวันหรือ 15 คาบต่อสัปดาห์ เพราะเวลานอกจากนั้นครูจะได้นำไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ตรวจงาน ทำบันทึกการสอนฝึกอบรมนักกีฬา สอนวิชาลูกเสือ-เนตรนารี ให้บริการ ทำหน้าที่ครูเวร ครูประจำชั้นและสุดท้ายที่สำคัญคือครูพลศึกษาควรใช้เวลา

ส่วนหนึ่งไปในการฝึกสมรรถภาพของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอตาม  
คุณสมบัติของครูพลศึกษาที่ดี. . .

### การจัดทำหลักสูตรพลศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา  
จำนวน 40 โรงเรียนส่วนใหญ่ มีการจัดทำหลักสูตรพลศึกษา ซึ่งเป็นไปตามพระราชบัญญัติการ  
ศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ.2545 ในมาตรา 27 ที่ระบุว่า “. .  
.ให้สถานศึกษามีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรตามวัตถุประสงค์ในวรรคหนึ่งในส่วนที่เกี่ยวข้อง  
สภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดี  
ของสังคม ชุมชน สังคม และประเทศชาติ. . .” และเป็นไปตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษา  
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กล่าวว่า “. .ให้สถานศึกษาจัดสาระการเรียนรู้ให้ครบทั้ง 8 กลุ่ม  
ในทุกชั้นปี ให้เหมาะสมกับธรรมชาติการเรียนรู้ และระดับพัฒนาการของผู้เรียน. . .” (กระทรวง  
ศึกษาธิการ, 2552)

การพิจารณาการเลือกกิจกรรมทางกายและกีฬา จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การเลือก  
กิจกรรมทางกายและกีฬา พิจารณาจากวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก รองลงมา คือ  
ศึกษาจากสาระ และมาตรฐาน และ พิจารณาจากสถานที่ ตามลำดับ เนื่องจากหลักสูตรแกนกลาง  
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรอิงมาตรฐาน หรือยึด มาตรฐานการเรียนรู้  
เป็นหลักในการพัฒนาผู้เรียน(standard-based curriculum)โดยกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ให้  
เป็นคุณภาพเป้าหมายปลายทางว่า ผู้เรียนต้องรู้อะไร ต้องทำอะไร และต้องดีอย่างไร และได้กำหนด  
ตัวชี้วัดแกนกลาง เพื่อระบุสิ่งที่ผู้เรียนต้องไปให้ถึงในแต่ละระดับชั้น ตั้งแต่ ป.1-ม.6 ไว้เป็นเกณฑ์  
สำหรับการจัดการเรียนรู้ในสถานศึกษา หรือการจัดทำสาระหลักสูตร (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2541)  
เมื่อพิจารณากิจกรรมทางกายและกีฬาที่จัดในโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการ  
อุดมศึกษา โรงเรียนมีการจัดกีฬาไทย ซึ่งสอดคล้องกับสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย  
การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล และมาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจ มีทักษะการเล่นกีฬา กิจกรรม  
ทางกาย การเล่นกีฬา และตัวชี้วัดชั้นปี ตามที่ได้ระบุไว้

### จำนวนชั่วโมงในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

ในการกำหนดจำนวนชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะ  
กรรมการการอุดมศึกษาจำนวน 40 โรงเรียน ส่วนใหญ่ กำหนดโดยคณะกรรมการฝ่ายวิชาการของ  
โรงเรียน รองลงมา คือคณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับผลการ  
วิจัยของ พรทิพา ตาลเหล็ก (2556) แสดงให้เห็นว่า ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ  
พลศึกษา ยังไม่ได้เป็นผู้กำหนดชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษาด้วยตนเองให้เป็นไปตามข้อตกลงต่าง ๆ

## ที่มีขึ้น

การกำหนดโครงสร้างการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ได้จัดการเรียนการสอนสาระพื้นฐาน จำนวน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และจัดสาระเพิ่มเติม 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ได้จัดการเรียนการสอนสาระพื้นฐาน จำนวน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และจัดสาระเพิ่มเติม 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นไปตามข้อกำหนดของปฏิญญาราชบุรี (สมาคมสุศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการแห่งประเทศไทย, 2548 อ้างใน ชลิสสา ชำนาญวาริ, 2557) ตามหลักที่ว่า “. . .การจัด เวลาเรียนสุศึกษาและพลศึกษาในสาระพื้นฐานของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา ควรต้องจัดเวลาเรียนให้เป็นสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย โดยแบ่งเป็น สุศึกษา1ชั่วโมง และ พลศึกษา 2 ชั่วโมง ในทุกระดับชั้น . . .” และเป็นไปตามปฏิญญากรุงเทพ ว่าด้วยการกีฬาและการ ศึกษา (The Royal Government of Thailand in Collaboration with the United Nations, 2005 อ้างใน พิทักษ์ แก้วทองมา, 2556) ได้กำหนดหลักการไว้ว่า “. . .ควรกำหนดให้ทุกโรงเรียน จัดหลักสูตรการเรียนการสอนกีฬาและพลศึกษาอย่างน้อย 120 นาทีต่อสัปดาห์ และเพิ่มเป็น 180 นาทีต่อสัปดาห์ในระยะยาว”

## โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการ อุดมศึกษา ทุกโรงเรียนมีโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน ตามที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า . . .โปรแกรมการสอนพลศึกษาในโรงเรียน คือ โปรแกรมการจัดให้มีการเรียน การสอนตามหลักสูตรที่โรงเรียนได้กำหนดในแต่ละระดับชั้นปี วิชาพลศึกษา ถือว่าเป็นวิชาหนึ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนที่จะนำไปใช้ในชีวิต ประจำวันทั้งในปัจจุบันระหว่างที่อยู่ในวัยเด็กกำลังเรียนและในวัยที่เป็นผู้ใหญ่ หลังจากเรียนสำเร็จจากโรงเรียนไปแล้ว ประเทศต่างๆจึงมักจะเห็นความสำคัญ ของวิชา พลศึกษาได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับตลอด หลักสูตรการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาเป็นวิชาบังคับสำหรับนักเรียน ทุกคน ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษามาเป็นเวลานานแล้ว. . .

โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา ส่วนใหญ่ มีการจัดกิจกรรม นันทนาการโดยใช้เกม กีฬา และโรงเรียนสาธิต ส่วนใหญ่ได้มีการจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กพิเศษ ซึ่งเป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ในมาตรา 10 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนัก นายกรัฐมนตรี, 2545) ที่ระบุว่า

. . .การจัดการศึกษา ต้องจัดให้บุคคลมีสิทธิและโอกาสเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปีที่รัฐต้องจัดให้อย่างทั่วถึง และมีคุณภาพ โดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้ หรือมีร่างกายพิการ หรือทุพพลภาพหรือบุคคล ซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาส ต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิและโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ. . .

และสอดคล้องกับวิสูตร กองจินดา (2545) ที่กล่าวว่า “. . .การดำเนินโปรแกรมพลศึกษา ในโรงเรียน ประกอบด้วย โปรแกรมการสอนพลศึกษาในโรงเรียน โปรแกรมการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน โปรแกรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน โปรแกรมนันทนาการ และโปรแกรมการจัดพลศึกษาเพื่อเด็กพิเศษ. . .”

### สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา ส่วนใหญ่ มีสนามกลางแจ้ง รองลงคือ มีลานเอนกประสงค์ สภาพและลักษณะสถานที่ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา พบว่า มีความพอเพียง มีมาตรฐาน พื้นที่เหมาะสม และถูกสุขลักษณะ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Bamigboye (1985) พบว่า “. . .อุปกรณ์ทางพลศึกษาควรมีให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ให้อยู่สภาพที่ใช้ได้และสถานที่ควรปรับปรุงให้อยู่ในสภาพดี. . .” และเป็นไปตามวรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่กล่าวว่า “. . .หลักการของการจัดอุปกรณ์ และวัสดุทางพลศึกษานั้น ควรจะมุ่งเพื่อความสะดวก ความง่าย และประโยชน์ ที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนเป็นสำคัญ ทั้งในแง่ของการนำไปใช้ในการเรียนการสอน และการที่นักเรียนจะมีการเยี่ยมไปใช้ในเวลาวางตามลำพังได้ด้วย. . .”

### การจัดการเรียนรู้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ในการจัดการเรียนรู้ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาบางคน ของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้ศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และมีครูผู้สอนวิชาพลศึกษาบางส่วนไม่ได้ศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ การศึกษาแห่งชาติ ในการจัดการเรียนรู้ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้นำมาตรา 6, 7, 10 และมาตรา 22 มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้มากที่สุด กล่าวได้ว่าเป็นมาตราที่สำคัญต่อการจัดการเรียนรู้อย่างยิ่ง ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาทุกคนควรได้ศึกษาในมาตราอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา ใช้วิธีสอน แบบกิจกรรม มากที่สุด รองลงมาคือ วิธีสอนแบบผสมผสาน วิธีสอนแบบร่วมมือ และการสอนแบบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ตามลำดับ ซึ่งวิธีการสอนแบบกิจกรรมเป็นวิธีการสอน ที่ผู้สอนได้เลือกกิจกรรมให้ผู้เรียน ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจ และทักษะได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545) ที่ระบุว่า “. . . จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น รักการอ่าน และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง. . .”

### การประเมินผลการเรียนรู้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษาทั้งหมด 40 โรงเรียน ส่วนใหญ่ ตัดสินคะแนนวิชาพลศึกษา (เกรด) แบบอิงเกณฑ์และอิงกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวถึงการประเมินผลเพื่อให้คะแนนแบบอิงเกณฑ์ไว้ว่า “...เป็นการวางมาตรฐานของผลการเรียนที่นักเรียนจะต้องทำให้ได้ไว้ล่วงหน้า ทำให้นักเรียนสามารถทราบ ว่า ผลการเรียนเท่าไร จึงจะได้คะแนนอยู่ในระดับใดได้อย่างชัดเจน...” โรงเรียนสาธิต ส่วนใหญ่ กำหนดคะแนน ด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรม และจริยธรรม สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ดังนี้ 20, 30, 20, 20 และ 10 คะแนน แสดงให้เห็นว่า ครูผู้สอนพลศึกษาประเมินผลการเรียนรู้โดยเน้นด้านทักษะและด้านความรู้ มากกว่าด้านอื่น ๆ ไม่เป็นไปตามที่ตามที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า “...การให้คะแนนนั้น ควรจะให้ตามพัฒนาการในตัวนักเรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ทั้ง 5 ด้าน และน้ำหนักของคะแนนในแต่ละด้านนั้น ควรจะมีน้ำหนักเท่าๆกัน เช่น ถ้ามีคะแนนเต็ม 100 คะแนน คะแนนในแต่ละด้าน ควรให้ 20 : 20 : 20 : 20 : 20...” ซึ่งไม่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) “. . . มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้ง เจตคติ. . .”

การประเมินผลการเรียนรู้ของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา ส่วนใหญ่ มีการประเมินด้านความรู้ ด้วยการให้ข้อสอบแบบปรนัยและอัตนัย เครื่องมือที่นำมาใช้ยังไม่หลากหลายและควรสอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ ประเมินด้านทักษะทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในการประเมินเชิงปริมาณใช้แบบทดสอบ/ข้อทดสอบทักษะที่ครูสร้างขึ้นเอง

ซึ่งแบบทดสอบและข้อทดสอบทักษะที่ครูสร้างขึ้นจะมีความเหมาะสมกับนักเรียนในระดับชั้นที่สอน ด้านคุณภาพจะเลือกใช้เกณฑ์การประเมิน (scoring rubric) ดังที่ กรรวิ บุญชัย (2555) กล่าวไว้ว่า

...แบบทดสอบและข้อทดสอบทักษะที่เป็นมาตรฐานมีเป็นจำนวนมากที่ใช้ได้ไม่ว่าจะเป็นแบบทดสอบทักษะ (skill test) และข้อสอบข้อเขียน (written test) อย่างไรก็ตามนักพลศึกษาพบว่า แบบทดสอบดังกล่าว เป็นแบบการวัดแบบเดิม (traditional method) ซึ่งรูปแบบการประเมินที่เคยปฏิบัติกันมาไม่สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ หรือเป็นรูปแบบที่ดูเหมือนว่าไม่วัดในสิ่งที่ต้องการวัด. . .

ส่วนการประเมินทักษะเชิงคุณภาพใช้เกณฑ์การประเมิน ด้านคุณธรรม และจริยธรรม จะเลือกใช้แบบวัดคุณธรรม และจริยธรรม จะเห็นได้ว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษานิยมใช้การประเมินเชิงคุณภาพด้วยเกณฑ์การประเมินมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นประเมินแบบอัตนัย แต่การมีรายละเอียดระบุเอาไว้ จึงช่วยให้การประเมินมีความเชื่อถือได้ และมีความเป็นปรนัยมากขึ้นกว่าการใช้แบบประเมินค่า

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัย สามารถสรุปข้อเสนอแนะจากการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ในโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ดังนี้

1. ทุกโรงเรียนควรจัดให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษามีภาระการสอน 3 ชั่วโมงต่อวัน หรือ 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพื่อครูจะได้นำเวลาออกเหนือจากเวลาสอน ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ตรวจสอบจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ พัฒนาสื่อ นวัตกรรมเพื่อการจัดการเรียนรู้ วิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และฝึกซ้อมนันทกีฬา

2. โรงเรียนสาธิตควรส่งเสริมให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการประเมินผลการเรียนรู้และการกำหนดสัดส่วนคะแนน การพิจารณาสัดส่วนคะแนนควรมีความเหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบ ให้มีความสอดคล้องกับมาตรา 23 ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และจุดหมาย ข้อ 3 ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

3. โรงเรียนสาธิตควรส่งเสริมให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับเครื่องมือใน

การประเมินผลที่หลากหลาย และการประเมินทางเลือกเพื่อนำมาใช้ในการประเมินผลการเรียนรู้วิชา พลศึกษา

4. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ควรสอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดในแต่ละช่วงชั้น และโรงเรียนควรที่จะเลือกองค์ประกอบในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการเลือกใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรเลือกให้เหมาะสมกับการทดสอบเพื่อสุขภาพ และเหมาะสมกับนักเรียน

5. ควรนำผลการวิจัยในครั้งนี้ แจ้งให้กับสถาบันการศึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง รวมถึงผู้บริหารโรงเรียนสาธิตที่ได้เก็บข้อมูล เพื่อทราบถึงปัญหาและข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นและแนวทางในการแก้ไข พัฒนาและปรับปรุงต่อไป

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรเปรียบเทียบสถานภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาของโรงเรียนสาธิต ทั้งระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา กับสถานภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาของโรงเรียนในแต่ละสังกัดในประเทศไทย

### เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2531). **หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- \_\_\_\_\_. (2533). **หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2535). **หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- \_\_\_\_\_. (2545). **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรรวิ บุญชัย. (2555). **การวัดเพื่อการประเมินผลทางพลศึกษา**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- \_\_\_\_\_. และคณะ. (2555). **รายงานการวิจัยสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในประเทศไทย**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).





- \_\_\_\_\_. (2554). “การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา” เอกสารประกอบการบรรยายการทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- \_\_\_\_\_. (2552). “การพัฒนาเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้” เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เฉลิมศรี เกตุจำปา. (2556). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคตะวันตกของประเทศไทย.” สักทอง : วารสาร มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 21 (1): 99-116.
- ชยกร ปวรทวีสุข. (2557). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ, 41 (2): 76-94.
- ชลิสา ชำนาญวารี (2557). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคใต้ของประเทศไทย.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ, 40 (2): 77-96.
- ชาติรี สำราญสุข. (2555). “ สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของภาคกลางในประเทศไทย.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ, 38 (1): 38-54.
- ณัฐวุฒิ สุขศรีงาม. (2557). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาภาคกลางของประเทศไทย.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ, 41 (1): 30-47.
- ผกาหวดี สะเกาคำ. (2556). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคเหนือของประเทศไทย.” สักทอง : วารสาร มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 21 (1): 145-159.
- พรทิพา ตาลเหล็ก. (2556). “ สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ, 40 (1): 30-47.
- พัชรภา เกิดโศภทรัพย์. (2556). “ สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ, 40 (1): 98-119.

- พิทักษ์ แก้วทองมา. (2556). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย.” *วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 40 (1): 48-68.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2514). *การพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.
- ภูมิสิทธิ์ สัจจทยาธรรม. (2557). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาภาคเหนือของประเทศไทย.” *วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 41 (2): 95-113.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2550). *โครงการประเมินผลยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ พ.ศ. 2548-2551 (ระยะครึ่งแผน)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- รวิวรรณ ชันทอง. (2556). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย.” *วารสาร ครุศาสตร์สาร*, 7 (2): 53-62.
- วรารุช เดชเล. (2557). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย.” *วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 41 (2): 57-75.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2540). *หลักการพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. แปลจาก Williams, J. F. 1964. *The Principles of Physical Education*. Philadelphia: Saunders.
- \_\_\_\_\_. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อ ประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- \_\_\_\_\_. (2541). *หลักสูตรพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วาสิฎฐี เทียมเท่าเกิด. (2557). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาภาคตะวันตกของประเทศไทย.” *วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 40 (2): 97-116.
- วิสูตร กองจินดา. (2545). *การจัดและบริหารพลศึกษาในโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริณา เภาโพงาม. (2557). “สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย.” *วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 40 (2): 58-76.



- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. 2554. Primary School Online (Online). <http://210.246.188.154/primary/school/detail101/index.php>, 12 ตุลาคม 2554.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2545). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2557. โรงเรียนสาธิต สังกัดคณะกรรมการอุดมศึกษา (Online). <http://www.satit.mua.go.th>, 13 พฤษภาคม 2557.
- อรพรรณ ปุญญา. (2553). **สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2550). **หลักการสอน (ฉบับปรับปรุง)**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- อนเชา มาสมัคร. (2553). “สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันตกของประเทศไทย.” **วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**, 13 (1): 237-245.



ชื่องานวิจัย	: พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากร โรงพยาบาลสุโขมวิท
ชื่อผู้วิจัย	: นายอดิศักดิ์ สืบวงษ์เหรียญ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	: ดร. ณัฐิกา เฟ็งลี
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	: รองศาสตราจารย์ ดร. กรรวิ บุญชัย
สาขาวิชา	: พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
ปีที่วิจัย	: 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุโขมวิท กลุ่มประชากร จำนวน 424 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายใน 5 ด้าน คือ พฤติกรรมการทำงาน พฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง พฤติกรรมการทำงานบ้าน และพฤติกรรมเนือยนิ่ง แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตามวิธีการของ Rovinelli และ Hambleton และหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามจำนวน 424 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่และร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการทำงานด้วยการนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นหลักมากกว่า 60 นาที/วัน 5-7 วัน/สัปดาห์ 2) ในด้านการเดินทางในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ใช้รถยนต์ส่วนตัวและ

รถโดยสารประจำทาง 30-60 นาที/วัน 5-7 วัน/สัปดาห์ 3) ในด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ใช้การเดิน 30-60 นาที/วัน 5-7 วัน/สัปดาห์ และมีไม่ถึงร้อยละ 10 ที่มีกร

ออกกำลังกายด้วยความหนักระดับหนัก 4) พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายด้านเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ หรือเพื่อนันทนาการยังไม่สามารถทำให้บุคลากรมีกิจกรรมทางกายในความหนักระดับปานกลางและระดับหนักได้ 5) ในด้านการทำงานบ้านกิจกรรมที่มีความหนักระดับปานกลางส่วนใหญ่ ล้างจาน และซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้าโดยใช้เวลา 30-60 นาที/วัน โดยปฏิบัติ 6-7 วัน/สัปดาห์ 6) ด้านการทำงานบ้านที่มีความหนักระดับหนักส่วนใหญ่ปิดกวาดบ้าน เช็ดถูบ้าน วันละประมาณ 30 นาที/วัน โดยปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์

7) ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง พบว่าบุคลากรมีการใช้เทคโนโลยี เครื่องมือสื่อสารต่อเนื่องมากกว่า 60 นาที/วัน โดยมีการปฏิบัติ 6-7 วัน/สัปดาห์

**คำสำคัญ :** กิจกรรมทางกาย, การออกกำลังกาย, พฤติกรรมเนือยนิ่ง, พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย, บุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัย

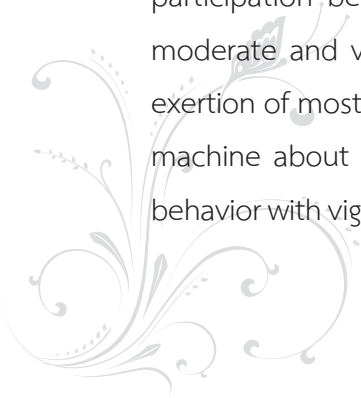


<b>Research Title</b>	: Physical Activity Participation Behavior of Sukumvit Hospital Personnel
<b>Researcher</b>	: Adisai Subwonglian
<b>Advisor</b>	: Dr. Nattika Penglee
<b>Co-Advisor</b>	: Assoc.Prof. Dr. Kornrawee Boonchai
<b>Field of Study</b>	: Physical Education, Kasetsart University Bangkokhen
<b>Year</b>	: 2016

### Abstract

This research was aimed to study the physical activity participation behavior of Sukhumvit Hospital's personnel. The population were 424 personnel. The research instrument was consisted of general information part and 5 categories of physical activity behavior including 1) working behavior at hospital, 2) travelling behavior, 3) leisure- time behavior, 4) household behavior and 5) sedentary activity. The content validity for questionnaire was judged by 5 experts according to Rovinelli and Hambleton method, and Alpha cronbach's coefficient used to estimate reliability. Four hundred and twenty-four questionnaires were distributed to the population, and total 424 respondent (100%) were completed and returned to the researcher. Data were analyzed by using frequency and percentage.

The findings were as follows: 1) Working behavior of sukhumvit's personnel was mainly steady sitting over 60 minutes per day, and 5-7 day per week. 2) Travelling behavior was by driving private car, and taking bus for 30-60 minutes per day, and 5-7 day per week. 3) Physical activity of personnel' leisure exercise with moderate exertion is walking 30-60 minutes per day and 5-7 days a week, less than 10 percent of personnel' leisure with intense exertion. 4) Physical activity participation behavior of personnel' leisure had not been reached to induce moderate and vigorous exertion. 5) Household activity behavior with moderate exertion of most personnel were dish-washing and cloth-washing by using washing machine about 30-60 minutes a day or 6-7 days a week. 6) Household activity behavior with vigorous exertion mostly were sweeping, mopping, around 30 minutes



a day and 1-2 days a week. 7) Hospital personnel have had constantly sedentary behavior by using telephony technology in more than 60 minutes a day and 6-7 days a week.

**Key Words :** Physical Activity, Exercise, Sedentary behavior, Physical Activity Participation Behavior, Sukumvit Hospital Personne

## บทนำ

ในปัจจุบันการขาดกิจกรรมทางกาย มีผลกระทบอย่างรุนแรงทำให้มีคนเจ็บป่วยและเสียชีวิตทั่วโลกกว่า 3.2 ล้านรายต่อปี เนื่องจากการดำเนินชีวิตของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงไปมีความเป็นอยู่เป็นสังคมเมืองมากขึ้น ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และโรคภาวะซึมเศร้า (World Health Organization [WHO], 2015)

การเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมการนั่งอยู่กับที่หรือพฤติกรรมเนือยนิ่งระหว่างการประกอบอาชีพหรือปฏิบัติภารกิจในหน้าที่การงานต่าง ๆ ขาดการออกกำลังกาย การขาดการเอาใจใส่ดูแลควบคุมป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย มีภัยคุกคามสุขภาพ และไม่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมเสี่ยง จากประกอบอาชีพต่าง ๆ ที่เร่งรัดกับเวลา และเพื่อหารายได้มาเลี้ยงตนเองและครอบครัว ลักษณะงานมีความแตกต่างกันไป อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยได้ รวมทั้งการมีพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานที่ไม่ถูกต้องส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ อาจจะมาจกตัวบุคคล หรือสภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่ไม่เอื้อต่อการทำงาน การส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงานจึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม และสามารถทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ (นรลักษณ์ เอื้อกิจ, 2553: 309)

ข้อมูลจากการสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า คนวัยทำงานยังออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ อย่างเห็นได้ชัด ถึงแม้จะมีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันอย่างต่อเนื่อง แต่ก็พบว่าคนวัยทำงานเพียง 1 ใน 5 เท่านั้นที่ออกกำลังกาย คนวัยทำงานยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพด้วยการดื่มสุราและสูบบุหรี่ ซึ่งข้อมูลจากการสำรวจ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2552) ดังนั้นกลุ่มคนวัยทำงานจึงเป็นวัยที่สำคัญที่ควรที่จะสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ โดยมีวิธีการป้องกันมิให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

กลุ่มคนวัยทำงานจึงถือเป็นวัยที่มีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศเป็นกลไกขับเคลื่อน ผลผลิตของเศรษฐกิจ นอกจากนี้ยังเป็นที่พักของคนในครอบครัว กิจกรรมทางกายจึงนับเป็นรากฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพโดยตรง การประกอบกิจกรรมทางกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัย จะมีผลช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้น กิจกรรมทางกายประเภทการออกกำลังกายที่ได้มีการปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ 3-5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 20-60 นาทีต่อวัน (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556 อ้างใน ACSM, 2006) การประกอบกิจกรรมทางกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย การประกอบกิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลที่ส่งเสริมให้ประชาชนและเยาวชนได้ประกอบกิจกรรมทางกายให้มากที่สุด ซึ่งเป็นสัญญาณทางบวกต่อสุขภาพองค์รวมของสังคมไทย

โรงพยาบาลสุขุมวิทเล็งเห็นความสำคัญในการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี มีแผนการดำเนินงาน เพื่อเป็นโรงพยาบาลที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยมีนโยบายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ดังนั้นบุคลากรในโรงพยาบาลต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ แต่ผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรประจำปี พ.ศ. 2557 จำนวน 424 คนพบว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 12.9 โรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 6.7 โรคเบาหวาน ร้อยละ 3.8 โรคปวดหลัง ร้อยละ 2.6 ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะการปฏิบัติงานของบุคลากรนั้นเป็นการปฏิบัติงาน 24 ชั่วโมง แบ่งตามช่วงเวลาขึ้นปฏิบัติงาน รอบละ 8 ชั่วโมง และต้องปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง โดยมีเวลาพักไม่เพียงพอ บุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันแบบเดิม ๆ อย่างต่อเนื่อง ทุกวัน หลังจากเลิกปฏิบัติงานจะกลับไปพักผ่อนนั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับที่ในห้องพักบุคลากร อีกส่วนหนึ่งก็ออกไปทำงานพิเศษล่วงเวลา บางส่วนที่มีครอบครัวก็เดินทางกลับบ้านและทำงานบ้านของตนเอง มีบุคลากรจำนวนน้อยที่ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ จะเห็นได้ว่าบุคลากรส่วนใหญ่จะขาดการออกกำลังกายที่มีรูปแบบ มีแต่การเคลื่อนไหวร่างกายตามลักษณะงานที่ปฏิบัติเป็นประจำ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดกิจกรรมทางกายลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายของบุคลากรในโรงพยาบาลนี้ได้ ดังนั้นถ้าบุคลากรในโรงพยาบาลมีความรู้และความเข้าใจในการประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และสามารถนำมาปฏิบัติได้ ทำให้บุคลากรนั้น ๆ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

จากความสำคัญของการประกอบกิจกรรมทางกายดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรคนหนึ่ง



ในหน่วยงานและปฏิบัติหน้าที่ในการพัฒนาส่งเสริมการประกอบกิจกรรมทางกายให้กับบุคลากร โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรในโรงพยาบาลสุโขทัยเป็นหน่วยงานที่ผู้วิจัยปฏิบัติงาน จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัย เพื่อนำผลการศึกษาเป็นแนวทางส่งเสริม สนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกายให้มีประสิทธิภาพและทำให้บุคลากรในโรงพยาบาลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้มารับบริการในโรงพยาบาล

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัย

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัยที่เป็นที่เป็นพนักงานประจำทั้งหมด จำนวน 424 คน

### วิธีการวิจัย

#### ประชากร

การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลจากประชากร คือ บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงพยาบาลสุโขทัย ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงโอนย้ายแผนก หรือลาออก ภายในช่วงเวลา 6 เดือน ก่อนที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 424 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) และแบบปลายปิด (open ended) ครอบคลุมไปถึง เพศ อายุ น้ำหนักส่วนสูง โรคประจำตัว ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่พักอาศัย ระยะเวลาทำงาน ชั่วโมงการนอนหลับพักผ่อน

**ตอนที่ 2** พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัย

ใน 4 ด้าน คือ พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทาง พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่าง และ พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน และเพิ่มเติมคือ พฤติกรรมเนือยนิ่ง

สำหรับการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางสร้าง แบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากนั้นนำผลการตรวจสอบแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและ จุดประสงค์ (IOC: Index of Item-Objective Congruence) แล้วนำดัชนีความสอดคล้องระหว่าง ข้อคำถามกับจุดประสงค์เปรียบเทียบกับเกณฑ์การพิจารณาของ Rovinelli and Hambleton (อ้างใน บุญชม ศรีสะอาด, 2554) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปมาเป็นข้อคำถามในแบบสอบถามของการให้คะแนนในผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับบุคลากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่ม ประชากร คือ บุคลากรที่ปฏิบัติงานเป็นพนักงานรายวัน (part-time) จำนวน 30 คน เพื่อความ เชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.92

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปสอบถามกับบุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัย โดยทำ หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจาก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอความ อนุเคราะห์ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 424 คน ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 424 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ ข้อมูลเพื่อหาค่าความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปพบว่า บุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีอายุ

21-30 ปี และปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ ด้านดัชนีมวลกายพบว่าบุคลากร ทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีส่วนน้อย ที่มีค่าดัชนี มวลกายอยู่ในเกณฑ์ภาวะที่อ้วนและภาวะอ้วนมาก กลุ่มพนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย พนักงานผู้ช่วย/ ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย พนักงานทั่วไปรวมไปถึงแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ ในเกณฑ์ภาวะที่อ้วนและภาวะอ้วนมาก ด้านโรคประจำตัวพบว่าบุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว แต่มีบุคลากรส่วนน้อยที่มีโรคประจำตัว คือโรคความดันโลหิตสูง

## ตอนที่ 2 พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุษุมวิท

1. พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน พบว่า ผู้บริหาร พนักงานทั่วไป พยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ พนักงานรักษาความปลอดภัย พนักงานทำความสะอาด มีพฤติกรรมการ ประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน ในลักษณะการนั่งอยู่กับที่เป็นหลัก โดยปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์และใช้ระยะเวลามากกว่า 60 นาที

2. พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทางพบว่า กลุ่มแพทย์/ทันตแพทย์/ วิสัญญีแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ พนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย และผู้บริหาร มีพฤติกรรมการ ประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 30-60 นาที/ วัน ส่วนในกลุ่มพนักงานทั่วไป ผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย มีพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย ในการเดินทางคือ รถโดยสารประจำทาง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 30-60 นาที/วัน

3. พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่าง พบว่า ด้านพฤติกรรมการ ประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่าง ที่มีความหนักระดับปานกลางของบุคลากร โดยส่วนใหญ่ เข้าร่วมปฏิบัติมากที่สุดคือ กลุ่มของแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ ผู้ช่วยต่างๆ และพนักงานทั่วไป โดยปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์และใช้ระยะเวลามากกว่า 60 นาที คือ การเดิน รองลงมาคือ วิ่ง และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่วนพนักงานทำความสะอาดมีพฤติกรรมการประกอบ กิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่างคือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แต่พบเพียงแค่ร้อยละ 7.7 จากพนักงาน ทำความสะอาดทั้งหมด และใช้เวลาการเข้าร่วมน้อยกว่า 30 นาที/วัน ด้านพฤติกรรมการประกอบ กิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่าง ที่มีความหนักระดับหนักมากพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ ไม่ได้ปฏิบัติ ในกลุ่มแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ ผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย พนักงานทำความสะอาดและ พนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เข้าร่วมปฏิบัติมากที่สุด คือ ฟุตบอล และฟุตซอล แต่พบว่าเป็นเพียง ร้อยละ 3.3 และ 0.47 เท่านั้น และปฏิบัติแค่ 1-2 วัน/สัปดาห์และใช้ระยะเวลา 30-60 นาที แต่ พยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ พนักงานทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมด้านเวลาว่างมากที่สุดคือ ว่ายน้ำและ แบดมินตัน แต่พบว่าเป็นเพียงแค่ร้อยละ 1.88 และ 2.12 เท่านั้น ของพยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ และพนักงานทั่วไป และปฏิบัติแค่ 1-2 วัน/สัปดาห์และใช้ระยะเวลา 30-60 นาที ส่วนพนักงาน

รักษาความปลอดภัย และผู้บริหาร พบว่า ใน 1 สัปดาห์ ไม่พบว่ามีกิจกรรมทางกายในระดับความหนักมาก

4. พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้านที่มีความหนักในระดับปานกลางของบุคลากร โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมงานบ้านคือ ล้างจาน ซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้า กลุ่มแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ พนักงานรักษาความปลอดภัย และพนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทำงานบ้านต่อเนื่องประมาณ 30 นาที/วัน 6-7 วัน/สัปดาห์ผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย และพนักงานทำความสะอาดและผู้บริหาร ทำงานบ้านต่อเนื่อง30-60 นาที/วันโดยปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์ ในกลุ่มของผู้บริหารจะทำงานบ้านต่อเนื่อง 30-60 นาทีเพียงสัปดาห์ละ 1-2 วัน ด้านพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน ที่มีความหนักมากของบุคลากร โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมงานบ้านคือ ปัดกวาดบ้าน เช็ดถูบ้าน ซักผ้าด้วยมือกลุ่มแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ ผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย พนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย พนักงานทั่วไป ผู้บริหาร และพนักงานทำความสะอาด ทำงานบ้านต่อเนื่องประมาณ 30 นาที/วัน 1-2 วัน/สัปดาห์ ส่วนพนักงานรักษาความปลอดภัยจะทำงานบ้านต่อเนื่อง 30-60 นาที/วัน3-4 วัน/สัปดาห์

5. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ ของบุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ คือ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ

6. พฤติกรรมหนึ่งอย่าง พบว่า บุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี เครื่องมือสื่อสารโดยส่วนใหญ่คือ เล่นโทรศัพท์สมาร์ทโฟนและใช้เวลาต่อเนื่องมากกว่า 1ชั่วโมง/วัน มีการปฏิบัติ 6-7 วัน/สัปดาห์

## อภิปรายผล

### ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรโรงพยาบาลสุขุมวิท

บุคลากรโรงพยาบาลสุขุมวิทส่วนใหญ่ร้อยละ 81.1 เป็นเพศหญิง และร้อยละ 44.1 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี โดยปฏิบัติตำแหน่งผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยมากที่สุด รองลงมาคือพยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ ด้านค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุขุมวิททั้งเพศชายและหญิง มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 63.3 และ 70.4 แต่มีประเด็นที่ควรพิจารณา คือพบค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วนและภาวะอ้วนมาก เป็นพนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย พนักงานผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย พนักงานทั่วไปและแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ แต่ทั้งนี้การประเมินด้านดัชนีมวลกายเป็นการคำนวณด้วย น้ำหนัก และส่วนสูงเท่านั้น ทำให้กลุ่มคนที่มีลักษณะ เช่น นักกีฬาผู้ที่มีมวลกล้ามเนื้อเยอะ หรือพนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย และพนักงานผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือ

ผู้ป่วย ที่ปฏิบัติงานในลักษณะใช้แรงกายหนัก จึงอาจมีทำให้การประเมินค่าดัชนีมวลกายมีความคลาดเคลื่อนได้ ดังนั้นการวัดค่าดัชนีมวลกายควรใช้วิธีการที่เหมาะสมและเฉพาะเจาะจง ด้านโรคประจำตัวพบว่า บุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 81.6 แต่ยังมีส่วนน้อยที่มีโรคประจำตัวในกลุ่มโรค NCDs (กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือ โรคเบาหวาน ภาวะซึมเศร้า หัวใจขาดเลือด ไขมันในเลือดสูง

ภาพรวมทั้งหมดของข้อมูลทั่วไปยังเป็นปัญหาของบุคลากรทางการแพทย์ที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้มารับบริการในโรงพยาบาล และอาจเป็นสาเหตุความรุนแรงในประเด็นสำคัญต่าง ๆ นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ ตามมา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ที่พบว่า พฤติกรรมการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์มีลักษณะการปฏิบัติงานตลอด 24 ชั่วโมง หรือทำงานแบบควบกะ เพื่อที่จะหารายได้พิเศษเพิ่ม จะเห็นได้ว่ากลุ่มบุคลากรที่มีรายได้ระหว่าง 10,001-15,000 บาท จะมีโรคประจำตัวในกลุ่มโรคติดต่อไม่เรื้อรังตามข้อมูลที่พบเนื่องจากบุคลากรในโรงพยาบาลมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนไม่เพียงพอ อีกทั้งเป็นช่วงที่กำลังเริ่มทำงานเพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิตตนเอง ซึ่งตรงกับข้อมูลอายุของบุคลากรกลุ่มนี้ (21-30 ปี) จึงต้องทำงานเพิ่มมากขึ้นและมีเวลาพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2554) การประเมินความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาล ได้ระบุว่าบุคลากรในโรงพยาบาลเป็นประชากรกลุ่มที่ประกอบอาชีพด้านการให้บริการกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งของประเทศ ลักษณะและกระบวนการทำงานที่มีความซับซ้อน บุคลากร มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพ หรืออุบัติเหตุจากการทำงานสูง การเฝ้าระวังทางสุขภาพของบุคลากร การจัดบริการอาชีวอนามัยจึงมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

### พฤติกรรมประกอบการกิจกรรมทางกายในการทำงาน

พฤติกรรมประกอบการกิจกรรมทางกายในการทำงาน จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าบุคลากรโรงพยาบาลสุขุมวิททั้งเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมประกอบการกิจกรรมทางกายในการทำงานในลักษณะการนั่ง เช่นการประชุม นั่งเขียนหนังสือ นั่งพิมพ์งาน นั่งบริการลูกค้า นั่งขับรถ นั่งตรวจผู้ป่วย ซึ่งมีความบ่อยในการปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์และใช้ระยะเวลามากกว่า 60 นาที/วันโดยเฉพาะกลุ่มผู้บริหาร พนักงานทั่วไป และพยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ ที่มีพฤติกรรมการทำงานนั่งอยู่กับที่เป็นหลัก มีเพียงบุคลากรตำแหน่งผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยและแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ ที่มีพฤติกรรมการทำงานในลักษณะเดินไปมาแต่ไม่ต่อเนื่อง เช่น การเดินเพื่อตรวจดูผู้ป่วย เดินเพื่อรับส่งผู้ป่วย ซึ่งถือว่าเป็นการประกอบการกิจกรรมทางกาย ในการประกอบอาชีพเท่านั้น ทำให้บุคลากรกลุ่มนี้จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อไม่เรื้อรังตามมา เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคระบบหลอดเลือดภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำนอกจากนี้

ยังรวมถึงโรคทางระบบเมตาบอลิก (ระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกายช้าลง) เป็นสาเหตุให้เกิดโรคน้ำหนักเกิน อ้วนลงพุง โรคเบาหวานชนิดที่สอง ระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (hdl) ลดลง 20% เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้สูง ตลอดจนโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคทางกระดูก และกล้ามเนื้อ เป็นต้น (กรรณา อธิกิจ, 2553) และมีโอกาสเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมได้ (office syndrome) โดยส่วนใหญ่มักพบในกลุ่มคนวัยทำงานในลักษณะงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่ตลอดเวลา หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อย ซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิด

### **พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทาง**

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทางของบุคลากรโรงพยาบาลสุโขมวิท พบว่า กลุ่มแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ พนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย และผู้บริหารส่วนใหญ่ใช้รถยนต์ส่วนตัวโดยใช้ระยะเวลาประมาณ 30-60 นาที/วัน สำหรับพนักงานทั่วไป และผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย ส่วนใหญ่เดินทางด้วยรถโดยสารประจำทาง เป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 30-60 นาที/วัน

จากข้อมูลทำให้เห็นว่าพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทางของบุคลากรในโรงพยาบาลสุโขมวิทมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ซึ่งในการประกอบกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง (moderate physical activity) ด้วยการเดินด้วยเท้าหรือการขี่จักรยานจากสถานที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ตามที่องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า ต้องมีการปฏิบัติต่อเนื่องอย่างน้อยช่วงละ 10 นาที หรือสะสมให้ได้ 30 นาที/วัน (องค์การอนามัยโลก, 2558) ดังนั้นโรงพยาบาลจึงควรส่งเสริมให้บุคลากรกลุ่มนี้มีการขยับร่างกายเพิ่มขึ้นมีความกระตือรือร้นมากขึ้น จึงจะพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพได้อย่างชัดเจน เพราะการขาดการประกอบกิจกรรมทางกายความหนักในระดับนี้อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตและมีผลกระทบต่อเนื่องตามมาในหลายๆ ด้าน

### **พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา ที่มีความหนักระดับปานกลาง (moderate physical activity)**

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่าง ของบุคลากรโรงพยาบาลสุโขมวิท ด้านการออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลาง โดยส่วนใหญ่พบว่า กลุ่มของแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ ผู้ช่วยต่างๆและพนักงานทั่วไป ออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุด รองลงมาคือ วิ่ง และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยกิจกรรมทั้งหมดมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 5-7 วัน/สัปดาห์ วันละประมาณ 30 นาที และนอกจากนี้ยังพบว่า มีกลุ่มพนักงานทำความสะอาดที่มีพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกาย

คือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แต่พบเพียงแค้อยู่ละ 7.7 จากพนักงานทำความสะอาดทั้งหมด และใช้เวลาการเข้าร่วมพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกายมีน้อยกว่า 30 นาที

สำหรับข้อมูลของพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่าง สะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลาง ยังไม่เพียงพอต่อการให้บุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัยมีกิจกรรมทางกายความหนักปานกลางได้ครบทุกคน ซึ่งอาจเนื่องมาจาก ลักษณะการปฏิบัติงานของบุคลากรนั้นเป็นการปฏิบัติงาน 24 ชั่วโมง แบ่งตามช่วงเวลาขึ้นปฏิบัติงาน รอบละ 8 ชั่วโมง และต้องปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือว่ามีความหนักทำให้กิจกรรมทางกายที่ลดลง ดังนั้นพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่างจึงมีผลกระทบต่อทางร่างกายโดยตรง ซึ่งการออกกำลังกายและรูปแบบการใช้ชีวิตที่กระตือรือร้นนั้นจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก เช่น การฝึกโดยใช้แรงต้าน กิจกรรมที่สร้างเสริมความอดทนของระบบหัวใจ ฝึกความแข็งแรง ความอ่อนตัว และที่กล่าวมานั้นสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง โรคหัวใจล้มเหลว โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก และโรคข้อต่ออักเสบ พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในด้านการออกกำลังกายถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต (Shery & Murray, 2008 อ้างถึงใน ศักดิ์สิทธิ์ เฉลิมพิตพิงศ์, 2556)

### พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา ที่มีความหนักระดับหนักมาก (moderate physical activity)

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่างของบุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัยที่มีกิจกรรมทางกายในระดับหนักมาก พบว่า บุคลากรในโรงพยาบาลส่วนใหญ่ มีกิจกรรมทางกายในระดับความหนักที่น้อยมาก มีเพียงกลุ่มแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ ผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย พนักงานทำความสะอาด และพนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่มีกิจกรรมยามว่างมากที่สุด คือ ฟุตบอล ฟุตซอล ซึ่งใช้ระยะเวลาเข้าร่วมวันละ 30-60 นาทีต่อสัปดาห์ๆละ 1-2 วัน และพบว่ามีจำนวนเข้าร่วมทั้งหมด คิดเป็นเพียงร้อยละ 4.0 และ 0.5 เท่านั้น ดังนั้นพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับหนัก (vigorous physical activity) ยังไม่สามารถทำให้บุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัย มีพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับหนักได้ ส่วนกลุ่มวิชาชีพที่เหลือ พบว่า พยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพและพนักงานทั่วไป มีกิจกรรมยามว่างมากที่สุดคือ วายน้ำ แอควาติกวันละ 30-60 นาที/สัปดาห์ละ 1-2 วัน

เมื่อทำการศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่างที่มีความหนัก

ระดับหนัก (vigorous physical activity) พบว่า มีเพียงส่วนน้อยมากที่มีพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในด้านเวลาว่าง คือ เพียงร้อยละ 1.88 และ 2.12 เท่านั้น ของพยาบาลวิชาชีพ สหวิชาชีพและพนักงานทั่วไป แม้แต่กลุ่มพนักงานรักษาความปลอดภัย และผู้บริหารใน 1 สัปดาห์ ไม่พบว่ามีกิจกรรมทางกายความหนักระดับหนักเลย (vigorous physical activity) ซึ่งข้อค้นพบนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับ Bouchard et al. (2007 อ้างใน พลพิพัฒน์สุข พัฒน์ธี, 2558) ที่พบว่า ระดับกิจกรรมทางกายของบุคคลลดลงและสัมพันธ์กับอายุที่เพิ่มขึ้น และยังสะท้อนให้เห็นว่า บุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัยทุกตำแหน่งวิชาชีพไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายได้อย่างเพียงพอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที และต่อเนื่องได้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งไม่ทำให้เกิดการพัฒนาองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้นบุคลากรเป็นกลุ่มคนวัยทำงาน อย่างน้อยควรมีกิจกรรมทางกายในระดับที่ออกแรงปานกลาง (moderate physical activity) 150 นาที/สัปดาห์ หรือ 75 นาที/สัปดาห์ ของกิจกรรมที่ออกแรงอย่างหนักหรืออาจจะใช้วิธีการผสมผสานทั้งกิจกรรมออกแรงปานกลางและหนักในเวลาเท่าๆกันก็ได้ แต่ก็ควรมีกิจกรรมในลักษณะแอโรบิก ร่วมด้วยอย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีและเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษ และควรเพิ่มระดับการทำกิจกรรมอย่างน้อยในระดับปานกลาง 300 นาที/สัปดาห์ หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ของการออกแรงอย่างหนัก สำหรับกิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การยกน้ำหนัก ควรจะทำ 2 – 3 วันต่อสัปดาห์ก็เพียงพอ (องค์การอนามัยโลก, 2547 อ้างใน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2556)

### พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายการใช้เวลาว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในด้านเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรใช้เวลาต่อเนื่องมากกว่า 60 นาที/วัน คือ ดูหนัง ฟังเพลงและอ่านหนังสือ ส่วนของแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ ผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย รวมไปถึงพนักงานทำความสะอาดและพนักงานรักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่จะใช้เวลาต่อเนื่องมากกว่า 60 นาที/วัน โดยมีการปฏิบัติ 5-6 วัน/สัปดาห์

ในส่วนของพยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ พนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย จะใช้เวลาต่อเนื่อง 30-60 นาที/วัน ในการอ่านหนังสือ โดยปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์ พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในด้านเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ จึงเป็นอีกทางเรื่องหนึ่งหลังจากการว่างงานทำให้บุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัยสนใจที่จะใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ



### พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้านที่มีความหนักระดับปานกลาง (moderate physical activity)

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้านของบุคลากรโรงพยาบาล สุขุมวิททั้งเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมทำงานบ้านที่มีความหนักในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่คือ ล้างจาน ซักเสื้อผ้าด้วยเครื่องซักผ้า เมื่อแยกตามกลุ่มวิชาชีพ พบว่า กลุ่มแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ พนักงานรักษาความปลอดภัย และพนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจะล้างจานทุกวันๆละประมาณ 30 นาที หรือสัปดาห์ละ 6-7 วัน ส่วนผู้ช่วย/ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย และพนักงานทำความสะอาด จะซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้า วันละประมาณ 30-60 นาที หรือสัปดาห์ละ 3-4 วัน แต่ผู้บริหารจะซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้า วันละประมาณ 30-60 นาที เพียงสัปดาห์ละ 1-2 วัน เมื่อพิจารณาเฉพาะพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน จะเห็นว่า พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้านที่มีความหนักในระดับปานกลาง จะใช้พลังงานประมาณ 150 กิโลแคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า หากกลุ่มคนวัยทำงานมีพฤติกรรมการทำงานบ้านเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายให้คงไว้ ซึ่งสอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2556ก: 2) ได้กล่าวไว้ว่า การทำงานบ้าน เป็นส่วนหนึ่งของการประกอบกิจวัตรประจำวัน โดยหากมีการกระทำหรือดำเนินการเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถช่วยประคับประคองสุขภาพพื้นฐาน ให้คงสภาพไว้ยาวนานขึ้น

### พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน ที่มีความหนักระดับหนักมาก(moderate physical activity)

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้านที่ใช้ความหนักระดับหนักมาก(vigorous physical activity) ส่วนใหญ่ใช้เวลาทำงานบ้านวันละประมาณ 30 นาที หรือสัปดาห์ละ 1-2 วัน คือ ปัดกวาดบ้านและเช็ดถูบ้านพบในกลุ่มของแพทย์/ทันตแพทย์/วิสัญญีแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ/สหวิชาชีพ ผู้ช่วยฯ พนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย พนักงานทั่วไป ผู้บริหาร และพนักงานทำความสะอาด ส่วนพนักงานรักษาความปลอดภัย จะซักผ้าด้วยมือ วันละประมาณ 30-60 นาที หรือสัปดาห์ละ 3-4 วัน

ภาพรวมทั้งหมดของพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมงานบ้านทั้งหมดที่กล่าวมาจะมีความแตกต่างกันของความหนัก (intensity) ระยะเวลาที่ใช้ในการทำงานบ้าน (time/duration) ความถี่หรือความสม่ำเสมอในการทำงานบ้าน (frequency) รวมทั้งประเภทงานบ้านที่นำมาใช้ในการปฏิบัติ (type) ของแต่ละกิจกรรม และมี

ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อและมีผลโดยตรงกับสุขภาพ (health) ซึ่งอาจเนื่องมาจากกิจกรรมของงานบ้านมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญแคลอรี ได้พอๆ กับการออกกำลังกายในรูปแบบอื่น ที่ช่วยบริหารหลอดเลือดและนอกจากนี้ผลการศึกษายังยืนยันว่า งานบ้านหลายอย่าง มีผลต่อการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ในระดับเดียวกันกับการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับหลอดเลือด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553) แต่ในขณะเดียวกันการมีพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน สามารถช่วยปรับระดับประคองสุขภาพให้คงสภาพไว้ยาวนานขึ้นได้ หากหากบุคคลากรมีพฤติกรรมการทำงานหรือดำเนินการเป็นประจำสม่ำเสมอแต่ไม่สามารถพัฒนาองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้

### พฤติกรรมเนือยนิ่ง

พฤติกรรมเนือยนิ่ง ของบุคคลากรโรงพยาบาลสุขุมวิทเพศชายและเพศหญิงทุกตำแหน่งวิชาชีพ ที่มีการปฏิบัติมากที่สุดคือ พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี เครื่องมือสื่อสาร ส่วนใหญ่ เล่นโทรศัพท์มือถือ ใช้เวลามากกว่า 60 นาที/วัน โดยปฏิบัติ 6-7 วัน/สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ที่พบว่า ประชากรในประเทศไทยประมาณ 62.3 ล้านคน มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นในการใช้เทคโนโลยี เครื่องมือสื่อสารจากร้อยละ 61.8 เป็นร้อยละ 77.2 ซึ่งเป็นอัตราสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข (2558) พบว่าพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนไทยในปี 2558 พบว่ามีความเสี่ยงมากขึ้น คนไทยมีการเคลื่อนไหวร่างกายและมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงที่เรียกว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” ส่วนใหญ่อยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ทำให้ป่วยด้วยโรคต่างๆ

และด้วยด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงการเดินทางคมนาคมติดต่อสื่อสารที่สะดวกสบาย ทำให้คนไทยโดยเฉพาะในสังคมเมือง มีการเคลื่อนไหวร่างกายและมีกิจกรรมทางกายที่ลดลง ใช้เวลาในแต่ละวันไปกับหน้าจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ ซึ่งมีการเคลื่อนไหวค่อนข้างน้อยเป็นส่วนใหญ่ในแต่ละวัน หากไม่นับเวลานอน (ประมาณ 8.4 ชั่วโมง) โดยเฉลี่ยคนไทยใช้เวลากับการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยวันละ 13.3 ชั่วโมง นอกจากนี้ การสำรวจในปี 2555 พบว่าชายไทยและหญิงไทยที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เพียงร้อยละ 71.7 และ 62.4 ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง (คณะทำงานสุขภาพคนไทย, 2557)

อย่างไรก็ตามพฤติกรรมนั่งอยู่กับที่การใช้เทคโนโลยี เครื่องมือสื่อสาร ของบุคคลากรในโรงพยาบาล ยังไม่เป็นไปตามข้อเสนอแนะที่สนทยา สีละมาต (2557) ได้เสนอไว้ว่า

“...เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพควรลดเวลาการมีพฤติกรรมนั่งหรือนอนอยู่กับที่ในแต่ละวัน

โดยจำกัดเวลาการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ ต่างๆให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยไม่เกิน 2 ชั่วโมง/วัน...”

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. โรงพยาบาลควรจัดห้องกิจกรรมทางกาย (physical activity room) ในช่วงพักเที่ยง และช่วงเวลาหลังเลิกงานให้กับบุคลากรในโรงพยาบาล โดยเฉพาะบุคลากรทางการแพทย์ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่อ้วนและอ้วนมาก และควรส่งเสริมดูแลเรื่องอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
2. โรงพยาบาลควรส่งเสริมให้บุคลากรในโรงพยาบาลตระหนักถึงความสำคัญต่อการตรวจสุขภาพประจำปี โดยเฉพาะกลุ่มบุคลากรที่มีโรคประจำตัว เพื่อเป็นการตรวจเช็คความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ และได้ทราบถึงแนวทางป้องกัน ตลอดจนการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองจากสภาวะสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
3. โรงพยาบาลสุขุมวิทควรมีห้องฟิตเนส ห้องออกกำลังกาย หรือจัดตั้งกลุ่มชมรมในการทำกิจกรรมต่างๆตามความชอบของแต่ละกลุ่มบุคคล โดยของงบประมาณสนับสนุนจากองค์กร ในช่วงเวลาพักเที่ยงและช่วงเวลาหลังเลิกงาน เพื่อที่จะช่วยลดพฤติกรรมการนั่งอยู่กับที่ของบุคลากรจากสื่อและเทคโนโลยีต่างๆ
4. ผู้บริหารควรนำผลการวิจัยเป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบายและวางแผนโครงการต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพและส่งเสริมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรโรงพยาบาลสุขุมวิท
5. โรงพยาบาลควรส่งเสริมและจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาให้กับบุคลากรเพศชาย เช่น การแข่งขันกีฬาฟุตบอล และสำหรับบุคลากรเพศหญิง เช่น กีฬาแบดมินตัน แคร้บอล ในช่วงเวลาพักเที่ยงหรือช่วงเวลาหลังเลิกงาน
6. โรงพยาบาลควรส่งเสริมและจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับบุคลากรในโรงพยาบาลทุกตำแหน่งวิชาชีพ เช่น การเดินรำ แบบแอโรบิก ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที
7. โรงพยาบาลสุขุมวิทควรส่งเสริมให้บุคลากรในโรงพยาบาลมีการปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายตามแนวคิดใหม่ที่เน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอื่น ๆ เช่น การเดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การเดินหรือขี่จักรยานแทนการใช้รถยนต์ เป็นต้น



### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับของสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมทางกาย ของบุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิงในโรงพยาบาลสุโขทัย
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในโรงพยาบาลอื่น ๆ ในเครือข่ายหรือโรงพยาบาลทั่วไป

### เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรุณา อธิกิจ. (2558). **นั่งนานเสี่ยงโรคภัย**. ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2557, สืบค้นจาก <http://www.ecepost.com/viewtopic.php?id=701626028>
- คณะทำงานสุขภาพคนไทย. (2557). **11 ตัวชี้วัดโรคอ้วน**. ค้นเมื่อ 12 มกราคม 2559, สืบค้นจาก <http://www.healthstation.in.th/action/viewarticle/827/>
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ ในยุคแท็บเล็ต. *วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ*, 39(1), 1-2.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดพิงศ์. (2556). กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ในยุคแท็บเล็ต. *วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ*, 39 (1), 40-50.
- นรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2553). **การสร้างเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). **การวิจัยเบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุวีริยาสาส์น จำกัด.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2554). วิชาชีพการพยาบาล ความหมายเชิงเพศภาวะ. *วารสารการพยาบาล*, 26 (2), 26-41.
- สนธยา สีละมาต. (2557). **กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553). **ทำงานบ้านคือการออกกำลังกาย**. ค้นเมื่อ 9 มีนาคม 2558, สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/10914->  
\_\_\_\_\_. (2556). **กิจกรรมทางกาย และคำแนะนำสำหรับการมีกิจกรรมทางกายในช่วงอายุต่าง ๆ**. ค้นเมื่อ 9 กันยายน 2557, สืบค้นจาก <http://www.thaicyclingclub.org/content/general/article/detail/1672>.



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม. (2556). **แผนยุทธศาสตร์การพัฒนางานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ จากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม (พ.ศ. 2556-2560)** ค้นเมื่อ 17 เมษายน 2558, สืบค้นจาก:

<http://www.envocc.ddc.moph.go.th/uploads/about/strategy.pdf>.

สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย. (2545). **สถานการณ์ด้านสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย.** ค้นเมื่อ 5 เมษายน 2558, สืบค้นจาก: <http://advisor.anamai.moph.go.th/main.php?filename=env105>.

สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **ชวนคนไทย ฝึกสติสร้างสุข ลดโรค.**

ค้นเมื่อ 21 เมษายน 2558, สืบค้นจาก: [http://www.pr.moph.go.th/iprg/include/admin\\_hotnew/show\\_hotnew.php?idHot\\_new=76964](http://www.pr.moph.go.th/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=76964).

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2552). **วัยทำงานกับการดูแลสุขภาพ.** ค้นเมื่อ 8 กันยายน 2557, สืบค้นจาก: [http://www.service.nso.go.th/nso/web/article/article\\_57.html](http://www.service.nso.go.th/nso/web/article/article_57.html).

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2557.** ค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2559, สืบค้นจาก: <http://www.service.nso.go.th/nso/web/nsopublish/survey/ICT-HouseExc57.Pdf>.

Bouchard, C., Blair S. N., & Haskell, W. L. (2007). **Physical activity Health.** Illinois Human Kinetics: Cited in World Health Report 2000, The World Health Report 2000: Geneva Bookoder.

World Health Organization. (2015). **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.** Retrieved March 30, 2015, from: [www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/).



การวิเคราะห์ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทย  
โดยใช้แนวคิด TQM  
ANALYSIS OF MANAGEMENT PROBLEMS VOLLEYBALL CLUBS  
IN THAILAND UNDER TQM CONCEPT

จิตติมา ใจสุข \* เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย\*\*

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทย โดยใช้แนวคิด TQM และเปรียบเทียบการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยจำแนกตามสถานภาพของสโมสรสมาชิกที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย คือ คณะกรรมการบริหารสโมสร ทีมผู้ฝึกสอน และนักกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 352 คน ที่จะนำไปสู่การขับเคลื่อนความสำเร็จโดยใช้แนวคิด TQM ทั้ง 7 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาด ด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร ด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม ด้านการบริหารจัดการและโครงสร้าง ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ และด้านประสิทธิภาพองค์กร ซึ่งผลจากการศึกษาวิจัยพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในภาพรวมและในแต่ละด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่มุมมองทั้ง 7 ด้านที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้ นอกจากนี้ผลของการเปรียบเทียบระหว่างสถานภาพของสโมสรสมาชิกที่แสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทยแตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** การวิเคราะห์/ ปัญหา/ การจัดการ/ สโมสรวอลเลย์บอล

**Abstract**

The aims of the research are to understand the problems of managing volleyball clubs in Thailand and to compare the perceived problems among the stakeholders registered as club members under Volleyball Association of Thailand, namely, the club board, coaches, and volleyball's player. This is achieved by using TQM with 352 participants. By employing the 7 dimension of the TQM (Strategic

\* นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\* รองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Planning and Marketing, Internal Procedures and Systems, External Communication and Image Building, Organizational Culture and Environment, Management and Structure, Human Resource Management, and Organizational Effectiveness), we find that the issues are presented in overall and also in each particular of the aspects stated earlier. In addition, the results of the comparisons among the stakeholders suggest that they perceive the management issues differently.

**Key Words :** Analysis / problems / management / volleyball clubs

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาโอลิมปิกในประเทศไทยได้รับความสนใจในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ด้วยกระแสความชื่นชม ความนิยมในความสำเร็จบวกกับยุคทองของทีมวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ในรายการวอลเลย์บอลเวิลด์กรังด์ปรีซ์ ทำให้สื่อมวลชนหันมาให้ความสนใจในกีฬาโอลิมปิกเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากเหล่าบุคคลที่มีความสนใจหรือชื่นชอบกีฬาโอลิมปิกที่เริ่มต้นตัวมากขึ้น คอยช่วยเป็นกำลังใจสนับสนุนในฐานะผู้ที่ชื่นชอบ มีผู้ชมที่รักในกีฬาโอลิมปิก โดยจะเห็นได้จากการแข่งขันที่มีผู้เข้าชมแน่นเต็มสนาม และกองเชียร์ที่รวมตัวกันเชียร์ให้กำลังใจนักกีฬา (ศิริพร วีร, 2558) ทำให้ทุกสโมสรมีผู้ให้การสนับสนุน นักกีฬามีรายได้จากเงินค่าจ้างแต่ละเดือน เงินรางวัลจากการแข่งขัน เงินสนับสนุนจากสปอนเซอร์ มีการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ มีการเก็บบัตรเข้าชม มีผู้ที่ชื่นชอบของแต่ละบุคคล มีสมาชิกประจำของแต่ละสโมสร มีการว่าจ้างโค้ชและบุคลากรอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลรายการสำคัญในระดับโลก เช่น โอลิมปิกเกมส์ วอลเลย์บอลเวิลด์คัพ วอลเลย์บอลเวิลด์กรังด์ปรีซ์ วอลเลย์บอลชิงแชมป์สโมสรโลก วอลเลย์บอลสโมสรเอเชีย เป็นต้น

ในการจัดการการแข่งขันวอลเลย์บอลในประเทศไทย เช่น วอลเลย์บอลไทยแลนด์ลีก วอลเลย์บอลอาชีพ ดิวิชั่น 2 (โปรชาเลนจ์) และรายการอื่นๆ จะประสบความสำเร็จได้นั้น สโมสรกีฬาต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลายประการ ยกตัวอย่างเช่น มาตรฐานความสามารถของนักกีฬาและบุคลากร ได้แก่ ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน อีกทั้งการบริหารจัดการทั้งในด้านการจัดการสโมสร การจัดการแข่งขัน และธุรกิจกีฬา ได้แก่ การประชาสัมพันธ์ การสร้างความนิยม การสื่อสาร การตลาด สิทธิประโยชน์ ผู้สนับสนุน และการมีส่วนร่วม ฯลฯ (สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2549) แม้ว่าการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลในประเทศไทยระหว่างสโมสร จะได้รับความสนใจจากประชาชนเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามยังพบว่ายังมีปัญหาในส่วนของจัดการในระดับสโมสร

หลายๆ ประการ ทั้งในด้านการจัดการสถานที่ เช่น การประกาศย้ายสนามในแกมที่ต้องเปิดบ้านต้อนรับ เนื่องจากสนามติดงานจึงต้องย้ายไปแข่งขันที่สนามโรงยิมสวนสาธารณะ ซึ่งมีขนาดที่ไม่เหมาะสมต่อการแข่งขัน ปัญหาด้านการเงิน เช่น ทีมประสบปัญหาในเรื่องของงบประมาณ และไม่รู้จะหาแหล่งเงินทุนมาสนับสนุนทีมเพิ่มได้อย่างไร แม้ว่าเป็นทีมที่สามารถทำผลงานได้อย่างยอดเยี่ยม หรือปัญหาทางด้านอื่นๆ เช่น สัญญาของนักกีฬา ที่นักกีฬาหลายคนมีสัญญาซ้อนหลายสโมสร และไม่ได้ทำเรื่องไปที่สังกัดหน่วยงานชัดเจนจึงทำให้เกิดปัญหา และความไม่พร้อมในมาตรฐานจัดการแข่งขัน รายละเอียดของนักกีฬา เจ้าหน้าที่ และมีการจับสลากโปรแกรมการแข่งขัน (เอก ประวิตร, 2558) ปัญหาทางด้านการฝึกซ้อม เช่น ช่วงเวลาการฝึกซ้อมที่ยังไม่ค่อยลงตัว เนื่องจากนักกีฬาในบางส่วนที่เป็นนักศึกษามีการสอบ จึงทำให้การฝึกซ้อมไม่สมบูรณ์แบบตามแผนการฝึกซ้อม (เอก ประวิตร, 2555) และปัญหามาตรฐานการจัดการแข่งขัน เช่น การโฆษณาประชาสัมพันธ์ ยังไม่เป็นมืออาชีพ ทำให้เอกชนมองว่าไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการเสียเงินสนับสนุน (ชำนาญ ดอกไม้, 2552) เป็นต้น ล้วนสะท้อนให้เห็นปัญหาและอุปสรรคหลายประการในการจัดการในระดับสโมสรในประเทศไทย

จากข้อมูลดังกล่าวในเบื้องต้นสถานการณ์สโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทย ในปัจจุบันพบว่าสโมสรกีฬาวอลเลย์บอลมากกว่า 50 สโมสรในประเทศไทย (สมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย, 2558) อย่างไรก็ตามจากการศึกษายังไม่ปรากฏรูปแบบการจัดการสโมสร หรือโครงสร้างการดำเนินงาน และองค์ประกอบต่างๆ ของสโมสรกีฬาวอลเลย์บอลที่ชัดเจน ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการดำรงอยู่ของสโมสรได้อย่างยั่งยืน เนื่องจากขาดความชัดเจนในการจัดการทรัพยากร การบริหารจัดการ และผลการบริหารจัดการ ตามแนวคิดของทฤษฎีระบบ (Daft, 2008) เพื่อนำไปสู่การวางแผนกระบวนการและจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ให้สามารถนำมาใช้ในการดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบด้วยหลายประการ ได้แก่ คน (Man) เงิน (Money) วัสดุสิ่งของ (Materials) การจัดการ (Management) การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การนำ (Leading) และการควบคุมองค์การ (Controlling) และองค์ประกอบที่ทำให้สโมสรกีฬาสามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ซึ่งประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดตั้งสโมสร ด้านการบริหารจัดการสโมสร ด้านการจัดการเงิน ด้านการหาแหล่งเงินทุนและการตลาด ด้านการจัดการอาสาสมัครเข้ามาสนับสนุน ด้านการพัฒนาความก้าวหน้าในอนาคต และด้านส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัย (Howie, 2004)

จากองค์ประกอบที่ได้กล่าวมาในข้างต้นสามารถพิจารณาได้โดยผ่านกรอบแนวคิดการจัดการคุณภาพโดยรวม (Total Quality Management หรือ TQM) (knop, Hoecke, &



Bosscher, 2004) ที่ช่วยให้การดำเนินการเกิดขึ้นด้วยความร่วมมือจากบุคลากรในทุกฝ่ายงานอย่างมีระบบ เพื่อการพัฒนาองค์กรให้ไปสู่จุดมุ่งหมายของความสำเร็จ หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเป็นการนำไปสู่การแก้ไขปัญหาขององค์กรสโมสรกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล โดยเฉพาะในส่วนของจัดการเชิงยุทธศาสตร์ที่ทำให้เกิดความชัดเจนในภารกิจ และบทบาทความเกี่ยวข้องของบุคลากรในฝ่ายต่างๆ นั้น ซึ่งงานวิจัยชิ้นนี้ได้พยายามประยุกต์ใช้แนวคิด TQM ในส่วนของ 7 ด้าน (Knop, Hoecke, & Bosscher, 2004) มาใช้ศึกษาปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทย ซึ่งเป็นการตรวจสอบการจัดการสโมสรประกอบด้วย 7 มิติ ได้แก่ การวางแผนกลยุทธ์และการตลาด กระบวนการและระบบงานภายใน การสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร วัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม การบริหารจัดการและโครงสร้าง การจัดการทรัพยากรมนุษย์ และประสิทธิภาพองค์กร ประกอบกับการใช้วงจร PDCA (Plan, Do, Check, และ Act) มาวิเคราะห์ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในแต่ละด้าน

โดยนำผลสรุปที่ได้จากการศึกษานำมาสร้างเป็นเครื่องมือของงานวิจัยชิ้นนี้เพื่อศึกษาปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทย และนำผลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์ เป็นข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาเป็นแนวทางในการจัดการสโมสรให้ประสบความสำเร็จ และส่งผลให้ทีมสโมสรวอลเลย์บอลของประเทศไทยสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทย โดยใช้แนวคิด TQM ทั้ง 7 ด้านกับสถานภาพบุคลากรในสโมสรกีฬา วอลเลย์บอล

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ คณะกรรมการบริหารสโมสร ทีมผู้ฝึกสอน และนักกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งอยู่ในระเบียบการรับสมัครสโมสรสมาชิก และนักกีฬาในสังกัดสโมสรสมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทยในการยื่นจัดตั้งสโมสรสมาชิก (สมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย, 2558) จากทุกภาคของประเทศไทย จำนวน 352 คน จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก โดยจะทำการดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง การส่งไปรษณีย์ และเก็บ

แบบสอบถามผ่าน google form และส่งลิงค์ในการทำแบบสอบถาม เช่น QR Code line ของแบบสอบถามให้กับผู้ตอบแบบสอบถาม ระยะเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้อ่านและตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง และผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บแบบสอบถามหลังจากตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว แบบสอบถามแบบอิเล็กทรอนิกส์จะมีการติดตามทางโทรศัพท์เพื่อตรวจสอบว่าตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในลักษณะของการทบทวนวรรณกรรมจากแหล่งต่าง ๆ ได้แก่ ตำรา หนังสือ งานวิจัย รายงานประจำปี ข่าวสาร และสื่อออนไลน์ แล้วนำมาประมวลความรู้เพื่อใช้ประกอบการทำและกำหนดแนวทางในการวิจัย

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามที่สร้างขึ้นในการที่ตั้งของสโมสร สนามการแข่งขัน และส่งผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ในระหว่างเดือนเมษายน – พฤษภาคม 2559

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลแบบสอบถามที่ได้ไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อค่าเฉลี่ยจำนวนร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทดสอบเพื่อเปรียบเทียบระดับการรับรู้ปัญหาในการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way ANOVA) ในกรณีที่พบความแตกต่างใช้การวิเคราะห์รายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้า สืบหาสภาพปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลอาชีพแห่งประเทศไทยจากหนังสือ เอกสาร วารสาร ตำรา วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย บทความวิชาการ หรือเอกสารการเรียนการสอน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาจากรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำทฤษฎีและแนวคิดที่ได้จากการศึกษา นำมาประยุกต์ใช้ แล้วสร้างแบบสอบถามขึ้นให้สอดคล้องครอบคลุมตามขอบเขตการวิจัยได้อย่างเหมาะสม และตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

3. ศึกษาทฤษฎี และกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้ครอบคลุมเนื้อหา ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

**ตอนที่ 2** ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทยเป็น

แบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ขององค์ประกอบทั้ง 7 ด้านที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด TQM ประกอบด้วย

1. การวางแผนกลยุทธ์และการตลาด
2. กระบวนการและระบบงานภายใน
3. การสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร
4. วัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม
5. การบริหารจัดการและโครงสร้าง
6. การจัดการทรัพยากรมนุษย์
7. ประสิทธิภาพของการองค์กร

**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นอื่นๆที่มีผลต่อปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทย

#### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ โดยผู้เชี่ยวชาญดังกล่าวได้พิจารณาตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม เพื่อให้ได้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ของแบบสอบถามฉบับนี้มีค่าเท่ากับ 0.96

2. ความเที่ยง (Reliability) นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วฉบับนี้ไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้จัดการทีม ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน นักกีฬา หรือ ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับกลุ่มประชากรศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544) ของแบบสอบถาม ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอบบาค (Cronbach's Alpha Method) ของแบบสอบถามฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลผลการสำรวจโดยงานวิจัยชิ้นนี้ได้นำข้อมูลผลการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 352 ชุด มาบันทึกข้อมูลและทำการวิเคราะห์หาค่าจำนวน ร้อยละ และทดสอบเพื่อเปรียบเทียบระดับการรับรู้ปัญหาในการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) ในกรณีที่พบความแตกต่างใช้การวิเคราะห์รายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ่ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยแยกผลการวิเคราะห์ห่ออกเป็น 4 ส่วน และนำเสนอตารางประกอบความเรียง ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ระดับการรับรู้ปัญหาของการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย โดยใช้

องค์ประกอบทั้ง 7 ด้าน ที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด TQM

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับการรับรู้ปัญหาของการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย โดยองค์ประกอบทั้ง 7 ด้านที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด TQM โดยจำแนกตามสถานภาพของบุคลากรในสโมสร

#### ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

#### ผลการวิจัย

##### 1. ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล ประเภททีมชาย อายุต่ำกว่า 20 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพนิสิต/นักศึกษา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท และประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วส่วนใหญ่อยู่สโมสรวอลเลย์บอลภาคกลาง ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องปัจจัยลักษณะทางด้านประชากรศาสตร์ ซึ่งสามารถนำมาอธิบายถึงความแตกต่างกันไปของกลุ่มประชากร เช่น คุณสมบัติเฉพาะ พฤติกรรมของกลุ่มประชากร เป็นต้น

2. ระดับการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาของการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย โดยใช้องค์ประกอบทั้ง 7 ด้าน ที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด TQM ดังผลที่แสดงจากตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ตารางแสดงค่าเฉลี่ยระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยใช้องค์ประกอบทั้ง 7 ด้าน ตามแนวคิด TQM

การจัดการสโมสรวอลเลย์บอล	n = 352		ระดับการรับรู้ปัญหา
	$\bar{x}$	SD.	
1. ด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาด	2.82	.75	มาก
2. ด้านการกระบวนกรและระบบงานภายใน	2.77	.84	มาก
3. ด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร	2.82	.83	มาก
4. ด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม	2.78	.84	มาก
5. ด้านการบริหารจัดการและโครงสร้าง	2.81	.87	มาก
6. ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์	2.81	.84	มาก
7. ด้านประสิทธิภาพขององค์กร	2.82	.88	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.81</b>	<b>0.84</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยใช้องค์ประกอบทั้ง 7 ด้านที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด TQM โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายละเอียดแต่ละด้านมีปัญหาอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน

##### 3. การเปรียบเทียบระดับการรับรู้ปัญหาของการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลแห่ง

ประเทศไทย โดยใช้หลัก 7 ด้าน ที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด TQM โดยจำแนกตามสถานภาพ ดังผลที่แสดงจากตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ตารางแสดงผลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า“เอฟ” (F-test) และการเปรียบเทียบรายคู่ของระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยใช้แนวคิด TQM กับสถานภาพบุคลากรในสโมสรกีฬา วอลเลย์บอล

ระดับการรับรู้ปัญหา	1		2		3		F	p	การทดสอบรายคู่
	คณะกรรมการบริหาร		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา				
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
1. ด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาด	2.45	1.09	2.83	.73	2.85	.71	3.443	.033*	1-3
2. ด้านการกระบวนกรและระบบงานภายใน	2.29	1.20	2.68	.74	2.82	.80	5.325	.005*	1-3
3. ด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร	2.15	1.36	2.83	.76	2.89	.75	9.798	.000*	1-2 1-3
4. ด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม	2.35	1.08	2.65	.79	2.85	.81	5.025	.007*	1-3
5. ด้านการบริหารจัดการและโครงสร้าง	2.33	1.24	2.81	.75	2.85	.85	4.294	.014*	1-3
6. ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์	2.39	1.14	2.85	.73	2.84	.83	3.495	.031*	1-3
7. ด้านประสิทธิภาพขององค์กร	2.35	1.41	2.73	.79	2.88	.82	4.642	.010*	1-3

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TQM ทั้ง 7 ด้าน ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งประกอบด้วย ด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาด ด้านการกระบวนกรและระบบงานภายใน ด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร ด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม ด้านการบริหารจัดการและโครงสร้าง ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ และด้านประสิทธิภาพขององค์กร ซึ่งต้องพิจารณาเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเชฟเฟ (Scheffe) ต่อไป ซึ่งพบว่าในด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาด ด้านการกระบวนกรและระบบงานภายใน ด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม ด้านการบริหารจัดการและโครงสร้าง ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ และด้านประสิทธิภาพขององค์กร กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นคณะกรรมการบริหารสโมสรมีระดับการรับรู้ปัญหาแตกต่างกันกับผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กรกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นคณะกรรมการบริหารสโมสรมีระดับการรับรู้ปัญหาแตกต่างกันกับผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นทีมผู้ฝึกสอนและนักกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เกี่ยวกับเรื่องวิเคราะห์ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทยโดยใช้แนวคิด TQM สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ปัญหาของการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย โดยใช้ข้อค้นพบประกอบทั้ง 7 ด้าน ที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด TQM

จากผลการวิจัยพบว่า

การรับรู้ปัญหาจัดการคุณภาพโดยรวมของสโมสรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TQM ในส่วนหนึ่งของ 7 ด้าน พบว่าโดยภาพรวมสโมสรวอลเลย์บอลมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนภรณ์ ทรงพระนาม (2538) พบว่า การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการส่งเสริมกีฬาออกกีฬากีฬาของประเทศไทย ตามการรับรู้ของผู้บริหารสมาคมออกกีฬากีฬาและนักกีฬาออกกีฬากีฬา พบว่า ผู้บริหารสมาคมออกกีฬากีฬาและนักกีฬาออกกีฬากีฬา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการส่งเสริมกีฬาออกกีฬากีฬาของประเทศไทยว่าเป็นปัญหาอยู่ในระดับมากเช่นกัน และหากพิจารณาเป็นรายด้าน สามารถอภิปรายได้ดังนี้

### 1.1 ด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาด

ระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TQM ด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาดอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรกคือ สโมสรมีกระบวนการในการดำเนินการหาแหล่งเงินทุนจากผู้ให้การสนับสนุนภายนอกจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า สโมสรมีปัญหาในการวางแผนกลยุทธ์และการตลาดในส่วนของกระบวนการในการดำเนินการหาแหล่งเงินทุนเข้ามาสนับสนุนสโมสรวอลเลย์บอลจากผู้ให้การสนับสนุนภายนอก ยกตัวอย่างเช่นผู้ให้สนับสนุนจากบริษัทยักษ์ใหญ่ในภูมิภาค จากปัญหาดังกล่าวจะส่งผลต่อการวางแผนในการดำเนินงาน เป้าหมายความสำเร็จ และแผนการพัฒนาความก้าวหน้าที่จะเกิดขึ้นของสโมสรวอลเลย์บอลได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของถกลศักดิ์ หังสาจล (2554) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 พบว่า สภาพและปัญหาด้านงบประมาณในการเตรียมทีมโดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ซึ่งที่ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษาของตนตามรอบปีงบประมาณที่ตั้งไว้เป็นส่วนใหญ่ และในส่วนการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีบ้างแต่เป็นส่วนน้อย ทำให้งบประมาณที่ได้รับนั้นไม่เพียงพอและเป็นอุปสรรคมากต่อการเสริมสร้างศักยภาพของนักกีฬาในระยะยาวต่อไป และสอดคล้องกับการวิจัยของเจษฎา ชนะพินิจวงศ์ (2557) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ แนวทางการพัฒนาการจัดการของสมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย พบว่าด้านสภาพปัญหาของการจัดการสมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทยในด้านงบประมาณอยู่ในระดับ

มาก

### 1.2 ด้านกระบวนการและระบบงานภายใน

ระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TOM ด้านกระบวนการและระบบงานภายใน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรก คือ สโมสรรวอลเลย์บอลมีประเพณีในการจัดการองค์กรหรือการดำเนินงานที่ชัดเจน จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า สโมสรรวอลเลย์บอลมีปัญหาในด้านกระบวนการและระบบงานภายใน เกี่ยวกับการจัดการองค์กรหรือการดำเนินงานที่มีแนวทางการปฏิบัติหรือประเพณีที่สืบทอดกันมาที่อย่างชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมที่ต้องจัดทุกปีสืบทอดต่อกันมา ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อระบบการสื่อสาร ระบบการทำงาน และการติดต่อระหว่างบุคลากรภายในองค์กรที่มีความสัมพันธ์กัน เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้ง แต่งานวิจัยของระวิทย์ บุญสินสุข (2535) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาการสื่อสารเพื่อการดำเนินงานภายในของบริษัทเงินทุนอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย พบว่า ถ้าความคิดเห็นระหว่างเจ้าหน้าที่ระดับบริหารชั้นต้นและเจ้าหน้าที่ระดับปฏิบัติการมีความเห็นสอดคล้องและใกล้เคียงกันว่าการสื่อสารเพื่อการบริหารที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีความเหมาะสมในระดับค่อนข้างมาก ทั้งในประเด็นความเชื่อถือในผู้ส่งข่าวสาร ความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระความต่อเนื่องและสม่ำเสมอของการสื่อสาร ความเหมาะสมของช่องทางการสื่อสาร ความสามารถของผู้รับสาร และความแจ่มชัดของข่าวสาร เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยเห็นว่ามีเหมาะสมในระดับปานกลาง ทั้ง 3 ประเด็น คือ ในฐานะผู้บริหาร ในฐานะผู้ร่วมงาน และในฐานะเป็นบุคคลหนึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งก่อให้เกิดเป็นประเพณีหรือแนวทางในการปฏิบัติตนเอง

### 1.3 ด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร

ระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TOM ด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรกคือ สโมสรรวอลเลย์บอลหาสปอนเซอร์เข้ามาสนับสนุนสโมสรกีฬา ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การที่สโมสรรวอลเลย์บอลขาดสปอนเซอร์เข้ามาสนับสนุนสะท้อนให้เห็นปัญหาในการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กรที่จะช่วยเรียกผู้สนับสนุนเข้ามาในสโมสร ที่สอดคล้องกับแนวคิดของ ฮาวี (Howie, 2004) ที่ได้กล่าวไว้ในการศึกษาว่าเป็นการทำให้หน่วยงานภายนอกเห็นมุมมองหรือภาพลักษณ์ของสโมสร การประชาสัมพันธ์ สื่อ และกิจกรรมต่างๆ และสิทธิประโยชน์ที่สปอนเซอร์จะได้รับจากการเข้ามาสนับสนุนสโมสร ยกตัวอย่างเช่น คุณสมบัติของสโมสรสิทธิของสปอนเซอร์ที่ได้รับในการติดแบรนด์ของสปอนเซอร์ เช่น การโฆษณา เลื่อนนักเตะบอร์ดในการติดในสนาม และสแตนดาร์ด เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นโอกาสที่จะเกิดขึ้นเพื่อให้

สปอนเซอร์เข้ามาสนับสนุนสโมสรของคุณ ดังเช่นวิรัช ลภีรัตนกุล (2549) ได้กล่าวว่า ภาพลักษณ์หมายถึง ภาพลักษณ์ในใจของคนเราอาจจะเป็นภาพที่มีต่อสิ่งมีชีวิต หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็ได้ เช่น ภาพที่มีต่อบุคคล องค์กรสถาบัน หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สร้างให้เกิดขึ้นแก่จิตใจเราหรืออาจเป็นภาพที่เรานึกสร้างเองก็ได้ ซึ่งภาพลักษณ์นั้นมีความสำคัญต่อการประชาสัมพันธ์มาก เนื่องจากการประชาสัมพันธ์เป็นงานที่เกี่ยวข้องกันภาพลักษณ์ และเป็นงานที่มีส่วนเสริมสร้างภาพลักษณ์ของหน่วยงาน สถาบัน หรือองค์กร ให้มีภาพลักษณ์ที่ดีต่อความรู้สึกนึกคิดของประชาชน เพื่อชื่อเสียงและความศรัทธาจากประชาชนที่มีต่อองค์กรหรือสถาบันนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชัยวัฒน์ ชลาณรงค์ (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง อิทธิพลภาพลักษณ์สโมสรฟุตบอลและความนิยมในภาพลักษณ์นักกีฬาฟุตบอลที่มีชื่อเสียง ส่งผลต่อพฤติกรรมการติดตามรับชมการแข่งขันฟุตบอลไทย พบว่า ภาพลักษณ์ของสโมสรฟุตบอลส่งผลต่อพฤติกรรมการรับชมการแข่งขันของฟุตบอลไทยมากกว่าความนิยมในภาพลักษณ์นักฟุตบอลที่มีชื่อเสียง

#### 1.4 ด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม

ระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TQM ด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรกคือ สโมสรมีการวิเคราะห์ติดตามหาสาเหตุของสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลต่อวิธีการดำเนินการขององค์กรในวิถีของวัฒนธรรมองค์กรที่ดี เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า สโมสรมีปัญหาในด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม เนื่องจากสโมสรไม่มีการติดตามหาสาเหตุของสิ่งแวดล้อมหรือบรรยากาศที่จะส่งผลต่อวิธีการดำเนินการขององค์กรในวิถีของวัฒนธรรมองค์กรที่ดี เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขปัญหาต่อไปในสโมสรได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนงลักษณ์ นิมปี (2547) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับบรรยากาศองค์การกับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรในสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า บุคลากรมีการรับรู้บรรยากาศองค์การในระดับปานกลางที่ยังไม่ค่อยเอื้ออำนวยต่อการทำงานซึ่งมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานด้วยเช่นกัน แต่ถ้าสโมสรมีสภาพสิ่งแวดล้อมหรือบรรยากาศที่ดี จะส่งผลให้สโมสรสามารถดำเนินการได้อย่างสอดคล้องกับการแบ่งแผนงาน และการจัดสรรทรัพยากรต่างๆได้อย่างเหมาะสมในแนวทางการปฏิบัติร่วมกันในสโมสร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุบิน บุรีเทพ และคณะ (2551) ศึกษาเรื่องบรรยากาศองค์การกับคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จังหวัดตาก พบว่า บรรยากาศองค์การ 5 ด้าน อยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านการผูกพันต่อองค์การ ด้านความรับผิดชอบ โครงสร้างองค์การ มาตรฐานการทำงาน และด้านการสนับสนุนจากองค์การ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปพัฒนาและเสริมสร้างบรรยากาศองค์การและคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาล ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



และมีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการทำงานที่จะนำไปสู่วัฒนธรรมองค์กรที่ดี

#### 1.5 ด้านการบริหารจัดการและโครงสร้าง

ระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TQM ด้านการบริหารจัดการและโครงสร้าง อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรกคือ สโมสรมีสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางด้านกีฬาอย่างเหมาะสม เช่น การจองสนามฝึกซ้อม ชุดการแข่งขันที่ถูกต้อง จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า สโมสรมียังขาดความพร้อมในด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางด้านกีฬาอย่างเหมาะสม เช่น การจองสนามฝึกซ้อม ชุดการแข่งขันที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิทธิ รัตนราชี (2540) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย พบว่าสภาพและปัญหาการจัดการและดำเนินการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักฟุตบอลโดยส่วนรวม พบว่า ด้านสนาม อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกในการแข่งขันและฝึกซ้อม มีสนามแข่งขันจำนวนไม่เพียงพอ และสโมสรมีสนามฝึกซ้อมที่ไม่ได้มาตรฐาน

#### 1.6 ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์

ระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TQM ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรกคือ สโมสรมีกระบวนการขั้นตอนเกณฑ์ในการคัดเลือกบุคลากรเพื่อมาทำหน้าที่ในสโมสร ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า สโมสรมีปัญหาด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ ในกระบวนการขั้นตอนเกณฑ์ในการคัดเลือกบุคลากรเพื่อมาทำหน้าที่ในสโมสร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญฤทธิ์ ปฐมทัศน์ (2553) ได้ศึกษาเรื่อง การบริหารจัดการของสโมสรฟุตบอลไทยดิวิชั่น 1 ปี 2010 เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการสโมสรฟุตบอลไทยดิวิชั่น 1 พบว่า ความคิดเห็นของบุคลากรในสโมสรฟุตบอลไทยดิวิชั่น 1 ที่มีต่อทรัพยากรพื้นฐานในการจัดการทั้ง 4 ด้าน อยู่ในเกณฑ์ดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านทรัพยากรบุคคลมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาในการขาดบุคลากรที่มีประสิทธิภาพเข้ามาทำงานซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของธงชัย สันติวงษ์ (2535) ที่ได้กล่าวว่า คนเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดแม้ว่าองค์กรจะมีเครื่องจักรอุปกรณ์ที่ทันสมัย และมีราคาแพงเพียงใดก็ตาม ถ้าหากบุคคลที่มีความรู้ความสามารถแล้ว เครื่องจักรและอุปกรณ์เหล่านั้นก็จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใด และถึงแม้จะใช้ดำเนินงานได้บ้าง ประสิทธิภาพเครื่องจักรก็คงอยู่ในระดับต่ำ ด้วยเหตุผลข้างต้น การจัดคนเข้าทำงานหรือการบริหารงานบุคคลจึงถือได้ว่าเป็นงานที่มีความสำคัญยิ่ง ซึ่งจะมีผลทำให้การบริหารงานและการเพิ่ม ผลผลิตทำได้ดีขึ้น

### 1.7 ด้านประสิทธิภาพขององค์กร

ระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TQM ด้านประสิทธิภาพขององค์กร อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรกคือ สโมสรมีการสรุปผลการดำเนินงานภาพรวมขององค์กรทั้งหมดทั้งภายในและภายนอกองค์กรมาวิเคราะห์ ประเมินผล แล้วนำผลที่ได้กลับไปพัฒนาปรับปรุงแก้ไข ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า สโมสรมีปัญหาด้านประสิทธิภาพขององค์กร เกี่ยวกับการสรุปผลการดำเนินงานภาพรวมขององค์กรทั้งหมดทั้งภายในและภายนอกองค์กรนำมาวิเคราะห์ ประเมินผล แล้วนำผลที่ได้กลับไปพัฒนาปรับปรุง ซึ่งสะท้อนให้เห็นภาพรวมขององค์กรทั้งหมด เพราะหากการพิจารณาองค์กรนั้นจะก่อให้เกิดการปัญหานั้นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวนีย์ จักรวัฒนา (2540) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาการดำเนินงานของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย พบว่า ปัญหาการดำเนินงานโดยรวมของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับดังนี้ คือ ด้านการจัดงบประมาณ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านการจัดบุคลากร ด้านการประสานงาน ด้านการรายงานผล

2. การรับรู้ปัญหาของการจัดการสโมสรรวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย โดยใช้ข้อบังคับประกอบทั้ง 7 ด้าน ที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด TQM โดยจำแนกตามสถานภาพของบุคลากรในสโมสร ได้แก่ คณะกรรมการบริหารสโมสร ทีมผู้ฝึกสอน และนักกีฬาวอลเลย์บอล เป็นไปตามสมมติฐานเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

จากผลการศึกษาพบว่า ระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TQM เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าระดับการรับรู้ปัญหาการจัดการสโมสรรวอลเลย์บอลโดยแนวคิด TQM จำแนกตามสถานภาพของบุคลากรในสโมสร ได้แก่ คณะกรรมการบริหารสโมสร ทีมผู้ฝึกสอน และนักกีฬาวอลเลย์บอล ทั้ง 7 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งประกอบด้วย ด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาด ด้านการกระบวนกรและระบบงานภายใน ด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร ด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม ด้านการบริหารจัดการและโครงสร้าง ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ และด้านประสิทธิภาพขององค์กร ซึ่งต้องพิจารณาเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) ต่อไป ซึ่งพบว่าในด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาด ด้านการกระบวนกรและระบบงานภายใน ด้านวัฒนธรรมองค์กรและสิ่งแวดล้อม ด้านการบริหารจัดการและโครงสร้าง ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ และด้านประสิทธิภาพขององค์กร กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นคณะกรรมการบริหารสโมสรมีระดับการรับรู้ปัญหาแตกต่างกันกับผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กรกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม

ที่เป็นคณะกรรมการบริหารสโมสรมีระดับการรับรู้ปัญหาแตกต่างกันกับผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นทีมผู้ฝึกสอนและนักกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งจากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงระดับการรับรู้ปัญหาที่แตกต่างกันระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารและนักกีฬาทั้ง 7 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวนีย์ จักรวัฒนา (2540) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาการดำเนินงานของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย พบว่า ปัญหาการดำเนินงานโดยรวมของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับดังนี้ คือ ด้านการจัดงบประมาณ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านการจัดบุคลากร ด้านการประสานงาน ด้านการรายงานผล และการเปรียบเทียบปัญหาการดำเนินงานของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย ระหว่างผู้บริหารสมาคมยิมนาสติก กับสโมสรสมาชิกสมาคมยิมนาสติก ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สโมสรกีฬาวอลเลย์บอลควรนำรูปแบบการบริหารงานแบบ TQM ดังกล่าวไปใช้ในการบริหารงานจัดการสโมสรและในการดำเนินงานต่อไป
2. สโมสรควรต้องเรียนรู้องค์ประกอบของสโมสรกีฬา เพื่อนำไปจัดตั้งสโมสรและการดำเนินงานบริหารและการจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. สโมสรควรต้องมีการดำเนินการในด้านการวางแผนกลยุทธ์และการตลาดเป็นอันดับแรก ในการดำเนินงานที่ชัดเจน เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้จะนำไปสู่การกำหนดวิสัยทัศน์นโยบายในการบริหารและการจัดการของสโมสร ในแต่ละช่วงของแผนระยะสั้น แผนระยะยาว รวมถึงแผนการปฏิบัติการเงินของสโมสรให้ถูกต้องและชัดเจน พร้อมทั้งประเมินแนวโน้มค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นของสโมสร เพื่อการบริหารรายได้ให้มีความสมดุลกับรายจ่ายให้เกิดสภาพคล่องของสโมสร รวมถึงการหาสปอนเซอร์เข้ามาสนับสนุนสโมสรด้วย เพื่อพัฒนาความก้าวหน้าในอนาคต ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การกำหนดโครงสร้าง กระบวนการทำงาน ระบบงานภายในสโมสร และด้านอื่นๆ ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันตั้งแต่ผู้บังคับบัญชาสูงสุดจนถึงบุคลากรในสโมสรทั้งหมดต่อไป
4. สโมสรควรต้องมีการดำเนินการด้านการสื่อสารภายนอกและการสร้างภาพลักษณ์องค์กร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในสโมสรที่มีอิทธิพลในการให้ความสนใจและความตื่นตัวของประชาชน เช่น การประชาสัมพันธ์ สื่อ TV โปสเตอร์ สนามการแข่งขันที่อลังการมีทันสมัย ระบบสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดี มีความสะอาด นักกีฬาที่มีชื่อเสียง การปั้นดาวรุ่ง

รวมไปถึงกิจกรรมสาธารณะต่างๆ เป็นต้น เพื่อเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ให้สโมสรและเป็นที่ยอมรับของประชาชน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การปลูกฝังความรัก ศรัทธา ของประชาชนให้อยู่กับสโมสรให้ได้นานและยั่งยืนต่อไปด้วยกัน

5. สโมสรควรต้องมีการประเมินผลในด้านต่างๆ เพื่อใช้ในการตรวจสอบการบริหารและการจัดการคุณภาพโดยรวมของสโมสร ในการสรุปผลภาพรวมทั้งหมด และนำผลที่ได้ไปปรับปรุงการจัดการสโมสรต่อไป โดยการใช้วงจร PDCA ในการขับเคลื่อนควบคุมคุณภาพในสโมสร เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลในแต่ละด้าน ที่จะนำไปสู่การดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพขององค์กร เพื่อความมั่นคงของสโมสรต่อไปได้ในระยะยาว

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาแนวทางการในการจัดการเพื่อพัฒนาสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทย
2. ควรศึกษาการระบบการจัดการสโมสรวอลเลย์บอลที่ประสบความสำเร็จในประเทศไทย
3. ควรศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการจัดตั้งและการดำเนินงานของสโมสรวอลเลย์บอลในประเทศไทยเพื่อให้เกิดการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ

### เอกสารอ้างอิง

- คู่มือการจัดตั้งสโมสรกีฬาฟุตบอล. (2549).สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจษฎา ชนะพินิจวงศ์. (2555). **แนวทางการพัฒนาการจัดการสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย.** (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยวัฒน์ ชลาณรงค์. (2557). **อิทธิพลภาพลักษณ์สโมสรฟุตบอลไทยและความนิยมในภาพลักษณ์นักกีฬาฟุตบอลไทยที่มีชื่อเสียงส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการติดตามรับชมการแข่งขันฟุตบอลไทย.** (ปริญญามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ชำนาญ ดอกไม้. (2552). **วอลเลย์บอลลึกลับเกิดยาก....เพราะ?.** Retrieved 10 พ.ย.58, 2552, from <http://www.oknation.net/blog/volleyball/2009/02/18/entry-1/comment>
- ธงชัย สันติวงษ์. (2535). **หลักการจัดการ.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- นงศ์ลักษณ์ นิมปี. (2547). **บรรยากาศองค์การกับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรในสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.** (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- บุญยฤทธิ์ ปฐมทัศน์. (2553). การศึกษาการจัดการสโมสรฟุตบอลไทยดิวิชั่น1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- รัตนารักษ์ ทรงพระนาม. (2538). ปัญหาการส่งเสริมกีฬาออกก๊อของประเทศไทย ตามการรับรู้ของผู้บริหารสมาคมออกก๊อ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาออกก๊อ. (ครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถกลศักดิ์ หังสาจล. (2554). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ระวิทย์ บุญสินสุข. (2534). การศึกษาการสื่อสารเพื่อการดำเนินงานภายในของบรรษัทเงินทุนอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน.
- วิรัช ลภีรัตนกุล. (2549). การประชาสัมพันธ์ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร วีวร. (2558). วอลเลย์บอลหญิง. Retrieved 10 พ.ย. 2558, from <http://pirun.ku.ac.th/~b5310804030/P4.html>
- สุบิน บุรีเทพ และคณะ. (2551). บรรยากาศองค์การกับคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จังหวัดตาก. (สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สิทธิ รัตนราชี่. (2540). การศึกษากีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย. (ครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวนีย์ จักรวัฒนา. (2540). สภาพและปัญหาการดำเนินงานของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย. (ครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). ทฤษฎีการแบบดั้งเดิม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร วีวร. (2558). วอลเลย์บอลหญิง. Retrieved 10 พ.ย. 2558, from <http://pirun.ku.ac.th/~b5310804030/P4.html>
- สมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย. (2558). รายชื่อสโมสรสมาชิก 2558.
- เอก ประวิตร. (2555). ชัยภูมิตปู้ไทยแลนด์ลึกด้วยใจแม่ปัญหาเยอะตั้งเป้าติด 1 ใน 3. Retrieved 10 พ.ย. 2558, from <http://www.smmsport.com/reader.php?news=67017>

- เอก ประวิตร. (2558). **จริงดิ! ท้าพลูกยางอยุธยา เตรียมขอสปอนเซอร์จากสิ่งศักดิ์สิทธิ์**. Retrieved 10 พ.ย. 2558, from <http://www.smmsport.com/reader.php?news=142314>
- เอก ประวิตร. (2558). **ลูกยางล็กเคลียร์สัญญาณกีฬาลงตัว เตรียมแข่ง 21 ธ.ค. นี้**. Retrieved 10 พ.ย. 2558, from <http://www.smmsport.com/reader.php?news=100403>
- Daft, R. (2008). **New Era of Management**: China Translation and Printing.
- Howie, L. (2004). *The official Fa Guide to Running a Club*: FA Learning Ltd.: Hodder&Stoughton.
- knop, P. D., Hoecke, J. V., & Bosscher, V. D. (2004). **Quality Management in Sport Clubs**. Free University of Brussels Belgium, Faculty of Education and Physiotherapy.
- Richard, L. D. (2008). **New Era of Management**: China Translation and Printing.



## แนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผล Management Guideline for Effective Student's Sports Club in Burapha University.

ณัฐกร บุญทวี ฉัตรกมล สิงห์น้อย\* สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ\* สุรีพร อนุศาสนนันท์\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผล การวิจัยมี 3 ขั้นตอนคือ 1) การวิเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเป็นร่างแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผล 2) การสร้างแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกับหัวหน้าฝ่ายกิจกรรมชมรมกีฬาและอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมกีฬาที่มีผลงานระดับดี และ 3) ตรวจสอบความเหมาะสมในการนำแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผลไปใช้โดยวิธีการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 10 ท่าน

### ผลการวิจัยพบว่า

แนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผลนั้นจะต้องเป็นไปตามกระบวนการจัดการ (Management Process) ได้แก่ การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดทิศทางที่ต้องวางแผนอย่างชัดเจนและให้เป็นที่มาของวัตถุประสงค์ทั้ง 7 ด้านของการจัดตั้งชมรมกีฬานิสิตของกองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา การจัดองค์การ (Organizing) โดยมีการกำหนดบทบาทและผู้รับผิดชอบอย่างชัดเจนในทุกกิจกรรม การจูงใจบุคลากรปฏิบัติงาน (Leading) เป็นการมุ่งเน้นให้นิสิตทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยชมรมกีฬาต้องเป็นผู้กระตุ้นให้เกิดกิจกรรมและมีการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจและต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมกีฬา การควบคุม (Controlling) มีการประเมินความก้าวหน้าของโครงการ นอกจากนี้ชมรมกีฬาจะต้องกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองเห็นความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อให้มีสุขภาพดีและบรรลุวัตถุประสงค์ของกองกิจการนิสิต

**คำสำคัญ :** แนวทาง/ การจัดการ/ ชมรมกีฬานิสิต

\* คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี 20131

\*\* ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี 20131



<b>Research Title</b>	: Management Guideline for Effective Student's Sports Club in Burapha University.
<b>Researcher</b>	: Nattakorn Boontawee
<b>Advisor</b>	: Dr. Chatkamon Singnoy
<b>Co-Advisor</b>	: Asst. Prof. Dr. Suntipong Plungsuwan
<b>Co-Advisor</b>	: Asst. Prof.Dr. Sureeporn Anusasanan
<b>Field of Study</b>	: Exercise and Sport Science, Burapha University
<b>Year</b>	: 2016

### Abstract

The purpose of this research was to create Management Guideline for Effective Student's Sports Club at Burapha University. The research had 3 processes as 1) analyzed from literature review for prepare first draft of effective to manage student's sports club guidelines; 2) took an effective a guideline to an experts and used in-depth interview with heads of sports club and advisor of sport club which a good performance inaction; 3) validated the possibility of effect guidelines to manage student's sport club by focus group with 10 experts.

The research found that guidelines for effective student's sports club management followed by management process (POLC) that included Planning was purposed the direction with clearly plan and met requirement in 7 criteria of the student affairs of Burapha University objective. Organizing was provided obviously role and took responsibility person in each project. Leading was participating in an activity and the student's sports club will encourage whom to involve in an activity, and communication with the member to involve in an activity. And Controlling was an evaluation project progression. Moreover, student's sports club will motivate members to involve in exercise and sport activity in which maintain healthy and achieve the student affaire objective.

**Key words** : Guideline / Management/ Student's sports club





## บทนำ

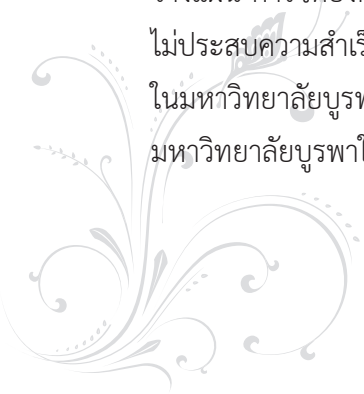
การเล่นกีฬานอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินยังสามารถจัดความเครียดที่เกิดจากเรียนและการทำงานเพื่อประกอบอาชีพของคุณได้ และกีฬายังมีส่วนช่วยพัฒนาคนของชาติได้เป็นอย่างดี (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550) นอกจากนี้กีฬายังเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนานิสิตเพื่อให้มีประสบการณ์ตรงในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น เกิดการเรียนรู้เกิดทักษะในด้านสังคมการควบคุมอารมณ์ รวมถึงการพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สถาบันอุดมศึกษา เป็นแหล่งที่มีความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มีบทบาทสำคัญในการสร้างคนให้เพียงพร้อมด้วยความเจริญทางด้านความรู้ ความคิด และมีศีลธรรม สร้างเสริมสิ่งต่าง ๆ และสนับสนุนให้นิสิตได้ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ทั้งด้านการศึกษาและการพัฒนาความคิด บุคลิกภาพ เปิดโอกาสให้นิสิตได้สัมผัสและได้รับประสบการณ์ที่ดีในชีวิตเพื่อการเตรียมพร้อมที่ให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ มีความเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม ดังนั้นกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบัณฑิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งในด้านความรู้ สติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ ออกไปพัฒนาประเทศ จึงนับได้ว่าเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนานิสิตให้เป็นบุคคลากรที่มีคุณภาพและเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพาเป็นสถาบันการศึกษาหนึ่งที่ตั้งอยู่ในจังหวัดชลบุรีมีวัตถุประสงค์ให้การศึกษาดำเนินการและส่งเสริมงานวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาองค์ความรู้และเทคโนโลยี ให้บริการทางวิชาการ ทะนุบำรุงศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการกีฬา รวมทั้งการสนับสนุนกิจกรรมของรัฐและท้องถิ่น และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อม (แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อการพัฒนามหาวิทยาลัยสู่ความเป็นเลิศ, 2554 หน้า 12) การพัฒนานิสิตให้มีความสมบูรณ์นั้นจะต้องมีองค์ประกอบหลายประการด้วยกัน คือ สถาบันอุดมศึกษาต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งนับตั้งแต่การบริหารจัดการด้านการเรียนการสอน งานกิจการนิสิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งงานกิจการนิสิต งานให้คำปรึกษาแนะแนว งานกีฬาและนันทนาการในการพัฒนานิสิตให้มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ

จะเห็นว่างานกิจกรรมนิสิตมีบทบาทสำคัญในการพัฒนานิสิตเป็นอย่างมาก ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาต้องกำหนดปรัชญา นโยบายของกิจกรรมนิสิตให้เอื้อต่อการพัฒนานิสิต และสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนานิสิตให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์มีคุณภาพและศักยภาพในการพัฒนาและแข่งขันในสังคมโลก พัฒนากิจกรรมนิสิตให้มีความหลากหลายและน่าสนใจ มหาวิทยาลัยบูรพาได้ให้ความสำคัญด้านกีฬากับนิสิตอันที่มีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่ “การพัฒนานิสิต” ให้มีคุณลักษณะให้ครบถ้วนสมบูรณ์ทุกด้านของการเป็นบัณฑิต แต่มหาวิทยาลัยใช้กลไกหลายด้านประกอบเข้าด้วย

กันในการพัฒนานิสิต ไม่ว่าจะเป็นกลไกทางด้านหลักสูตรและการเรียนการสอน กลไกทางด้านกิจการนิสิตและกลไกทางด้านอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งกองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่จัดกิจกรรมให้กับนิสิต และหนึ่งในภารกิจหลักคือการจัดกิจกรรมกีฬาให้กับนิสิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งชมรมกีฬาในมหาวิทยาลัยบูรพาทั้งสิ้น 19 ชมรม จากการสำรวจพบว่า มีแค่ 4 ชมรมกีฬาที่สามารถจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา ชมรมกีฬาจึงเป็นองค์กรที่ต้องพัฒนาและจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา จากการศึกษาของรองคณบดี ปุณณะวิทย์ (2555) ที่ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมสันทนาการของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่านิสิตมีความต้องการในด้านการดำเนินการ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่วัสดุและสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมสันทนาการทั้งหมดอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าดำเนินการกิจกรรมของชมรมนั้นมีดำเนินการไม่เพียงพอต่อความต้องการของนิสิต นอกจากนั้นจากการทบทวนการดำเนินงานของกิจกรรมชมรมกีฬา พบว่า การดำเนินการยังไม่มีหลักการบริหารจัดการตามแนว POLC ได้แก่ การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การจัดบุคลากรปฏิบัติงาน (Leading) การควบคุม (Controlling) ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนากิจกรรมชมรม ในขณะเดียวกันการดำเนินการของชมรมยังสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผลที่ตามมาจึงทำให้กิจกรรมชมรมกีฬาดำเนินการไม่ต่อเนื่องบางปีไม่มี การจัดตั้งชมรม และทำให้การจัดกิจกรรมกีฬานั้นๆ ในมหาวิทยาลัยบูรพาไม่ต่อเนื่อง ส่งผลให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาน้อยกว่าที่คาดการณ์ไว้ จึงเป็นผลให้ชมรมกีฬาไม่ประสบผลสำเร็จในการจัดกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสภาพปัญหาและการจัดการชมรมกีฬา :กรณีศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษาพบปัญหาด้านนโยบายและการวางแผน ปัญหาด้านบุคลากรในชมรม ปัญหาด้านงบประมาณ และปัญหาด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับที่มาก (ถาวร เตือนจันทิก 2544 : 1) และสอดคล้องกับการศึกษาสภาพปัญหา แนวทางการแก้ไข และแนวทางพัฒนาการจัดการชมรมกีฬา เพื่อพัฒนานิสิตของมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า ปัญหาการจัดการชมรมในด้านบุคลากร สมาชิก ตลอดจนนักกีฬาอยู่ในระดับที่มาก (อาภัทธ์ เตียวตระกูล, 2556. : หน้า 105-113)

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าชมรมกีฬาส่วนใหญ่ยังขาดปัจจัยทั้งการวางแผน การจัดองค์การ การจัดบุคลากรปฏิบัติงาน และการควบคุม ทำให้การจัดการชมรมกีฬาไม่ประสบความสำเร็จและเห็นว่ามีคามจำเป็นที่จะทำการสร้างแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผล เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้พัฒนาชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาให้มีการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป



## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผล

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้แนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเพื่อใช้ในการบริหารและพัฒนาชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพา ต่อไป

## วิธีการดำเนินการวิจัย

### กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา

1. ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 คน ประกอบด้วย ผู้รักษาการแทนรองอธิการบดี ฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา หัวหน้ากลุ่มงานกิจกรรมนิสิตและพัฒนานิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมกีฬาวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยบูรพา และอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมกีฬาเทควันโดเป็นสัมภาษณ์เพื่อหาแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผล โดยใช้เทคนิคแบบสโนว์บอล (Snowball Sampling) อันที่ใช้เพื่อตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนชมรมกีฬาที่มีแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศและมีผลงานจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย

2. ผู้เชี่ยวชาญที่มีหน้าเกี่ยวข้องกับชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 10 คน ชมรมกีฬาละ 1 คนโดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus group) ในการตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตไปใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยวิเคราะห์ให้เป็นไปตามกระบวนการจัดการการบริหารจัดการ (Management Process)

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแนวทางในการจัดการชมรมกีฬานิสิตได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาจัดเก็บอย่างเป็นระบบ และนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ด้วยการถอดเทปการสัมภาษณ์ อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Transcription of data) กับผู้บริหารและผู้ทรงคุณวุฒิที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารงานกิจกรรมชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการชมรมกีฬานิสิตโดยผู้วิจัยเดินทางไปศึกษาและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 ยืนยันแนวทางโดยการสนทนากลุ่มแบบการระบุความต้องการจำเป็น (Needs identification) เพื่อได้แนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีประสิทธิผล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้จะใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การวิเคราะห์เนื้อหา เป็นวิธีการในทางสังคมศาสตร์เพื่อการศึกษาเนื้อหาของเอกสารโดยการแยกแยะแจกแจงเนื้อหาหรือแนวคิดที่ปรากฏในตำรา หนังสือ เอกสาร ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ บทสนทนา หรือรูปภาพเพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของผู้วิจัย หลังจากที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาจัดเก็บอย่างเป็นระบบ จากนั้นจึงนำมาถอดเทป อย่างละเอียด แบบคำต่อคำ (Transcription of data) และผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยทำการศึกษาข้อมูลเหล่านั้นอย่างละเอียด จับใจความหลัก พิจารณาเชื่อมโยงความเหมือนและแตกต่างแล้วจึงนำเสนอข้อค้นพบทั้งหมดในรูปแบบความเรียง ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นร่างแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิภาพผลการศึกษา

**ตอนที่ 1** การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยวิเคราะห์ให้เป็นไปตามกระบวนการจัดการการบริหารจัดการ (Management Process)

#### ด้านการวางแผน

- ชมรมกีฬาต้องมีการวางแผนที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะและกติกาการแข่งขันกับนิสิตในมหาวิทยาลัยเป็นประจำทุกปี
- ชมรมกีฬาต้องมีการวางแผนในการจัดกิจกรรมเพื่อมวลชนโดยมีสถานที่ อุปกรณ์ และช่วงเวลาในการสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อพัฒนานิสิตตามองค์ประกอบดังกล่าว โดยใช้กิจกรรมชมรมกีฬาเป็นสื่อ
- มีการวางแผนการปฏิบัติงานเป็นรายปี การส่งสมาชิกชมรมไปแข่งขันตามที่ได้วางแผนไว้ มีผู้รับผิดชอบฝ่ายต่างๆ

#### ด้านการจัดองค์การ

- การกำหนดฝ่ายหรือผู้รับผิดชอบ ทั้งนี้กองกิจการนิสิตได้มีแบบฟอร์มไว้ให้อยู่แล้วในการแบ่งโครงสร้างหน้าที่ที่ชัดเจนเช่นมีประธานชมรม รองประธาน คณะกรรมการฝ่ายต่างๆ เป็นต้น
- ด้านการจัดบุคลากรปฏิบัติงาน
- ชมรมกีฬาควรจัดให้มีก็มีอุปกรณ์ของชมรมให้ยืม เพื่อความสะดวกในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ชมรมกีฬาควรเสนอคว่าสถานที่ชมรมกีฬาใด ควรเปิดให้นิสิตใช้ได้ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อเป็นทางเลือกให้กับนิสิตเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อไป

- ประธานชมรม คณะกรรมการชมรมและที่ปรึกษาชมรมจะทำหน้าที่ดำเนินกิจกรรมต่างๆให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้

ด้านการควบคุม

- ชมรมกีฬาจะต้องปฏิบัติกิจกรรมให้เป็นไปตามแผนและประเมินผลโดยชมรมกีฬาจะมีอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมเป็นผู้คอยให้คำแนะนำหลังจากการจัดกิจกรรมกีฬาหรือเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทั้งในและนอกสถานที่แล้วจะประเมินตามผลงานของชมรมกีฬาและให้ตรงตามวัตถุประสงค์เพื่อจะทำสรุปรายงานประจำปีเสนอต่อองค์การนิสิตในปีต่อไปได้

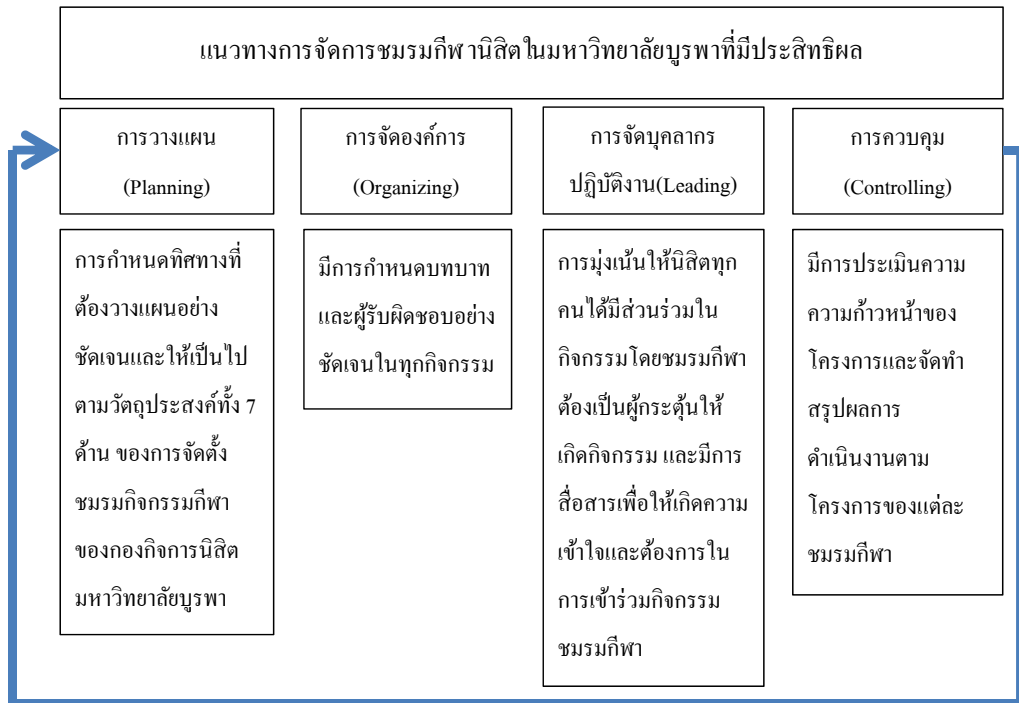
**ตอนที่ 2** สร้างแนวทางในการจัดการชมรมกีฬานิสิตการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารและผู้ทรงคุณวุฒิที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารงานกิจกรรมชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการชมรมกีฬานิสิต ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งชมรมกีฬาทั้ง 7 ด้าน ได้ดังนี้

ด้านที่ 1 การส่งเสริมให้นิสิตมีความรู้และทักษะในการเล่นกีฬา ด้านที่ 2 เพื่อปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาให้นิสิต รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ด้านที่ 3 เพื่อปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพลานามัยให้นิสิต ด้านที่ 4 เพื่อส่งเสริมสร้างสามัคคีในหมู่นิสิตและอาจารย์ด้วยการเล่นกีฬา ด้านที่ 5 เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดให้อารมณ์แจ่มใสจิตใจเบิกบาน ด้านที่ 6 เพื่อพัฒนานิสิตในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมโดยมีกิจกรรมกีฬาเป็นเครื่องมือ ด้านที่ 7 เพื่อช่วยเผยแพร่ชื่อเสียงและเกียรติคุณของสถาบันอุดมศึกษา

**ตอนที่ 3** ยืนยันแนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีประสิทธิผล



ภาพที่ 1 แนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผล



จากภาพที่ 1 แสดงว่า แนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผล จะต้องบริหารจัดการชมรมกีฬาตามกระบวนการจัดการ (Management Process) ได้แก่ การวางแผน (Planning)การจัดองค์การ (Organizing) การจัดบุคลากรปฏิบัติงาน (Leading) การควบคุม (Controlling) โดยชมรมกีฬาต้องปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งชมรมกิจกรรมกีฬา กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพาได้ประกาศไว้

### สรุปผลการวิจัย

แนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผลนั้นจะต้องเป็นไปตามกระบวนการจัดการ (Management Process) ได้แก่ การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดทิศทางที่ การจัดองค์การ (Organizing) โดยมีการกำหนดบทบาทและผู้รับผิดชอบอย่างชัดเจนในทุกกิจกรรม การจัดบุคลากรปฏิบัติงาน(Leading) เป็นการมุ่งเน้นให้นิสิตทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยชมรมกีฬาต้องเป็นผู้กระตุ้นให้เกิดกิจกรรม และมีการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจและต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมกีฬา การควบคุม (Controlling) มีการประเมินความก้าวหน้าของโครงการ นอกจากนี้ชมรมกีฬาจะต้องกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองเห็นความสำคัญ

และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อให้มีสุขภาพดีและให้เป็นที่ไปตามวัตถุประสงค์ของกองกิจการนิสิต ว่าด้วยเรื่องการจัดตั้งชมรมกีฬาทั้ง 7 ด้าน

### อภิปรายผล

แนวทางการจัดการชมรมกีฬานิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีประสิทธิผลนั้นจะต้องเป็นไปตามกระบวนการจัดการ (Management Process) บรรณสิทธิ์ สิทธิบรรณกุล(2548, หน้า 9)ที่กล่าวถึง การจัดการกีฬา คือ การดำเนินงานหรือกิจกรรมทางการกีฬาอย่างมีกระบวนการและการวางแผน ภายใต้เงื่อนไขของปัจจัย ข้อจำกัด และทรัพยากรที่มีอยู่โดยใช้ประโยชน์จากทรัพยากรเหล่านั้นให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ได้แก่ การวางแผน (Planning) พบว่าต้องวางแผนอย่างชัดเจนและให้เป็นที่ไปตามวัตถุประสงค์ทั้ง 7 ด้านของการจัดตั้งชมรมกิจกรรมกีฬาของกองกิจการนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ที่เน้นในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับอาพัทธ์ เตยวตระกูล(2556, หน้า 111)ได้ให้ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาชมรมกีฬา โดยกล่าวว่าการบริหารจัดการชมรมกีฬานั้น ควรมีสมาชิกชมรมที่หลากหลาย ประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเป็นประจำ เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับนิสิตทั่วไป ทั้งทางด้านกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยกระตุ้นให้นิสิตสนใจด้วยกิจกรรมที่น่าสนใจ การจัดองค์การ (Organizing) พบว่า ชมรมกีฬาหลายๆชมรมยังขาดตัวแทนนิสิตผู้รับผิดชอบในชมรม ตามที่เสนอในแบบฟอร์มที่กองกิจการนิสิตได้กำหนดไว้ ทำให้การประสานงานหรือจัดกิจกรรมต่างๆขาดความต่อเนื่องซึ่งสอดคล้องกับอาพัทธ์ เตยวตระกูล (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์สัมฤทธิ์ผลของการบริหารองค์การกีฬาของมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน พบว่า ผู้ปฏิบัติงานด้านกีฬาของมหาวิทยาลัยมีจำนวนน้อย มีความรู้และความชำนาญทางด้านกีฬาและการออกกำลังกายเพียงระดับพอใช้และวุฒิทางพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬาเพียงแค่ร้อยละ 56.70 โดยในการสัมภาษณ์เชิงลึกสถาบันอุดมศึกษาที่พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มีความรู้และความชำนาญทางด้านกีฬา แต่บุคลากรที่เป็นผู้ฝึกสอนในสถาบันอุดมศึกษาที่ไม่ประสบผลสำเร็จจะไม่มีใบประกาศนียบัตรระดับไลเซนซ์ ดังนั้น ผู้บริหารจึงควรให้ความสำคัญกับทรัพยากรในด้านบุคลากรเป็นอย่างมาก ด้านการจัดบุคลากรปฏิบัติงาน (Leading) พบว่าชมรมกีฬาต้องมุ่งเน้นให้นิสิตทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยชมรมกีฬาต้องเป็นผู้กระตุ้นให้เกิดกิจกรรม และมีการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจและต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมกีฬาซึ่งสอดคล้องกับอาณัติ แพทย์วงศ์ (2550, หน้า 97) ได้ให้ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนานิสิตนิตทางด้านร่างกาย โดยกล่าวว่า ฝ่ายกิจการนิสิตนิตควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายและต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้นิสิตนิตได้ออกกำลังกายและจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับเวลาว่างของนิสิตนิตเพื่อให้

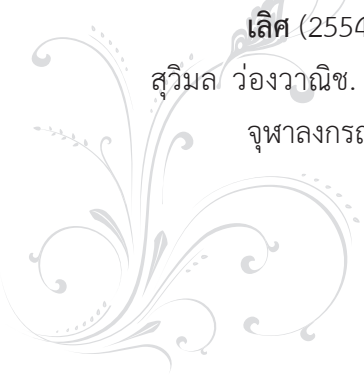
นิสิตนิสิตได้มีโอกาสเข้าร่วมมากที่สุด ในส่วนของชมรมกีฬา ต้องจัดกิจกรรมที่เสริมทักษะทางสุขภาพให้กับสมาชิกในชมรมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีพัฒนาการด้านร่างกายที่แข็งแรง ด้านการควบคุม(Controlling)พบว่าชมรมกีฬาจะต้องดำเนินการจัดทำสรุปผลการดำเนินงานตามโครงการของแต่ละชมรมกีฬา โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมเป็นผู้คอยให้คำแนะนำ กำกับดูแลและให้ความช่วยเหลือนิสิตในการประสานงานต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับอาพัทธ์ เตียวตระกูล (2556, หน้า 111)ได้ให้ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาชมรมกีฬา ควร มีระบบการประเมินผลการดำเนินงานที่ดี เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข และต้องได้รับการสนับสนุนจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องและควรสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ซึ่งผู้บริหารและกองกิจการนิสิตควรเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุน รวมถึงการรับฟังประเด็นปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นเพื่อหาทางดำเนินการแก้ไขต่อไป ในการส่งเสริมกิจกรรมชมรมกีฬาเพื่อให้นิสิตเข้าร่วม จะต้องมึสิ่งจูงเช่น กิจกรรมที่น่าสนใจ หรือสวัสดิการที่เหมาะสม

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของชมรมกีฬาในสถาบันอุดมศึกษา
2. ควรศึกษาสร้างรูปแบบโครงสร้างของชมรมกีฬาที่ประสบความสำเร็จในมหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อเป็นแนวทางสำหรับชมรมกีฬาอื่นๆ

#### เอกสารอ้างอิง

- ถาวร เตือนจันทิก. (2544).การศึกษาสภาพปัญหาและการจัดการชมรมกีฬา :กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะ ศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2544.
- บรรณสิทธิ์ สิทธิบรรณกุล. (2548). การศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการทางการกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดนครนายก. ปริญญาโท วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา), บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ.2555-2559). มหาวิทยาลัยบูรพา.แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อการพัฒนามหาวิทยาลัยสู่ความเป็นเลิศ (2554:12).
- สุวิมล ว่องวานิช. (2548). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.





- อาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2548). การวิเคราะห์สัมฤทธิ์ผลของการบริหารองค์กรีกีฬาของมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2555). รูปแบบการบริหารนิสิตนิสิตที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2556, ตุลาคม-ธันวาคม). การศึกษาสภาพปัญหาแนวการแก้ไขและแนวทางการจัดการชมรมกีฬาเพื่อพัฒนานิสิตของมหาวิทยาลัยนเรศวร. วารสารนเรศวร, 5(4), 105-113.
- อาณัติ แพทย์วงศ์. (2550). แนวทางการพัฒนานิสิตนิสิตของสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, กรุงเทพฯ.
- Cheng, Chin-Fu.(1993). *Competency Assessment in Sports Management for The Republic of China (Taiwan)*. Dissertation Abstract Management.



สภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของสมาคมกีฬาเทนนิส ลอนเทนนิส  
สมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์  
STATE OF PROFESSIONAL TENNIS TOURNAMENT  
MANAGEMENT OF THE LAWN TENNIS ASSOCIATION OF THAI-  
LAND UNDER HIS MAJESTY'S PATRONAGE

ณัฐพงษ์ อุไรลักษณ์\* วันชัย บุญรอด\*\*

**บทคัดย่อ**

**วัตถุประสงค์** งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

**วิธีดำเนินการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้อำนวยการจัดการแข่งขัน ผู้ควบคุมการจัดการแข่งขัน ผู้ตัดสินชี้ขาด และผู้ตัดสิน รวมทั้งสิ้นจำนวน 86 คน โดยเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการดำเนินงานด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว โดยการทดสอบค่า เอฟ (F-test) เมื่อพบความแตกต่าง ใช้วิธีการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของ LSD ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ผลการวิจัย** กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 82.6 มีอายุ 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.2 ระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 73.3 มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของทรัพยากรในการจัดการต่อการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย โดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับทรัพยากรในการจัดการ อยู่ในระดับมาก เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านพบว่า ทรัพยากรในการจัดการด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก ในด้านการเงินและงบประมาณ อยู่ในระดับมาก ในด้านการจัดการแข่งขัน อยู่ในระดับมาก และในด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 รายการ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านบุคลากร และด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์

**คำสำคัญ:** สภาพการจัดการแข่งขัน/เทนนิสอาชีพ/ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

\* นิสิตปริญญาโท แผนกวิชาการจัดการการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## Abstract

**Purpose** This research aimed to study the state of professional tennis tournament management of The Lawn Tennis Association of Thailand Under His Majesty's Patronage.

**Method** The samples were 86 people: tournament directors, tournament supervisors, referees and chair umpires. The sampling methods were selected by a purposive sampling. Questionnaires were used to collect the data in order to be used for analyzing the percentage, mean and standard deviation were presented. Comparative results of management resources were discussed by using one way ANOVA (F-test). Furthermore, the differences were analyzed in pair by using LSD

**Results** According to the results, most of the samples are males (82.6%). Most of samples are 30 – 40 years old (44.2%). Most of samples have Bachelor degree (73.3%). Most of samples have experiences more than 5 years (52.3%). From analyzing the results of management resources of Professional Tennis Tournament in Thailand. The overall opinion of the management was at high level. When considering each aspects, the personnel was at high level, the financial and budget was at high level, the competition was at high level and The equipment and facilities was at high level. The comparative results of the three professional tennis tournament showed a statistical significant at the .05 for Man and Material.

**Keywords:** State of competition / Professional tennis / The Lawn Tennis Association of Thailand Under His Majesty's Patronage

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในอดีตช่วง พ.ศ. 2546 - 2551 กีฬาเทนนิสเคยได้รับความนิยมเป็นอย่างมากจากกระแสความสำเร็จของ ภราดร ศรีชาพันธุ์ และแพมมารีน ชนสุกาญจน์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวงการเทนนิสของประเทศไทยอย่างมาก อีกทั้งยังได้กระตุ้นให้สถาบันต่าง ๆ ในสังคมหันมาใส่ใจการสร้างเสริมกีฬาเพื่ออาชีพอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อมวลชน ได้เข้ามามีบทบาทในการช่วยปลุกกระแสความสนใจการสร้างเสริมกีฬาเพื่ออาชีพให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น รวมทั้งการ

สร้างปรากฏการณ์ทางการกีฬาและการผลิตสร้างวาทกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเป็นจำนวนมาก มีการร่วมแรงร่วมใจกันระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน สื่อมวลชน และสถาบันที่เกี่ยวข้อง ทำให้คนส่วนใหญ่ในสังคมตอบรับ กระแส “กีฬาพีเวอร์” เป็นอย่างดี ส่งผลต่อเนื่องไปยังกระแสความนิยมส่วนตัวแก่นักกีฬาไทยอีกหลายคน (สุพิตร สมชาติ, 2547)

อย่างไรก็ตามในปัจจุบันการจัดการแข่งขันกีฬาเทนนิสเพื่อชิงเงินรางวัลและเก็บคะแนนสะสมอันดับประเทศและอันดับโลกได้มีการจัดการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น แต่ปัจจุบันกระแสเทนนิสในเมืองไทยซบเซาลงไปและการขาดช่วงของการพัฒนานักเทนนิสดาวรุ่งของไทย โดย ภราดร ศรีชาพันธุ์ ปัจจุบันรับหน้าที่กัปตันทีมและผู้ฝึกสอนทีมเดวิส คัพ กล่าวว่า เป็นเรื่องยาก หากนักเทนนิสเยาวชนอยากจะประสบความสำเร็จในระดับโลกเหมือนกับตนเองในอดีต เพราะต้องมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกายและใจให้กับกีฬาเทนนิสเท่านั้น ในส่วนของ สนั่นตร-สรรค์ชัย รัตวิวัฒน์ วิเคราะห์ปัญหาว่า ในการพัฒนานักเทนนิสดาวรุ่งให้ก้าวไปสู่ระดับโลกเหมือนนักเทนนิสอาชีพในระดับโลก มีอยู่ 3 ส่วน คือ ตัวนักกีฬา ครอบครัว และผู้สนับสนุน ควรมีการจัดการแข่งขันทั้งระดับชาเลนเจอร์ (Challengers) และระดับฟิวเจอร์ (Futures) เพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นเวทีให้นักกีฬาได้ลงแข่งขันเพื่อพัฒนาตนเอง และเก็บคะแนนสะสมทำอันดับโลก (สำนักข่าวไทย, 2558 : ออนไลน์)

ในปัจจุบันประเทศไทยจัดการแข่งขันเทนนิสระดับอาชีพ ทั้งหมด 4 รายการ คือ รายการ CHANG – SAT- ATP Tour \$50000 รายการ CHANG – ITF – PROCIRCUIT รายการ SINGHA TATP TOUR และรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ (ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2558: ออนไลน์) โดยวัตถุประสงค์ของการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย เพื่อพัฒนานักกีฬาให้เข้าไปถึงระดับที่สูงที่สุดของการแข่งขัน เพื่อชิงเงินรางวัลและเก็บคะแนนสะสมอันดับประเทศและอันดับโลก อีกทั้งยังส่งผลดีต่อวงการเทนนิสไทยในเรื่องของนักกีฬาได้พัฒนาฝีมือและเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการแข่งขัน ตลอดจนบุคลากรที่เกี่ยวข้องได้มีประสบการณ์ในการทำงาน พัฒนาการกรรมการผู้ตัดสินของประเทศให้มีมาตรฐานมากขึ้น (ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2558)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาเทนนิสอาชีพในประเทศไทย พบว่ามีการศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ.2012 โดย อภิวัฒน์ ปัญญา (2554) ซึ่งเป็นการศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิสเฉพาะรายการ พีทีที พัทยา โอเพ่น โดยใช้ทฤษฎีการจัดการ 4M's ได้แก่ คน (Man) เงิน (Money) วัสดุอุปกรณ์ (Materials) และการจัดการ (Management) แต่ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาสภาพการจัดการแข่งขันกีฬาเทนนิสอาชีพในประเทศไทย ใน 4 รายการแข่งขัน ได้แก่ (1) รายการ CHANG – SAT- ATP Tour \$50000 (2) รายการ CHANG – ITF – PROCIRCUIT (3) รายการ SINGHA TATP TOUR และ (4) รายการ

100 พลัสแชมเปียนชิพส์ จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในประเด็นดังกล่าวในรายการแข่งขัน 4 รายการนี้ ผลการวิจัยจะช่วยให้มีข้อมูลในการพัฒนาการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทยใน 4 รายการ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเป็นที่ยอมรับของทั้งในและต่างประเทศมากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

### วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้อำนวยการจัดการแข่งขัน ผู้ควบคุมการจัดการแข่งขัน ผู้ตัดสินชี้ขาด และผู้ตัดสิน รวมทั้งสิ้นจำนวน 86 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970: 608-609) มาคำนวณเพื่อหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้อำนวยการจัดการแข่งขัน กำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกเก็บข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่บริหารการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพ ได้แก่ รายการ CHANG – SAT- ATP Tour \$50000 รายการ SINGHA TATP TOUR และรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ จำนวน 3 ท่าน ที่มีหน้าที่รับผิดชอบการจัดการแข่งขันโดยตรง
2. ผู้ควบคุมการแข่งขัน กำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกเก็บข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ควบคุมดูแลการแข่งขันเทนนิสอาชีพ ได้แก่ รายการ CHANG – SAT- ATP Tour \$50000 รายการ SINGHA TATP TOUR และรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ จำนวน 3 ท่าน ที่มีหน้าที่ควบคุมการจัดการแข่งขันโดยตรง
3. ผู้ตัดสินชี้ขาด กำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกเก็บข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ชี้ขาดกรณีข้อโต้แย้งเกี่ยวกับกติกาการแข่งขันเทนนิส ได้แก่ รายการ CHANG – SAT- ATP Tour \$50000 รายการ SINGHA TATP TOUR และรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ จำนวน 3 ท่าน ที่มีหน้าที่ควบคุมการจัดการแข่งขันโดยตรง
4. ผู้ตัดสิน กำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกเก็บข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ตัดสินการแข่งขันเทนนิสอาชีพ ได้แก่ รายการ CHANG – SAT- ATP Tour \$50000 รายการ SINGHA TATP TOUR และรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ จำนวน 77

ท่าน ที่มีหน้าที่ตัดสินใจจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพโดยตรง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในลักษณะของการทบทวนวรรณกรรมจากแหล่งต่าง ๆ ได้แก่ ตำรา หนังสือ งานวิจัย รายงานประจำปี ข่าวสาร และสื่อออนไลน์ แล้วนำมาประมวลความรู้เพื่อใช้ประกอบการทำและกำหนดแนวทางในการวิจัย
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามที่สร้างขึ้นในสนามแข่งขันที่กำหนด
3. ผู้วิจัยนำข้อมูลแบบสอบถามที่ได้ไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistic Analysis) ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม สภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย และข้อเสนอแนะความคิดเห็น แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง ดังนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามผู้วิจัยจะใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์มาทำการวิเคราะห์ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย โดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เป็นค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบเพื่อเปรียบเทียบผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA) ด้วยการทดสอบค่า “เอฟ” (F-test) ในกรณีที่พบความแตกต่าง ใช้การวิเคราะห์รายคู่ด้วยวิธีของแอล เอส ดี (LSD)
4. แบบสอบถามปลายเปิด ที่ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพ เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะนำมาสรุปเป็นความเรียง

### ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคคลที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 82.6 มีอายุ 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.2 ระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 73.3 มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.3

## 2. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของทรัพยากรในการจัดการในการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย

กลุ่มบุคคลที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยโดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับทรัพยากรในการจัดการ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.31) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเป็นรายด้านพบว่า ทรัพยากรในการจัดการด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}$  = 3.36) ในด้านการเงินและงบประมาณ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.21) ในด้านการจัดการแข่งขัน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.32) ในด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.37) จากตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของสภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ รวมทั้ง 4 ด้าน

ความคิดเห็นของทรัพยากรในการจัดการ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความคิดเห็น
ด้านบุคลากร	3.36	.52	มาก
ด้านการเงินและงบประมาณ	3.21	.52	มาก
ด้านการจัดการแข่งขัน	3.32	.42	มาก
ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์	3.37	.41	มาก
รวม	3.31	.38	มาก

3. การเปรียบเทียบผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพทั้ง 3 รายการ คือ รายการ Bangkok open \$50000 รายการ SINGHA TATP TOUR และรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ โดยนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นค่าเฉลี่ย ( ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบผลการดำเนินงาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ด้วยการทดสอบค่า “เอฟ” (F-test) ในกรณีที่พบความแตกต่าง ใช้การวิเคราะห์รายคู่ด้วยวิธีของ LSD ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “เอฟ” (F-test) และการเปรียบเทียบรายคู่ของผลการดำเนินงานสภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน การจัดการแข่งขัน เทนนิสอาชีพ	1		2		3		F	P	เปรียบเทียบรายคู่
	Bangkok open		SINGHA		100 Plus				
	(n =30)		(n = 28)		(n = 28)				
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
ด้านบุคลากร	3.50	0.43	3.41	0.36	3.11	0.49	6.342	.003*	(1-3), (2-3)
ด้านการเงินและ งบประมาณ	3.18	0.55	3.35	0.52	3.11	0.49	1.536	.221	-
ด้านการจัดการ แข่งขัน	3.40	0.41	3.37	0.33	3.18	0.47	2.290	.108	-
ด้านสถานที่และ วัสดุอุปกรณ์	3.46	0.40	3.45	0.34	3.19	0.45	4.139	.019*	(1-3), (2-3)
<b>รวม</b>	<b>3.38</b>	<b>0.36</b>	<b>3.39</b>	<b>0.30</b>	<b>3.16</b>	<b>0.44</b>	<b>3.503</b>	<b>.035*</b>	<b>(1-3), (2-3)</b>

\*p < .05

ตารางที่ 1 แสดง ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “เอฟ” (F-test) และการเปรียบเทียบรายคู่ของผลการดำเนินงานสภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พบว่า โดยรวมผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพทั้ง 3 รายการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า ผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ แตกต่างกับ รายการ Bangkok open \$50000 และรายการ SINGHA TATP TOUR

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านบุคลากร ผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพทั้ง 3 รายการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของ LSD พบว่า ผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ แตกต่างกับรายการ Bangkok open \$50000 และรายการ SINGHA TATP TOUR

ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพทั้ง 3 รายการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของ LSD พบว่า ผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ แตกต่างกับ รายการ Bangkok open \$50000 และรายการ SINGHA TATP TOUR



## อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “สภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย” สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

### ผลการดำเนินงานด้านทรัพยากรการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย

**ด้านบุคลากร (Man)** จากผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรในการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย ด้านบุคลากร โดยภาพรวมมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภัทริน วงศ์บางโพ (2555) ที่ศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ตามความคิดเห็นของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน พบว่ามีความคิดเห็นโดยรวมด้านบุคลากร อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีทุกข้อ พบว่า ผู้บริหารมีการแบ่งงานให้ฝ่ายต่างๆ รับผิดชอบได้อย่างเหมาะสม และกำหนดหน้าที่และขอบเขตของงานไว้อย่างชัดเจน บุคลากรด้านการจัดการแข่งขันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีความรู้ความสามารถในงานส่วนที่ตนเองรับผิดชอบ สามารถให้ความรู้แก่ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และบุคลากรด้านการจัดการแข่งขันมีจำนวนเพียงพอกับภาระงานที่ได้รับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้บริหารได้มีการระบุขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบ ในแต่ละส่วนงานไว้อย่างชัดเจน และได้มีการคัดเลือกบุคลากรที่มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถเฉพาะทาง มาทำหน้าที่ ดังที่ ธงชัย สันติวงษ์ (2543) กล่าวไว้ว่า นักบริหาร หมายถึง บุคคลใดก็ตามที่ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าหรือผู้นำในองค์กร และที่ซึ่งมีความรับผิดชอบต่อผลสำเร็จ ตามวัตถุประสงค์ขององค์กร ทั้งนี้ โดยวิธีการอาศัยบุคคลอื่นเป็นผู้ทำให้งานสำเร็จด้วยดี และดังที่ Chelladurai (1985) กล่าวว่า การจัดองค์กรเกี่ยวข้องกับการแบ่งภาระงานที่มีความเฉพาะเจาะจงทั้งหมดในกระบวนการวางแผน ไปสู่การกำหนดงานเฉพาะด้าน และสร้างรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างงานเหล่านั้น และระหว่างภาระงานของแต่ละบุคคล ในขณะที่กระบวนการวางแผนกำหนดว่าอะไรควรจะต้องทำ และทำอย่างไร กระบวนการขององค์กรก็จะกำหนดว่าใครควรจะเป็นคนทำ

**ด้านการเงินและงบประมาณ (Money)** จากผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรในการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย ด้านการเงินและงบประมาณ โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอภิวัฒน์ ปัญญาณี (2554) ที่ศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012 ตามความคิดเห็นของบุคลากรที่มีส่วนดูแลรับผิดชอบในการจัดการแข่งขันเทนนิส พบว่ามีความคิดเห็นโดยรวมด้านการเงินและงบประมาณ อยู่ในระดับดี พบว่า มีองค์กร หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน ให้การสนับสนุนงบประมาณในการจัดการแข่งขัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้บริหารได้จัดสรรงบประมาณที่มีอยู่จำนวนจำกัด โดย

มีการควบคุม และตรวจสอบการใช้งานงบประมาณให้เป็นไปตามแผนอย่างเพียงพอ ดังที่ ปรางทิพย์ ยูนานนท์ (2552) กล่าวไว้ว่า ทรัพยากรทางการเงินจากเอกชน สาธารณชนในท้องถิ่น ที่สนับสนุน มีส่วนสำคัญยิ่ง เช่น ผู้ที่มีชื่อเสียงทางธุรกิจ นักการเมือง บุคคลสำคัญ บริษัทห้างร้านต่างๆ ซึ่งให้ทุนการสนับสนุนเป็นประจำ หรือเฉพาะกิจล้วนมีความสำคัญต่อสมาคมกีฬา องค์กรกีฬาทั้งสิ้น

**ด้านการจัดการแข่งขัน (Management)** จากผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรในการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย ด้านการจัดการแข่งขัน โดยภาพรวมมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโมรียา ก้องวัฒนา (2554) ที่ศึกษาการจัดการแข่งขันฟุตบอลนักเรียน 7 คน แชมป์กีฬา 7 สี ประจำปี 2554 ตามความคิดเห็นของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน พบว่ามีความคิดเห็นด้านการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับดี พบว่า มีการกำหนดปฏิทินการปฏิบัติงานเพื่อให้เป็นไปตามแผนงานและโครงการที่กำหนดไว้ มีการกำหนดแผนระยะสั้นและระยะยาวไว้อย่างเหมาะสม มีแผนการจัดการและบริหารความเสี่ยงอันจะเกิดขึ้นในการแข่งขัน เช่น อุบัติเหตุของนักกีฬา สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย เป็นต้น และมีการประเมินผลการดำเนินการจัดการแข่งขันเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดการแข่งขันในปีต่อไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้อำนวยการจัดการแข่งขันมีการกำหนดแผนงานในการจัดการแข่งขันเป็นประจำทุกๆปี ในแต่ละปีก็พบกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการแข่งขัน ซึ่งผู้จัดการแข่งขันได้นำปัญหาที่เกิดขึ้นมาพิจารณาเพื่อปรับปรุงและแก้ไขในการจัดการแข่งขันให้ดีขึ้นในปีต่อไป ดังที่ Jones and George (2004) กล่าวว่า การจัดการเป็นการวางแผน การจัดองค์กร การนำ และการควบคุมทรัพยากรอื่นๆ เพื่อให้องค์กรสามารถบรรลุผลได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

**ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ (Materials)** จากผลการวิจัยพบว่า ทรัพยากรในการจัดการที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ โดยภาพรวมมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวรวิทยา วโรทัย (2552) ที่ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ตามความคิดเห็นของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน พบว่ามีความคิดเห็นด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับดี พบว่า สนาม-วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดการแข่งขันและสถานที่ต่างๆ เช่น ห้องน้ำ สนามซ้อมที่จอดรถ ห้องพยาบาล รวมถึงการรักษาความปลอดภัยเพียงพอต่อความต้องการ มีการจัดสถานที่การทำงานของแต่ละฝ่ายอย่างเป็นระบบ สนามวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันมีความพร้อม และได้มาตรฐาน รวมทั้งมีศูนย์ประสานงานที่เหมาะสมที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเดินทางมายังสถานที่แข่งขัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้อำนวยการจัดการแข่งขันมีการวางแผนในการเลือกสถานที่จัดการแข่งขันและวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดการแข่งขัน ได้แก่ สนามแข่งขัน สนามซ้อม ห้องน้ำ ห้องพักนักกีฬา ห้องพยาบาล ที่จอดรถ รวมถึงการรักษาความปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานตรงตามกฎระเบียบ

ข้อบังคับของสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ (ITF) และสมาคมเทนนิสอาชีพชาย (ATP) ซึ่งระบุไว้ในกฎระเบียบ และข้อบังคับอย่างชัดเจน ดังที่ น้อม สังข์ทอง (2550) กล่าวว่า เครื่องอำนวยความสะดวกในการจัดการแข่งขัน นับได้ว่าเป็นองค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีความสำคัญมาก เช่นกัน ที่ฝ่ายจัดการแข่งขันจะต้องเตรียมและจัดทำให้ได้มาตรฐานตามแบบที่องค์กรด้านกีฬาให้การรับรอง มิฉะนั้นแล้ว การจัดการแข่งขันกีฬาในรายการนั้นจะไม่ได้การรับรองอย่างเป็นทางการ ดังนั้น หน่วยงานหรือองค์กรใดๆที่ต้องการเสนอตัวเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาระดับใดระดับหนึ่ง ต้องมีหน้าที่วางแผนเตรียมความพร้อมทางด้านเครื่องอำนวยความสะดวกให้มีความพร้อม ได้มาตรฐานสากล มีจำนวนเพียงพอ เพื่อให้การจัดการแข่งขันกีฬาประสบผลสำเร็จและบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ และดังที่ ธงชัย สันติวงษ์ (2541) กล่าวว่า การควบคุมหรือการประเมินผล เป็นกระบวนการในการกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ขององค์กรให้เป็นไปตามมาตรฐาน และเป้าหมายที่องค์กรคาดหวัง และกำหนดไว้

**ผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพทั้ง 3 รายการ คือ รายการ Bangkok open \$50000 รายการ SINGHA TATP TOUR และรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์**

ผลการวิจัยพบว่า โดยรวม ผลการดำเนินงานการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย ของรายการ 100 พลัสแชมเปียนชิพส์ น้อยกว่าผลการดำเนินงานของรายการ Bangkok open \$50000 และรายการ SINGHA TATP TOUR และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผลการดำเนินงานน้อยกว่าในด้านบุคลากร และด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งโรจน์ พรขุนทด (2553) ที่ศึกษาการจัดการสโมสรฟุตบอลที่เข้าร่วมแข่งขันในรายการสπόνเซอร์ไทยพรีเมียร์ลีก 2010 ตามมาตรฐานสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย ผลการวิจัยพบว่า ด้านบุคลากร ด้านการเงินและงบประมาณ ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ และด้านการจัดการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ วิรัช สงวนวงศ์วาน (2550) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมภายในองค์กรจะเป็นกรอบกำหนดความสำเร็จในการบริหารงานขององค์กรอย่างหนึ่ง องค์กรที่มีความสามารถหลักทางใดทางหนึ่ง เช่น ทักษะความชำนาญ เทคโนโลยีเงินทุน เหนือกว่าองค์กรอื่นใด จะเป็นอาวุธสำคัญ ที่สร้างความได้เปรียบทางด้านการแข่งขัน องค์กรธุรกิจปัจจุบันจึงพยายามสร้างความสามารถหลัก ซึ่งเป็นความสามารถที่องค์กรทำได้เหนือกว่าคู่แข่งโดยเฉลี่ยและยิ่งหากมีความสามารถเด่น เหนือกว่าคู่แข่งทั้งหมด ก็จะทำให้เกิดความได้เปรียบเป็นทวีคูณ

**ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย**

จากผลการวิจัยทุกด้านอยู่ในระดับมาก แต่ก็ยังไม่ถึงขั้นมากที่สุด และจากความคิดเห็น



และข้อเสนอแนะที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพ พบว่าสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพ ในปีต่อ ๆ ไป เพื่อให้การจัดการแข่งขันมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นได้ ดังนี้

1. ภาครัฐและภาคเอกชนควรให้ความสนใจและร่วมสนับสนุนกีฬาเทนนิสให้มากกว่านี้ ปัจจุบันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย ไม่ค่อยมีหน่วยงานจากรัฐและเอกชนให้การสนับสนุนเท่าที่ควร จะสนใจก็ต่อเมื่อมีนักเทนนิสชื่อดังระดับโลกมาตีโชว์เท่านั้น ซึ่งแทบไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่วงการเทนนิสไทย ภาครัฐและเอกชนควรให้ความสนใจสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง
2. ควรมีงบประมาณในการจัดการแข่งขันที่มากขึ้น และมีบุคลากรที่ดำเนินการจัดการแข่งขันมากกว่าปัจจุบัน
3. ควรมีการจัดการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง จะช่วยพัฒนางานวงการเทนนิสได้มากเนื่องจากการแข่งขันระดับโลกทำให้ต้องทำทุกอย่างผ่านมาตรฐานตามที่ตั้งไว้
4. ควรมีการสนับสนุนจากรัฐและเอกชนรายอื่นๆ เพื่อให้การแข่งขันมีมาตรฐานที่สูงมากยิ่งขึ้น และควรมีการสนับสนุนเพิ่มขึ้นจากหน่วยงานพยาบาล เพื่อให้เกิดความปลอดภัยสูงสุดในการจัดการแข่งขัน
5. ควรมีฝ่ายจัดการดูแลให้คำแนะนำ และแก้ปัญหาแก่นักกีฬาในการแข่งขันระดับอาชีพ
6. ควรเพิ่มจำนวนสิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ที่มีมาตรฐานให้เพียงพอต่อความต้องการ
7. ฝ่ายจัดการแข่งขันควรเตรียมที่พักระหว่างการปฏิบัติงานที่เหมาะสม ให้แก่เจ้าหน้าที่กรรมการผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน บอลบอย เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. นโยบายของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย (ข้อที่ 2) สมาคมฯ จะประสานงานและเปิดโอกาสให้ภาคเอกชน เข้ามีส่วนร่วมกัน ในการพัฒนางานกีฬาเทนนิสไทยในทุกๆ ด้าน นอกเหนือไปจากการสนับสนุนด้านงบประมาณจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย กล่าวคือ สมาคมฯ และภาครัฐ ควรร่วมมือกันหาแนวทางสร้างกระแสความนิยมกีฬาเทนนิส ให้เยาวชน ผู้ปกครองและประชาชนทั่วไป สนใจเทนนิสมากยิ่งขึ้น โดยใช้หลักการตลาดกีฬา (Sports Marketing) และการโฆษณาประยุกต์ใช้ เริ่มจากสร้างภาพลักษณ์ให้กีฬาเทนนิสดูน่าสนใจ โดยให้บุคคลที่มีชื่อเสียง ดารา นักแสดง พิธีกร ที่ชื่นชอบการเล่นเทนนิส รวมทั้งอดีตนักเทนนิสชื่อดังของเมืองไทยมาร่วมกันเป็นแบบอย่าง เพื่อช่วยกันประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนและเยาวชน เกิดความสนใจกีฬาเทนนิสทั้งในฐานะผู้ชมการ

แข่งขันและผู้เล่นเทนนิส เมื่อสังคมให้ความสนใจเทนนิสมากขึ้นก็จะเป็นผลดีทางการตลาดทำให้ภาคเอกชนยินดีเข้าร่วมสนับสนุนในห้วงประมาณ เพื่อร่วมกันพัฒนางานวงการเทนนิสไทยต่อไป ควรจัดกิจกรรมพิเศษเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง โดยให้คนดังต่างๆ เหล่านั้นมาร่วมเล่นและแข่งขันเทนนิสกับเยาวชน และประชาชนที่สนใจ กิจกรรมพิเศษนี้ จะได้ฐานแฟนคลับของคนดังร่วมเข้าชมการแข่งขัน สร้างกระแสในเครือข่ายสังคม (Social network) ทำให้สื่อมวลชนให้ความสนใจ และช่วยประชาสัมพันธ์กีฬาเทนนิสได้อย่างกว้างขวาง เยาวชนก็จะได้แรงบันดาลใจในการเล่นเทนนิสมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ในอนาคตประเทศไทยจะได้มีรายการแข่งขันเทนนิสอาชีพระดับนานาชาติเพิ่มขึ้น เป็นการเปิดโอกาสให้นักเทนนิสอาชีพของไทยเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการแข่งขัน และเก็บคะแนนสะสมเพื่อทำอันดับโลกต่อไป

2. นโยบายของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย (ข้อที่ 4) สมาคมฯ จะผลักดันและสนับสนุนให้มีการจัดสร้างสนามฝึกซ้อม และสนามแข่งขันที่ได้มาตรฐาน ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เกี่ยวกับกีฬาเทนนิสให้เพียงพอกับความต้องการมากยิ่งขึ้น กล่าวคือ เมื่อเยาวชนและประชาชนทั่วไปเกิดความสนใจกีฬาเทนนิสในวงกว้าง ก็จะทำให้ภาคเอกชนเข้ามาสนับสนุนการรสร้างสนามฝึกซ้อม และสนามแข่งขันที่ได้มาตรฐานเพื่อรองรับความต้องการที่เพิ่มขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในปัจจุบัน สนามเทนนิส The Tennis Academy of Asia ที่ อิมแพคเมืองทองธานี ได้รับการปรับปรุงให้เป็นสนามเทนนิสในร่ม (Indoor court) และสนามเทนนิสกลางแจ้ง (Outdoor court) รวมจำนวน 13 สนาม โดยบริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด การที่มีสนามเทนนิสในร่มจำนวนมาก ส่งผลให้จำนวนผู้เข้าแข่งขัน รายการ SINGHA TATP TOUR มีเพิ่มมากขึ้นทุกปี ส่วนสนามเทนนิส TRUE ARENA HUA HIN ได้รับการสนับสนุนจากบริษัท ทูร คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) สร้างสนามเทนนิสที่ได้มาตรฐานทัวร์นาเมนต์ระดับโลกจำนวน 11 สนาม โดยสนามเทนนิสทุกสนามที่ทูร อารีน่า หัวหิน ปูพื้นผิวด้วยเทคโนโลยี Plexicushion เช่นเดียวกับสนาม Australian Open's Rod Laver Arena และติดตั้งด้วยระบบไฟสนามของ Musco ที่มีประสิทธิภาพสูงเพื่อรองรับการถ่ายทอดการแข่งขันแบบ High-definition อีกทั้งมีความพร้อมในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน สนามทั้งสองแห่งนี้เป็นสนามที่ได้มาตรฐาน และมีความพร้อมในการจัดการแข่งขันระดับนานาชาติและระดับโลก

3. นโยบายของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย (ข้อที่ 6) สมาคมฯ จะส่งเสริมสนับสนุนให้มีการพัฒนา ระดับความสามารถของผู้ตัดสินกีฬาเทนนิสไทย ให้ได้มาตรฐานนานาชาติในจำนวนที่มากขึ้นกว่าปัจจุบัน เพื่อสนับสนุนภารกิจ ในการพัฒนากีฬาเทนนิสของไทยให้มีระดับสูงขึ้น กล่าวคือ ปัจจุบันผู้ตัดสินของประเทศไทยที่ผ่านใบอนุญาตในการตัดสินระดับนานาชาติจากสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ (ITF) มีจำนวนน้อย ซึ่งทางลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย และฝ่าย

จัดการแข่งขัน ควรจัดอบรมผู้ตัดสินโดยผ่านการรับรองจากทางสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ (ITF) ให้ได้มาตรฐาน และมีจำนวนเพียงพอ เพื่อเป็นการรองรับการจัดการแข่งขันเทนนิสระดับอาชีพที่ควรมีมากขึ้นในอนาคต

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการสนับสนุนการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย
2. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าชมการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทย
3. ควรศึกษาผลการดำเนินงานของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย เพื่อขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการต่อไป
4. ควรศึกษาสภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของประเทศไทยโดยใช้หลักของผู้ชม (Fans) สปอนเซอร์ (Sponsor) และสื่อ (Media)

### เอกสารอ้างอิง

- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2548). สถิติสำหรับงานวิจัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร  
ธงชัย สันติวงศ์. (2543). องค์การและการบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร :  
ไทยวัฒนาพานิช
- ปรางทิพย์ ยุวานนท์ (2552). การจัดการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีการพิมพ์
- ภัทริน วงศ์บางโพ. (2555). แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- โมรียา ก้องวัฒนา. (2554). การศึกษาการจัดการแข่งขันฟุตบอลนักเรียน 7 คน แชมป์กีฬา 7 สี ประจำปี 2554. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- รุ่งโรจน์ พรขุนทด. (2553). การศึกษาการจัดการสโมสรฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการสปอนเซอร์ไทยพรีเมียร์ลีก 2010 ตามมาตรฐานสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย. (2558). นโยบายของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [www.Ltat.org](http://www.Ltat.org)
- วรัทยา วโรทัย. (2552). การศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิรัช สงวนวงศ์วาน. (2550). การจัดการและพฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพมหานคร: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า

- สุพิตร สมานิติโต. (2547). แนวทางการพัฒนานักกีฬาอาชีพภายใต้การสนับสนุนและส่งเสริมของ  
ภาครัฐและเอกชนอย่างเป็นระบบ : กรณีศึกษากีฬาเทนนิสอาชีพและกีฬาฟุตบอล  
อาชีพ. รายงานการวิจัยสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา
- อภิวัฒน์ ปัญญาณี. (2556). การศึกษาการจัดการแข่งขันเทนนิส พีทีที พัทยา โอเพ่น ค.ศ. 2012.  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อรนุช กล่อมดี. (2550). กระบวนการสร้างกระแสนิยมในการเล่นกีฬาเทนนิสอาชีพของ  
สื่อหนังสือพิมพ์ในปี 2546 : กรณีศึกษาวาทกรรมภราดรพีเวอร์. นิเทศศาสตร  
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
- Chelladurai. P (1985). **Sport Management**. Ontario: Sport Dynamic
- Jones, G.R., and George, J.M. (2004). **Essentials of Contemporary Management**.  
Boston, MA: Irwin Mcgrew-Hill.



# การศึกษาสภาพความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

## The Study of Current State in Cooperation with the Community in Promoting Sport for Health of Chiang Rai Rajabhat University

ดำเกิง วัฒนวีร์\* ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์\*\*

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร\*\*\* พูลพงศ์ สุขสว่าง\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่องแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยมีขั้นตอนการวิจัย 3 ขั้นตอน คือ 1. การศึกษาสภาพปัจจุบันของความร่วมมือ 2. การสร้างและพัฒนาแผนกลยุทธ์ และ 3. การรับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ โดยในบทความนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิจัยจากขั้นตอนที่ 1 คือ สภาพปัจจุบันด้านความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งในการนำมาพิจารณาประกอบการจัดทำแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ต่อไป

ผลการวิจัยพบว่าสภาพปัจจุบันด้านความร่วมมือกับชุมชนในภาพรวมมีการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นพร้อมไปกับการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของคณาจารย์ที่ทำงานร่วมกับชุมชน แต่ไม่มีความชัดเจนเรื่องความร่วมมือด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพมีการกำหนดวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยมีประเด็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาโดยในทุกประเด็นยุทธศาสตร์ให้ความสำคัญในการทำงานร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนในทุกๆ ด้านแต่พบว่าโครงการที่แสดงถึงความร่วมมือกันในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนยังมีจำนวนไม่มากนักและหน่วยงานภายในได้ดำเนินการในลักษณะแต่ละหน่วยงานจัดทำโครงการเอง เพราะไม่มีหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ และไม่มีแผนนำไปสู่การปฏิบัติที่แท้จริงร่วมกันภายใต้นโยบายของมหาวิทยาลัย จึงทำให้โครงการความร่วมมือกันระหว่าง

\* นักศึกษาปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* อาจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา



มหาวิทยาลัยกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพขาดความต่อเนื่อง

**คำสำคัญ:** กลยุทธ์/ความร่วมมือ/กีฬาเพื่อสุขภาพ

### Abstract

This article is a part of The strategic planning in cooperation with the community in promoting sport for health of Chiang Rai Rajabhat University. The main purpose of this research was to formulate a strategic plan to co-operate with local community in promotion of sport for health of Chiang Rai Rajabhat University. This article will present a study of analyzing the current situation in cooperation with the community in promoting sport for health of Chiang Rai Rajabhat University. The obtained data was a partial consideration of creating the strategic plan in cooperation with the community in promoting sport for health of Chiang Rai Rajabhat University further.

The research findings showed that in overall The University wanted the lecturers to bring their knowledge to strengthen the community and promote lifelong learning for local residents along with the learning process of the lecturers to work together. However, there was no obvious cooperation in promoting sports for health. Another finding, the vision of Chiang Rai Rajabhat University was “ the Leader of Higher Education Institutions for Local Development and the Mekong Sub-region focused on the collaboration between the University and the community, but it was found that there were not enough projects in promoting sports for health between the university and community. Besides, the internal organizations have done the project themselves and the university did not have an agency which was responsible for health and sport directly, including not having plans leading to the real operation together under the policies of the University.

**Key words:** Strategic /Cooperation/ Sport for health



## บทนำ

ปัจจุบันรัฐบาลไทยได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านการกีฬาที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพของทรัพยากรบุคคลของประเทศ โดยมีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) เพื่อเป็นกรอบและแนวทางในการพัฒนาการกีฬา ดังนั้น กีฬาจึงนับเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์รูปแบบหนึ่งทุกประเทศ ที่เจริญแล้วมองเห็นความสำคัญของการกีฬาเป็นอย่างมาก ซึ่งได้พยายามให้ประชาชนมีโอกาสเล่นกีฬามากที่สุด การพัฒนาการกีฬาให้มีความเจริญก้าวหน้าจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างอย่างยิ่งเพราะนอกจากจะทำให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้วความเจริญด้านการกีฬายังเป็นสิ่งที่แสดงถึงความเจริญก้าวหน้าของประเทศทั้งด้านคุณภาพของคนในสังคม และความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ(กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555; สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554)

โดยเป็นที่ยอมรับทั่วไปว่าสถาบันอุดมศึกษาเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทและหน้าที่สำคัญในการจัดการศึกษา การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งนี้สถาบันอุดมศึกษามีพันธกิจหลัก 4 ประการ ได้แก่ การจัดการเรียนการสอน การวิจัย การบริการวิชาการและชุมชน และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ซึ่งพันธกิจดังกล่าวมีความเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กัน (แนวทางการพัฒนาเครือข่ายอุดมศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2547) มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่จัดตั้งตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นเสริมสร้างพลังปัญญาของแผ่นดิน เสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้นำชุมชน ให้มีจิตสำนึกประชาธิปไตย มีคุณธรรม จริยธรรม และความสามารถในการบริหารงานพัฒนาชุมชนและท้องถิ่น เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และองค์กรอื่นทั้งในและต่างประเทศ เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นและสืบสานโครงการอันเนื่องมาจากแนวพระราชดำริในการปฏิบัติการกิจของมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547, 2547) ดังนั้น การกำหนดยุทธศาสตร์ การพัฒนาอุดมศึกษา จึงต้องมุ่งเน้นการสร้างประสิทธิภาพและประสิทธิผลการปฏิบัติการกิจอุดมศึกษาทุกด้าน และเชื่อมโยงไปสู่การตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศด้วย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีสภาพการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยแบ่งออกเป็น การกำหนดนโยบายของมหาวิทยาลัย การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของคณาจารย์ การกำหนดวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนา การจัดโครงการด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพโดย

มีประเด็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาที่ให้ความสำคัญในการทำงานโดยการกำหนดโครงการร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนซึ่งหมายถึงกลุ่มบุคคลที่มาอยู่ร่วมกันในระดับหมู่บ้านระดับตำบลที่แบ่งตามประกาศขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่จังหวัดเชียงรายในทุกๆด้านแต่พบว่าโครงการเกี่ยวกับความร่วมมือกับชุมชนด้านการส่งเสริมสุขภาพมีน้อยและหน่วยงานภายในได้ดำเนินการในลักษณะแต่ละหน่วยงานจัดทำโครงการเอง เพราะไม่มีแผนนำไปสู่การปฏิบัติที่แท้จริงร่วมกันภายใต้นโยบายของมหาวิทยาลัยจึงทำให้โครงการความร่วมมือกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพขาดความต่อเนื่อง (กอนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557) ซึ่งการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นกระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนได้เพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และปรับปรุงสภาพร่างกายตนเองในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และนอกจากนี้จากการศึกษาแผนยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาจังหวัดเชียงราย (พ.ศ. 2555-2559) พบว่า ชุมชนในจังหวัดเชียงรายมีโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการแข่งขันกีฬาสหชุมชนในทุกตำบล โดยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมด้วยตนเองและพบปัญหาที่เกี่ยวกับการกีฬาในพื้นที่ของชุมชน คือ สถานที่ อุปกรณ์ไม่เพียงพอและขาดคุณภาพ บุคลากรด้านการศึกษาขาดความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยาการกีฬา หน่วยงานภาครัฐและเอกชนไม่มีบทบาทเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาด้านกีฬาอย่างเต็มที่ ขาดการส่งเสริมด้านนโยบายและการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง รวมถึงขาดการสานต่อนโยบาย แผนงาน และโครงการอย่างต่อเนื่อง รวมถึงปัญหา ยาเสพติด

เพื่อให้ความร่วมมือกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนเกิดความต่อเนื่องของนโยบายมหาวิทยาลัยภายใต้บทบาทหน้าที่พันธกิจสัมพันธ์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายต้องสร้างแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ซึ่งกลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชน เพื่อร่วมมือกันแก้ไขปัญหาที่พบเกี่ยวกับการกีฬาในพื้นที่ของชุมชน และปัญหา ยาเสพติดในชุมชนได้เป็นอย่างดีและยั่งยืน โดยให้ชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการจัดการเชิงกลยุทธ์เพื่อการกำหนดเป้าหมายการวางแผนตามสภาพแวดล้อมการเลือกกลยุทธ์ที่เหมาะสมเพื่อให้การขับเคลื่อนของกลยุทธ์และแผนงานได้บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายสู่ความสำเร็จร่วมกัน (สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดเชียงราย, 2555, หน้า 30-31) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัย เรื่องแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ภายใต้แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาของมหาวิทยาลัยที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันของความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนาแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ขั้นตอนที่ 3 การรับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ

ซึ่งในบทความนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิจัยจากขั้นตอนที่ 1 เพียงขั้นตอนเดียว

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2. มีแนวทางที่ทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์การดำเนินงานส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพจากความร่วมมือของหน่วยงานต่างๆได้

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### ขอบเขตเนื้อหา

1. การศึกษาสภาพปัจจุบันของความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จากการศึกษาเอกสาร รายงาน การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และการระดมพลังสมอง จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในสภาพการดำเนินงาน 6 ด้าน ได้แก่ 1) การกำหนดนโยบายของมหาวิทยาลัย 2) การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น 3) การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของคณาจารย์ 4) การกำหนดวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย 5) การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนา และ 6) การจัดโครงการด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ

#### ขอบเขตด้านประชากร

1. การศึกษาสภาพปัจจุบัน

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ฝ่ายปฏิบัติงานที่มีบทบาท

ความรับผิดชอบในพันธกิจบริการวิชาการแก่ชุมชนของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

1.2 กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 3 คน ได้แก่

1.2.1 เป็นผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายพัฒนาและบริการวิชาการแก่สังคม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 1 คน

1.2.2 เป็นผู้อำนวยการพัฒนาและบริการวิชาการแก่สังคม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 1 คน

1.2.3 เป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายปฏิบัติงานพัฒนาและบริการวิชาการแก่สังคม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 1 คน

2. การศึกษาสภาพแวดล้อม

2.1 กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงที่ใช้ในการศึกษาสภาพแวดล้อม เป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่มีตำแหน่งบริหารในระดับผู้ช่วยอธิการบดี คณบดี รองคณบดี ผู้ช่วยคณบดี ผู้อำนวยการ ประธานโปรแกรมวิชา และเจ้าหน้าที่ฝ่ายปฏิบัติงาน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพันธกิจ และผู้แทนชุมชนที่เคยได้รับรางวัลการส่งเสริมกีฬาหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.2 กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 10 คน ได้แก่

2.2.1 เป็นคณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2.2.2 เป็นผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาและบริการวิชาการแก่สังคม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2.2.3 เป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายปฏิบัติงานฝ่ายพัฒนาและบริการวิชาการแก่สังคม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2.2.4 เป็นรองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

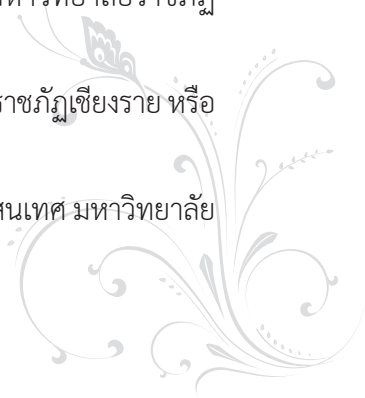
2.2.5 เป็นประธานโปรแกรมวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2.2.6 เป็นประธานโปรแกรมวิชารัฐประศาสนศาสตร์ หรือผู้แทนที่เกี่ยวข้องกับพันธกิจ สำนักวิชาบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2.2.7 เป็นผู้ช่วยคณบดีฝ่ายงานบริหาร คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2.2.8 เป็นผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หรือผู้แทนที่เกี่ยวข้องกับพันธกิจ

2.2.9 เป็นผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัย



ราชภัฏเชียงราย หรือ ผู้แทนที่เกี่ยวข้องกับพันธกิจ

2.2.10 เป็นผู้แทนชุมชนที่เคยได้รับรางวัลการส่งเสริมกีฬาหรือการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2558 จำนวน 1 คน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการดำเนินงาน หมายถึง สภาพการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยแบ่งออกเป็น การกำหนดนโยบายของมหาวิทยาลัย กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น กิจกรรมการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของคณาจารย์ การกำหนดวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย กิจกรรมการกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนา และการจัดโครงการด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ

ความร่วมมือ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมความเชื่อมโยงกันระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายกับชุมชนเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบและเป็นรูปธรรม เพื่อปฏิบัติการกิจในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพร่วมกัน อย่างเป็นระบบและมีโครงสร้างความสัมพันธ์อย่างชัดเจน

ชุมชน หมายถึง หมู่บ้านที่แบ่งตามประกาศขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่จังหวัดเชียงราย โดยมีการทำกิจกรรม การเรียนรู้ การติดต่อสื่อสาร การร่วมมือและพึ่งพาอาศัยกัน มีวัฒนธรรม ความเชื่อ และกิจกรรมอันหลากหลายที่คล้ายคลึงกัน ตลอดถึงมีความรู้สึกเป็นเจ้าของชุมชนที่ตนเองอยู่ มีความร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน อยู่ภายใต้การปกครองเดียวกัน

การส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง กระบวนการและกิจกรรมการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และปรับปรุงสภาพร่างกายตนเองในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หมายถึง มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ตั้งอยู่เลขที่ 80 หมู่ 9 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ที่เปิดการสอนระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก

### วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การศึกษาสภาพปัจจุบันของความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายกับชุมชนด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1.1 จากการศึกษาสถานการณ์ปัจจุบันของความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

1.3 จากการประชุมระดมสมอง (Brainstorming) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม (SWOT Analysis) ประชากรกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม (SWOT Analysis) ประกอบไปด้วยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 10 คน ในวันพุธ ที่ 20 เมษายน 2559 ณ ห้องประชุมสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ เวลา 09.00-16.00 น. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลสภาพแวดล้อม (SWOT Analysis) สถานการณ์ปัจจุบันของความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เอกสารแผนกลยุทธ์ แผนยุทธศาสตร์ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การจัดกลุ่มข้อมูลเป็นประเด็นและเสนอเป็นความเรียง
2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การจัดกลุ่มข้อมูลเป็นประเด็นและเสนอเป็นความเรียง
3. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการประชุมระดมสมอง (Brainstorming) โดยผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การจัดกลุ่มข้อมูลเป็นประเด็นและเสนอเป็นความเรียง

### ผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาสภาพปัจจุบันด้านความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งในการนำมาพิจารณาประกอบการจัดทำแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ต่อไป โดยมีการสรุปผลการวิจัยแบ่งเป็น 6 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านการกำหนดนโยบายของมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายมีนโยบายในด้านความร่วมมือในด้านการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในชุมชน แต่ไม่มีหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงด้านการบริการการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในชุมชน จึงทำให้ งานด้านความร่วมมือกับชุมชนอาจทำไม่ได้เต็มที่ และไม่ต่อเนื่อง
2. ด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น พบว่า มหาวิทยาลัยมี

การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นที่สอดคล้องกับปัญหาความต้องการของชุมชน ในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ มีการใช้ข้อมูลในแผนชุมชนมาพิจารณาประกอบการจัดกิจกรรมความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น กิจกรรมการเดินแอโรบิก กิจกรรมโยคะ กิจกรรมเดิน-วิ่งการกุศล เป็นต้น แต่มีบางกิจกรรมที่อาจไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น เช่น กีฬาเทนนิส กีฬาวูตวูต

3. ด้านการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของคณาจารย์ พบว่า มหาวิทยาลัยมีการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคณาจารย์ในการบริการวิชาการและการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยมีการอบรมให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนการดำเนินการ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของคณาจารย์ในระหว่างการทำงาน แต่ไม่มีรูปแบบหรือกระบวนการที่ชัดเจน เนื่องจากภาระงานหลักของอาจารย์คือการสอนและการวิจัย ส่วนภาระงานด้านการบริการวิชาการโดยเฉพาะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพถือว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเสียสละเวลาและความร่วมมือจากหลายหน่วยงาน

4. ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายมีการกำหนดวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย “เป็นสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นและอนุภูมิภาคกลุ่มน้ำโขง” ในส่วนของการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมการส่งเสริมความร่วมมือกับชุมชน แต่กิจกรรมหลักที่ดำเนินการจะเน้นไปในเชิงวิชาการเป็นส่วนใหญ่ ไม่ได้เน้นในเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยเฉพาะในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ

5. ด้านการกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนา พบว่า มหาวิทยาลัยมีการกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนา โดยในทุกประเด็นยุทธศาสตร์ให้ความสำคัญในการทำงานร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนในทุก ๆ ด้าน แต่ในการนำยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัตินั้นไม่มีหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายหน่วยงาน ทำให้ไม่มีเอกภาพในการปฏิบัติงาน และ

6. ด้านการจัดโครงการด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ พบว่า มหาวิทยาลัยมีการจัดโครงการที่แสดงถึงความร่วมมือกันระหว่างชุมชนกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างหลากหลาย แต่กิจกรรมต่าง ๆ นั้นไม่ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โครงการที่ดำเนินการได้ผลดี คือ การบริการวิชาการ การทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม การสอนกีฬาและการตัดสินกีฬาให้กับชุมชน โครงการการให้บริการการตรวจสุขภาพชุมชนในพื้นที่บริการ และโครงการการบริการให้ความรู้และการสาธิตการนวดแผนไทย และในส่วนของโครงการที่ควรมีการปรับปรุงหรือควรมีการพัฒนา ได้แก่ โครงการความร่วมมือกับชุมชนในประเภทต่างๆที่เป็นโครงการ



ระยะสั้นๆ เช่น การจัดแสดงนิทรรศการด้านการให้ความรู้และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับหน่วยงานที่ร้องขอ และส่วนใหญ่เป็นโครงการที่ไม่มี ความต่อเนื่อง ไม่ครอบคลุมพื้นที่การให้บริการ เพราะเป็นลักษณะของการจัดกิจกรรมร่วมกันของ แต่ละโปรแกรมวิชา และมีระยะเวลาจำกัด

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของความร่วมมือกับชุมชนใน ด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการ ศึกษาได้ดังนี้

1. ด้านการกำหนดนโยบายของมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงรายมี นโยบายในด้านความร่วมมือในด้านการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพใน ชุมชน แต่ไม่มีหน่วยงานที่ รับผิดชอบโดยตรงด้านการบริการการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในชุมชน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดโครงสร้างการบริหารงานของมหาวิทยาลัยยังคงยึดรูปแบบที่กำหนด ไว้ในพระราชบัญญัติการจัดตั้งมหาวิทยาลัย จึงทำให้ งานด้านความร่วมมือกับชุมชนอาจทำไม่ได้ เต็มที่ และไม่ต่อเนื่อง ดังที่ สมคิด บางโม (2552) ได้กล่าวถึงรูปแบบการจัดโครงสร้างการบริหาร งานในองค์กรว่า การจัดโครงสร้างองค์กรที่ไม่ยืดหยุ่นและไม่สอดคล้องกับพันธกิจขององค์กรเป็น ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายขององค์กร ซึ่งควรจะต้องมีการปรับปรุงกระบวนการใน การกำหนดนโยบายให้สอดคล้องกันทั้งกระบวนการ ดังที่ อีรวุฒิ ปิงยศ (2556) ที่ได้ศึกษาการ พัฒนารูปแบบการบริหารจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา น่าน พบว่า ในด้านการวางแผน มีการวางแผนยุทธศาสตร์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์และแผนการดำเนินงาน กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสอดคล้องกับนโยบายและแผนพัฒนาของมหาวิทยาลัย ด้านการจัดองค์การ มีการจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงานกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ คณะกรรมการ ที่ปรึกษา โครงสร้างการปฏิบัติงาน โดยแสดงให้เห็นถึงลำดับขั้นของการบังคับบัญชา และกำหนด ความรับผิดชอบ ขอบเขตการทำงานของคณะกรรมการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัย จัดตั้ง หน่วยงานเป็นศูนย์กลางการบริหารและการดำเนินงานโดยตรงในทุกด้านที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม กีฬาในมหาวิทยาลัยและความหลากหลายของชมรมกีฬา ด้านการอำนวยความสะดวก มีการส่งเสริม สนับสนุนที่เป็นรูปธรรมจากผู้บริหาร รวมถึงการทำงานของนักศึกษาร่วมกับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจและผลที่ต่อการปฏิบัติงานด้านกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านการควบคุม มีการจัดทำการทำงานรายงานผลการปฏิบัติงานกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยเป็นปัจจุบัน

2. ด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น พบว่า มหาวิทยาลัยมี

การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นที่สอดคล้องกับปัญหาความต้องการของชุมชน ในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ มีการใช้ข้อมูลในแผนชุมชนมาพิจารณาประกอบการจัดกิจกรรมความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น กิจกรรมการเดินแอโรบิก กิจกรรมโยคะ กิจกรรมเดิน-วิ่งการกุศล เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการดำเนินการที่ถูกต้องตามหลักการวิเคราะห์ชุมชน ดังที่ ธนพรรณ ธาณี (2542) ได้กล่าวถึงหลักการวิเคราะห์ชุมชนว่า ประชาชนจะต้องมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ถ้าหากประชาชนมีส่วนร่วมมากเพียงใด การทราบคำตอบของปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ย่อมจะมีมากขึ้นเท่านั้น ส่งผลให้การจัดกิจกรรมการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพสอดคล้องกับความต้องการของชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับ ปัทมา รอดทั้ง (2540) ได้ศึกษา “การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง” ผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด และประชาชนมีปัญหาในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และสอดคล้องกับ วัชรินทร์ ชีทอง และคณะ (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายการเล่นกีฬา และคูกีฬาของประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ศรีสะเกษ จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายการเล่นกีฬา และคูกีฬาของประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ 1) ประชาชนเล่นกีฬาและออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นประชาชนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล 2) ประชาชนที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายเพื่อการแข่งขัน และเพื่อสังสรรค์ สมาคม 3) สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำในบริเวณบ้านหรือใกล้บ้าน สนามกีฬาของสถานศึกษา ลานกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ลานกีฬาเอนกประสงค์ ลานวัดหรือลานกีฬา 4) ประชาชนได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬามาก คือ กล้ามเนื้อแข็งแรง สนุกสนานคลายเครียด สมรรถภาพทางกายดีขึ้น นอนหลับได้ดี รูปร่างดีขึ้น และหัวใจ ปอด หลอดเลือดดีขึ้น 5) ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด

3. ด้านการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของคณาจารย์ พบว่า การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของคณาจารย์ ไม่มีรูปแบบหรือกระบวนการที่ชัดเจน เนื่องจาก ภาระกิจของคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยมีค่อนข้างมาก และในส่วนของบริการด้านการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นเป็นเพียงภาระงานเสริม ซึ่งสอดคล้องกับ ศุภลักษณ์ วิริยะสุนัน (2547) ที่ว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏส่วนใหญ่มีการปฏิบัติงานด้านการบริการวิชาการแก่ชุมชนในระดับปานกลาง และอาจารย์

ส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการทำวิจัยน้อยกว่าการสอน เพราะมีภาระงานสอนมาก ตลอดจนทุนสนับสนุนมีน้อย ส่วนการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของมหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงรายถือว่าเป็นหัวใจสำคัญอันดับแรกที่จะทำให้กระบวนการวางแผนประสบความสำเร็จ และสอดคล้องกับ ปริญญา ดาสา (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลาออกกำลังกาย ความถี่ และพบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

4. ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงรายมีการกำหนดวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย “เป็นสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นและอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง” ในส่วนของการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมการส่งเสริมความร่วมมือกับชุมชน เพราะเป็นพันธกิจที่เน้นการสร้างเครือข่ายพหุภาคี และเป็นการเสริมสร้างศักยภาพในการบริหารจัดการผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อให้เกิดความร่วมมือในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างยั่งยืน ดังปรากฏในแผนยุทธศาสตร์ การพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย ระยะ 4 ปี พ.ศ. 2557-2560 (2557) ซึ่งสอดคล้องกับ พรทิพย์ ไกรถาวร (2552) ที่ได้ศึกษา วิสัยทัศน์ของสถาบันราชภัฏจันทรเกษมในการปรับสถานภาพเป็นมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยควรกำหนดวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมให้ครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ 1. ด้านการจัดการศึกษา จัดหลักสูตรการสอนให้ยืดหยุ่น สามารถตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลได้ มีการนำระบบเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการบริหารจัดการ และจัดการศึกษาให้หลากหลายทั้งด้านรูปแบบหลักสูตร สถานที่ตั้ง และวิธีการสอน 2. ด้านการวิจัย เน้นการวิจัยควบคู่ไปกับการเป็นเลิศทางวิชาการ และให้อาจารย์สร้างผลงานวิชาการในหลายรูปแบบเช่น งานวิจัย งานตำรา บทความเสนอผลงานในวันวิชาการ 3. ด้านการบริการงานวิชาการ เน้นคุณภาพ ถูกต้อง ชัดเจน และการบริการอย่างรวดเร็ว 4. ด้านการทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมแก่นักศึกษา และบุคลากรในมหาวิทยาลัยเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง ในการทำนุบำรุงศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมกับชุมชนมากยิ่งขึ้น และมีหน่วยงานที่เป็น ศูนย์กลางการทำนุบำรุงศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม

5. ด้านการบริหาร พัฒนาการบริหารแบบสร้างความรู้ร่วมกัน พัฒนามหาวิทยาลัยให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ 6. ด้านกิจการนักศึกษา ขบประมาณของมหาวิทยาลัยควรลงสู่นักศึกษาอย่างแท้จริง และได้รับประโยชน์สูงสุด 7. ด้านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ พัฒนาระบบ e - Learning ให้แพร่หลาย

5. ด้านการกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนา พบว่า ในทุกประเด็นยุทธศาสตร์ให้ความสำคัญในการทำงานร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนในทุกๆด้าน ซึ่งเป็นพันธกิจหลักของมหาวิทยาลัยที่จะต้องทำงานร่วมกับชุมชนเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นตั้งปณิธานของมหาวิทยาลัยตามที่วิมล นาวารัตน์ (2553) ได้กล่าวว่า การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน จะต้องอาศัยเทคนิคการวิเคราะห์จากวิสัยทัศน์ โดยทำการวิเคราะห์วิสัยทัศน์ของหน่วยงานออกเป็นประเด็นต่างๆ ที่หน่วยงานต้องการบรรลุในแต่ละประเด็น ซึ่งบางประเด็นอาจมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นเหตุเป็นผลกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสุพานี สฤกษ์วานิช (2553) ที่กล่าวว่า หัวใจสำคัญที่จะทำให้กระบวนการวางแผนประสบความสำเร็จ จะต้องมีการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ถูกต้อง เหมาะสมและเพียงพอ โดยต้องติดตาม ตรวจสอบ ประเมิน วิเคราะห์และใช้ข้อมูลเพื่อการคาดการณ์หรือพยากรณ์ เพื่อใช้ประโยชน์จากข้อมูลต่าง ๆ อย่างรอบด้าน ในการกำหนดเป้าหมายและทิศทาง และกลยุทธ์ต่างๆให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสุชาติา ชินะจิตร (2540) ได้กล่าวถึงบทบาทของสถาบันอุดมศึกษาในการให้บริการทางวิชาการอันเป็นประโยชน์แก่สังคมทั่วไปเป็นการให้ความรู้แก่ผู้ที่ต้องการใช้ ซึ่งมีระดับและความต้องการในลักษณะต่าง ๆ กัน ดังนั้นในการวางแผนกลยุทธ์จึงควรให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนนอกจากจะทำให้ได้รับข้อมูลและความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการวางแผนแล้วยังทำให้เกิดความเข้าใจ และเห็นพ้องต้องกัน ตลอดจนยอมรับในแผนที่ได้ร่วมกันจัดทำ

6. ด้านการจัดโครงการด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ พบว่า มหาวิทยาลัยมีการจัดโครงการที่แสดงถึงความร่วมมือกันระหว่างชุมชนกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่รายด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างหลากหลาย อาจเนื่องมาจากการที่มหาวิทยาลัยได้ดำเนินการแสวงหาการมีส่วนร่วมจากชุมชนในการจัดโครงการหรือกิจกรรมต่างๆอย่างต่อเนื่องตามที่ สุธี วรประดิษฐ์ (2555) การมีส่วนร่วมของชุมชน เกิดจากจิตใจที่ต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อให้เกิดผลต่อความต้องการของกลุ่มคนที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตทางสังคม ทั้งนี้ ในการที่จะให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมอย่างแท้จริงนั้น การจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมต้องคำนึงถึงวิถีการดำเนินชีวิต ค่านิยม ประเพณี ทัศนคติของบุคคล เพื่อให้เกิดความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม เพราะกลุ่มคนในชุมชนมีความแตกต่างกันใน ลักษณะส่วนบุคคล ลักษณะทางเศรษฐกิจ และการได้รับข้อมูลข่าวสารสอดคล้องกับการวิจัยของสายฝน เสกขุนทด (2546) ที่ผลการประเมินสถานภาพของมหาวิทยาลัย

ราชภัฏราชนครินทร์ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารที่อยู่ในตำแหน่งเดียวกัน ซึ่งมีการกระตุ้นชุมชน สังคมให้มาช่วยแก้ไขปัญหาเป็นการสร้างกระแสและพลังขับเคลื่อนทางสังคม ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นและต้องตระหนักการสร้างภูมิคุ้มกันและเผื่อระวัง สร้างครอบครัว ชุมชน ให้เข้มแข็ง ส่งเสริมความเข้มแข็งของเครือข่ายต่าง ๆ ดังนั้น สภาพแวดล้อมภายนอกด้านการเมืองและสังคม จึงเป็นโอกาสให้มีการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในชุมชนขึ้น เพื่อให้การนำกลยุทธ์ต่าง ๆ ไปสู่การปฏิบัติได้อย่างชัดเจน และมีความเป็นไปได้ และสอดคล้องกับอนันต์ รูปงาม(2546) ซึ่งได้ศึกษา การพัฒนาการดำเนินงานกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า การพัฒนาการดำเนินงานกิจกรรมเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยมีการดำเนินงานการจัดตั้งศูนย์กีฬาโดยรวมหน่วยกิจกรรมกีฬาและงานกีฬาให้เป็นองค์กรเดียว มีอิสระในการบริหารและพัฒนาการศึกษาของมหาวิทยาลัยเป็นหลัก และมีการดำเนินกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ ภาควิชาพลานามัยมีการบูรณาการการเรียนการสอนแบบองค์รวม มีกระบวนการวิชาทางด้านกีฬาและกระบวนการวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาทั่วไป และการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพตามโอกาสสำคัญ และกำลังอยู่ในขั้นตอนการเสนอหลักสูตรกระบวนการศึกษา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นวิชาการศึกษาทั่วไปสำหรับนักศึกษาในอนาคต ชมรมกีฬาสโมสรนักศึกษามีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น เนื่องจากชมรมกีฬาต่าง ๆ มีการกำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมของชมรมเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ควรมีการกำหนดแนวทางการดำเนินงาน เพื่อสร้างแนวร่วมในการดำเนินงาน และจัดทำแผนกลยุทธ์เพื่อรองรับงบประมาณประจำปี พร้อมทั้งกำหนดมาตรการใช้ผลผลิตจากมหาวิทยาลัยฯ และจัดประชาสัมพันธ์ให้ทุกฝ่ายรับทราบโดยทั่วกัน ต้องจัดหาทรัพยากรในการบริหารที่เกี่ยวข้องทุกด้านอย่างเหมาะสม และจัดทำระเบียบ ข้อบังคับ หลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในการดำเนินงานด้านต่าง ๆ พร้อมทั้งเริ่มทดลองโครงการนำร่องเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์และปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน เพื่อการแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้การดำเนินงานของมหาวิทยาลัยฯ บรรลุวัตถุประสงค์ ภารกิจ และวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ตามแผนกลยุทธ์ความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพต่อไป

2. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และผู้นำชุมชนควรมีการร่วมดำเนินงานและมีการกำกับติดตามที่เป็นระบบโดยการมีส่วนร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่กับชุมชนในพื้นที่

เพื่อการปรับปรุงแก้ไขตามสถานการณ์จริงเพื่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกับชุมชน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาศึกษาสภาพปัจจุบันของความร่วมมือกับชุมชนในด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่า มีประเด็นสำคัญที่ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อหาข้อค้นพบในการพัฒนาด้านการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการจัดโครงสร้างองค์กรที่มีประสิทธิภาพในการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ
2. แนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชุมชน
3. ยุทธศาสตร์การบูรณาการภาระงานของคณาจารย์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมในด้านความร่วมมือกับชุมชน
4. แนวทางการส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการบริหารมหาวิทยาลัย
5. การส่งเสริมประสิทธิภาพการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยกับชุมชนภายใต้ข้อจำกัดของทรัพยากรทางการบริหาร กรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

### เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)**. กรุงเทพฯ:นิวไทยมิตรการพิมพ์.
- กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. (2553). **แผนรายงานประจำปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. (พ.ศ. 2553)**.  
 \_\_\_\_\_ . (2554). **แผนรายงานประจำปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.(พ.ศ. 2554)**.  
 \_\_\_\_\_ . (2555). **แผนรายงานประจำปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.(พ.ศ. 2555)**.  
 \_\_\_\_\_ . (2556). **แผนรายงานประจำปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.(พ.ศ. 2556)**.  
 \_\_\_\_\_ . (2557). **แผนรายงานประจำปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.(พ.ศ. 2557)**.
- ชนพรธณ ธานี. (2542). **การศึกษาชุมชน. ภาควิชาพัฒนาสังคม. ขอนแก่น; คณะมนุษยศาสตร์และสังคม มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- ธีรวิมล ปิงยศ. (2556). **การพัฒนาแบบการบริหารจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา น่าน. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. วิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- ปริญญา ดาสา. (2544). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. คณะพยาบาล.**

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชน  
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุศึกษา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

พรทิพย์ ไกลถาวร. (2552). วิสัยทัศน์ของสถาบันราชภัฏจันทรเกษมในการปรับสถานภาพเป็น  
มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏจันทรเกษม.

พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547. (2547,1 มิถุนายน). ราชกิจจานุเบกษา.  
เล่ม 121 ตอนพิเศษ 23 ก.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. (2557). แผนยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย  
ระยะ 4 ปี (พ.ศ. 2557-2560).

วัชรินทร์ ชีทอง และคณะ. (2540). พฤติกรรมของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการดูกีฬา  
ของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขต  
ศรีสะเกษ. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาอุดมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิมล นาวารัตน์. (2553). การวางแผนและการกำหนดยุทธศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศุภลักษณ์ วิริยะสุมน. (2547). การนำเสนอวาระปฏิบัติเพื่อพัฒนาวัฒนธรรมองค์การของ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสู่ความเป็นเลิศในการปฏิบัติงานในฐานะสถาบันอุดมศึกษาเพื่อ  
การพัฒนาท้องถิ่น. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาอุดมศึกษา, คณะครุศาสตร์,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมคิด บางโม. (2552). องค์การและการจัดการ. กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์.

สายฝน เสกขุนทด. (2546). การพัฒนาแผนกลยุทธ์ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร  
ของสถาบันราชภัฏราชนครินทร์. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาอุดมศึกษา, คณะ  
ครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชาติ ชินะจิตร. (2540). บนเส้นทางอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุธี วรประดิษฐ์. (2555). การมีส่วนร่วมของชุมชนงานสารสนเทศสำนักงานส่งเสริมการศึกษา  
นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดตราด. ตราด: สำนักงานการศึกษานอก  
ระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดตราด.

สุพานี สฤณีวานิช. (2553). การบริหารเชิงกลยุทธ์ แนวคิด และทฤษฎี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย  
ธรรมศาสตร์.

สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดเชียงราย. (2555). **แผนยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาจังหวัดเชียงราย ปี พ.ศ. 2555-2559.**

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559).** สำนักนายกรัฐมนตรี.

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย. (2554). **แผนยุทธศาสตร์พัฒนากีฬาจังหวัดเชียงราย พ.ศ. 2550-2554.** เชียงราย, องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย.

อนันต์ รูปงาม. (2546). **การพัฒนากิจการดำเนินงานกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. คณะครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Certo, S.C., & Peter, J.P. (1991). **Strategic management: Concept and applications.** New York: McGraw-Hill.





แนวทางการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของ  
ฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม  
GUIDELINES FOR THE MANAGEMENT AND STANDARDS  
ELEMENTS OF A SMALL ENTERPRISE FITNESS CENTERS

เดชา เดชานพพงศ์ \* สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ \*\*  
ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ \*\*\* เสกสรรค์ ทองคำบรรจง \*\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนส เซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ คือ เจ้าของกิจการ/ผู้จัดการที่เป็นเจ้าของกิจการหรือผู้จัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม อย่างน้อย 2 ปี จำนวน 5 คน นักวิชาการ/ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม และมีการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาตรี จำนวน 5 คน ผู้ใช้บริการ ที่เป็นสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม และเป็นสมาชิกอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน จำนวน 10 คน โดยแบ่งเป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเพศหญิงจำนวน 5 คน ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง สร้างขึ้นภายใต้เนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม โดยที่ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อหาข้อสรุปและนำเสนอเป็นความเรียง

### ผลการวิจัยพบว่า

แนวทางการจัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม พบว่า 1) ด้านการวางแผน ต้องมีการทำแผนการดำเนินธุรกิจ แผนการดำเนินงาน แผนการตลาด แผนการบริหารงานบุคคลและฝ่ายต่าง ๆ แผนการบริการสมาชิก โดยกำหนดเป้าหมายที่วัดได้และมีตัวบ่งชี้ผลการดำเนินงานให้ชัดเจน 2) การจัดองค์กร ต้องมีจัดโครงสร้างขององค์กรและมีการแบ่งหน้าที่การทำงานและความรับผิดชอบที่ชัดเจน ตามลักษณะของแต่ละตำแหน่งหน้าที่ ซึ่งโครงสร้างขององค์กรต้องประกอบ

\* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\* คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*\* คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ด้วย งานบริหาร งานการตลาด งานต้อนรับ งานครูฝึก และงานอื่น ๆ 3) ด้านการนำ/การสั่งการ ผู้จัดการต้องมีภาวะผู้นำ มีการนำหลักการบริหารงานที่ดีมาใช้กระตุ้นและเสริมสร้างจูงใจให้พนักงานทำงานเต็มความสามารถ ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของพนักงาน สร้างบรรยากาศที่เหมาะสมกับการทำงาน เพื่อนำพางานไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) การควบคุม ติดตาม ต้องนำรายละเอียดหน้าที่การทำงานและเป้าหมายต่าง ๆ ที่ได้วางแผนไว้ มาใช้ในการติดตามผลการทำงานของทุกฝ่ายเป็นรายสัปดาห์ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเกิดผลลัพธ์ตามที่ได้ตั้งไว้

องค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม พบว่า ประกอบไปด้วย 1) พื้นที่การให้ต่าง ๆ มี 7 พื้นที่ 2) ห้องออกกำลังกายมี 2 ประเภท ได้แก่ ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และห้องออกกำลังกายแบบกลุ่ม 3) อุปกรณ์การออกกำลังกาย เป็นอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับใช้ในการพาดิซัย ประกอบไปด้วย อุปกรณ์การสร้างเสริมระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต อุปกรณ์การสร้างเสริมระบบกล้ามเนื้อ อุปกรณ์สำหรับประเมินสมรรถภาพ และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายแบบกลุ่ม 4) มีระบบและการบริการสมาชิกพื้นฐาน เช่น มีการสอบถามและคัดกรองประวัติเบื้องต้น การแนะนำข้อตกลงระเบียบการใช้บริการ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การแนะนำสถานที่และการใช้อุปกรณ์ การให้คำปรึกษา ด้านการออกกำลังกาย มีบริการครูฝึกสอนการออกกำลังกายส่วนตัว คลาสการออกกำลังกายแบบเป็นกลุ่ม 5) ต้องมีการการดำเนินการด้านความปลอดภัยและขั้นตอนกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน 6) ผู้ให้บริการต้องมีความรู้ความสามารถที่จำเป็นและเหมาะสมกับแต่ละตำแหน่งงาน

## Abstract

This qualitative research aimed to investigate the management guidelines and standard elements of small enterprise fitness centers. The sample consisted of those closely involved in the enterprise of fitness centers. The tool used to collect the data was an interview under the content of management and standard components of small Enterprise fitness centers. The data was then analyzed to reach the conclusion and presented descriptively.

The management guidelines revealed in the study were 1) the planning should include those of business, marketing, operation, human resource management, and membership management with measurable targets, and concrete indicator of work performance; 2) the organization should consist of organizational

structure, and concrete classification of work duty, and responsibilities according to each individual work duty, and the structure of the organization itself should include administration, marketing, hospitality, fitness trainers units and relevant others; 3) in terms of leading, the fitness center manager should possess strong leadership with management skills based on good governance principles to stimulate, and strengthen the employees' incentives so that they can work to their maximum capacities, recognize and improve their abilities, as well as to create constructive work atmosphere to reach the set targets ; 4) in terms controlling, work performance of each unit should be supervised and directed on weekly basis and should be based on detailed work duty and responsibilities already specified in order to comply with the set targets and expected work results.

The standard elements of small enterprise of the fitness centers revealed in the research were that the fitness center should consist of 1) 7 service areas; 2) 2 types of exercising areas which include physical fitness area and group exercise area; 3) the exercise equipment suitable for commercial use should include equipment for respiratory and blood circulation, for strengthening the muscle system, for evaluating the performance, and for group exercise; and 4) the customer services unit should include inquiry into their physical history for preliminary screening of each membership, introduction to terms and regulations of the service, introduction to the center and equipment, physical fitness test, exercise consultation, service of personal fitness trainers, and group exercise classes, 5) safety operation and procedures in case of emergency, and 6) each service provider should be equipped with knowledge necessary for each job.

**Key words:** Management guidelines/ Standard elements/ Fitness centers/ Small enterprise



## บทนำ

จากกระแสความสนใจในการดูแลสุขภาพที่เพิ่มขึ้นของคนไทย ประกอบกับการมีรายได้เพิ่มสูงขึ้น ทำให้ธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์เป็นธุรกิจหนึ่งที่ได้รับ การตอบรับเป็นอย่างดี โดยเฉพาะประชาชนในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล ที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตอยู่บนความเร่งรีบ และมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและสถานที่ในการออกกำลังกาย ฟิตเนสเซ็นเตอร์ (Fitness Center) หรือ ฟิตเนสคลับ (Fitness Club) จึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับ ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายในสถานที่ที่สามารถเดินทางได้สะดวกและมีอุปกรณ์ การออกกำลังกายที่ถูกออกแบบให้มีความเหมาะสมกับการบริหารร่างกายในส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะ อีกทั้งยังมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำและดูแล ในระหว่างการออกกำลังกาย เพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และลด อาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดระหว่างการออกกำลังกาย (กำพล โรจน์จรัสไพศาล และคณะ, 2554) ด้วยเหตุนี้ภาคเอกชนจึงได้เล็งเห็นถึงโอกาสทางธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับสถานบริการสำหรับออกกำลังกายในรูปแบบฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่เน้นการให้บริการอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย มีกิจกรรม การออกกำลังกายแบบกลุ่ม รวมถึงการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเฉพาะบุคคล ดังจะเห็นได้ จากการมีฟิตเนสเซ็นเตอร์ของเอกชนเปิดให้บริการเชิงธุรกิจตามศูนย์การค้าขนาดใหญ่ หรือตาม อาคารต่าง ๆ ที่เป็นจุดศูนย์กลางของแหล่งชุมชนที่มีผู้พักอาศัยอยู่มาก ทั้งในกรุงเทพมหานครและ ต่างจังหวัด

รัฐบาลและกระทรวงอุตสาหกรรม ได้มีนโยบายที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่วิสาหกิจ ขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนามาตรฐาน ผลิตภาพ เทคโนโลยี การจัดการการผลิต การตลาดใหม่ และสร้างกลไกการตลาดที่เหมาะสม ภายใต้แผนการส่งเสริม วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2555-2559) และแผนปฏิบัติการส่งเสริม วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (พ.ศ. 2555-2559) โดยมีทิศทางและยุทธศาสตร์การส่งเสริม ที่สำคัญ คือ สนับสนุนปัจจัยแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินธุรกิจ เสริมสร้างขีดความสามารถในการ แข่งขันให้ SMEs ไทย โดยมีเป้าหมายส่งเสริม SMEs ในสาขาที่สร้างรายได้เข้าประเทศเป็นจำนวนมากโดยใช้วัตถุดิบในประเทศ สาขาที่ไทยมีศักยภาพในการแข่งขันและเป็นธุรกิจใหม่ที่มีโอกาส สาขาธุรกิจที่ตอบสนองนโยบายสำคัญของรัฐ โดยเฉพาะกลุ่มอุตสาหกรรมเทคโนโลยีและนวัตกรรม กลุ่มอุตสาหกรรมการเกษตรและเกษตรแปรรูป กลุ่มอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ กลุ่มธุรกิจค้าปลีก และค้าส่ง รวมทั้งกลุ่มธุรกิจบริการและท่องเที่ยว (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาด ย่อม, 2554) วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม ถือเป็นกลไกหลักในการเสริมสร้างความก้าวหน้า ทางเศรษฐกิจของประเทศไทย โดยสร้างรายได้และจ้างงาน อีกทั้งเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา ความยากจน ในปี 2555 ประเทศไทยมีจำนวนวิสาหกิจรวมทั้งสิ้น 2,781,945 ราย มูลค่าผลิตภัณฑ์

มวลรวมในประเทศ (GDP) ของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมมีมูลค่า 4,211,262.7 ล้านบาท ขยายตัวร้อยละ 6.6 คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 37.0 ของ มูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศรวมทั้ง ประเทศ และมูลค่าการส่งออกของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมมูลค่า 2,043,664.97 ล้านบาท คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 28.82 ของมูลค่าการส่งออกทั้งหมด และมีอัตราการขยายตัวเพิ่มขึ้น จากปีที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 3.67 (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2554)

เมื่อศึกษานิยามของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) ที่กล่าวถึงกิจการให้บริการ ว่าครอบคลุมถึง การให้บริการด้านสุขภาพ ([http://www.sme.go.th/Pages/Define/ Define.aspx](http://www.sme.go.th/Pages/Define/Define.aspx)) ดังนั้น พิฒเนสเซ็นเตอร์ ก็จัดอยู่ในกิจการให้บริการด้านของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาด ย่อม และถือได้ว่า พิฒเนสเซ็นเตอร์เป็นธุรกิจบริการในกลุ่มธุรกิจใหม่ที่มีโอกาสแข่งขันและเติบโต ได้อีกมาก สอดคล้องกับการศึกษาแผนธุรกิจพิฒเนสเซ็นเตอร์ของกำพล โรจนจรัสไพศาล และ คณะ (2554, หน้า 2) ที่ได้วิเคราะห์ถึงกระแสการออกกำลังภายในพิฒเนสเซ็นเตอร์ที่ได้รับ ความนิยมและเป็นที่ต้องการมากขึ้น เพราะสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มคนที่มีภารกิจ หน้าที่การงานรัดตัว แต่ต้องการออกกำลังภายในช่วงเวลาที่ไม่มีมากเพื่อรักษาสุขภาพร่างกายให้ แข็งแรง ทำให้มี ผู้ที่สนใจในการประกอบการธุรกิจพิฒเนสเซ็นเตอร์เกิดขึ้นจำนวนมาก ซึ่งจากการ สัมภาษณ์นายธีรยุทธ นาราศรี (ผู้จัดการรายพิฒเนส) เกี่ยวกับการเปิดพิฒเนส เซ็นเตอร์แห่งใหม่ใน ย่านอ่อนนุช กรุงเทพฯ พบว่า การเปิดธุรกิจพิฒเนสเซ็นเตอร์นี้เกิดจากผู้ลงทุน (เจ้าของกิจการ) มองเห็นถึงโอกาสทางธุรกิจ แต่ไม่มีความรู้ด้านพิฒเนสเซ็นเตอร์ จึงได้จ้างตนให้เป็นผู้บริหาร จัดการให้ ซึ่งก็พบปัญหาในด้านของข้อมูลสารสนเทศในการประกอบการตัดสินใจ ที่ต้องให้แก่ ผู้ลงทุน เช่น ต้องมีอุปกรณ์อะไรบ้าง มีกี่ตัว ใช้พนักงานกี่คน เป็นต้น และที่เป็นปัญหาใหญ่ คือ ไม่สามารถควบคุมงบประมาณได้ แต่ที่สามารถเปิดกิจการได้นั้น ใช้การปรึกษาและสอบถามจาก เพื่อนร่วมวิชาชีพ รวมทั้งการลองผิดลองถูก สอดคล้องกับการสัมภาษณ์นายเปรม พิมาย ผู้บริหาร จรรยาสปอร์ตคลับ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งนายเปรมได้คลุกคลีกับวงการพิฒเนสเซ็นเตอร์เป็นเวลา กว่า 15 ปี กล่าวได้ว่า ได้มีนายทุนและผู้สนใจในธุรกิจพิฒเนสเซ็นเตอร์เข้ามาปรึกษาตนเองเป็น จำนวนมาก ในเรื่องของข้อมูลพื้นฐานด้านต่าง ๆ ในการที่จะเปิดพิฒเนสเซ็นเตอร์ใหม่

จากที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) รวมถึงโอกาส ของธุรกิจพิฒเนสเซ็นเตอร์ ที่เป็นกิจการให้บริการ ที่สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและ ขนาดย่อมให้ การส่งเสริมและสนับสนุนในการประกอบกิจการ ในฐานะผู้วิจัยที่มีหน้าที่ ในการบริหารจัดการพิฒเนส เซ็นเตอร์ และประสบการณ์ทำงานในสายอาชีพที่เกี่ยวข้องกับพิฒเนส เซ็นเตอร์เป็นระยะเวลากว่า 10 ปี อีกทั้งการบริหารจัดการพิฒเนสเซ็นเตอร์ก็เป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ของการบริหารและการจัดการการ ออกกำลังกายและการกีฬา จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษา

เกี่ยวกับ องค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนส เซ็นเตอร์เอกชนเพื่อประกอบธุรกิจขนาดย่อม เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นสารสนเทศให้กับเจ้าของกิจการหรือผู้ที่สนใจจะทำธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ เพื่อประกอบการบริหารจัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของภาคเอกชนต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงอุตสาหกรรม ที่มียุทธศาสตร์ในการสนับสนุนปัจจัยแวดล้อม ให้เอื้อต่อการดำเนินธุรกิจ อีกทั้งยังจะเป็นข้อมูลให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่มีฟิตเนส เซ็นเตอร์ เช่น สถานศึกษา หน่วยงานราชการ ที่สร้างฟิตเนสเซ็นเตอร์ หรือห้องออกกำลังกายไว้บริการประชาชนต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ ดังนี้

#### 1. ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาแนวทางการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ภายใต้เนื้อหาเกี่ยวกับการบริหารจัดการดังต่อไปนี้

- 1) หลักการบริหารจัดการ (Management Function) ซึ่งได้แก่
  - การวางแผน (Planning)
  - การจัดองค์กร (Organizing)
  - การนำ/การสั่งการ (Leading)
  - การควบคุมติดตาม (Controlling)
- 2) ทฤษฎีการบริหารจัดการ (4 Ms) ซึ่งได้แก่
  - บุคลากร (Man)
  - การเงิน (Money)
  - วัสดุอุปกรณ์ (Material)
  - การจัดการ (Management)
- 3) มาตรฐานสถานออกกำลังกายของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (ACSM)
  - มาตรฐานด้านสถานที่/ตัวอาคาร
  - มาตรฐานด้านห้องออกกำลังกาย
  - มาตรฐานด้านอุปกรณ์และเครื่องมือออกกำลังกาย



- มาตรฐานด้านสมาชิกและการบริการสมาชิก
- มาตรฐานด้านความปลอดภัยและขั้นตอนกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน
- มาตรฐานด้านพนักงาน

## 2. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant)

การศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการแบบ Snowball ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก

2.1 เจ้าของกิจการ/ผู้จัดการ ที่เป็นเจ้าของกิจการหรือผู้จัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชน ขนาดย่อม อย่างน้อย 1 ปี จำนวน 5 คน หรือจนข้อมูลอิ่มตัว

2.2 นักวิชาการ/ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชน ขนาดย่อม และมีการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาตรี จำนวน 5 คน หรือจนข้อมูลอิ่มตัว

2.3 ผู้ใช้บริการ ที่เป็นสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม และเป็นสมาชิกอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน จำนวน 10 คน โดยแบ่งเป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเพศหญิงจำนวน 5 คน หรือจนข้อมูลอิ่มตัว

## 3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ แนวทางการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชน หมายถึง ธุรกิจบริการ ที่ดำเนินการโดยเอกชน มีอาคาร พื้นที่ อุปกรณ์ การฝึกสอนจากผู้เชี่ยวชาญ มีการให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่น โยคะ แอโรบิก การออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์ช่วยในการบริหารร่างกาย

2. การจัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์ หมายถึง การจัดกิจกรรมและปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ของฟิตเนส เซ็นเตอร์ โดยดำเนินตามนโยบายขององค์กรที่ได้กำหนดไว้อย่างชัดเจน อย่างเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพ

3. องค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์ หมายถึง องค์ประกอบที่ถือเอาเป็นเกณฑ์ และข้อมูลพื้นฐานด้านต่าง ๆ ในการที่จะเปิดให้บริการธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชน

4. ฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดย่อม (Small Enterprises Fitness Center) หมายถึง ฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชน ที่ประกอบกิจการเชิงธุรกิจการให้บริการ ที่มีมูลค่าทรัพย์สินถาวรไม่เกินห้าสิบล้านบาท มีการจ้างงานไม่เกินห้าสิบคน (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2554)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง สร้างขึ้นภายใต้เนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนเพื่อประกอบธุรกิจขนาดย่อม ประกอบด้วย หลักการในการบริหารจัดการ (POLC) ทรัพยากรทางการบริหารจัดการ (4 Ms) มาตรฐานสำหรับสถานออกกำลังกาย (ACSM) มาเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์

โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา
2. ศึกษาวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัย
3. ทำการสร้างแบบสัมภาษณ์
4. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบแก้ไขให้

สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย

## จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ลงวันที่ 14 มีนาคม พ.ศ. 2559

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดและประโยชน์ในการทำวิจัย
2. ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ภายใต้เนื้อหาเกี่ยวกับการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนเพื่อประกอบธุรกิจขนาดย่อม จนกว่าจะมีการอิ่มตัวของข้อมูล
3. ทำการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีองค์ประกอบสำคัญของการวิเคราะห์ข้อมูล 3 ประการ คือ (Miles and Huberman, 1994 อ้างถึงในชาย โพธิสิตา, 2556, หน้า 337)

1. การจัดระเบียบข้อมูล



2. การแสดงข้อมูล

3. การหาข้อสรุป ดีความและตรวจสอบความถูกต้องของผลการวิจัย

โดยนำกรอบแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์เปรียบเทียบเพื่อหาข้อสรุป โดยทั่วไป

## สรุปผลการวิจัย

### แนวทางการจัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม

#### 1. การวางแผน (Planning: P)

การวางแผนในฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ต้องมีการทำแผนการดำเนินธุรกิจ แผนการดำเนินงาน แผนการตลาด แผนการบริหารงานบุคคลและฝ่ายต่าง ๆ แผนการบริการ สมาชิก โดยกำหนดเป้าหมายที่วัดได้และมีตัวบ่งชี้ผลการดำเนินงานให้ชัดเจน

#### 2. การจัดองค์กร (Organizing: O)

การจัดองค์กรในฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ต้องมีจัดโครงสร้างขององค์กรและมีการแบ่งหน้าที่การทำงานและความรับผิดชอบที่ชัดเจน ตามลักษณะของแต่ละตำแหน่งหน้าที่ ซึ่งโครงสร้างขององค์กรของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ควรประกอบด้วย งานบริหารงานการตลาด งานต้อนรับ งานครุฝึก งานอื่น ๆ (คนสวน แม่บ้าน พนักงานรักษาความปลอดภัย)

#### 3. การนำ/การสั่งการ (Leading: L)

การนำ/การสั่งการในฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ผู้จัดการต้องมีภาวะผู้นำ มีการนำหลักการบริหารงานที่ดีมาใช้ นำระเบียบข้อบังคับการทำงานและวิธีต่าง ๆ มาใช้ในการนำคน กระตุ้นและเสริมสร้างจูงใจให้พนักงานทำงานเต็มความสามารถ อีกทั้งยังต้องส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของพนักงาน สร้างบรรยากาศที่เหมาะสมกับการทำงาน ให้ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน เพื่อนำพางานไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4. การควบคุมติดตาม (Controlling: C)

การควบคุมติดตามในฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ต้องนำรายละเอียดหน้าที่การทำงาน (Job Description) และเป้าหมายต่าง ๆ ที่ได้วางแผนไว้ มาใช้ในการติดตามผลการทำงานของทุกฝ่ายเป็นรายสัปดาห์ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเกิดผลลัพธ์ตามที่ได้อ้างไว้

#### 5. ทรัพยากรบุคคล (Man)

การบริหารงานบุคลากรในฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ต้องมีการสำรวจความต้องการคนของแต่ละงาน กำหนดคุณสมบัติ รายละเอียดหน้าที่การทำงาน (Job Description) และทำการคัดเลือกบุคลากร เข้ามาร่วมงาน ทุกคนทำงานภายใต้ข้อบังคับการทำงาน มีการประเมิน

ผลการทำงาน และหน่วยงานต้องมีการพัฒนาความรู้ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของบุคลากรอยู่เป็นระยะ ๆ สร้างแรงจูงใจในการทำงาน มีการส่งเสริมให้พนักงานได้เติบโตในหน้าที่การงาน ทั้งในแง่ของตำแหน่งหน้าที่และค่าตอบแทน และที่สำคัญต้องสร้างขวัญกำลังใจให้แก่พนักงานให้พนักงานมีความพึงพอใจในการทำงาน

## 6. ทรัพยากรเงิน (Money)

การบริหารการเงินในฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ต้องมองในแง่ธุรกิจ มีผลกำไรเป็นตัวเลข ที่น่าพึงพอใจ และสามารถประกอบธุรกิจต่อไปตามแผนที่วางไว้ได้ ซึ่งผู้ประกอบการสามารถวางแผนได้ เพราะในส่วนของรายจ่ายนั้นค่อนข้างตายตัว ประกอบไปด้วย 3 ส่วนหลัก ได้แก่ 1) เงินลงทุนในการดำเนินธุรกิจ 2) ค่าใช้จ่ายในการดำเนินธุรกิจ (ค่าจ้างพนักงาน/ ค่าน้ำค่าไฟ เป็นต้น) และรายจ่ายอื่น ๆ (ภาษี/ เงินรางวัลพนักงาน เป็นต้น) ดังนั้นควรมีการบริหารจัดการการตลาดให้มีรายรับที่มากกว่ารายจ่ายและเห็นผลในรูปของกำไร

## 7. ทรัพยากรวัสดุอุปกรณ์ (Material)

การบริหารงานวัสดุอุปกรณ์ในฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ต้องจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีคุณภาพ เหมาะสมสำหรับใช้ในเชิงพาณิชย์ มีความทันสมัย ครบครัน สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ และจัดโซนในการวางอุปกรณ์การออกกำลังกายตามประเภทของการใช้งาน และจัดทำกำหนดการตรวจเช็คและบำรุงรักษา อุปกรณ์รายวัน รายสัปดาห์ (ให้สอดคล้องกับตารางการบำรุงรักษาของบริษัทขายอุปกรณ์การออกกำลังกาย)

## 8. ทรัพยากรการจัดการ (Management)

การบริหารจัดการในฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ต้องมีระบบการจัดการการตลาด การจัดการบริการและบริหารลูกค้า การจัดการการเงินการบัญชี การจัดการบุคลากร และรูปแบบการบริหารจัดการที่ดี ที่เหมาะสมกับบริบทหรือแผนงานของแต่ละฟิตเนสซึ่งแต่ละที่จะมีจุดเน้นจุดขายที่แตกต่างกันออกไป

### องค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม

1. มาตรฐานด้านสถานที่/ตัวอาคารในธุรกิจขนาดย่อมของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชน  
ฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อมควรประกอบไปด้วยพื้นที่ต่าง ๆ ดังนี้
  - 1) พื้นที่สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ (Exercise Area)
  - 2) พื้นที่สำหรับต้อนรับลูกค้า (Lobby)
  - 3) พื้นที่สำหรับพนักงานและการบริหารงาน (Staff & Administration Area)
  - 4) พื้นที่จอดรถ (Parking)
  - 5) พื้นที่สำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้า/ห้องน้ำ/ลิ้นชักเกอร์ (Changing Room/ Toilet &

Locker)

6) พื้นที่เก็บของ (Storage)

7) พื้นที่ให้บริการน้ำดื่ม

พื้นที่ต่างๆ ในฟิตเนสเซ็นเตอร์ ที่ได้กล่าวถึงข้างต้นควรคำนึงถึง ระบบแสงสว่าง เสียง การอุณหภูมิและการระบายอากาศ ทั้งนี้ต้องคำนึงลักษณะของการทำงานในแต่ละพื้นที่ และในที่นี่จะไม่กล่าวถึงพื้นที่สำหรับกิจกรรมกีฬา เพราะมุ่งเน้นที่บริบทของฟิตเนสเซ็นเตอร์ (ไม่รวมสปอร์ตคลับ)

## 2. มาตรฐานห้องออกกำลังกายในธุรกิจขนาดย่อมของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชน

ห้องออกกำลังกายสำหรับฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อมแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

### 2.1 ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Fitness Studio) ควรประกอบไปด้วย

1) โซนสำหรับประเมินสมรรถภาพและลูกค้าใหม่

(Fitness Assessment & New Customer Zone)

2) โซนอุปกรณ์การสร้างเสริมระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

(Cardiovascular Training Zone)

3) โซนอุปกรณ์การสร้างเสริมระบบกล้ามเนื้อ

(Weight Training/Strength Training Zone)

(1) โซนอุปกรณ์อยู่กับที่ (Weight Machine Equipment Zone)

(2) โซนอุปกรณ์เคลื่อนที่ (Free Weight Equipment Zone)

4) โซนสำหรับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกิจกรรมทางกายอื่น ๆ

(Stretching & Body Weight Exercise Zone)

### 2.2 ห้องออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Group Exercise Studio) ควรประกอบไปด้วย

1) ห้องแอโรบิกและกิจกรรมการเต้น (Aerobic and Dance Studio)

2) ห้องมายด์แอนด์บอดี้ (Mind and Body Studio) สำหรับกิจกรรมโยคะและ

ยืดกล้ามเนื้อ

3) ห้องปั่นจักรยาน (Spinning Bike Studio)

## 3. มาตรฐานสำหรับอุปกรณ์และเครื่องมือออกกำลังกายต่าง ๆ ในธุรกิจขนาดย่อมของฟิตเนส เซ็นเตอร์เอกชน

ฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อมควรประกอบไปด้วยอุปกรณ์ดังต่อไปนี้

### 3.1 อุปกรณ์การสร้างเสริมระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular

Equipment) ต้องใช้อุปกรณ์เกรดที่ใช้ในการพาณิชย์และควบคุมด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ (Commercial Grade Electronically Controlled) ประกอบไปด้วย

- 1) Treadmill 4 – 10 เครื่อง
- 2) Elliptical 2 – 6 เครื่อง
- 3) Upright Bike 2 – 5 เครื่อง
- 4) Recumbent Bike 2 – 5 เครื่อง
- 5) Stepper 1 – 2 เครื่อง
- 6) Rowing 1 – 2 เครื่อง

3.2 อุปกรณ์การสร้างความเสริมระบบกล้ามเนื้อ (Weight Training Equipment/ Strength Equipment)

สำหรับอุปกรณ์การสร้างความเสริมระบบกล้ามเนื้อ (Weight Training Equipment) หรืออุปกรณ์เสริมสร้างความแข็งแรง (Strength Equipment) ต้องใช้อุปกรณ์เกรดที่ใช้ในการพาณิชย์ โดยแบ่งอุปกรณ์ การสร้างความเสริมระบบกล้ามเนื้อออกเป็น 2 ประเภทคือ อุปกรณ์อยู่กับที่ (Weight Machine Equipment) อุปกรณ์เคลื่อนที่ (Free Weight Equipment) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.2.1 อุปกรณ์อยู่กับที่ (Weight Machine Equipment) ประกอบไปด้วย

- 1) Leg Press 1 – 2 เครื่อง
- 2) Leg Curl 1 เครื่อง
- 3) Leg Extension 1 เครื่อง
- 4) Rotary Hip 1 เครื่อง
- 5) Chest Press 1 – 2 เครื่อง
- 6) Pectoral Fly 1 เครื่อง
- 7) Lat Pulldown 1 – 2 เครื่อง
- 8) Seated Row 1 เครื่อง
- 9) Back Extension 1 เครื่อง
- 10) Shoulder Press 1 – 2 เครื่อง
- 11) Smith Machine 1 เครื่อง
- 12) Cable Machine 1 เครื่อง
- 13) Bicep Curl 1 เครื่อง
- 14) Tricep Extension 1 เครื่อง



15) Ab Machine 1 เครื่อง

16) Rotary Torso 1 เครื่อง

3.2.2 อุปกรณ์เคลื่อนที่ (Free Weight Equipment) ประกอบไปด้วย

1) Dumbbell Sets 1 ชุด

2) Dumbbell Rack 1 เครื่อง

3) Barbell 2 อัน

4) Bench Press & Bar 1 เครื่อง

5) Chest Press 1 เครื่อง

6) Bicep Curl Bench & Bar 1 เครื่อง

7) Sit up/Abdominal Bench 1 เครื่อง

8) Back Extension Bench 1 เครื่อง

9) Benches 3 – 5 เครื่อง

10) Weights Sets (Plate) 2 ชุดขึ้นไป

3.3 อุปกรณ์สำหรับประเมินสมรรถภาพ (Fitness Assessment Equipment)

ประกอบไปด้วย

1) เครื่องวัดความดันโลหิต

2) เครื่องวัดความจุปอด

3) เครื่องวัดแรงบีบมือ

4) เครื่องวัดแรงเหยียดขา

5) เครื่องมือวัดความอ่อนตัว

6) เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดดัชนีมวลกายและปริมาณไขมัน

7) สายวัดตัว

3.4 อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Group Exercise Equipment)

ประกอบไปด้วย

1) เสื่อโยคะ

2) เบาะรองออกกำลังกาย

3) ลูกบอลสำหรับออกกำลังกาย (Fitball)

4) สเตปแอโรบิก

5) จักรยานแบบสปินนิง (Spinning Bike)

6) ดัมเบลขนาดเล็ก (0.5, 1, 2 กก.)



3.5 อุปกรณ์การออกกำลังกายอื่น ๆ ตามความเหมาะสม

อุปกรณ์การออกกำลังกายบางอย่างที่ไม่ได้กล่าวถึงไว้ในที่นี้ ขึ้นอยู่กับนโยบายและการวางแผนการให้บริการแก่สมาชิก และกระแสนิยมการออกกำลังกาย

#### 4. มาตรฐานด้านสมาชิกและการบริการสมาชิกในธุรกิจขนาดย่อมของฟิตเนส เซ็นเตอร์เอกชน

- 1) มีสอบถามและคัดกรองประวัติเบื้องต้น
- 2) แนะนำข้อตกลง ระเบียบการให้บริการ
- 3) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 4) การแนะนำสถานที่และการใช้อุปกรณ์
- 5) การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย
- 6) ครูฝึกสอนการออกกำลังกายส่วนตัว
- 7) คลาสการออกกำลังกายแบบเป็นกลุ่ม
- 8) เวลาให้บริการ จันทร์ – ศุกร์ เวลา 06.00 – 23.00 น. เสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ เวลา 07.00 – 21.00 น.

#### 5. มาตรฐานด้านความปลอดภัยและขั้นตอนกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินในธุรกิจขนาดย่อมของฟิตเนส เซ็นเตอร์เอกชน

- มีแผนการดูแล บำรุงรักษาอุปกรณ์
- มีทางออกฉุกเฉิน
- มีไฟส่องสว่างฉุกเฉิน
- มีเครื่องดับเพลิง
- มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- จัดให้มีพนักงานประจำห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตลอดเวลา (Staff on floor)
- พนักงาน (ครูฝึก) มีความรู้ความสามารถด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR)
- มีแผนการส่งต่อผู้ป่วยหรือผู้ได้รับบาดเจ็บ โดยมีหมายเลขโทรศัพท์กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น 1669, 911 และหมายเลขโทรศัพท์สถานพยาบาลใกล้เคียงจำนวน 2 – 3 แห่ง

#### 6. มาตรฐานของพนักงานในธุรกิจขนาดย่อมของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชน

พนักงานฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อมควรประกอบไปด้วย

- 1) งานบริหาร 1 – 3 คน

- 2) งานครูฝึก 5 – 10 คน
- 3) งานการตลาด 2 – 4 คน
- 4) งานต้อนรับ 2 – 4 คน
- 5) งานอื่น ๆ 2 – 4 คน

#### 6.1 คุณสมบัติ (ในส่วนของครูฝึก)

1) จบการศึกษาขั้นต่ำปริญญาตรีทาง วิทยาศาสตร์การกีฬา, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พลศึกษาและสาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

- 2) มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี เหมาะสมกับการทำงาน
- 3) มีใจรักงานบริการ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

#### 6.2 ความรู้ความสามารถที่จำเป็น

1) กายวิภาคศาสตร์ โดยเฉพาะในระบบกล้ามเนื้อและระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

- 2) สรีรวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา
- 3) การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ตามวัตถุประสงค์ต่าง ๆ
- 4) การฝึกด้วยน้ำหนัก
- 5) การเป็นผู้นำการออกกำลังกาย
- 6) การสื่อสารระหว่างบุคคล

### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องแนวทางการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์ เอกชนขนาดย่อมในครั้งนี ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักการในการบริหารจัดการ (POLC) และทรัพยากรทางการบริหารจัดการ (4 Ms) มาเป็นกรอบในการศึกษาแนวทางการจัดการ เพราะการจัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อมให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้ที่มีหน้าที่ในการบริหาร ต้องมีความรู้ทางการบริหาร สอดคล้องกับศาสตราจารย์ (2554) ที่ได้กล่าว ผู้จัดการหรือผู้ที่มีหน้าที่ในการบริหารงานจะต้องเข้าใจหน้าที่ทางการจัดการ (Management Function) และนำเอาแนวคิดนั้นมาปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จผ่านกิจกรรมหลักทางการจัดการ 4 ประการ คือ การวางแผน (Planning) เป็นกิจกรรมอันดับแรกของผู้บริหารที่จะเป็นกระบวนการกำหนดเป้าหมาย และแผนงาน เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพ การจัดองค์กร (Organizing) เป็นการออกแบบงาน จัดโครงสร้างการปฏิบัติงานและมอบหมายหน้าที่และความรับผิดชอบต่อบุคลากรต่าง ๆ ตลอดจนกำหนดวิธีการประสานงานเพื่อให้สามารถดำเนินการให้

สอดคล้องกับการวางแผนการชี้นำ/การสั่งการ (Leading) เป็นกิจกรรมที่ผู้บริหารดำเนินการเพื่อให้แผนงานและบุคลากรต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายงาน ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ โดยผู้บริหารจะต้องมีภาวะผู้นำในตัวเอง และสามารถจูงใจบุคลากรให้ปฏิบัติงานบรรลุตามความต้องการขององค์กร การควบคุมติดตาม (Controlling) เป็นกิจกรรมการควบคุมการปฏิบัติงานของบุคลากรต่าง ๆ ในองค์กร ให้เป็นไปตามแผนงานต่าง ๆ ที่วางแผนไว้และสอดคล้องกับบุญรงค์ นิลวงศ์ (2525) ได้กล่าวว่า การบริหารงานที่บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นต้องมีปัจจัยในการบริหารงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้ คนหรือบุคคล (Man) เป็นปัจจัยในการบริหารงานผล จะออกมาดีได้ ต้องประกอบด้วยบุคคลที่มีคุณภาพและมีความรับผิดชอบต่อนายงานนั้น เงิน (Money) เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการบริหารงาน ที่หน่วยงานจำเป็นต้องมีงบประมาณ หากมีปัญหาหรือขาดแคลนงบประมาณ การบริหารหน่วยงานก็ยากที่จะบรรลุเป้าหมายได้ ทรัพยากรหรือวัสดุ (Material) อุปกรณ์เป็นสิ่งจำเป็นหากหน่วยงานใดขาดวัสดุอุปกรณ์หรือทรัพยากรในการบริหารแล้ว ก็ย่อมเป็นอุปสรรคหรือก่อให้เกิดปัญหาในการบริหารงานจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานในการบริหาร การจัดการ (Management) การบริหารงานจำเป็นต้องมีการทำงานอย่างเป็นระบบมีการจัดการที่ดี แบ่งแยกหน้าที่ความรับผิดชอบ การควบคุม การตรวจสอบรายงานอย่างมีระบบมีขั้นตอน มีระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติที่ดีและเด่นชัด

ส่วนของการการศึกษาองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับมาตรฐานสถานออกกำลังกายของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (ACSM's Health/ Fitness Facility Standards and Guidelines) ซึ่งเป็นสถาบันที่ทั่วโลกให้การยอมรับ มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม และศึกษาในมุมมองของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทย ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลัก จึงประกอบด้วย เจ้าของกิจการ/ผู้จัดการ และนักวิชาการ/ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ให้บริการที่เป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับเฉลิมพล จินดาเรือง (2555) ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์ว่ามีองค์ประกอบอยู่ 4 องค์ประกอบ คือ มาตรฐานเกี่ยวกับบุคลากรด้านการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ มาตรฐานเกี่ยวกับการจัดบริการ อุปกรณ์และการกำหนดราคาในฟิตเนสเซ็นเตอร์ มาตรฐานเกี่ยวกับสถานที่ตั้ง ลักษณะอาคาร และการสุขาภิบาลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ และมาตรฐานเกี่ยวกับความปลอดภัยในฟิตเนสเซ็นเตอร์ แต่ข้อสรุปที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นกลุ่มผู้ให้บริการนั้น จะเน้นตอบในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์หรือสิ่งที่ตนเองควรได้รับจากการจ่ายค่าใช้บริการ เช่น ถูก ดี มีคุณภาพ สะดวกรวดเร็ว เป็นต้น ซึ่งนี่คือมุมมองของผู้บริโภค

แต่จุดเด่นของผลจากการศึกษาแนวทางการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของ



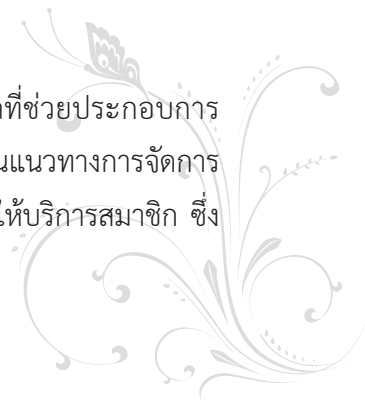
ฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อมในครั้งนี้ คือผลการศึกษาที่ได้จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้ประกอบการโดยตรง ที่ผ่านการปฏิบัติงานจริง มีประสบการณ์ทั้งในระดับปฏิบัติการและบริหารงาน (เจ้าของกิจการ/ผู้จัดการ และนักวิชาการ/ผู้ทรงคุณวุฒิ) ที่ช่วยตอบโจทย์ที่เป็นปัญหาสำหรับนักธุรกิจหรือนักลงทุนที่มองเห็นถึงโอกาสทางธุรกิจ แต่ไม่มีความรู้ด้านฟิตเนสเซ็นเตอร์ ทำให้มีข้อมูลสารสนเทศในการประกอบการตัดสินใจในการดำเนินธุรกิจ เช่น ต้องมีอุปกรณ์อะไรบ้าง มีกี่ตัว ใช้พนักงานกี่คน เป็นต้น และยังนำได้แนวคิดเกี่ยวกับการประกอบธุรกิจขนาดย่อมหรือวิสาหกิจขนาดย่อม (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2554) ในส่วน ที่กล่าวถึงจำนวนสินทรัพย์ถาวรในธุรกิจภาคบริการขนาดย่อมจะไม่เกิน 50 ล้านบาท มาเป็นเกณฑ์บ่งชี้ขนาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ เพื่อช่วยเพิ่มโอกาสในการนำฟิตเนสเซ็นเตอร์เข้าไปรับบริการส่งเสริมด้านต่าง ๆ จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม เช่น การได้รับการพัฒนา ปรับปรุง ลดอุปสรรคและเอื้ออำนวยความสะดวกในการดำเนินธุรกิจการพัฒนาขีดความสามารถการแข่งขันทางธุรกิจ การเชื่อมโยงกันระหว่างธุรกิจและเชื่อมโยงกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

ขอบเขตของการศึกษาฟิตเนสเซ็นเตอร์ในงานวิจัยนี้ มุ่งศึกษาในบริบทฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดย่อมที่ไม่ได้นำบริการที่เกี่ยวข้องกิจกรรมกีฬาหรือสนามกีฬามาให้บริการแก่สมาชิก ซึ่งสอดคล้องกับจิราภา พึ่งบางกรวย (อ้างถึงในเฉลิมพล จินดาเรือง, 2555) ที่ได้จำแนกสถานออกกำลังกายในประเทศไทยออกเป็น 4 ประเภท ตามลักษณะการให้บริการ ได้แก่ 1. สโมสร (Mega Club) ซึ่งเป็นสถานออกกำลังกายที่มีบริเวณขนาดใหญ่ มีกีฬาเกือบทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นกีฬากลางแจ้งหรือในอาคาร มีห้องอาหารและห้องเสริมสวยไว้บริการ 2. ศูนย์กีฬา (Multi-Sports Center) เป็นสถานออกกำลังกายขนาดปานกลางโดยมากจะอยู่ในโรงแรมหรืออาคารสำนักงานขนาดใหญ่ มีกีฬากลางแจ้งและในอาคารบางประเภทไว้บริการ 3. ฟิตเนสเซ็นเตอร์ (Fitness Center) เป็นสถานออกกำลังกายที่มีขนาดเล็กเน้นการออกกำลังกายเฉพาะและให้ความสำคัญกับความสะอาดสบายและค่าบริการเป็นหลัก มีที่ตั้งอยู่ในแหล่งชุมชนต่าง 4. ศูนย์บริการเฉพาะ (Niche Club) เป็นสถานบริการที่รวมการออกกำลังกายเฉพาะและการควบคุมน้ำหนักซึ่งจะมีกลุ่มลูกค้าเฉพาะที่ชัดเจน

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลสารสนเทศที่ได้จากการวิจัยนี้ เหมาะสมสำหรับเป็นข้อมูลที่ช่วยประกอบการตัดสินใจสำหรับผู้สนใจที่จะเปิดธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม ซึ่งในแนวทางการจัดการและองค์ประกอบจำเป็นพื้นฐานที่ฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อมควรมีให้บริการสมาชิก ซึ่ง



สามารถประยุกต์ หรือเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้อีก เช่น ห้องอบซาวน่า ห้องอบไอน้ำ อุปกรณ์การออกกำลังกายที่นอกเหนือจากที่ได้กล่าวไว้ในผลการวิจัย เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบท ศักยภาพ ความพร้อมด้านต่าง ๆ รวมถึงรูปแบบการบริหารของฟิตเนสเซ็นเตอร์แห่งนั้น

2. ควรนำข้อกำหนดมาตรฐานการประกอบกิจการสถานที่ออกกำลังกายของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มาใช้ประกอบการตัดสินใจ

3. การศึกษาในครั้งนี้ไม่ศึกษาในส่วนของสโมสรกีฬา (Sports Club)

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อนำข้อมูลเชิงปริมาณมาสนับสนุนผลการวิจัยในครั้ง นี้ที่เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ข้อมูลและผลการวิจัยมีความสมบูรณ์มากขึ้น

#### บรรณานุกรม

กำพล โรจน์จรัสไพศาล และคณะ. (2554). **แผนธุรกิจ S-Fitness Center**. ประมวลวิชา บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, ปริญญาโทประเภทแผนธุรกิจ, คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ฉัตรชัย มะสุนสืบ. **Standard Guidelines for Health/fitness Club Facilities and Equipment**. [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา: <http://cmchula.wordpress.com/2007/06/10/standard-guidelines-for-health/fitness-club-facilities-and-equipment/> [10 มีนาคม 2557]

ฉัตยาพร เสมอใจ. (2547). **การจัดการและการตลาดบริการ**. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

เฉลิมพล จินดาเรือง. (2555). **ตัวแบบการจัดการคุณภาพศูนย์ฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ บริหารธุรกิจดุซงกีบัณฑิต, สาขาวิชาธุรกิจการกีฬาและการบันเทิง, วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ, มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

ชาย โพธิสิตา. (2556). **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 6)**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ธีรยุทธ นาราศรี. (2557, 30 มีนาคม). **ผู้จัดการรายฟิตเนส อ่อนนุช 46 กรุงเทพมหานคร**. สัมภาษณ์.

บุญรงค์ นิลวงศ์. (2525). **หลักการบริหารทั่วไป**. กรุงเทพฯ: ป. สัมพันธ์พานิช.

เปรม พิมาย. (2557, 19 มีนาคม). **ผู้จัดการจรรยาสปอร์ตคลับ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา**. สัมภาษณ์.

สาคร สุขศรีวงศ์. (2554). **การจัดการ: จากมุมมองนักบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 7)**. กรุงเทพฯ: จี.พี. ไฮเบอร์พริ้นท์.

- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2554). **แผนการส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมฉบับที่ 3 (พ.ศ.2555-2559)**. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. **นิยามของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs)**. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://www.sme.go.th/Pages/Define/Define.aspx> [10 มีนาคม 2557]
- American College of Sports Medicine. (1998). **ACSM'S Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (3<sup>rd</sup> ed.)**. The United States of America: Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (2012). **ACSM'S Health/ Fitness Facility Standards and Guidelines (4<sup>th</sup> ed.)**. The United States of America: Human Kinetics.
- Kotler, P. (2000). **Marketing management; The millennium edition (5<sup>th</sup> ed.)**. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Kotler, P., & Gary, A. (1994). **Principle of Marketing (8<sup>th</sup> ed.)**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc.



ชื่องานวิจัย	:สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอน วิชาพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
ชื่อผู้วิจัย	:นายภัทรชัย เพชรแกมทอง
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	:ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ บัตรเจริญ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	:อาจารย์ ดร.อัจฉรา เสาวเฉลิม
สาขาวิชา	:พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ปีที่วิจัย	:2559

### บทคัดย่อ

ในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร 5 ด้าน คือ ด้านอาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอนด้านกิจกรรมทางพลศึกษา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านผู้เรียน และด้านการวัดและการประเมินผล ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา ในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 749 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิชนิดเป็นสัดส่วน (Stratified Random Sampling) จำนวน 254 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77, .83, .81 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ด้านอาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอน อาจารย์ผู้สอน โดยภาพรวมพบว่า สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการจัดการเรียนการสอนโดยภาพรวมพบว่า สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาอยู่ในระดับมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับปานกลาง
- 2) ด้านกิจกรรมทางพลศึกษา โดยภาพรวมพบว่า สภาพการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง และปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับมาก
- 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมพบว่า สภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง และปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับมาก สถานที่ โดยภาพรวมพบว่า สภาพและปัญหาด้านสถานที่อยู่ในระดับปานกลาง อุปกรณ์ โดยภาพรวมพบว่า สภาพและปัญหาด้านอุปกรณ์อยู่ในระดับปานกลาง
- 4) ด้านผู้เรียน โดยภาพรวมพบว่า สภาพและปัญหา ด้านผู้เรียนอยู่ในระดับปานกลาง
- 5) ด้านการวัดและการประเมินผล โดยภาพ

รวมพบว่า สภาพและปัญหาด้านการวัดและประเมินผล อยู่ในระดับปานกลาง

**คำสำคัญ:** สภาพ ปัญหา การจัดการเรียนการสอนพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

**Research Titl** :The Status and Problems of Physical Education Learning and Teaching Management in Kamphaeng Phet Rajabhat University

**Researcher** : Phattarachai Phetkaemthong

**Advisor** : Assis Prof.Dr.Juthamas Butcharoen

**Co-Advisor** : Dr.Achara Soachalerm

**Field of Study** :Physical Education,Kasetsart University

**Year** :2559

### Abstract

This purpose of this research was to study the status and problems of physical education learning and teaching management in Kamphaeng Phet Rajabhat University on 5 aspects: , physical education activities, facilities, places and equipment, students, measurement and evaluation.

The study population consisted of 749 students in Kamphaeng Phet Rajabhat University registered in Sports and Recreation for Quality of Life, in the 2nd semester, academic year 2014. The course selected by the sample were consisted of 254 students. A questionnaire was developed by the researcher. Content validity was judged by 5 experts. As a result, the reliability was at .83, .81. Data were analyzes by percentage, arithmetic mean and standard deviation.

The study findings can be summarized as follows:

1. The teacher and Learning and teaching management, The teacher overall, found the conditions and problems of teaching physical education at the middle level. Learning and teaching management overall, found the conditions of Learning and teaching management at high level and problems of at the middle level. 2) The physical education activities overall, found the conditions of the

physical education activities at the middle level and problems at a high level. 3) The facilities, places and equipment: The facilities overall, found the conditions of the facilities at the middle level and problems at a high level. The places overall, found the conditions and problems of the places at the middle level. The equipment overall, found the conditions and problems of equipment at the middle level. 4) The students overall, found the conditions and problems of students at the middle level. 5) The measurement and evaluation, the overall found, the conditions and problems of the measurement and evaluation at the middle level.

**Key Words:** The Status and Problems of Physical Education, Learning and Teaching Management In Kamphaeng Phet Rajabhat University

## บทนำ

การศึกษาเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนามนุษย์ และเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ความคิด ทักษะ ค่านิยม และคุณธรรมของบุคคลเพื่อเป็นพลเมืองดี มีสุขภาพและมีประสิทธิภาพในการพัฒนาประเทศ การพลศึกษามีบทบาทอันสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาพลศึกษา พลศึกษาจึงเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ที่สามารถช่วยส่งเสริมและพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีและยังทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์มีพละนาถมีดี มีจิตใจผ่องใส ตลอดจนเป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะและรู้ถ้อย ก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะอีกด้วย ฉะนั้นจะเห็นว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่มีบทบาทในการพัฒนาคนในทุก ๆ ด้าน คือ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การพลศึกษา มีบทบาทสำคัญไม่น้อยไปกว่าการศึกษาแขนงอื่น จึงได้บรรจุวิชาพลศึกษาไว้ในหลักสูตรการศึกษาระดับต่าง ๆ ทุกระดับ(อริยชัย พรหมเทพ, 2551, หน้า 2) มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีฐานะเป็นนิติบุคคลตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พุทธศักราช 2546 ซึ่งมีภารกิจหลัก 4 ด้าน คือด้านการเรียนการสอน ด้านการวิจัย ด้านการบริการวิชาการ และด้านทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม โดยการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏ มุ่งพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษา ให้ได้คุณภาพตามมาตรฐานให้เป็นที่ไปตามเจตนารมณ์แห่งพระราชบัญญัติ ซึ่งปัจจัยสำคัญยิ่งประการหนึ่งที่มีมหาวิทยาลัยราชภัฏต้องตระหนัก ถึงคุณภาพของคณาจารย์ที่จะปฏิบัติตาม พันธกิจของ

อาจารย์ระดับอุดมศึกษาได้ครบถ้วน สมบูรณ์ ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนให้เป็นไปตามเป้าประสงค์ของหลักสูตร และมีคุณภาพตามที่สังคมคาดหวัง...(มดิชน, 2550)

ดังนั้นมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เล็งเห็นถึงความสำคัญของพลศึกษา โดยการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โดยคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร รับผิดชอบการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษาทั่วไป ซึ่งเป็นวิชาบังคับสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา ที่เปิดการเรียนการสอนที่มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โดยเปิดสอน 2 รายวิชา คือ รายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตและรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร, หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต, 2554, หน้า 7) และการดำเนินการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่ผ่านมาพบว่าการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โดยคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์เท่าที่ควร เนื่องจากผลการประเมินความพึงพอใจของการพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิต 6 ด้าน คือ 1. คุณธรรม จริยธรรม 2. ความรู้ 3. ทักษะทางปัญญา 4. ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและ 6. ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้ พบว่า ด้านทักษะทางปัญญา และด้านทักษะการจัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจอยู่ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยที่ได้เท่ากับ 3.92 และ 3.79 ตามลำดับ (มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร, คณะครุศาสตร์, 2556, หน้า 118) และนอกจากนั้นมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เป็นมหาวิทยาลัยที่เป็นสถาบันอุดมศึกษาประจำจังหวัด ซึ่งได้พัฒนามาจากวิทยาลัยครู มาเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งต้องจัดการศึกษาเพื่อตอบสนองต่อความต้องการ ของชุมชน เช่น คนอยากเรียนต้องได้เรียน ประกอบกับมีเกณฑ์ในการเข้ารับนักศึกษาแตกต่างกัน ทั้งนี้หากมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มีการศึกษาสภาพและปัญหาที่มีการจัดการเรียนการสอน พลศึกษาที่มีประสิทธิภาพและมีการวางรากฐานการศึกษาวิชาพลศึกษาที่ดี จะเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้น (ปัทมาวดี สิงหารุ, 2557)

เนื่องจากเหตุผลความสำคัญและปัญหาดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาวิจัย เรื่องสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ผู้สอนในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จึงสนใจที่จะศึกษากับสภาพและปัญหา การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรเพื่อนำมาเป็นข้อมูล ปรับปรุง แก้ไขการเรียนการสอน วิชาพลศึกษาให้ดียิ่งขึ้นและเพื่อให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลที่เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานมากที่สุด และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในระดับอุดมศึกษาให้มี

คุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาและสนองนโยบายการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (พ.ศ. 2552 – 2561) ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและบรรลุจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

### วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โดยวิธีดำเนินการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งสร้างจาก แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 749 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โดยใช้การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางการสุ่มตัวอย่างของYamane และคิดจำนวนโดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิชนิดเป็นสัดส่วน (Stratified Random Sampling) จำนวน 254 คน กลุ่มวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีเนื้อหาของแบบทดสอบแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามปลายปิด แบบเลือกตอบเพียงข้อเดียว (Check list) ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะ

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เป็นแบบสอบถามกำหนดคำตอบให้เลือก เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ



(Rating Scale)ประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้ 2.1 ด้านอาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอน 2.2 ด้านกิจกรรมทางพลศึกษา 2.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ 2.4 ด้านผู้เรียน 2.5 ด้านการวัดและการประเมินผล

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และแนวทางการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เป็นคำถามปลายเปิด 5 ด้าน คือ ด้านอาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมทางพลศึกษา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านผู้เรียน และด้านการวัดและการประเมินผล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และใช้ค่าสถิติ ดังนี้

1. การคำนวณดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Index of Item –Objective Congruence) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตร Rovinelli และ Hambleton
2. คำถามปลายเปิดแบบเลือกตอบเพียงข้อเดียว แบบตรวจสอบรายการ (Check list) วิเคราะห์ด้วยการหาค่าร้อยละ (Percentage)
3. คำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร วิเคราะห์ โดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับแบบสอบถามปลายเปิดใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาสภาพ และปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จากแบบสอบถามที่ได้รับคืนและมีความสมบูรณ์ จำนวน 254 ฉบับ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ในจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 254 คนเป็นเพศชายส่วนใหญ่ จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 54.70 และเป็นเพศหญิง 115 คน คิดเป็นร้อยละ 45.30 อายุส่วนใหญ่ 20 – 21 ปี จำนวน 240 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 94.50 และน้อยที่สุด คือ มากกว่า 21 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 2.40 ชั้นปีส่วนใหญ่ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 240 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 94.50 และน้อยที่สุด คือ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 6 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 2.40 คณะส่วนใหญ่เป็น คณะครุศาสตร์ จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 45.30 และน้อยที่สุด คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.10

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียงประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอน พบว่า สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ด้านอาจารย์ผู้สอน โดยภาพรวมของสภาพและปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  3.33, S.D.= 0.22 และ  $\bar{X}$  = 3.50, S.D. = 0.32) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าสภาพและปัญหาข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ความเหมาะสมด้านบุคลิกภาพและการแต่งกายของอาจารย์ผู้สอน ( $\bar{X}$  = 3.38, S.D.= 0.55) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ อาจารย์ผู้สอนมีความเชี่ยวชาญในวิชาชีพพลศึกษา ด้านการปฏิบัติ ( $\bar{X}$  = 2.39, S.D.= 0.56) ปัญหา ด้านอาจารย์ผู้สอน พบว่าด้านอาจารย์ผู้สอน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ อาจารย์ผู้สอนมีการพัฒนาและเพิ่มพูนความรู้และความก้าวหน้าทางวิชาการและเหตุการณ์ปัจจุบันเสมอ ( $\bar{X}$  = 4.15, S.D. = 0.70) และข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ อาจารย์ผู้สอนมีความรับผิดชอบไม่ละทิ้งการสอน ( $\bar{X}$  = 3.13, S.D.= 0.72)

ด้านการจัดการเรียนการสอน สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านการจัดการเรียนการสอน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.51, S.D.= 0.26) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ การจัดการเรียนการสอนมีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนการสอน ( $\bar{X}$  = 3.89, S.D.= 0.85) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เนื้อหาวิชาที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนตรงกับความรู้ความสามารถของนักศึกษา ( $\bar{X}$  = 2.41, S.D.= 0.58) ปัญหาโดยภาพรวมมีปัญหายุ่งในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 3.50, S.D. = 0.28) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ เนื้อหาวิชาที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนตรงกับความรู้ความสามารถของนักศึกษา ( $\bar{X}$  = 4.33, S.D. = 0.61) ข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีการใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาที่หลากหลาย เช่น การสอนแบบกิจกรรม/แบบโครงงาน/แบบอภิปราย เป็นต้น ( $\bar{X}$  = 2.65, S.D. = 0.84)

2. ด้านกิจกรรมทางพลศึกษา สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านกิจกรรมทางพลศึกษา พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 3.47, S.D.= 0.25) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ นักศึกษาสามารถคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำความรู้ทางด้านกิจกรรมทางพลศึกษาไปประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี ( $\bar{X}$  = 3.65, S.D.= 0.60) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ มีการกำหนดเนื้อหาสาระ/จุดประสงค์และความมุ่งหมายในการเรียนการสอน ( $\bar{X}$  = 3.33, S.D.= 0.73) และปัญหา

โดยภาพรวมมีปัญหายอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.82, S.D. = 0.39$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่การจัดการเรียนการสอน/กิจกรรมทางพลศึกษาส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถทำงานเป็นทีมได้เป็นอย่างดี ( $\bar{X} = 3.92, S.D. = 0.75$ ) และข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่กิจกรรมทางพลศึกษาส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณธรรมจริยธรรมและมีระเบียบวินัยในตนเอง ( $\bar{X} = 3.67, S.D. = 0.71$ )

### 3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ พบว่า

สิ่งอำนวยความสะดวก สภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.07, S.D. = 0.32$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ มีการตรวจสอบ ปรับปรุงและดูแล สิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกกิจกรรมทางพลศึกษาอยู่เสมอ ( $\bar{X} = 3.88, S.D. = 0.32$ ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ มีสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องน้ำที่นักศึกษาสามารถเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและมีความเหมาะสม ( $\bar{X} = 2.28, S.D. = 0.55$ ) ปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมมีปัญหายอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.51, S.D. = 0.26$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวกมีความพร้อม เพียงพอได้มาตรฐาน เหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ( $\bar{X} = 3.89, S.D. = 0.85$ ) และ ข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวกในสนามกีฬาในร่มและสนามกีฬากลางแจ้งมีความเหมาะสมกับวิชาพลศึกษา ( $\bar{X} = 2.41, S.D. = 0.58$ )

ด้านสถานที่ สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านสถานที่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.87, S.D. = 0.28$  และ  $= 3.48, S.D. = 0.40$  ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ มีการตรวจสอบ ปรับปรุง สถานที่ และสนามฝึกกิจกรรมทางพลศึกษาอยู่เสมอ ( $\bar{X} = 3.45, S.D. = 0.67$ ) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ มีการใช้สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมทางพลศึกษาที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด ( $\bar{X} = 2.23, S.D. = 0.48$ ) และปัญหา ข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ การใช้สนามกีฬาในร่มและกลางแจ้งมีความเหมาะสมกับการเรียนวิชาพลศึกษา ( $\bar{X} = 3.79, S.D. = 0.73$ ) และข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีการใช้สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมทางพลศึกษาที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด ( $\bar{X} = 3.11, S.D. = 0.93$ )

ด้านอุปกรณ์ สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านอุปกรณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.97, S.D. = 0.20$  และ  $= 3.50, S.D. = 0.36$  ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมีความเหมาะสมกับเพศและวัยของนักศึกษา

( $\bar{X} = 3.68$ , S.D. = 0.61) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ มีการให้ยืมอุปกรณ์สำหรับฝึกซ้อมส่วนตัว เช่น กระบี่ ไม้เทเบิลเทนนิส ไม้เทนนิส มีความเหมาะสม ( $\bar{X} = 2.24$ , S.D. = 0.61) โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ มีการให้บริการยืม/คืนอุปกรณ์กีฬาทั้งใน/นอกเวลาการเรียนการสอน ( $\bar{X} = 3.65$ , S.D. = 0.79) และข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ได้มาตรฐานเหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ( $\bar{X} = 3.32$ , S.D. = 0.72)

4. ด้านผู้เรียน สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านผู้เรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.23$ , S.D. = 0.21 และ  $\bar{X} = 3.29$ , S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ นักศึกษาสามารถนำคุณธรรมจริยธรรมที่ได้รับการฝึกฝนในการเรียนมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ( $\bar{X} = 3.54$ , S.D. = 0.61) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษาได้กลับไปฝึกทักษะทางกีฬาหลังจากการเรียนวิชาพลศึกษา ( $\bar{X} = 2.45$ , S.D. = 0.66) และปัญหาพบว่า ข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ นักศึกษาได้กลับไปฝึกทักษะทางกีฬาหลังจากการเรียน ( $\bar{X} = 3.70$ , S.D. = 0.73) และข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษาเห็นคุณค่าและความสำคัญของการเรียนพลศึกษาเท่ากับวิชาอื่นๆ ( $\bar{X} = 3.06$ , S.D. = 0.88)

5. ด้านการวัดและการประเมินผลพบว่า สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านการวัดและการประเมินผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.03$ , S.D. = 0.28 และ  $\bar{X} = 3.27$ , S.D. = 0.36 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ มีการชี้แจงเกณฑ์ในการวัดและประเมินผล และวิธีทดสอบในวิชาพลศึกษาที่ชัดเจน ( $\bar{X} = 3.64$ , S.D. = 0.63) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ เนื้อหาที่ใช้ในการวัดและการประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียนมีความชัดเจน เหมาะสม สอดคล้องและถูกต้องตรงหลักสูตรของมหาวิทยาลัย ( $\bar{X} = 2.41$ , S.D. = 0.72) ปัญหา พบว่า ข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ มีการตรวจสอบและแจ้งผลการทดสอบให้นักศึกษาทราบอย่างรวดเร็ว หลังการทดสอบวิชานั้น ๆ ( $\bar{X} = 3.75$ , S.D. = 0.70) และข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ อาจารย์ผู้สอนใช้เครื่องมือในการวัดและการประเมินผลวิชาพลศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ( $\bar{X} = 2.89$ , S.D. = 0.83)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง พบว่า ประเด็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ด้านอาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอน ข้อที่มีความถี่มากที่สุด ได้แก่ อาจารย์ผู้สอนมีความรู้เหมาะสม

กับรายวิชาที่สอน จำนวน 18 คน และข้อที่มีความถี่น้อยที่สุด ได้แก่ ควรมีอาจารย์เพิ่มมากขึ้น จำนวน 8 คน ด้านกิจกรรมทางพลศึกษา ข้อที่มีความถี่มากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมมีความหลากหลาย จำนวน 21 คน และข้อที่มีความถี่น้อยที่สุด ได้แก่ ควรมีกิจกรรมให้เลือกเพิ่มมากขึ้นจำนวน 7 คน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ข้อที่มีความถี่มากที่สุด ได้แก่ อากาศร้อนไม่เอื้อกับการเรียนการสอน จำนวน 45 คน และที่มีความถี่น้อยที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬา บางประเภทไม่เพียงพอ จำนวน 11 คน ด้านผู้เรียน ข้อที่มีความถี่มากที่สุด ได้แก่ สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริง จำนวน 27 คน และที่มีความถี่น้อยที่สุด ได้แก่ มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเพิ่มมากขึ้น จำนวน 14 คน ด้านการวัดและการประเมินผล ข้อที่มีความถี่มากที่สุด ได้แก่ เนื้อหาเหมาะสมถูกต้องตามหลักสูตร จำนวน 26 คน และที่มีความถี่น้อยที่สุด ได้แก่ การวัดและประเมินผลตรงตามมาตรฐาน จำนวน 7 คน

## อภิปรายผล

### ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุ 20-21 ปี เป็นนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 และคณะของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นคณะครุศาสตร์

### สภาพและปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสภาพและปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โดยครอบคลุมใน 5 ด้าน คือ ด้านอาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมทางพลศึกษา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านผู้เรียน และด้านการวัดและการประเมินผล ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### 1. ด้านอาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอน

อาจารย์ผู้สอน สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านอาจารย์ผู้สอน โดยภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคลิกภาพและการแต่งกายของอาจารย์ผู้สอน และปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาจารย์ผู้สอน มีการพัฒนาและเพิ่มพูนความรู้และความก้าวหน้าทางวิชาการและเหตุการณ์ปัจจุบันเสมอ

การจัดการเรียนการสอน สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านการจัดการเรียนการสอน โดยภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับมาก ได้แก่ มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนการสอน และมีปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เนื้อหาวิชาที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนตรงกับความรู้ความสามารถของนักศึกษา

#### 2. ด้านกิจกรรมทางพลศึกษา

สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านกิจกรรมทางพลศึกษา โดยภาพรวมพบว่า มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษาสามารถคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำความรู้ทางด้านกิจกรรมทางพลศึกษาไปประยุกต์ ใช้ได้เป็นอย่างดี และมีปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การจัดการเรียนการสอน/กิจกรรมทางพลศึกษาส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถทำงานเป็นทีมได้เป็นอย่างดี

### 3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมพบว่า มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการตรวจสอบ ปรับปรุงและดูแลสิ่งอำนวยความสะดวก และมีปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับมาก ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สนามฝึกกิจกรรม มีความพร้อม เพียงพอได้มาตรฐาน เหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา สถานที่ สภาพการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านสถานที่โดยภาพรวมพบว่า มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการตรวจสอบ ปรับปรุง สถานที่ และสนามฝึกกิจกรรมทาง พลศึกษาอยู่เสมอ และมีปัญหาที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การใช้สนามกีฬาในร่มและกลางแจ้งมีความเหมาะสมกับการเรียนวิชาพลศึกษา อุปกรณ์ สภาพการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านอุปกรณ์โดยภาพรวมพบว่า มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีอุปกรณ์ ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียน การสอน มีความเหมาะสมกับเพศและวัยของนักศึกษา และมีปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการให้บริการยืม/คืนอุปกรณ์กีฬาทั้งใน/นอกเวลาการเรียนการสอน

### 4. ด้านผู้เรียน

สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านผู้เรียนโดยภาพรวมพบว่า มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษาสามารถนำคุณธรรมจริยธรรมที่ได้รับการฝึกฝนในการเรียนมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และมีปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษาได้กลับไปฝึกทักษะทางกีฬาหลังจากการเรียน

### 5. ด้านการวัดและการประเมินผล

สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้าน การวัดการประเมินผล โดยภาพรวมพบว่า มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการชี้แจงเกณฑ์ ในการวัดและประเมินผลและวิธีทดสอบในวิชาพลศึกษาที่ชัดเจน และมีปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการตรวจสอบและแจ้งผลการทดสอบให้นักศึกษาทราบอย่างรวดเร็วหลัง การทดสอบวิชานั้น ๆ



## ข้อวิจารณ์

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์ตามขอบข่ายของการวิจัยในประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้ **สภาพและปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร**

**อาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอน** จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่ของอาจารย์ผู้สอนอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยมากที่สุดด้านอาจารย์ผู้สอน ได้แก่ ความเหมาะสมด้านบุคลิกภาพและการแต่งกายของอาจารย์ผู้สอน และค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่ของการจัดการเรียนการสอนอยู่ในระดับมากได้แก่การจัดการเรียนการสอนมีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนการสอน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศุภชัย คูหาพงศ์ (2548) ที่แสดงความคิดเห็นด้านบุคลิกภาพของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาเห็นด้วยมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.06 ขนวัฒน์ ศรีพุ่มบาง (2547) เห็นด้วยในระดับมากกับด้านอาจารย์ผู้สอนและกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เทวัญ ถนอมพันธ์ (2545) พบว่านักศึกษาเห็นด้วยกับความเหมาะสมด้านบุคลิกภาพและการแต่งกายของอาจารย์ผู้สอน ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าอาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษาโดยตรง และเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย คณะกรรมการหลักสูตร และอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้รับผิดชอบมีทั้งคุณวุฒิและวัยวุฒิเหมาะสม รู้จักกาลเทศะ ทำให้สอดคล้องกับอุดม วัชรฤทัย (2543) ที่เห็นด้วยกับ บุคลิกภาพของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิทักษ์ เหล็กกล้า (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ในหลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไปในการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติมหาวิทยาลัยราชภัฏพบว่า ด้านคุณธรรม จริยธรรม ควรมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เป็นคนดี และคนเก่ง มีความรับผิดชอบทั้งในส่วนตัวและส่วนรวมมีความสามารถในการปรับตัว ประพฤติปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม สอดคล้องกับนักศึกษาที่ได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า อาจารย์ผู้สอนมีความรู้เหมาะสมกับรายวิชาที่สอนและอาจารย์ผู้สอนเป็นอาจารย์สุภาพ สอนดี ตรงต่อเวลา มีความพร้อมและมีความเหมาะสม

ปัญหาด้านอาจารย์ผู้สอนและการจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ผู้วิจัยพบว่า พบว่า ปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านอาจารย์ผู้สอน ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง อาจารย์ผู้สอนมีการพัฒนาและเพิ่มพูนความรู้และความก้าวหน้าทางวิชาการและเหตุการณ์ปัจจุบันเสมอ และปัญหาการจัดการเรียนการสอนค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางได้แก่ เนื้อหาวิชาในการสอนตรงกับความรู้ความสามารถ

ของนักศึกษา สอดคล้องกับ Hein (1972: 2149) พบว่า ผู้บริหารส่วนใหญ่ขาดการวางแผนที่ดี เนื่องจากขาดครูที่มีวุฒิพลศึกษา ทำให้การจัดโปรแกรมการเรียนการสอนไม่เต็มที่เท่าที่ควร ครูมีชั่วโมงสอนมากเกินไปและขาดวิธีสอนที่ดี อาจเกิดจากปัญหาที่มากที่สุด ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนควรมีการพัฒนาและควรได้รับการเพิ่มพูนความรู้และความก้าวหน้าทางวิชาการและเหตุการณ์ปัจจุบัน จากผลการวิจัยพบว่าเป็นปัญหาคานกลาง อาจเนื่องมาจากอาจารย์ผู้สอนมีไม่เพียงพอทำให้มีเวลาในการเพิ่มพูนความรู้และความก้าวหน้าทางวิชาการและเหตุการณ์ปัจจุบันน้อย สอดคล้องกับนักศึกษาที่ได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า ควรมีอาจารย์เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงควรให้อาจารย์ผู้สอนซึ่งได้รับการพัฒนาและเพิ่มพูนความรู้และความก้าวหน้าทางวิชาการและเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพพลศึกษาให้เป็นปัจจุบันเสมอ งานวิจัยของผู้วิจัยสอดคล้องกับผลการวิจัยของพงศธร ไพจิตร (2553) ที่ศึกษาเรื่องสถานภาพของโปรแกรมการสอนวิชาพลศึกษาทั่วไปในมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า ผู้สอนส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษาโดยตรง และมีการส่งเสริมบุคลากรผู้สอนให้เข้าร่วมการอบรม เชิงปฏิบัติการ ประชุมและสัมมนา

**กิจกรรมทางพลศึกษา** จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านกิจกรรมทางพลศึกษา ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาสามารถคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำความรู้ทางด้านกิจกรรมทางพลศึกษาไปประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของอุดม วัชรฤทธิ์ (2543) ซึ่งผลการวิจัย พบว่า สุขภาพและสมรรถภาพและการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ภายหลังการเรียน ส่วนปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ซึ่งปัญหาการจัดการเรียนการสอน/กิจกรรมทางพลศึกษาส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถทำงานเป็นทีมได้เป็นอย่างดี และนักศึกษาสามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำความรู้ทางด้านกิจกรรมทางพลศึกษาไปประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับวินัย พูลศรี (2551) ศึกษาสภาพปัญหาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนเขตภาคกลางตะวันตก พบว่า ด้านหลักสูตรและกิจกรรมทางพลศึกษาในทัศนะของผู้บริหาร ครูพลศึกษาและนักเรียน โดยภาพรวมพบว่า สภาพการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก และปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับน้อย ผู้วิจัยพบว่า สภาพการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรด้านกิจกรรมทางพลศึกษา ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากอาจารย์ผู้สอนจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่เน้นในเรื่องของการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และ นำความรู้ทางด้านกิจกรรมพลศึกษาไปประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนจึงควรจัดกิจกรรมให้นักศึกษา สามารถคิดวิเคราะห์มากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

**สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์** จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สภาพ



การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางได้แก่ มีการตรวจสอบ ปรับปรุง และดูแลสิ่งอำนวยความสะดวก ในการฝึกกิจกรรมทางพลศึกษาอยู่เสมอ และที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรเป็นสถานศึกษาที่กำลังพัฒนา มีการตรวจสอบและปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมทางพลศึกษา และพบปัญหาอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ สนามฝึกกิจกรรมมีความพร้อม เพียงพอได้มาตรฐาน เหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอน อาจเป็นเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่มาจากต่างหวัดกิจกรรมที่ทำหลังเลิกเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่จะมาเล่นกีฬาและออกกำลังกายทุกประเภททำให้ความพร้อม ความพอเพียงและความมีมาตรฐานของสนามฝึกลดน้อยลง ด้านสถานที่ สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ค่าเฉลี่ย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการตรวจสอบ ปรับปรุงสถานที่ และสนามฝึกกิจกรรมทางพลศึกษาอยู่เสมอ เนื่องจากมหาวิทยาลัยมีสถานที่ให้นักศึกษาได้ฝึกซ้อมกิจกรรมกีฬาเป็นส่วนมาก จึงต้องมีการตรวจสอบสถานที่อยู่เสมอเพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้บริการได้ทุกวัน และพบว่าค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่ของปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อที่เป็นปัญหา มาก ได้แก่ การใช้สนามกีฬาในร่มและกลางแจ้งมีความเหมาะสมกับการเรียนวิชาพลศึกษา อาจเนื่องมาจากจำนวนนักศึกษา ในปัจจุบันมีมากขึ้นทุกปีและสถานที่ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้กับนักศึกษา จึงมีความคับแคบเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นเพิ่มเติมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านอุปกรณ์ สภาพและปัญหาส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมีความเหมาะสมกับเพศ และวัยของนักศึกษา สอดคล้องกับผลการวิจัยของอุดม วัชรฤทัย (2543) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพภาพของโปรแกรมกิจกรรมพลศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความเพียงพอและได้มาตรฐาน ทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียน และปัญหาส่วนใหญ่ ได้แก่ การให้บริการยืม/คืนอุปกรณ์กีฬาทั้งใน/นอกเวลาการเรียนการสอน ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากอุปกรณ์กีฬาบางประเภทที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไม่เพียงพอกับนักศึกษาบางโปรแกรมวิชาที่มีนักศึกษาจำนวนมากขึ้นในปัจจุบัน สอดคล้องกับปริญญา นายชัยสิทธิ์ (2546) ได้ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามทัศนะของนักศึกษาด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และ ด้านผู้สอนและการสอน มีปัญหามากในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

**ผู้เรียน** จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา

ในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านผู้เรียนพบว่า ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง พบว่านักศึกษาสามารถนำความมีระเบียบวินัยที่ได้รับการฝึกฝนในการเรียนมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะเนื่องมาจากการพัฒนาคุณลักษณะพิเศษของนักศึกษาในระดับปานกลาง ด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรมีการจัดวิชาเรียนและให้ความรู้สอดแทรกในวิชาชีพ อาจเป็นไปได้ว่า อาจารย์ผู้สอนไม่ได้ปลูกฝังความมีระเบียบวินัยเท่าที่ควร ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนจึงต้องสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมในการสอนทุกครั้งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Willke (1983: 2278) ได้ศึกษาเรื่องอนาคตของโครงการการสอนพลศึกษาทั่วไปในระดับอุดมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของวินัย พูลศรี (2551) สภาพปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนเขต ภาคกลางตะวันตก พบว่า ด้านผู้เรียนในทัศนะของผู้บริหาร ครูพลศึกษา และนักเรียนโดยภาพรวมพบว่า สภาพการจัดการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก และปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับน้อย ผู้วิจัยพบว่าสภาพและปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาด้านผู้เรียน ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ควรปลูกฝังให้นักศึกษามีนิสัย รักการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา เพื่อสุขภาพมากกว่าการแข่งขัน วิธีสอนกิจกรรมพลศึกษาควรคำนึงถึงความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน จากผลการวิจัยปัญหาที่พบได้แก่ นักศึกษาได้กลับไปฝึกทักษะทางกีฬาหลังจากการเรียน ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากอุปกรณ์ที่จะให้นักศึกษายืมไปฝึกซ้อมมีไม่เพียงพอแก่นักศึกษาที่มีเป็นจำนวนมาก สอดคล้องกับความคิดเห็นเพิ่มเติมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับโกศล รอดมาและจตุรงค์ เหมรา (2555) ที่พบว่า ความคาดหวังและสภาพการปฏิบัติจริงตามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในสถาบันการพลศึกษาภาคเหนือพบว่า ระดับที่คาดหวัง ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของอาจารย์สถาบันการพลศึกษาภาคเหนือในทัศนะของนักศึกษาในภาพรวม และรายชื่ออยู่ในระดับมาก และเนื่องจากผลการวิจัย

**การวัดและการประเมินผล** จากการวิเคราะห์ด้านการวัดและการประเมินผลข้อมูลพบว่า สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า มีการชี้แจงเกณฑ์ในการวัดและประเมินผล และวิธีทดสอบในวิชาพลศึกษาที่ชัดเจนในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าอาจารย์ที่มีการวัดและประเมินผลตรงกับเนื้อหาวิชาและเป็นไปตามมาตรฐานของหลักสูตร ดังนั้นควรมีการวัดและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ สอดคล้องกับความคิดเห็นเพิ่มเติมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรเกี่ยวกับเรื่องการวัดและการประเมินผล ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนจึงควรมีความรู้ความเข้าใจและให้ความสำคัญกับการวัดและการประเมินผล สอดคล้องกับผลการวิจัยของ

พงศธร ไพจิตร (2553) ได้ศึกษาเรื่อง สถานภาพของโปรแกรมการสอนวิชาพลศึกษาทั่วไปในมหาวิทยาลัยราชภัฏพบว่า ผู้เรียนสามารถตรวจสอบคะแนนของตนเองได้ ผู้เรียนมีการประเมินตนเอง และประเมินเพื่อนๆ ในชั้นเรียน และมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถนำกิจกรรมที่ได้เรียนในวิชาพลศึกษาทั่วไปไปใช้ภายหลังการสิ้นสุดการเรียนการสอน ปัญหาพบจากผลการวิจัยที่ได้แก้ มีการตรวจสอบและแจ้งผลการทดสอบให้นักศึกษาทราบอย่างรวดเร็วหลังการทดสอบวิชานั้นๆ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากอาจารย์พลศึกษาให้ความสำคัญน้อยในเรื่องของการให้ผลข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้นักศึกษานำไปใช้ปรับปรุง แก้ไข ผลการเรียนรู้ของตนเองในด้าน มีความรู้ ความเข้าใจ ทางด้านทักษะกีฬา ทางด้านสมรรถภาพทางกายและทางด้านเจตคติ และทางด้านการประเมินผลวิชาพลศึกษาน้อย สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุจิตรา บุญเกิด (2543) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัญหาการวัดและการประเมินผลวิชาพลศึกษาในมหาวิทยาลัย อยู่ในระดับ ปานกลาง คือ ทางด้านคุณธรรม 2) นักศึกษา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คือ ทางด้านความรู้ ความเข้าใจ ทางด้านทักษะกีฬา ทางด้านเจตคติและการประเมินผลวิชาพลศึกษาและปัญหาที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ ทางด้านสมรรถภาพทางกาย และทางด้านคุณธรรม จึงเป็นผลทำให้ปัญหามาก ควรมีการตรวจสอบและควรแจ้งผลการทดสอบให้นักศึกษาหลังการทดสอบวิชานั้น ๆ ทราบอย่างรวดเร็ว

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัย สามารถสรุปข้อเสนอแนะจากการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ดังนี้

#### 1. ฝ่ายบริหาร

1.1 ควรมีการจัดอบรม สัมมนาหรือสนับสนุนให้อาจารย์ผู้สอนพลศึกษาให้มีการพัฒนาและเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นเหตุการณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง

1.2 ควรมีการสนับสนุนและส่งเสริมให้อาจารย์ผู้สอนพลศึกษาได้มีการพัฒนาความก้าวหน้าทางวิชาการเสมอ

1.3 ควรมีการส่งเสริม/สนับสนุนให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สนามฝึกกิจกรรม มีความพร้อม เพียงพอได้มาตรฐาน เหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา

#### 2. อาจารย์ผู้สอน

2.1 อาจารย์ผู้สอนควรจัดกิจกรรมการสอนและเนื้อหาวิชาที่ใช้ในการจัดการเรียน

การสอน/กิจกรรมทางพลศึกษาที่สามารถส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถทำงานเป็นทีมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

2.2 อาจารย์ผู้สอนควรจัดกิจกรรมการสอนและกิจกรรมทางพลศึกษาที่เน้นให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์ในศตวรรษที่ 21

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพปัญหาการจัดการเรียนการสอนรายวิชาอื่นในโปรแกรมพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
2. ควรมีการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
3. ควรมีการศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบในตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

### เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- โกศล รอดมา และจตุรงค์ เหมรา. (2555). ความคาดหวังและสภาพการปฏิบัติจริงตามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในสถาบันการพลศึกษาภาคเหนือ. สถาบันการพลศึกษา, วิทยาเขตลำปาง.
- ชนวัฒน์ ศรีพุ่มบาง. (2547). ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2546. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทวัญ ถนอมพันธ์. (2545). ความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดศรีสะเกษ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- \_\_\_\_\_. (2553). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

- ปริญญา นาชัยสิทธิ์. (2546). สภาพและปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษา ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงศธร ไพจิตร. (2553). สถานภาพของโปรแกรมการสอนวิชาพลศึกษาทั่วไปในมหาวิทยาลัยราชภัฏ. วิทยุสาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิทักษ์ เหล็กกล้า. (2555). ส ภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ในหลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไปในการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติมหาวิทยาลัยราชภัฏ. โปรแกรมวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ราชภัฏกำแพงเพชร, มหาวิทยาลัย. รายงานการประเมินตนเอง ฉบับที่ 12 (Self Assessment Report 12) ปีการศึกษา 2556 (1 มิถุนายน 2556 – 31 พฤษภาคม 2557). คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- ราชภัฏกำแพงเพชร, มหาวิทยาลัย. (2554). หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2554. โปรแกรมวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- วินัย พูลศรี. (2551). ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนเขตภาคกลางตะวันตก. นครปฐม: ภาควิชาพลศึกษาและกีฬาคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- ศุภชัย คูหาพงศ์. (2548). ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุจิตรา บุญเกิด. (2543). ปัญหาการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อริอุษย์ พรหมเทพ. 2551. ปัญหาและความต้องการการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2550. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุดม วัชรฤทัย. (2543). สถานภาพของโปรแกรมกิจกรรมพลศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยุสาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Hein, W. S. (1972). A Survey to Determine the struts of the Secondary Health and Physical Education Programs in the Districts and Islands in the State of Hawaii. **Dissertation. Abstracts nternational** 33(5): 2149–A.

Willke, B.J. (1983). “ The Future of General Instruction Physical: A Delphi Study”. **Dissertation Abstracts Internation.**



## ความคิดเห็นของแฟนคลับต่อองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ ในประเทศไทย

### Fans club's opinions on a Brand Equity of Professional football clubs in Thailand

ภาวิณี ชุ่มใจ\* ศักดิ์ชัย พิทักษ์วงศ์\*\* ประวิทย์ ทองไชย\*\*\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของแฟนคลับสโมสรฟุตบอลอาชีพต่อองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างคือแฟนคลับสโมสรฟุตบอลอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการโตโยต้า ไทยพรีเมียร์ลีก ปี 2557 จำนวน 1,000 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ แล้วสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามความคิดเห็นองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า แฟนคลับสโมสรฟุตบอลอาชีพ เห็นด้วยกับคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ ทั้ง 7 ด้าน ในระดับมาก โดยเห็นด้วยกับคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านอัตลักษณ์มากที่สุด รองลงมาเห็นด้วยกับคุณค่าด้านความภักดีและความผูกพัน เห็นด้วยอันดับ 3 ได้แก่คุณค่าด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก เห็นด้วยอันดับ 4 ได้แก่คุณค่าด้านการตระหนักรู้ เห็นด้วยอันดับ 5 ได้แก่ คุณค่าด้านการสื่อสารและเครือข่าย เห็นด้วยอันดับ 6 ได้แก่คุณค่าด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ และเห็นด้วยอันดับสุดท้าย ได้แก่คุณค่าด้านสินทรัพย์

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้นจากเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยด้านตราสินค้า จำนวน 25 รายการ ได้องค์ประกอบคุณค่าตราสินค้าของสโมสรฟุตบอลอาชีพ จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ 1) คุณค่าด้านอัตลักษณ์ 2) คุณค่าด้านความภักดีและความผูกพัน 3) คุณค่าด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก 4) คุณค่าด้านการตระหนักรู้ 5) คุณค่าด้านการสื่อสารและเครือข่าย 6) คุณค่าด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ และ 7) คุณค่าด้านสินทรัพย์ ซึ่งแฟนคลับเห็นด้วยกับคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพทั้ง 7 ด้านในระดับมาก ตามลำดับ

#### คำสำคัญ: ความคิดเห็นแฟนคลับ/องค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ

\*นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา



## Abstract

The objectives of this study were to survey fans club's opinions on a Brand Equity of Professional football clubs in Thailand. In this study, the questionnaire of 40 items with 5-Likert scales was used to survey opinion of 1,000 fans who participated in events of the Thai Premier League Season 2014. The instrument was rating scale questionnaire with Index Objective Congruence (IOC) of .90 and with the reliability of .95.

The result showed that fans club's opinions on a Brand Equity of Professional football clubs in Thailand were highly with the opinions. They were named in seven dimensions: 1) Club's identities, 2) Loyalty and attachment of fan club, 3) A well-known of the club' image, 4) Club's awareness, 5) Communication and social network of the club, 6) Fan club's perception in effectiveness of the club, 7) Club's asset. The fans club's opinion agree with Brand Equity of Professional football club in 7 dimensions respectively.

**Key words:** Opinion of fans club/Brand Equity of Professional football clubs

## บทนำ

ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมจากผู้คนทั่วโลก เป็นกีฬาที่มีกฎกติกาที่เข้าใจง่าย ซึ่งผู้ชมสามารถดูเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อความตื่นเต้นเร้าใจ เนื่องจากไม่สามารถคาดเดาผลการแข่งขันได้ จึงเป็นการดึงดูดให้ผู้ชมอยากมีส่วนร่วมในเกมการแข่งขัน กีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมจากผู้คนทั่วโลก ซึ่งสังเกตได้จากการที่นานาประเทศมีความพยายามส่งทีมฟุตบอลเข้าร่วมการแข่งขันที่สัมพันธ์ฟุตบอลนานาชาติเป็นผู้จัดขึ้น รวมถึงการแข่งขันฟุตบอลโลก ที่ทุกประเทศตั้งเป้าหมายในการผ่านรอบคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันรอบสุดท้าย ทำให้เกิดการพัฒนากีฬาฟุตบอลของแต่ละประเทศมาโดยตลอดดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลโลก ทำให้กีฬาฟุตบอลเป็นเครื่องมือในการสร้างคุณประโยชน์ในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นเงินรางวัลจากการแข่งขัน รวมถึงการสร้างความสุข ความภาคภูมิใจให้กับคนในประเทศนั้นอีกด้วย ประกอบกับการที่ธุรกิจกีฬาฟุตบอลในปัจจุบันมีมูลค่ามหาศาล ทั้งในด้านเกียรติยศ ตำแหน่ง รวมถึงคุณค่าทางจิตใจของแฟนฟุตบอล ด้วยเหตุนี้ กีฬาฟุตบอลจึงขยายความนิยมไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว (ขจรยศ โสภณเศรษฐ์, 2552)



แนวคิดคุณค่าตราสินค้า Kotler and Keller (2012) ให้คำจำกัดความว่าคุณค่าตราสินค้าเป็นคุณค่าที่เพิ่มเข้าไปในผลิตภัณฑ์หรือบริการ โดยจะสะท้อนถึงวิถีคิด ความรู้สึก หรือการแสดงออกของผู้บริโภคโดยผู้บริโภคจะให้ความสำคัญกับตราสินค้าเช่นเดียวกับราคา ส่วนแบ่งการตลาด และความสามารถในการทำกำไรนอกจากนี้คุณค่าตราสินค้ายังเป็นสินทรัพย์ที่ไม่สามารถจับต้องได้โดยประโยชน์ของคุณค่าตราสินค้าที่แข็งแกร่งนั้น อาทิเช่น ลดความไม่มั่นคงการแข่งขันของกิจกรรมทางการตลาด อัตรากำไร และเพิ่มโอกาสในการขยายตราสินค้า ทำให้การเข้าถึงตลาดโลกนั้นเป็นไปได้ง่ายยิ่งขึ้น

องค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้นจากเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยด้านตราสินค้า จำนวน 25 รายการ ได้แก่ คุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ 1. ด้านอัตลักษณ์ 2. ด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก 3. ด้านความภักดีและความผูกพัน 4. ด้านการตระหนักรู้ 5. ด้านสินทรัพย์ 6. ด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ และ 7. ด้านการสื่อสารและเครือข่าย โดยความคิดเห็นของแฟนคลับที่มีต่อคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพจะนำไปสู่การกำหนดกลยุทธ์เพื่อพัฒนาคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย ซึ่งเป็นการได้เปรียบทางการแข่งขันทางธุรกิจ (Competitive Advantage) ของสโมสรฟุตบอลอาชีพ และยังเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในสโมสรให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อตอบสนองความต้องการของแฟนคลับในการสนับสนุนสโมสรฟุตบอลอาชีพในทุกๆด้าน ผู้วิจัยได้ศึกษาความคิดเห็นแฟนคลับต่อคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ เพื่อยืนยันคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพทั้ง 7 ด้าน และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยให้มีความมั่นคงยั่งยืนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นแฟนคลับต่อองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย
2. เพื่อให้สโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยดำรงอยู่อย่างมั่นคงและยั่งยืน
3. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้บริหารสโมสรฟุตบอลอาชีพใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย



## วิธีการดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แฟนคลับของสโมสรฟุตบอลอาชีพไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันไทยพรีเมียร์ลีก ปี 2557 จำนวน 20 สโมสร รวมทั้งสิ้น 1,000 คนโดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) ซึ่งแยกประชากรออกเป็นประชากรกลุ่มย่อยๆ หรือแบ่งเป็นชั้นภูมิก่อน โดยหน่วยประชากรในแต่ละชั้นภูมิจะมีลักษณะเหมือนกัน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่างและประชากร จากจำนวนสมาชิกของแต่ละสโมสร

### วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย จากเอกสารทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าตราสินค้า จำนวน 25 รายการ ได้องค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านอัตลักษณ์ 2. ด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก 3. ด้านความภักดีและความผูกพัน 4. ด้านการตระหนักรู้ 5. ด้านสินทรัพย์ 6. ด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ และ 7. ด้านการสื่อสารและเครือข่าย โดยให้การแจกแจงความถี่องค์ประกอบคุณค่าสินค้า

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยด้วยการสำรวจความคิดเห็นของแฟนคลับสโมสรฟุตบอล จำนวน 1,000 คนจาก 20 สโมสรที่เข้าร่วมการแข่งขันโตโยต้า ไทยพรีเมียร์ลีก ปี 2557 โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ ทั้ง 7 ด้าน ลักษณะคำถามเป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 40 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้ค่าความตรงเท่ากับ 0.90 และทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน มีค่าความเที่ยง ที่ยอมรับได้ เท่ากับ 0.95

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะการแจกแจงของตัวแปรโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อให้ได้ความคิดเห็นของแฟนคลับต่อคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ



## ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไป

รายการ		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	529	52.9
	หญิง	471	47.1
สถานภาพ	โสด	691	69.1
	สมรส	280	28.0
	หย่าร้าง	29	2.9
อายุ	ต่ำกว่า 25 ปี	524	52.4
	26-35 ปี	281	28.1
	36-45 ปี	107	10.7
	46-55 ปี	59	5.9
	มากกว่า 56 ปี	29	2.9
อาชีพ	นักธุรกิจ	115	11.5
	รับราชการ	109	10.9
	นักเรียน/นักศึกษา	268	26.8
	พนักงานบริษัท	408	40.8
	เกษียณอายุ	18	1.8
	ว่างงาน	39	3.9
	อื่นๆ	43	4.3

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 529 คน และเป็นเพศหญิงจำนวน 471 คน มีสถานภาพโสดจำนวน 691 คน สมรสและแต่งงานแล้วจำนวน 280 คน และเป็นหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่จำนวน 29 คน กลุ่มตัวอย่างมีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี จำนวน 524 คน มีอายุ 26-35 ปี จำนวน 281 คน มีอายุ 36-45 ปี จำนวน 107 คน อายุ 46-55

ปี จำนวน 59 คน และมีอายุ มากกว่า/เท่ากับ 56 ปีจำนวน 29 คน กลุ่มตัวอย่างมีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท จำนวน 408 คน เป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 268 คน อาชีพนักธุรกิจ จำนวน 115 คน อาชีพรับราชการจำนวน 109 คน อาชีพอื่นๆ จำนวน 43 คนว่างงาน จำนวน 39 คน และเกษียณอายุ จำนวน 18 คน ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลทั่วไปด้านท่านเป็นแฟนคลับสโมสรฟุตบอลใด

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เมืองทอง ยูไนเต็ด	100	10.0
ชลบุรี เอฟซี	70	7.0
บุรีรัมย์ ยูไนเต็ด	180	18.0
สุพรรณบุรี	100	10.0
บางกอกกล๊าส เอฟซี	80	8.0
ราชบุรี มิตรผล	40	4.0
โอสถสภา สระบุรี	20	2.0
บีอีซี เทโรศาสน	40	4.0
ปตท ระยอง	40	4.0
สมุทรสงคราม เอฟซี	10	1.0
ทีโอที แคม เอฟซี	10	1.0
อินทรีเพื่อนตำรวจ	20	2.0
ราชนาวี ระยอง	30	3.0
อาร์มี ยูไนเต็ด	20	2.0
ศรีสะเกษ	40	4.0
เชียงราย ยูไนเต็ด	80	8.0
เบงค็อก ยูไนเต็ด	20	2.0
สงขลา ยูไนเต็ด	30	3.0
สิงห์ท่าเรือ	30	3.0
ชัยนาท	40	4.0
รวม	1000	100.0

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นแฟนคลับสโมสรฟุตบอลอาชีพจำนวน 100 คนขึ้นไป ได้แก่ สโมสรบุรีรัมย์ ยูไนเต็ด สโมสร เอสซีจี เมืองทอง ยูไนเต็ด และสโมสรสุพรรณบุรี และกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นแฟนคลับสโมสรฟุตบอล จำนวนน้อยกว่า 100 คน ได้แก่สโมสรบางกอก ก๊อส์ สโมสรเชียงราย ยูไนเต็ด สโมสรชลบุรี เอฟซี สโมสรราชบุรี สโมสรบีอีซี เทโรศาสน สโมสร ปตท ระยอง สโมสรศรีสะเกษ สโมสรชัยนาท ฮอลบิล สโมสรราชนาวิ ระยอง สโมสรสงขลา ยูไนเต็ด สโมสรสิงห์ท่าเรือ สโมสรสระบุรี สโมสรอินทรีเพื่อนตำรวจ สโมสรอาร์มี ยูไนเต็ด สโมสรแบงค็อก ยูไนเต็ด สโมสรสมุทรสงคราม เอฟซี และสโมสรทีโอที แคท เอฟซี

### ผลวิเคราะห์ความคิดเห็นด้านองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพของแฟนคลับ

- 1) คุณค่าด้านอัตลักษณ์ หมายถึง ตราสัญลักษณ์และสีของตราสัญลักษณ์ที่มีความเป็น ตัวตนที่มีเฉพาะของสโมสรฟุตบอลอาชีพ
- 2) คุณค่าด้านความภักดีและความผูกพัน หมายถึง ความจงรักภักดีและความผูกพันของ แฟนคลับที่มีต่อสโมสรฟุตบอลอาชีพ และมีความเหนียวแน่นต่อสโมสร
- 3) คุณค่าด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก หมายถึง ตัวแทนของสโมสร ได้แก่ นัก ฟุตบอล ผู้ฝึกสอน และผู้บริหารที่เป็นที่รู้จักของแฟนคลับ
- 4) คุณค่าด้านการตระหนักรู้ หมายถึง การจดจำหรือระลึกได้ถึงสโมสรฟุตบอลอาชีพของ แฟนคลับ
- 5) คุณค่าด้านการสื่อสารและเครือข่าย หมายถึง การประชาสัมพันธ์ข่าวสารของสโมสร และการสื่อสารทางการตลาดของสโมสรฟุตบอลอาชีพไปยังแฟนคลับ
- 6) คุณค่าด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ หมายถึง สินค้าและบริการของสโมสร ฟุตบอลอาชีพว่าตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้ดีที่สุด
- 7) คุณค่าด้านสินทรัพย์ หมายถึง มาตรฐานของสนามแข่งขันสโมสรฟุตบอลอาชีพที่ได้ รับการรับรองจากสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย



ตารางที่ 3 แสดงความคิดเห็นคุณค่านักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

รายการ	ค่าเฉลี่ย	S.D	ระดับความคิดเห็น
1) ด้านอัตลักษณ์	4.39	.763	มาก
2) ด้านความภักดีและความผูกพัน	4.31	.934	มาก
3) ด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก	4.28	.836	มาก
4) ด้านการตระหนักรู้	4.22	.923	มาก
5) ด้านการสื่อสารและเครือข่าย	4.21	.862	มาก
6) ด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ	4.19	.877	มาก
7) ด้านสินทรัพย์	4.16	.882	มาก

การแปลผลความคิดเห็นแฟนคลับสโมสรฟุตบอลอาชีพต่อคุณค่านักกีฬาฟุตบอลอาชีพใน 7 ด้าน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า 4.50	แฟนคลับมีความเห็นด้วยในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49	แฟนคลับมีความเห็นด้วยในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49	แฟนคลับมีความเห็นด้วยในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49	แฟนคลับมีความเห็นด้วยในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 1.50	แฟนคลับมีความเห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นของคุณค่านักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ด้านอัตลักษณ์อยู่ในระดับมาก โดยให้ความสำคัญกับตราและสีของสโมสรฟุตบอลอาชีพ กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้ความคิดเห็นด้านความภักดีและความผูกพันอยู่ในระดับมาก โดยให้ความสำคัญกับการตัดสินใจเป็นแฟนคลับด้วยตนเอง เนื่องจากความผูกพันกับสโมสร กลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จักในระดับมาก โดยให้ความสำคัญกับบุคลิกของนักฟุตบอล และผู้ฝึกสอนในสโมสร กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้ความคิดเห็นด้านการตระหนักรู้อยู่ในระดับมาก โดยให้ความสำคัญกับการจดจำชื่อนักฟุตบอล จากสมญานามที่ถูกเรียกขาน กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้ความคิดเห็นด้านการสื่อสารและเครือข่าย อยู่ในระดับมาก โดยให้ความสำคัญเรื่องการประชาสัมพันธ์ของสโมสร กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้ความคิดเห็นด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพในระดับมาก โดยเฉพาะเรื่องผลการแข่งขัน สิทธิประโยชน์ และด้านสินค้าและบริการของสโมสร กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้ความคิดเห็นด้านสินทรัพย์อยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะสนามแข่งขันที่ได้รับการรับรองจากสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย

### สรุปผลการวิจัย

1. องค์ประกอบคุณค่าตราสินค้าในบริบทของสโมสรฟุตบอลอาชีพ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์คุณค่าตราสินค้าได้องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอลทั้งสิ้น 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านอัตลักษณ์ 2) ด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก 3) ด้านความภักดีและความผูกพัน 4) ด้านการตระหนักรู้ 5) ด้านสินทรัพย์ 6) ด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ และ 7) ด้านการสื่อสารและเครือข่าย

2. ผลการสำรวจความคิดเห็นองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพของแฟนคลับ พบว่า 1) ด้านอัตลักษณ์ แฟนคลับเห็นด้วยเรื่องตราและสีประจำสโมสร มีน้ำหนักอยู่ในระดับมาก 2) ด้านความภักดีและความผูกพันแฟนคลับเห็นด้วยเรื่องการตัดสินใจเป็นแฟนสโมสรนี้ด้วยตัวของแฟนคลับเอง มีน้ำหนักอยู่ในระดับมาก 3) ด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก แฟนคลับเห็นด้วยเรื่องนักฟุตบอลของสโมสรมีบุคลิกน่าจดจำ มีน้ำหนักในระดับมาก 4) ด้านการตระหนักรู้ แฟนคลับเห็นด้วยเรื่องนักฟุตบอลของสโมสรเป็นที่รู้จักของแฟนคลับ มีน้ำหนักอยู่ในระดับมาก 5) ด้านการสื่อสารและเครือข่าย แฟนคลับเห็นด้วยเรื่องการประชาสัมพันธ์สโมสรครบทุกช่องทาง น้ำหนักอยู่ในระดับมาก 6) ด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ แฟนคลับเห็นด้วยเรื่องสโมสรมีระบบการจัดการที่ดี มีน้ำหนักอยู่ในระดับมาก และ 7) ด้านสินทรัพย์ แฟนคลับเห็นด้วยสโมสรได้รับการรับรองจากสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย มีน้ำหนักอยู่ในระดับมาก

แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในแต่ละด้านแฟนคลับเห็นด้วยว่าองค์ประกอบดังกล่าวเป็นคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย นำไปสู่การพัฒนาคุณค่าแต่ละด้านเพื่อก่อให้เกิดการได้เปรียบทางการแข่งขันด้านธุรกิจของสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยอย่างยั่งยืนมั่นคงต่อไป

### อภิปรายผลการวิจัย

องค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ เป็นองค์ประกอบที่สังเคราะห์ขึ้นจากงานวิจัยด้านคุณค่าตราสินค้า จำนวน 25 รายการ และครอบคลุมเหมาะสมกับบริบทฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยทั้งสิ้น 7 ด้าน โดยแฟนคลับได้ให้ความคิดเห็นต่อองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในแต่ละด้านดังนี้

1. คุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านอัตลักษณ์ แฟนคลับมีความเห็นด้วยกับองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านอัตลักษณ์ โดยให้ความสำคัญกับตราและสีของสโมสรฟุตบอลอาชีพ สอดคล้องกับแนวคิดของ Aaker (1996) อธิบายว่า อัตลักษณ์ตราสินค้าเปรียบได้เช่นเดียวกับอัตลักษณ์ส่วนบุคคลที่น่าเสนอทิศทาง ความชื่นชอบ จุดมุ่งหมายตราสินค้าเป็นศูนย์กลางสำหรับ

### เป้าหมายกลยุทธ์การตลาด

2. คุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านความภักดีและความผูกพัน แฟนคลับมีความเห็นด้วยกับองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านความภักดีและความผูกพัน โดยให้ความสำคัญกับการตัดสินใจเป็นแฟนคลับด้วยตนเอง เนื่องจากความผูกพันกับสโมสร ซึ่งสอดคล้องกับ Aaker (1991) ว่าความภักดีต่อตราสินค้าแสดงให้เห็นถึงทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อแบรนด์อันจะส่งผลให้เกิดการซื้อแบรนด์นั้นซ้ำอีกอย่างสม่ำเสมอ และเป็นผลจากการเรียนรู้ของผู้บริโภคว่าแบรนด์นั้นสามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าและสร้างเกิดความพึงพอใจได้

3. คุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก แฟนคลับมีความเห็นด้วยกับองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านภาพลักษณ์ความโดดเด่นเป็นที่รู้จัก โดยให้ความสำคัญกับบุคลิกของนักฟุตบอลและผู้ฝึกสอนในสโมสร สอดคล้องกับ Keller (2003) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ตราสินค้า มีบทบาทสำคัญในการสร้างคุณค่าตราสินค้า

4. คุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านการตระหนักรู้ แฟนคลับมีความเห็นด้วยกับองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านการตระหนักรู้ โดยให้ความสำคัญกับการจดจำชื่อนักฟุตบอล จากสมญานามที่ถูกเรียกขาน สอดคล้องกับ Keller (2003) กล่าวว่าความแข็งแกร่งของตราสินค้า จะทำให้ผู้บริโภคสามารถระลึกถึงได้

5. คุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านการสื่อสารและเครือข่าย แฟนคลับมีความเห็นด้วยกับองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านการสื่อสารและเครือข่าย โดยให้ความสำคัญเรื่องการประชาสัมพันธ์ของสโมสร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Keller (2000) ที่ว่า ช่องทางในการสื่อสารหลักๆ ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในการวาง ตำแหน่งของตราสินค้า คือ โฆษณา, การตลาดตรง, โปรโมชันการขาย, สปอนเซอร์, การร่วมมือลงนาม , ประชาสัมพันธ์, อินเทอร์เน็ต และการใช้หลายช่องทางรวมกันในการสื่อสาร

6. คุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ แฟนคลับมีความเห็นด้วยกับองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านการรับรู้คุณภาพประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเรื่องผลการแข่งขัน สิทธิประโยชน์ และด้านสินค้าและบริการของสโมสร ดังเช่น Aaker (1996 : 74-75) กล่าวว่า หนึ่งในองค์ประกอบของตราสินค้าคือ คุณภาพของสินค้า (Quality) สินค้าที่มีคุณภาพดี คือ การที่ผู้บริโภคเกิดการรับรู้ถึงคุณภาพที่ดีของสินค้าและบริการนั้น ซึ่งการที่ผู้บริโภคเกิดการรับรู้ถึงคุณภาพที่ดีของสินค้าแล้วนั้นจะทำให้เกิดเป็นสินค้าที่มีคุณค่าในใจของผู้บริโภคได้

7. คุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านสินทรัพย์แฟนคลับมีความเห็นด้วยกับองค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพด้านสินทรัพย์ โดยให้ความสำคัญกับเรื่องมาตรฐานของสโมสร โดยเฉพาะสนามแข่งขันที่ได้รับการรับรองจากสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย Aaker (1991) กล่าวว่า



สินทรัพย์อื่น ๆ ของสินค้าเป็นการสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันเชิงธุรกิจที่ช่วยให้สินค้าเป็นที่จดจำ

### ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้

1. องค์ประกอบคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพ เป็นปัจจัยพื้นฐานในการบริหารจัดการทรัพยากรของสโมสรฟุตบอลอาชีพที่มีอยู่ การใช้ทรัพยากรในแต่ละด้านอย่างถูกต้องจะเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้ดี เป็นการได้เปรียบทางการแข่งขันด้านธุรกิจของสโมสรฟุตบอลอาชีพที่จะสร้างความแตกต่างของแต่ละสโมสร

2. คุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพมีบทบาทสำคัญในการดำเนินธุรกิจของสโมสรฟุตบอลอาชีพ โดยจะส่งผลกระทบต่อความต้องการหลักของแฟนคลับ ทำให้สโมสรมีคุณค่า ก่อให้เกิดการตัดสินใจของแฟนคลับในการสนับสนุนสโมสรในด้านต่างๆ ให้สโมสรเกิดความมั่นคงและยั่งยืน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำความคิดเห็นของแฟนคลับต่อคุณค่าสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยไปเป็นข้อมูลในการวางแผนการบริหารเชิงกลยุทธ์ของสโมสรฟุตบอลอาชีพต่อไป

2. ควรมีการศึกษาคุณค่าสโมสรฟุตบอลในด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสโมสรฟุตบอลอาชีพ โดยเลือกตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องตามแนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการกีฬา และจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการบริหารของสโมสรฟุตบอลอาชีพต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

ขจรยศ โชครนเศรษฐ์. (2552). ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการรับชมฟุตบอลต่างประเทศของวัยรุ่น. การศึกษาค้นคว้าอิสระ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สงวน จีระไกรโสธร. (2555). การจัดการแนวใหม่สำหรับสโมสรฟุตบอลเพื่อประสบความสำเร็จ.

วิทยานิพนธ์ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต การจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2552). โครงสร้างการจัดการแข่งขัน

ฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก 2552. สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.

Aaker, D.A..(1991). Managing Brand Equity: Capitalizing on the Value of Brand Name. New York: The Free Press.

- David Aaker . (1996). **Measuring brand equity across products and markets.**
- Dolles, H. and S. Solderman. (2008). **Developing International Sport. International Journal of Sports Marketing & Sponsorship.**
- Keller, Kevin Lane. (2008). **Strategic Brand Management: Building, Measuring, and Managing Band Equity.**
- Mohammad Aamir. (2013). **Relationship among Marketing Activities, Employees' Knowledge & Brand Equity, and Its' Impact on the Firms' Performance.** COMSATS Institute of Information Technology. Abbottabab.
- Söderman, S. and Dolles, H. (2010). **Sponsoring the Beijing Olympic Games – Patterns of Sponsor Advertising.** Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics.
- [www.economist.com/blogs](http://www.economist.com/blogs) ค้นหาเมื่อ 15 มิถุนายน 2557
- [www.footballdatabase.com/ranking/asia](http://www.footballdatabase.com/ranking/asia) ค้นหาเมื่อ 26 พฤษภาคม 2558
- [www.siamsport.co.th/thaipremireleague](http://www.siamsport.co.th/thaipremireleague). ค้นหาเมื่อ 18 มิถุนายน 2557
- [www.thailandsusu.com](http://www.thailandsusu.com) ค้นหาเมื่อ 11 พฤษภาคม 2558



## การสร้างแบบทดสอบทักษะกาบัตดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย Construction of Skill Test in Kabaddi for Thai Elite Athletes

รายาศิต เต็งกุศลย์มาน\*

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาคั้งนี้เพื่อสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่มสำหรับวัดทักษะกาบัตดีของนักกีฬาชั้นนำของไทย ในการนี้ได้ดำเนินการหาคุณภาพของแบบทดสอบดังกล่าวโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักกีฬาระดับชาติ อายุ 18-28 ปี จากจังหวัดกระบี่ จังหวัดพังงา และจังหวัดพัทลุง แบ่งเป็นชาย 15 คน และหญิง 15 คน แบบทดสอบประกอบไปด้วย 7 รายการ ได้แก่ ทักษะการก้าวเท้า ทักษะการสัมผัสด้วยมือ ทักษะการสัมผัสด้วยปลายเท้า ทักษะการก้าวขาไขว้ไปด้านหลัง ทักษะการเตะด้านข้าง ทักษะการเข้าโบนัส และทักษะการจับข้อเท้า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน จากการศึกษาพบว่า ค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบมีค่ามากกว่า .42 ทุกรายการ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์การพิจารณาของลอร์เซ ที่ว่าค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ที่รวบรวมจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 20 คน จะต้องมียค่าอย่างต่ำ .42 สำหรับค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบทั้ง 7 รายการ ที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาคั้งนี้ คือ .70 .80 .60 .90 .50 .50 และ .80 ตามลำดับค่าความเชื่อถือได้จากการทดสอบซ้ำสำหรับนักกีฬาชาย คือ .84 .83 .82 .82 .80 .80 และ .81 ตามลำดับ และสำหรับนักกีฬาหญิง คือ .81 .80 .81 .83 .80 .81 และ .85 ตามลำดับ ขณะที่ค่าความเป็นปรนัยซึ่งประเมินโดยผู้ทดสอบ 2 คน สำหรับนักกีฬาชาย คือ .83 .84 .81 .85 .80 .83 และ .86 ตามลำดับ สำหรับนักกีฬาหญิง คือ .82 .83 .82 .83 .82 .81 และ .83 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามการศึกษาคั้งนี้ยังพบว่า ค่าความเชื่อถือได้กับค่าความเป็นปรนัยดังกล่าวมีเกณฑ์อยู่ในระดับ “ดี” ทุกรายการ

สำหรับการได้มาซึ่งเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่มทักษะกีฬาบัตดีคั้งนี้ ได้ใช้ประชากรซึ่งเป็นนักกีฬาบัตดีทีมชาติไทย ประกอบด้วยนักกีฬาชาย 24 คน และนักกีฬาหญิง 22 คน อายุ 18-28 ปี จากศูนย์พัฒนากีฬาบัตดีแห่งชาติจังหวัดกระบี่ ซึ่งเข้าร่วมในการศึกษาคั้งนี้ และได้ใช้คะแนนดิบที่รวบรวมได้มาสร้างเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่ม แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ ยอดเยี่ยม ดี ปานกลาง พอใช้ และควรปรับปรุง ตามลำดับ

\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

**คำสำคัญ:** การสร้างแบบทดสอบ เกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่ม ทักษะกาบัดดี ทักษะการก้าวเท้า ทักษะการสัมผัสด้วยมือ ทักษะการสัมผัสด้วยปลายเท้า ทักษะการก้าวขาไขว้ไปด้านหลัง ทักษะการเตะด้านข้าง ทักษะการเข้าโบนัส ทักษะการจับข้อเท้า ศูนย์พัฒนากีฬากาบัดดีแห่งชาติจังหวัดกระบี่

### Abstract

The purpose of the study was to construct skill test and compilation of fixed reference group norms for selected Kabaddi skill among Thai elite athletes. To construct skill test in Kabaddi, 15 male and 15 female national level players between the age group of 18-28 years from Krabi Province, Phangnga Province, and Phatthalung Province were selected as subjects for constructing skill test as mentioned above. For the present study were 7 test items selected Footwork, Hand touch, Toe touch, Side cross step, Side kick, Spot bonus, and Ankle hold. Data were analyzed by utilizing mean, standard deviation, and Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient. The content validity ratio (CVR) of all test items upper than .42, according to the expert numbers in this study that was 20, numerical value of the Lawshe method was 0.42. The validity of the 7 test items which had been developed by the present study were at .70, .80, .60, .90, .50, .50, and .80 respectively; the test-retest reliability for male athletes were .84, .83, .82, .82, .80, .80, and .81 respectively; and for female athletes were .81, .80, .81, .83, .80, .81, and .85. respectively; while the objectivity was judged by 2 raters for male athletes were .83, .84, .81, .85, .80, .83, and .86 respectively; and for female athletes were .82, .83, .82, .83, .82, .81, and .83 respectively. However, the study also found that all reliability and objectivity values as mentioned were considered to be at "good" level.

In order to construct the fixed reference group norms, the population of 24 male and 22 female Thai national kabaddi team athletes from Krabi National Academy Kabaddi Center (NAKC) between the age group of 18-28 years were selected to participate in this study. For the purpose of the study, raw scale was used. Further, the scores were classified into five grades, such as excellent, good,

average, fair, and poor respectively.

**Keywords:** Construct, Test, Fixed reference group norms, Kabaddi skill, Footwork skill, Hand touch skill, Toe touch skill, Side cross step skill, Side kick skill, Spot bonus skill, Ankle hold skill, Thai national team, Krabi National Academy Kabaddi Center (NAKC)

## บทนำ

กีฬา กาบัตดี เป็นกีฬาของชาวเอเชียใต้ (South Asian) แถบประเทศอินเดีย ปากีสถาน บังคลาเทศ ศรีลังกา เนปาล ภูฏาน และมัลดีฟส์ คำว่า “กาบัตดี” มาจากภาษาฮินดีคือ “कबड्डी” ซึ่งเขียนทับศัพท์ตามเสียงอ่านเป็นภาษาอังกฤษว่า “Kabaddi” เข้าใจว่าเดิมทีมาจากภาษาทมิฬ 2 คำ คือคำว่า “Kai” ซึ่งแปลว่า “มือ” กับอีกคำหนึ่งก็คือคำว่า “Pidi” ซึ่งแปลว่า “จับ” และเมื่อนำคำทั้ง 2 คำมาเรียงต่อกัน จึงมีความหมายโดยรวมว่า “การจับด้วยมือ” (Kishore, 2016: 1) กาบัตดีเป็นกีฬาปะทะประเภททีม ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจนได้รับการขนานนามว่าเป็นกีฬามวลชนของประเทศอินเดีย ซึ่งถือเป็นประเทศต้นตำหรับของกีฬาประเภทนี้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าชาวอินเดียถือว่ากีฬา กาบัตดี เป็นกิจกรรมนันทนาการ ที่มีเกมการเล่นสนุกสนานและเร้าใจ ประกอบกับกติกาในการเล่นก็ไม่ซับซ้อน และง่ายแก่การเข้าใจ ซึ่งก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กีฬา กาบัตดี กลายเป็นกีฬายอดนิยมของคนทุกเพศทุกวัยในประเทศอินเดีย โดยเฉพาะในชนบทที่ห่างไกล ซึ่งไม่สามารถจัดหาอุปกรณ์ที่ทันสมัย เหมือนอย่างเช่นกีฬาประเภทอื่น ๆ ได้ ดังนั้นจึงเป็นที่น่าสังเกตอีกประการหนึ่งว่า นักกีฬา กาบัตดี ที่มีชื่อเสียงของประเทศจะมาจากคนในชนบทที่มีฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจปานกลางเป็นส่วนใหญ่ (Biswas, Bauri, & Halder, 2015: 8)

การเล่นกีฬา กาบัตดี ประกอบไปด้วยผู้เล่นในสนาม 2 ทีม ๆ ละ 7 คน ซึ่งจะครอบครองพื้นที่ของสนามครึ่งหนึ่ง และจะผลัดกันส่งผู้รุกคือ “ไรด์” (Raid) เข้าไปในแดนของคู่ต่อสู้ และพยายามทำคะแนนโดยการเข้าไปแตะหรือสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งของลำตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม แล้วรีบกลับไปในแดนของตนเอง ในการรุกเข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้ามทุกครั้งนักกีฬาจะต้องเปล่งเสียงออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนว่า “กาบัตดี กาบัตดี กาบัตดี” ด้วย ขณะเดียวกันฝ่ายรับซึ่งในการแข่งขัน กาบัตดี จะเรียกว่า “แอนทิส” (Antis) ก็ต้องพยายามจับหรือปล้ำผู้รุกให้ได้ ผู้เล่นฝ่ายรับที่ถูกผู้รุกสัมผัสก่อนที่จะกลับไปในแดนของเขา จะถูกออกจากการเล่น และจะเป็นที่มาของคะแนนของฝ่ายรุก จากที่กล่าวมาทั้งหมดคงพอจะมองเห็นภาพโดยรวมว่ากีฬา กาบัตดี สามารถเล่นทั้งกลางแจ้งและในร่ม บนสนามรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเล็ก ๆ ที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรเลยนอกจากผู้เล่น

ในสนามฝ่ายละ 7 คน (Muniraju, 2015: 1)

กีฬาการบัตตีได้เริ่มเข้ามาอยู่ในความสนใจของคนไทยเมื่อประมาณ 20 ปี ที่ผ่านมา เมื่อครั้งที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ระหว่างวันที่ 6-20 ธันวาคม พ.ศ. 2541 ในการนี้ประเทศไทยได้ส่งนักกีฬาการบัตตีชายทีมชาติไทย เข้าร่วมแข่งขันกีฬาดังกล่าวเป็นครั้งแรก หลังจากนั้นชื่อกีฬาการบัตตีก็ติดหูของคนไทยเรื่อยมา จนกระทั่งนักกีฬาการบัตตีทีมชาติไทยได้เข้าร่วมแข่งขันกีฬาการบัตตีชายหาด ในมหกรรมการแข่งขันกีฬาเอเชียนปีชเกมส์ ครั้งที่ 1 ณ เมืองบาห์ลี ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 18-26 ตุลาคม พ.ศ. 2551 คือประมาณ 10 ปีที่ผ่านมา

ในการแข่งขันครั้งนี้ นักกีฬาทีมชาติไทยประสบความสำเร็จจากการแข่งขันในระดับหนึ่ง โดยทีมชายได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เหรียญทองแดง และทีมหญิงได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 เหรียญเงิน จากการแข่งขันกีฬาดังกล่าว ที่สำคัญที่สุดคือในปี พ.ศ. 2553 นักกีฬาการบัตตีหญิงทีมชาติไทยได้สร้างประวัติศาสตร์คว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 เหรียญเงิน จากการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 12-27 พฤศจิกายน ณ เมืองกวางโจว ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน โดยแพ้มติชาติอินเดีย ซึ่งเป็นต้นตำหรับของกีฬาประเภทนี้เพียงประเทศเดียวเท่านั้น ถัดจากนั้นมาอีก 4 ปี คือในปี พ.ศ. 2557 นักกีฬาการบัตตีหญิงทีมชาติไทยยังคงรักษาชื่อเสียงที่มีอยู่ไว้ได้อีกสมัยหนึ่ง จากการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 17 ระหว่างวันที่ 19 กันยายน-4 ตุลาคม ณ เมืองอินชอน ประเทศเกาหลีใต้ โดยได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เหรียญทองแดงมาครอง หลังจากนั้นกีฬาการบัตตี ก็ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่คนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่เยาวชน นักเรียน และนักศึกษาทุกระดับ

สำหรับการแข่งขันกีฬาการบัตตีในประเทศไทยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เมื่อสมาคมกีฬาการบัตตีแห่งประเทศไทย จัดให้มีการแข่งขันกีฬาการบัตตีชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และในปีเดียวกันนี้กีฬาการบัตตี ก็ได้รับการบรรจุให้เป็นกีฬาประเภทหนึ่งในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ณ กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 9-20 ธันวาคม พ.ศ.2543 หลังจากนั้นอีก 7 ปี คือในปี พ.ศ. 2550 กีฬาดังกล่าวก็ได้รับการบรรจุให้เป็นกีฬาประเภทหนึ่งในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 ณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 20-30 มีนาคม พ.ศ.2550 (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2560: 8) หลังจากนั้นก็มีการแข่งขันกีฬาการบัตตีทั้งในกีฬาแห่งชาติ และกีฬาเยาวชนแห่งชาติอย่างต่อเนื่อง จนถึงปัจจุบัน

ส่วนในวงการศึกษาก็กีฬาการบัตตีได้รับความสนใจจากสถาบันการพลศึกษา บรรจุให้เป็นรายวิชาหนึ่งในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ของคณะศึกษาศาสตร์ ภายใต้ชื่อ

วิชา พล 041001 วิชาkabaddi (Kabaddi) เมื่อปี พ.ศ. 2548 ต่อมาในปี พ.ศ. 2556 สถาบันการพลศึกษาได้ปรับปรุงหลักสูตร และเปลี่ยนชื่อวิชาดังกล่าวเพื่อให้สอดคล้องกับชื่อหลักสูตรซึ่งเป็นหลักสูตรสำหรับผลิตครูเป็น วิชา พล 042066 ทักษะและการสอนกีฬาKabaddi (Skill and Instruction for Kabaddi) โดยกำหนดให้ผู้เรียนได้ศึกษาเกี่ยวกับประวัติ ประโยชน์ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มารยาทและความปลอดภัยในการเล่น การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การฝึกทักษะและการสอนกีฬาKabaddi กฎและกติกาการแข่งขัน การเป็นผู้ตัดสินและเจ้าหน้าที่เทคนิค ตลอดจนการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาKabaddi (สถาบันการพลศึกษา, 2556: 63)

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าปัจจุบันกีฬาKabaddiจะได้รับความสนใจจากคนไทย และมีการจัดการเรียนการสอนในสถาบันอุดมศึกษาแล้วก็ตาม แต่การวัดเพื่อประเมินทักษะกีฬาดังกล่าว ทั้งในแง่ของการเรียนการสอน และกีฬาเพื่อความเป็นเลิศยังมีอยู่จำกัด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ขณะนี้ยังไม่มีแบบทดสอบใด ๆ ที่มีคุณภาพพอที่จะใช้วัดทักษะของนักกีฬาKabaddi เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศที่มีมาตรฐานสูงได้ (ศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ, 2560, น. 21) ในขณะที่เดียวกันก็ยังมีแบบทดสอบทักษะกีฬาKabaddiที่ผ่านกระบวนการพัฒนาคุณภาพ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการวัดและประเมินผลการเรียนของนักศึกษาที่เลือกเรียนรายวิชา พล 042066 ทักษะและการสอนกีฬาKabaddi ของสถาบันการพลศึกษา (รายาศิต เต็งกุสุลัยมาน และสุรัชย์ แซ่ด่าน, 2560: 8) ซึ่งเปิดสอนผ่านมาแล้วนานถึง 14 ปี

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะผู้สอนวิชาทักษะและการสอนกีฬาKabaddi ตลอดจนปฏิบัติหน้าที่หัวหน้างานวิจัยทางการกีฬา และหัวหน้างานกีฬาต่างประเทศ ของศูนย์ฝึกกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ จึงมีแรงบันดาลใจ และสนใจที่จะสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาKabaddiสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ทั้งนี้ก็เพราะว่าการใช้ทักษะในกีฬาKabaddiเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการสัมผัสด้วยร่างกายทั้งส่วนบนและส่วนล่าง คือมือและปลายเท้า การเตะ ตลอดจนทักษะการก้าวเท้าของผู้เล่นล้วนแต่เป็นที่มาของคะแนนส่วนใหญ่ที่ได้จากการแข่งขันทั้งสิ้น (Rao, 2002: 230) ที่สำคัญก็คือผู้วิจัยประสงค์ให้วงการกีฬาKabaddi มีแบบทดสอบมาตรฐานสำหรับวัด ประเมิน และแบ่งระดับความสามารถของนักกีฬาKabaddiทีมชาติไทย ที่เก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ที่ศูนย์พัฒนากีฬาKabaddiแห่งชาติ จังหวัดกระบี่ ทั้งนี้เพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาฝีมือของนักกีฬาดังกล่าว ให้สูงขึ้นตามขีดความสามารถที่นักกีฬาแต่ละคนมีอยู่ นอกจากนี้แบบทดสอบที่สร้างขึ้น ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนทุกระดับชั้น ตลอดจนเป็นแนวทางในการบริหารทีมกีฬา ซึ่งแบบทดสอบจะเป็นกุญแจแห่งความสำเร็จในการคัดเลือกนักกีฬาเข้าสู่ทีม เพื่อพัฒนาฝีมือให้เป็นนักกีฬาชั้นนำต่อไป (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2560: 87-90)

## วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาKabaddiสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย
2. เพื่อสร้างเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่มทักษะกีฬาKabaddiสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย

## วิธีดำเนินงานวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณภาพของแบบทดสอบทักษะกีฬาKabaddi ได้แก่ นักกีฬาKabaddi ระดับชาติ ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 สงขลาเกมส์ จังหวัดสงขลา ระหว่างวันที่ 20 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2560 และยังคงเก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 46 เชียงรายเกมส์ จังหวัดเชียงราย ระหว่างวันที่ 18 ถึงวันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 จากจังหวัดกระบี่ พังงา พัทลุง และ นครศรีธรรมราช อายุระหว่าง 18-28 ปี ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection Sampling Method) จำนวน 30 คน แบ่งเป็น ชาย 15 คน และหญิง 15 คน ส่วนประชากรที่ใช้ในการสร้างเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่ม ได้แก่ นักกีฬาทีมชาติไทย อายุระหว่าง 18-28 ปี ซึ่งเก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 18 สิงหาคม - 2 กันยายน พ.ศ. 2561 ณ ศูนย์พัฒนากีฬาKabaddiแห่งชาติ (National Academy Kabaddi Center: NAKC) จังหวัดกระบี่ แบ่งเป็นนักกีฬาชาย 24 คน และนักกีฬาหญิง 22 คน รวมทั้งสิ้น 46 คน

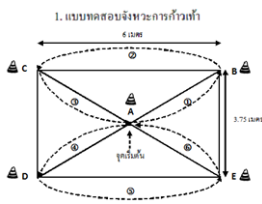
### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบทดสอบทักษะกีฬาKabaddiสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบทดสอบ ทั้ง 7 รายการ
2. เลือกและกำหนดรายการทดสอบทักษะกีฬาKabaddiสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทยให้ครอบคลุมทักษะจำเป็นและสำคัญที่บ่งบอกความเป็นกีฬาKabaddi รวมทั้งสิ้น 7 รายการ ซึ่งมีวิธีการทดสอบ ดังนี้



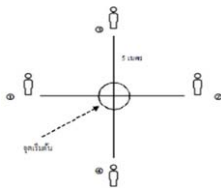




รายการที่ 1 แบบทดสอบทักษะการก้าวเท้า (Footwork Skill Test)

ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งเท้านำเท้าตามจากจุดเริ่มต้นคือ A ไปยังจุด B แล้ววิ่งสไลด์เท้าไปยังจุด C ต่อด้วยวิ่งถอยหลังกลับไปยังจุด A แล้ววิ่งเท้านำเท้าตามไปยังจุด D อีกครั้งหนึ่ง ตามด้วยการวิ่งสไลด์เท้าไปยังจุด E และจบลงด้วยการวิ่งถอยหลังกลับไปยังจุด A แล้วบันทึกเวลาเป็นวินาที

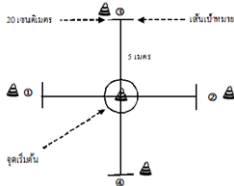
2. แบบทดสอบการสัมผัสด้วยมือ



รายการที่ 2 แบบทดสอบทักษะการสัมผัสด้วยมือ (Hand Touch Skill Test)

ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งสไลด์เท้าจากจุดเริ่มต้นไปทางซ้ายแล้วส่งมือไปสัมผัสผู้ช่วยทดสอบคนที่ 1 คนที่ 2 คนที่ 3 คนที่ และคนที่ 4 ตามลำดับ โดยมีข้อแม้ว่า ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องวิ่งผ่านจุดเริ่มต้นทุกครั้ง จนกว่าจะกลับไปยังจุดเริ่มต้น แล้วบันทึกเวลาเป็นวินาที

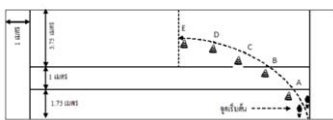
3. แบบทดสอบการสัมผัสด้วยปลายเท้า



รายการที่ 3 แบบทดสอบทักษะการสัมผัสด้วยปลายเท้า (Toe Touch Skill Test)

ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งสไลด์เท้าจากจุดเริ่มต้นไปทางซ้ายแล้วเหยียดขาใช้ปลายเท้าสัมผัสเส้นเป้าหมายที่ 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ โดยมีข้อแม้ว่า ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องวิ่งสไลด์เท้าผ่านจุดเริ่มต้นทุกครั้ง จนกว่าจะกลับไปยังจุดเริ่มต้น แล้วบันทึกเวลาเป็นวินาที

4. แบบทดสอบการวิ่งไขว้ขาไปด้านข้าง



รายการที่ 4 แบบทดสอบทักษะการก้าวขาไขว้ไปด้านข้าง (Side Cross Step Skill Test)

ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งไขว้ขาจากจุดเริ่มต้นเป็นทางโค้งไปยังกรวย A แล้ววิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น หลังจากนั้นจึงวิ่งไปยังกรวย B กรวย C กรวย D และกรวย E ตามลำดับ โดยมีข้อแม้ว่าผู้รับการทดสอบจะต้องวิ่งกลับไปยังจุดเริ่มต้นทุกครั้ง แล้วบันทึกเวลาเป็นวินาที

5. แบบทดสอบการเตะด้านข้าง

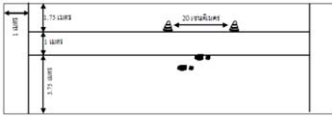


รายการที่ 5 แบบทดสอบทักษะการเตะด้านข้าง (Side Kick Skill Test)

ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้านำเท้าตาม อยู่เหนือเส้นรูก หันด้านข้างเข้าหาเป้าหมาย เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ตั้งเท้าหน้าไปชิดเท้าหลังพร้อมกับยกเท้าหลังขึ้นเตะบอลเหนือกรวย แล้ววิ่งกลับไปสัมผัสพื้น

เหนือเส้นแบ่งแดนอย่างรวดเร็ว ปฏิบัติ 3 ครั้ง บันทึกเวลาที่สิ้นสุดเป็นวินาที

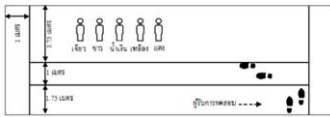
6. แบบทดสอบการเข้าโบนัส



รายการที่ 6 แบบทดสอบทักษะการเข้าโบนัส (Spot Bonus Skill Test)

ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าหน้าเท้าตาม หันด้านข้างให้เส้นโบนัส เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ย่อตัวเหยียดขา แล้วใช้ปลายเท้าสัมผัสบริเวณช่องว่างระหว่างกรวยเหนือเส้นคะแนนพิเศษ ปฏิบัติ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 คะแนน ชนกรวยหัก .50 คะแนน ข้ามเส้นไม่สมบูรณ์ ไม่ได้คะแนน

7. แบบทดสอบการจับข้อเท้า



รายการที่ 7 แบบทดสอบทักษะการจับข้อเท้า (Ankle Hold Skill Test)

ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าหน้าเท้าตาม ห่างจากเส้นคะแนนพิเศษเล็กน้อย ผู้ช่วยทดสอบ 5 คน ติดแถบสีต่างกันที่ถุงเท้า หมุนเวียนกันมายืนที่เส้นรูกแล้วหลอกล่อหาจังหวะเข้าทำโบนัสแล้วพยายามกลับไปยังแดนของตน ปฏิบัติคนละ 3 รอบ ถ้าจับข้อเท้าได้แล้วหลุดจะถูกหัก .50 คะแนน

3. หากคุณภาพของแบบทดสอบทั้ง 7 รายการ ประกอบด้วย การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเชื่อถือได้ (Reliability) และความเป็นปรนัย (Objective)

4. สร้างเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่ม (Fixed Reference Group Norms) สำหรับประเมินทักษะกีฬาภาคที่ดี

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันการพลศึกษาและคณะกรรมการ ได้ประชุมพิจารณาอนุมัติให้ดำเนินการวิจัย เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561

2. นำหนังสือจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ไปขอความอนุเคราะห์หน่วยงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการทำวิจัย ดังนี้

2.1 ผู้เชี่ยวชาญตรวจหาความเที่ยงตรงของแบบทดสอบ ประกอบไปด้วยผู้ฝึกสอนกีฬาภาคดีทีมชาติไทย 4 คน ผู้ตัดสินกีฬาภาคดีจากสมาคมกีฬาภาคดีแห่งประเทศไทย 2 คน

นักกีฬา กากบัตตีทีมชาติไทยอาวุโส 13 คน เป็นหญิง 4 คน และชาย 9 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาและกีฬา อีก 1 คน รวมผู้เชี่ยวชาญที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ทั้งสิ้น จำนวน 20 คน

2.2 ผู้อำนวยการศูนย์ศูนย์พัฒนากีฬา กากบัตตีแห่งชาติจังหวัดกระบี่ เพื่อขอใช้สถานที่ อุปกรณ์ ตลอดจนขออนุญาตให้นักกีฬา กากบัตตีทีมชาติไทย ที่เก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ที่ศูนย์พัฒนากีฬาดังกล่าว จำนวน 46 คน เข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้

3. ประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น เพื่อชี้แจงถึงกระบวนการในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงได้เชิญผู้อำนวยการศูนย์พัฒนากีฬาดังกล่าวเป็นประธานในการประชุม

4. เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 2 ครั้ง โดยเว้นระยะห่างกัน 7 วัน ครั้งที่ 1 เก็บเมื่อวันที่ 27 เมษายน พ.ศ. 2561 และครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 ซึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละครั้งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

4.1 จัดเตรียมสนามและอุปกรณ์การทดสอบทักษะกีฬากากบัตตี

4.2 ชักซ้อมความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการทดสอบทักษะกีฬากากบัตตีแต่ละรายการ

4.3 ให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ และบริหารกายตามแบบฉบับของกีฬากากบัตตี ประมาณ 5-10 นาที

4.4 ทดสอบทักษะกีฬากากบัตตีตามรายการที่กำหนด

4.5 ให้นักกีฬาคลายอุ่นด้วยการยืดกล้ามเนื้อ และบริหารกายตามแบบฉบับของกีฬากากบัตตี ประมาณ 5-10 นาที

4.6 บันทึกผลการทดสอบลงในแบบฟอร์ม อย่างไรก็ตามเนื่องจากกีฬากากบัตตีเป็นกีฬาที่จำกัดรุ่น เพศ อายุ และน้ำหนักในการแข่งขัน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2553: 30; Amateur Kabaddi Federation of India, 2017: 3) ดังนั้นผู้วิจัยได้ขออนุญาตจากกลุ่มประชากรในการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ (Age) ส่วนสูง (Body High) น้ำหนัก (Body Weight) และดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) เพื่อประโยชน์ ในการศึกษาครั้งนี้ด้วย

5. นำข้อมูลที่รวบรวมได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ได้นำข้อมูลที่ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ณ สำนักวิจัยและพัฒนาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของเวลา

เป็นวินาทีและคะแนนที่ทำได้จากแบบทดสอบทั้ง 7 รายการ ตลอดจน อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก และดัชนีมวลกาย ของนักกีฬาภาคใต้ที่ทีมชาติไทย ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

## 2. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบแต่ละรายการโดยการคำนวณหาอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Ratio: CVR) ซึ่งจะนำผลการพิจารณาที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทุกคน คือ +1 หมายถึง เห็นด้วย กับ -1 หมายถึง ไม่เห็นด้วย ไปทำการวิเคราะห์เพื่อหาค่าดังกล่าวของแบบทดสอบแต่ละรายการโดยใช้สูตรในการคำนวณคือ  $CVR = \frac{N_e - N/2}{N/2}$  โดยที่  $N_e$  คือจำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เห็นด้วยว่ารายการทดสอบนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการทดสอบ (Number of Panelists Who Had Agreement) ส่วน  $N$  คือจำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด (Total Number of Panelists) ค่าที่คำนวณได้จะใช้ได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับจำนวนและผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

## 3. การหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาค่าความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบแต่ละรายการโดยการทดสอบซ้ำ (Test-retest) แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient)

## 4. การหาค่าความเป็นปรนัย (Objective)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาค่าความเป็นปรนัยของแบบทดสอบแต่ละรายการ โดยการนำผลการให้คะแนนของผู้ทดสอบ ซึ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาภาคใต้ทีมชาติอาวุโส 2 คนไปคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient)

## 5. สร้างเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่ม (Fixed Reference Group Norms)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่มแบบทดสอบทักษะกีฬาภาคใต้สำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ทั้ง 7 รายการ โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และข้อมูลดิบ (Raw Score) เป็นหลักในการคำนวณเพื่อกำหนดระดับของเกณฑ์ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ กล่าวคือ สูงกว่า  $\bar{X} + 1 SD$  หมายถึง ยอดเยี่ยม  $\bar{X} + .5 SD$  ถึง  $\bar{X} + 1 SD$  หมายถึง ดี  $\bar{X} - .50 SD$   $\bar{X} - + .5 SD$  หมายถึง ปานกลาง  $\bar{X} - 1 SD$  ถึง  $\bar{X} - .5 SD$  หมายถึง พอใช้ และ ต่ำกว่า  $\bar{X} - 1 SD$  หมายถึง ควรปรับปรุง (Singh, 2015: 15)

## สรุปผลการวิจัย

แบบทดสอบทักษะกีฬาภาคใต้ สำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบทดสอบที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับลักษณะของแบบทดสอบที่ดี ที่สำคัญคือเป็นแบบทดสอบที่มี

กระบวนการสร้างที่มีประสิทธิภาพ เป็นไปตามหลักวิชาการทางการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาและกีฬาทุกประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก และดัชนีมวลกาย ของนักกีฬาภาคใต้ที่ทีมชาติไทย ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ เพศชายมีอายุเฉลี่ย 23 ปี ส่วนสูง 178.83 เซนติเมตร น้ำหนัก 77.66 กิโลกรัม และดัชนีมวลกาย 24.3 โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.03 5.31 7.11 และ 1.48 ตามลำดับ ส่วนเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 22.81 ปี ส่วนสูง 163.77 เซนติเมตร น้ำหนัก 60.04 กิโลกรัม และดัชนีมวลกาย 22.3 โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.73 3.84 3.99 และ 1.10 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามเมื่อนำดัชนีมวลกายดังกล่าวมาพิจารณาตามเกณฑ์ของสถาบันสุขภาพแห่งชาติ (NIH: The National Institutes of Health) สหรัฐอเมริกา พบว่า มวลกายโดยรวมของนักกีฬาภาคใต้ที่ทีมชาติไทยชุดปัจจุบันอยู่ในเกณฑ์ปกติ บ่งบอกถึงควมมีสุขภาพดี คืออยู่ระหว่าง 20-24.9 ถ้ามมากกว่านี้คือ 25-29.99 หมายถึงน้ำหนักเกิน (Overweight) และถ้ามวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 30 ถือว่าอ้วน (Obesity) (Wuest & Fisetete, 2015: 232)

2. ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการคำนวณหาอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Ratio: CVR) ของแบบทดสอบทักษะการบังคับดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ทั้ง 7 รายการ คือ .70 .80 .60 .90 .50 .50 และ .80 ตามลำดับ

สำหรับแบบทดสอบรายการที่ 6 การเข้าโบนัส เป็นรายการเดียวที่ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา 2 รอบ เนื่องจากผลการพิจารณาในรอบที่ 1 มีค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเพียง .40 ซึ่งถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ตามข้อเสนอแนะของ ลอร์เซ อย่างไรก็ตาม หลังจากที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงรายการทดสอบดังกล่าวตามข้อเสนอแนะแล้วจึงส่งไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 6 คน ที่ไม่เห็นด้วยในรอบที่ 1 พิจารณาเป็นรอบที่ 2 ปรากฏว่ามีผู้เชี่ยวชาญ 1 คน เปลี่ยนผลการพิจารณาใหม่ มีผลทำให้แบบทดสอบรายการดังกล่าวผ่านเกณฑ์การพิจารณาที่ .50

3. ค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบทดสอบทักษะการบังคับดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทยทั้ง 7 รายการ อยู่ในเกณฑ์ดี กล่าวคือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .84 .83 .82 .82 .80 .80 และ .81 ตามลำดับ สำหรับนักกีฬาชาย และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .81 .80 .81 .83 .80 .81 และ .85 ตามลำดับ สำหรับนักกีฬาสตรี

4. ค่าความความเป็นปรนัย (Objective) ของแบบทดสอบทักษะการบังคับดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทยทั้ง 7 รายการ อยู่ในเกณฑ์ดีเช่นกัน กล่าวคือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .83 .84 .81 .85 .80 .83 และ .86 ตามลำดับ สำหรับนักกีฬาชาย และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .82 .83 .82 .83 .82 .81 และ .83 ตามลำดับ สำหรับนักกีฬาสตรี

5. เกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่ม (Fixed Reference Group Norms) ของแบบทดสอบทักษะการบัดดี้สำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ทั้ง 7 รายการ ประกอบด้วย แบบทดสอบทักษะการก้าวเท้า (Footwork Skill Test) แบบทดสอบทักษะการสัมผัสด้วยมือ (Hand Touch Skill Test) แบบทดสอบทักษะการสัมผัสด้วยปลายเท้า (Toe Touch Skill Test) แบบทดสอบทักษะการก้าวขาไขว้ไปด้านข้าง (Side Cross Step Skill Test) แบบทดสอบทักษะการเตะด้านข้าง (Side Kick Skill Test) แบบทดสอบทักษะการเข้าโบนัส (Spot Bonus Skill Test) และแบบทดสอบทักษะการจับข้อเท้า (Ankle Hold Skill Test) โดยแบ่งเป็นเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่มสำหรับนักกีฬาชาย และเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่มสำหรับนักกีฬาหญิง ดังต่อไปนี้

5.1 การก้าวเท้า (หน่วยวัดเป็นวินาที)			5.2 การสัมผัสด้วยมือ (หน่วยวัดเป็นวินาที)		
เกณฑ์ประเมิน	นักกีฬาชาย	นักกีฬาหญิง	เกณฑ์ประเมิน	นักกีฬาชาย	นักกีฬาหญิง
ยอดเยี่ยม	< 10.07	< 10.97	ยอดเยี่ยม	< 09.53	< 11.16
ดี	10.07-10.43	10.97-11.36	ดี	09.53-09.90	11.16-11.53
ปานกลาง	10.44-11.15	11.37-12.12	ปานกลาง	09.91-10.66	11.54-12.27
พอใช้	11.16-11.51	12.13-12.51	พอใช้	10.67-11.03	12.28-12.64
ควรปรับปรุง	> 11.51	> 12.51	ควรปรับปรุง	> 11.03	> 12.64
5.3 การสัมผัสด้วยปลายเท้า (หน่วยวัดเป็นวินาที)			5.4 การวิ่งไขว้ขาไปด้านข้าง (หน่วยวัดเป็นวินาที)		
เกณฑ์ประเมิน	นักกีฬาชาย	นักกีฬาหญิง	เกณฑ์ประเมิน	นักกีฬาชาย	นักกีฬาหญิง
ยอดเยี่ยม	< 09.40	< 11.61	ยอดเยี่ยม	< 11.21	< 12.72
ดี	09.40- 09.89	11.61- 12.14	ดี	11.21-11.76	12.72-13.22
ปานกลาง	09.90-10.87	12.15-13.18	ปานกลาง	11.77-12.86	13.23-14.20
พอใช้	10.88-11.36	13.19-13.71	พอใช้	12.87-13.41	14.21-14.70
ควรปรับปรุง	> 11.36	> 13.71	ควรปรับปรุง	> 13.41	> 14.70
5.5 การเตะด้านข้าง (หน่วยวัดเป็นวินาที)			5.6 การเข้าโบนัส (หน่วยวัดเป็นคะแนน)		
เกณฑ์ประเมิน	นักกีฬาชาย	นักกีฬาหญิง	เกณฑ์ประเมิน	นักกีฬาชาย	นักกีฬาหญิง
ยอดเยี่ยม	< 01.23	< 01.62	ยอดเยี่ยม	> 10.31	> 09.43
ดี	01.23-01.40	01.62-01.69	ดี	09.63- 10.31	08.73- 09.43
ปานกลาง	01.41-01.48	01.70-01.81	ปานกลาง	08.27-09.62	07.35-08.72
พอใช้	01.49-01.57	01.82-01.88	พอใช้	07.59-08.26	06.65-07.34
ควรปรับปรุง	> 01.57	> 01.88	ควรปรับปรุง	< 07.59	< 06.65

## 5.7 การจับข้อเท้า (หน่วยวัดเป็นคะแนน)

เกณฑ์ประเมิน	นักกีฬาชาย	นักกีฬาทหญิง
ยอดเยี่ยม	> 14.51	> 12.65
ดี	12.62-14.51	10.91-12.65
ปานกลาง	08.84-12.61	07.43-10.90
พอใช้	06.95-08.83	05.69-07.42
ควรปรับปรุง	< 06.95	< 05.69

## ข้อวิจารณ์

จากผลการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบทดสอบทักษะการบังคับดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย พบว่าแบบทดสอบมีคุณภาพตามเกณฑ์ ทั้งค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) และค่าความเป็นปรนัย (Objective) ตลอดจนมีเกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่ม (Fixed Reference Group Norms) ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งผู้วิจัยขอแสดงความคิดเห็นและวิจารณ์ผลการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Ratio: CVR) ของแบบทดสอบทักษะการบังคับดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ทั้ง 7 รายการ คือ 70 .80 .60 .90 .50 .50 และ .80 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ทุกรายการ ซึ่งเป็นไปตามข้อเสนอแนะของ ลอว์เช (Lawshe, 1975: 568) ที่ว่าค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาขั้นต่ำที่รวบรวมจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 20 คน จะต้องมีความสูงกว่า .42 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแบบทดสอบทุกรายการดังกล่าวสร้างขึ้นตามหลักวิชาการ และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวัด ที่สำคัญคือได้ผ่านกระบวนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางถึง 20 คน ซึ่งถือว่ามีความพอเพียงที่จะหาค่าดังกล่าวได้เป็นอย่างดี จึงมีผลทำให้ค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีเกณฑ์อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อสรุปของ มิลเลอร์ (Miller, 2014: 60) ที่ว่าผู้เชี่ยวชาญที่จะพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวัดใดๆ จะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่จะวัดนั้นจริงๆ

2. ค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบทดสอบทักษะการบังคับดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ทั้ง 7 รายการ อยู่ในเกณฑ์ดี กล่าวคือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .84 .83 .82 .82 .80 .80 และ .81 สำหรับนักกีฬาชาย และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .81 .80 .81 .83 .80 .81 และ .85 สำหรับนักกีฬาทหญิง ซึ่งเป็นไปตามข้อเสนอแนะของ แมททิวส์ และโกสเทลีส (Matthews & Kostelis, 2011: 197) ที่ว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการหาความเชื่อถือได้เท่ากับ .70-.79 อยู่ในระดับยอมรับได้ .80-.89 อยู่ในระดับดี และ .90 ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

ว่า แบบทดสอบดังกล่าวสร้างขึ้นตามหลักวิชาการมีเนื้อหาสาระครอบคลุมทักษะกีฬาภาคบังคับที่สำคัญที่ควรแก่การวัด จึงมีผลทำให้แบบทดสอบทั้ง 7 รายการมีความเชื่อถือได้ คือผลของการวัดเหมือนกันทุกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ บุญเรียง ขจรศิลป์ (2543: 161) ที่ว่า ความเชื่อถือได้ของเครื่องมือเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งจะต้องวัดได้อย่างคงเส้นคงวา นั่นก็หมายความว่าวัดซ้ำก็ครั้งก็ได้ผลเหมือนเดิม

3. ค่าความความเป็นปรนัย (Objective) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาบังคับดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ทั้ง 7 รายการ อยู่ในเกณฑ์ดี กล่าวคือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .83 .84 .81 .85 .802 .83 และ .86 สำหรับนักกีฬาชาย และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .82 .83 .82 .83 .82 .81 และ .83 สำหรับนักกีฬาสตรี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแบบทดสอบทักษะกีฬาภาคบังคับดีทั้ง 7 รายการดังกล่าว สร้างขึ้นตามขั้นตอนที่ถูกต้อง และเป็นไปตามหลักการของการสร้างแบบทดสอบวัดทักษะกีฬาที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ มิลเลอร์ (Miller, 2014: 65) ที่ว่าค่าความเป็นปรนัยจะสูงก็ต่อเมื่อ ผู้ทำการวัด 2 คน หรือมากกว่า สามารถวัดโดยใช้แบบทดสอบเดียวกันกับคนกลุ่มเดียวกัน และได้ผลการวัดที่ใกล้เคียงกัน

4. เกณฑ์การประเมินเฉพาะกลุ่ม (Fixed Reference Group Norms) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาบังคับดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ทั้ง 7 รายการ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ซึ่งตรงกับการกำหนดเกณฑ์การประเมินความสามารถทางกายตามวิธีการของฮอฟฟ์แมน (Hoffman, 2006: 29, 44) คือประกอบด้วยระดับ ยอดเยี่ยม ดี ปานกลาง พอใช้ และควรปรับปรุง อย่างไรก็ตามเกณฑ์ปกติที่สร้างขึ้นจะมีความน่าเชื่อถือได้ก็ต่อเมื่อ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มประชากรมีการแจกแจงเป็นปกติ ดังที่วีริยา บุญชัย (2529: 26) ได้เสนอแนะว่า ข้อมูลที่นำมาใช้สร้างเกณฑ์ควรกระจายเป็นปกติไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่า แบบทดสอบทักษะกีฬาบังคับดีสำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำไปปรับใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างกว้างขวาง ทั้งในวงการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และกีฬาเพื่อออกกำลังกาย ตลอดจนสามารถนำไปปรับใช้กับวงการศึกษาและการเรียนการสอนทุกระดับชั้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าแบบทดสอบทั้ง 7 รายการดังกล่าว มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ของแบบทดสอบวัดทักษะกีฬาทุกประการ ทั้งค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน นักกีฬาทีมชาติ และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาและกีฬา รวมทั้งสิ้น 20 คน ส่วนค่าความเชื่อถือได้ ซึ่งได้มาโดยการทดสอบซ้ำก็มีความเชื่อถือได้อยู่ในระดับดีทุกรายการ สำหรับค่าความเป็นปรนัย ซึ่งได้มาจากการประเมินผลการทดสอบของผู้ทดสอบ ซึ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาภาคบังคับอาวุโส 2 คน ก็อยู่ในระดับดีทุกรายการเช่นกัน และประเด็นสุดท้ายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบ ก็เป็น



ไปตามขั้นตอนของหลักการทางวิชาการที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งตรงกับที่ มอร์โรว์ แจ็คสัน ดิสช์ และ มูด (Morrow, Jackson, Disch, & Mood, 2011: 111) ได้อธิบายสรุปว่า แบบทดสอบที่สร้างมาอย่างดีจะมีคุณภาพตามเกณฑ์ ทั้งค่าความเชื่อถือได้ ค่าความเป็นปรนัย และค่าความเที่ยงตรง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องใส่ใจเมื่อจะทำการวัด และประเมินความสามารถของคน ทั้งทางด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) จิตพิสัย (Affective Domain) และทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคคลสำคัญ ยกตัวอย่างเช่น นักกีฬาทีมชาติ ผู้วิจัยต้องวางแผนงานและเตรียมการไว้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ก็เพราะว่านักกีฬาจะต้องฝึกซ้อมตลอดปี มีรายการแข่งขันชัดเจน

2. การดำเนินการทดสอบทักษะทางกีฬา ซึ่งมีหลากหลายรายการ ควรมีการเตรียมผู้ช่วยทดสอบไว้สักจำนวนหนึ่ง เพื่อแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน ถ้ามีเพียง 2 คน เหมือนที่ผู้วิจัยประสบมาจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า มีผลกระทบต่อความคิด และตัดสินใจในการวัด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสร้างแบบทดสอบทักษะกาบัดดี้สำหรับบุคคลกลุ่มอื่น นอกเหนือจากนักกีฬาชั้นนำของไทย ทั้งระดับเยาวชน ยูวชน ตลอดจนสำหรับนักศึกษาของสถาบันการศึกษา ซึ่งมีกีฬากาบัดดี้บรรจุไว้ในหลักสูตรการศึกษา

2. ควรมีการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาประเภทต่อสู้อื่นๆ สำหรับนักกีฬาชั้นนำของไทย โดยใช้กระบวนการวิจัยที่ผู้วิจัยออกแบบเป็นแนวทาง

### เอกสารอ้างอิง

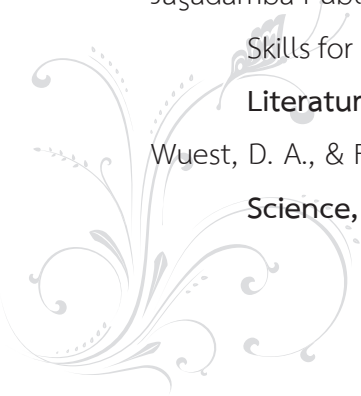
การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2553). กติกากาบัดดี้. กองวิชาการกีฬา, กรุงเทพมหานคร.

\_\_\_\_\_. (2560). หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬากาบัดดี้ระดับชาติขั้นต้น. สมาคมกีฬากาบัดดี้แห่งประเทศไทย, กรุงเทพมหานคร.

บุญเรียง ขจรศิลป์. (2543). วิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. พี.เอ็ม. การพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

รายาศิต เต็งกุสุลย์มาน และสุรชัย แซ่ด่าน. (2561). รายงานผลของการดำเนินงานของรายวิชา (มคอ. 5) พล 042066 ทักษะและการสอนกีฬากาบัดดี้. คณะศึกษาศาสตร์, กระจปี.

- วิริยา บุญชัย. (2529). **การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพมหานคร.
- ศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ. (2560). **รายงานผลการปฏิบัติงานของศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ไตรมาสที่ 3 ปีงบประมาณ 2560**. งานวิชาการ, กระบี่.
- สถาบันการพลศึกษา. (2556). **หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2556)**. คณะศึกษาศาสตร์, ชลบุรี.
- Amateur Kabaddi Federation of India. (2017). **Rules and Regulations of All Forms of Kabaddi Version 2.1.0**. Jain Printers, Jaipur, India.
- Biswas, M., Bauri, R., & Halder, S. (2015). A Study on Personality Profile of Elite Kabaddi Players. **Journal of Humanities and Social Science**, 20(10), 8-12.
- Hoffman, J. (2006). **Norms for Fitness, Performance, and Health**. Human Kinetics, Champaign.
- Kishore, N. (2016). **How to Play Kabaddi**. Prerna Prakashan, Delhi, India
- Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach to Content Validity. **Personnel Psychology**, 3(28), 563-575.
- Matthews, T. D., & Kostelis, K. T. (2011). **Designing and Conducting Research in Health and Human Performance**. Jossey-Bass, San Francisco, USA.
- Miller, D. K. (2014). **Measurement by the Physical Educator Why and How**. 7th ed. McGraw-Hill, New York, USA.
- Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2011). **Measurement and Evaluation in Human Performance**. Human Kinetics, Champaign, USA.
- Muniraju, S. (2015). **The Text on Kabaddi**. Lambert Academic Publishing, Deutschland, Germany.
- Rao, E. P. (2002). **The complete Hand Book on Kabaddi**. Jagadamba Publication, Vijayanagaram, India.
- Jagadamba Publication. Singh, D. (2015). Constructing Norms for Selected Kabaddi Skills for PanjabUniversity Kabaddi Players. **Research Journal of Language, Literature and Humanities**, 2(8), 14-17.
- Wuest, D. A., & Fissette, J. L. (2015). **Foundation of Physical Education, Exercise Science, and Sport**. McGraw-Hill, New York, USA.



ชื่องานวิจัย	: สภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียน ในจังหวัดนนทบุรี
ชื่อผู้วิจัย	: นางสาววรรณิ์ นุ่นแก้ว
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	: รองศาสตราจารย์กรรวิ บุญชัย
สาขาวิชา	: พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
ปีที่วิจัย	: 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการประเมินผลวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ไปยังครูผู้สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 400 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนและมีความสมบูรณ์จำนวน 338 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 84.50 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าร้อยละ และฐานนิยม

ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่จบวุฒิการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจำนวนหนึ่งที่ไม่ได้จบสาขาวิชาพลศึกษา ภาระงานสอนสำหรับครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา และโรงเรียนขยายโอกาส คือ 16, 18, 20 และ 21 ชั่วโมง/สัปดาห์ตามลำดับ แนวทางที่ใช้ในการดำเนินการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ศึกษาจากแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนตามแนวปฏิรูปการศึกษา จุดประสงค์ของพลศึกษา และมาตรา 6 ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี ตัดสินระดับคะแนนแบบ อิงเกณฑ์และอิงกลุ่มควบคู่กัน องค์กรประกอบในการตัดสินระดับคะแนน ประกอบด้วยความรู้ ทักษะทางกีฬา เจตคติ สมรรถภาพทางกาย และ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ สัดส่วนการให้คะแนนเท่ากับ 20, 40, 10, 20 และ 10 คะแนนตามลำดับในโรงเรียนประถมศึกษา ส่วนโรงเรียนมัธยมศึกษาให้คะแนนเท่ากับ 20, 40, 10, 20 และ 10 คะแนน ในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาให้คะแนนดังนี้ 20, 30, 10, 30 และ 10 คะแนน ในขณะที่โรงเรียนขยายโอกาสให้คะแนน 20, 40, 10, 20 และ 10 คะแนน ตามลำดับ ประเมินความรู้ด้วยข้อสอบปรนัย ประเมินทักษะทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่ครูผู้สอนสร้างขึ้นเอง ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกลไก โรงเรียนประถมศึกษาและโรงเรียนมัธยมศึกษาใช้แบบทดสอบสมรรถภาพ

ทางกายและเกณฑ์มาตรฐานที่สัมพันธ์กับสุขภาพของเด็กไทย อายุ 7-18 ปี ส่วนโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาใช้แบบทดสอบ ICSPFT และโรงเรียนขยายโอกาสใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย (SATST) วัดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้วยแบบวัดคุณคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ส่วนการวัดด้านเจตคติใช้แบบวัดคุณธรรมและจริยธรรม

**คำสำคัญ :** สภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี

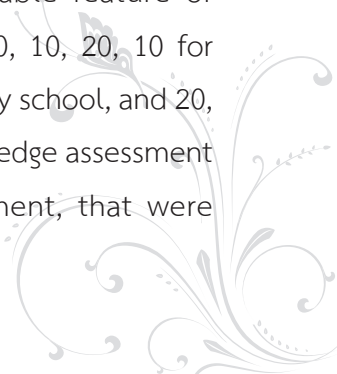


- Research Title** : The Status of Physical Education Learning Assessment in Schools of Nonthaburi Province.
- Researcher** : Wannee Nunkeaw
- Advisor** : Associate Professor Kornrawee Boonchai,Ed.D.
- Field of Study** : Physical Education , Kasetsart University
- Year** : 2016

### Abstract

The purpose of this research was to study the status of physical education learning assessment in schools of Nonthaburi Province according to Basic Education Core Curriculum A.D. 2008. A questionnaire was developed by the researcher. Content validity was judged by 5 experts. The document was mailed to 400 physical education teachers. Three hundred and thirty-eight respondents (84.50%) were completed and returned. Data were analyzed by using percentage, and mode.

The results showed that most physical education teachers got bachelor degree in physical education. There were some physical education teachers did not get a degree in physical education. Teaching load for elementary school teachers, secondary school teachers, elementary and secondary school teachers, and school education expansion were 16, 18, 20 and 21 hours per week. Most physical education teachers studied the guidelines for test and measurement procedure according to Basic Education Core Curriculum A.D. 2008, objectives of physical education, and section six of the National Education Act B.E.2542 (1999), and Amendments (Second National Education Act .B.E. 2545 (2002) and Third National Education Act .B.E. 2553 (2010). Grading system was criterion-and norm referenced standards. Grades in physical education were based on sport knowledge, sport skills, morality and ethics, physical fitness, and desirable feature of elementary school were 20, 40, 10, 20, 10 respectively, 20, 40, 10, 20, 10 for secondary school: 20, 30, 10, 30, 10, for elementary and secondary school, and 20, 40, 10, 20, 10 for school education expansion respectively. Knowledge assessment used objective Using quantitative and qualitative measurement, that were



teacher-made tests, to assess sport skills. Health-Related Physical Fitness Test and Norms for Thai Children Aged 7-18 Years was used to assess physical fitness of elementary school, and secondary school. As elementary and secondary school used International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test, but the school education expansion used Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test (SATST). Desirable feature was measured by desired characteristics form, but using scale of moral and ethics to measure morality and ethics.

### บทนำ

กระบวนการศึกษาทางพลศึกษาและกีฬาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เรียนมีการพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อม ๆ กัน โดยใช้กิจกรรมทางกายและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้และมีพัฒนาการด้วยการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548: 1) และสอดคล้องกับกรรวิ บุญชัย (2555: 5) ซึ่งได้กล่าวถึงพลศึกษาไว้ว่า

...พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์เช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือเป็นวิชาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ จิตวิญญาณ โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายเป็นสื่อกลาง พลศึกษาเป็นส่วนสำคัญของการศึกษา เขาว่าจำเป็นต้องเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้ง ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ มีคุณธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข...

การวัดและประเมินผล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการติดตาม ตรวจสอบผลการจัดการเรียนรู้ว่าบรรลุผลตามเป้าหมายเพียงใด กล่าวคือ ต้องตรวจสอบว่าผู้เรียนที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ไปแล้วมีคุณลักษณะ คุณสมบัติ มีพฤติกรรม หรือคุณภาพเป็นไปตามที่หลักสูตรกำหนดหรือไม่ การวัดและประเมินผลถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญ ที่ต้องดำเนินการควบคู่กับกระบวนการจัดการเรียนการสอน สำหรับการประเมินควรเป็นไปตามมาตรา 6 ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553 ที่บัญญัติไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545: 14) จากบทบัญญัติดังกล่าว จึงเป็นหน้าที่ของครูผู้สอน และผู้บริหาร

สถานศึกษา รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องต้องรู้ เข้าใจ และตระหนักในเรื่องของการวัดผลและประเมินผล เพื่อที่จะสามารถดำเนินการให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ดังกล่าว

แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นกระบวนการเก็บรวบรวม ตรวจสอบ ตีความผลการเรียนรู้ และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดของกลุ่มสาระการเรียนรู้ นำผลไปปรับปรุงพัฒนาการจัดการเรียนรู้และใช้เป็นข้อมูลสำหรับการตัดสินใจ ผลการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพ และให้ผลการประเมินตรงตามความรู้ความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียน ถูกต้องตามหลักการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552: 14)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในระดับชั้นเรียนที่สอดคล้องกับเหตุผลดังกล่าวว่า การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ขึ้นอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการ คือการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัดเพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกๆระดับ ไม่ว่าจะ ระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นขบวนการพัฒนาผู้เรียนโดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ

พลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่กำหนดให้ผู้เรียนทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำเป็นต้องเรียนรู้ เพราะเป็นวิชาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ จิตวิญญาณโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสื่อกลาง Tompson, (1971:1 อ่างใน ชาตรี สำราญสุข, 2555: 24) ให้ความหมายพลศึกษาว่า เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาซึ่งอาศัยกิจกรรมที่ได้เลือกในการจัดเพื่อให้เกิดความเจริญเติบโต พัฒนาการและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้เป็นพลเมืองดี และดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปรัชญาของพลศึกษานั้นตรงกับความมุ่งหมาย และหลักการ ในมาตรา 6 ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 ที่ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรม ในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545: 5)

ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้สมบูรณ์นั้น นักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียน ทุก ๆ คน ได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึงกัน ตามความต้องการ ความสามารถ ความสนใจของนักเรียนแต่ละคน ทั้งนี้รวมทั้งได้รับคำสอน การช่วยเหลือ แนะนำ การใช้สถานที่ การใช้อุปกรณ์ และการใช้บริการอื่น ๆ เกี่ยวกับพลศึกษาด้วย เพื่อให้ นักเรียนแต่ละคนได้พัฒนาการตามศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด ฉะนั้นถ้าโรงเรียนจะจัด โปรแกรมพลศึกษาให้สามารถบรรลุผลตามหลักการและปรัชญาการพลศึกษาอย่างแท้จริงต้องจัด รายการพลศึกษาให้มีความสมบูรณ์ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548: 227) ซึ่งในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้นสิ่งสำคัญในการวางเป้าหมายทางพลศึกษาก็คือ ต้องสามารถให้ผู้เรียนบรรลุ เป้าหมายทางการศึกษาด้วย เป้าหมายและจุดมุ่งหมายของทางพลศึกษา ถือเป็นพื้นฐานสำคัญในการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน (กรรวิ บุญชัย, 2555: 5)

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนในปัจจุบัน การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ที่ครูผู้สอนได้สอนนั้น บรรลุตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด จะต้องอาศัยการวัดและประเมินผล เป็นเครื่องมือที่ใช้ตัดสินให้ทราบว่า การเรียนการสอนได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และต้องวัดผล และประเมินผล ให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนการสอนด้วย ผู้สอนต้องวัดและประเมินผล การเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนให้ครบทุกด้าน โดยพิจารณาการประเมิน จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 มาตรา 6 ต้องเป็นไปเพื่อคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและ วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข คือ ผู้สอนต้องประเมินผล ทั้งทางด้านร่างกาย (ทักษะพิสัยและสมรรถภาพพิสัย)ความรู้ (พุทธิพิสัย) จิตใจ คุณธรรม จริยธรรม (จิตพิสัย) นอกจากนี้ผู้สอนยังพิจารณาจาก สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด จากหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 อีกด้วย ซึ่งในการประเมินผู้สอนควรเลือกรูปแบบที่ใช้ในการประเมินผลให้ตรงกับจุดมุ่งหมาย มีรูปแบบการประเมินที่หลากหลาย ซึ่งการประเมินทางเลือก ใหม่และการประเมินตามสภาพจริง เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการประเมินสาขาวิชา พลศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 ใน มาตรา 24 ได้กำหนดไว้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งสภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี
2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา และระดับชั้นมัธยมศึกษา ในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 400 คน โดยแบ่งออกเป็นระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 310 คน และระดับมัธยมศึกษา จำนวน 90 คน

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงสภาพการประเมินผลวิชาพลศึกษา ของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี
2. เป็นแนวทางสำหรับ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูพลศึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องสำหรับการปรับปรุงและพัฒนากระบวนการวัดผลการเรียนรู้ วิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น
3. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยแก่ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับสภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในโรงเรียน ของจังหวัดอื่น ๆ ต่อไป
4. เป็นแนวทางให้กับหน่วยงาน สถาบันการศึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

### วิธีดำเนินการวิจัย

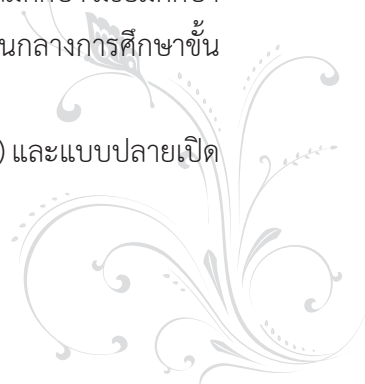
#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรีจำนวน 400 คน โดยแบ่งออกเป็นระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 310 คน และระดับมัธยมศึกษา จำนวน 90 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด จำนวน 2 ชุด เพื่อศึกษาสภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดนนทบุรี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) และแบบปลายเปิด (open ended)



1.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

1.2 ข้อมูลทั่วไปของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

1.3 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และการปฏิรูปการเรียนรู้

**ตอนที่ 2** สภาพการประเมินผลวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรีเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) และแบบปลายเปิด (open ended) โดยแยกเป็น 3 ด้านคือ

2.1 เกณฑ์ในการตัดสินระดับคะแนน องค์ประกอบและสัดส่วนของคะแนนที่นำมาประเมินเพื่อการตัดสินระดับคะแนนวิชาพลศึกษา (เกรด)

2.2 วิธีการและเครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการเรียนรู้ในแต่ละองค์ประกอบซึ่งประกอบไปด้วย ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านคุณธรรมและจริยธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์

2.3 ปัญหาในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับทำการวิจัย ส่งถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี ผู้อำนวยการโรงเรียน ของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูล โดยขอความร่วมมือ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายตอบแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการนำส่งแบบสอบถามและเก็บคืน ทั้งทางไปรษณีย์และด้วยตนเอง

3. ตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนทั้งทางไปรษณีย์ และเก็บคืนด้วยตัวเอง

4. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา จากประชากรที่เข้าถึง จำนวน 338ฉบับ จากแบบสอบถามทั้งหมด 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 84.50 ไปวิเคราะห์ข้อมูลตาม

จุดหมายของการวิจัย ดังนี้

1. ข้อถามปลายปิดแบบคำถามให้เลือกคำตอบเพียงข้อเดียวจากคำตอบที่ให้เลือกมากกว่า 2 คำตอบขึ้นไปและแบบคำถามที่ให้เลือกคำตอบได้หลายข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ (percentage) และค่าฐานนิยม
2. ข้อคำถามปลายเปิด วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

### สรุปผลการวิจัย

#### ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียน

1. โรงเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวนนักเรียนโดยเฉลี่ย 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบของครูผู้สอน 1 คน ส่วนใหญ่คือน้อยกว่า 30 คน
2. โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ในจังหวัดนนทบุรีส่วนใหญ่เป็นขนาดใหญ่พิเศษ จำนวนนักเรียนโดยเฉลี่ย 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบครูผู้สอน 1 คน ส่วนใหญ่ 31-40 คน
3. โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรีส่วนใหญ่เป็นขนาดใหญ่พิเศษ จำนวนนักเรียนโดยเฉลี่ย 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบครูผู้สอน 1 คน ส่วนใหญ่ 31-40 คน
4. โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวนนักเรียนโดยเฉลี่ย 1 ห้องเรียน ต่อความรับผิดชอบครูผู้สอน 1 คน

#### ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี

##### ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

1. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ มีคุณวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาตรี
2. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ มีตำแหน่งครูชำนาญการ
3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ มีภาระงานสอน 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ รับผิดชอบสอน รายวิชา พลศึกษาและวิชาอื่น ๆ

#### สภาพการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี

โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา และโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

1. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ ศึกษาจากแนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

2. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ ใช้ มาตรการ 6 ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 เป็นแนวทางในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษา
3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ ได้ศึกษาจากตัวชี้วัด จากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551
4. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ ไม่เคยเข้าร่วมการอบรมในหัวข้อที่เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษาในช่วงปี พ.ศ. 2552-ปัจจุบัน
5. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ให้คะแนนด้านทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คือ 40, 20, 20, 10, 10 คะแนน
6. ช่วงเวลาในการประเมินผลด้านความรู้ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ ทดสอบเมื่อสิ้นสุดการเรียนในภาคเรียน
7. ก่อนการออกข้อสอบวัดความรู้ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ ก่อนการออกข้อสอบวัดความรู้ไม่ได้ได้สร้างพิมพ์เขียว (Table Specification)
8. สัดส่วนข้อสอบปรนัยและอัตนัยที่นำมาใช้ในการสอบครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ ให้ข้อสอบปรนัย 80 คะแนน ให้สัดส่วนข้อสอบอัตนัย 20 คะแนน
9. การประเมินผลด้านความรู้ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ใช้ข้อสอบแบบปรนัย
10. การพัฒนาข้อสอบหรือแบบทดสอบด้านความรู้ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่ใช้ข้อสอบที่ครูสร้างขึ้นด้วยตนเอง
11. ช่วงเวลาที่ครูพลศึกษา วัดและประเมินผลด้านความรู้ ส่วนใหญ่ใช้ช่วงเวลาระหว่างการเรียนในภาคเรียน
12. วิธีการประเมินด้านทักษะ ส่วนใหญ่ใช้เครื่องมือวัดทักษะทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ
13. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ใช้เครื่องมือที่นำมาประเมินด้านทักษะ ส่วนใหญ่ ใช้แบบทดสอบ/ข้อทดสอบทักษะ ที่ครูสร้างขึ้นด้วยตนเอง เป็นเครื่องมือเชิงปริมาณ ส่วนเครื่องมือวัดด้านทักษะเชิงคุณภาพใช้แบบตรวจสอบรายการที่ครูสร้างขึ้นมาด้วยตนเอง ใช้แบบประเมินมาตรฐานเป็นเกณฑ์การประเมิน 4 ระดับ ลักษณะของเกณฑ์การประเมินเป็นแบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นด้วยตนเอง เกณฑ์การประเมินที่ใช้ มาตรฐานวัด 4 ระดับ ในการประเมินค่า ลักษณะเกณฑ์การประเมินเป็นแบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นมาด้วยตัวเอง แบบสังเกต ใช้มาตรฐานวัด 3 ระดับ ในการประเมินค่า เป็นแบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นมาด้วยตัวเอง และไม่มีปัญหาในการหาคุณภาพของแบบทดสอบ
14. ก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ได้ศึกษาแนวทาง จาก

แหล่งข้อมูลคือ มาตรา 6 ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับ 3 พ.ศ. 2553 เป็นแนวทางในการวัดและประเมินผล

15. ช่วงเวลาที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ทดสอบและประเมินผลด้านสมรรถภาพทางกาย ส่วนใหญ่ทดสอบเมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนในภาคปลาย

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของ โรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์ตามขอบเขตการวิจัยในหัวข้อสำคัญดังนี้

### ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่ เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวนนักเรียนโดยเฉลี่ย 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบของครูผู้สอน 1 คน ส่วนใหญ่น้อยกว่า 30 คน แสดงว่าสัดส่วนของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา 1 คน ต่อนักเรียนส่วนใหญ่ เท่ากับ 30 คน แต่ยังมีโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 41-มากกว่า 50 คน ต่อ 1 ห้องเรียนอยู่ด้วย

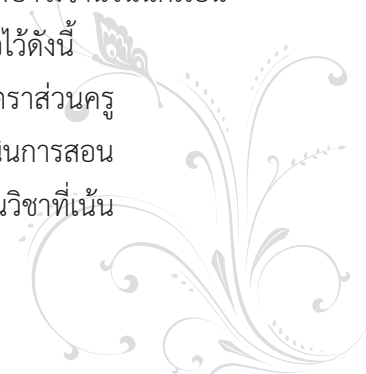
โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ จำนวนนักเรียน 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบของครูผู้สอน 1 คน ส่วนใหญ่ 40-50 คน ซึ่งแสดงว่า สัดส่วนของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา 1 คนต่อนักเรียนส่วนใหญ่เท่ากับ 40-50 คน

โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่เป็นขนาดใหญ่พิเศษ จำนวนนักเรียนโดยเฉลี่ย 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา 1 คน ส่วนใหญ่คือ 31-40 คน ซึ่งแสดงว่าสัดส่วนของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา 1 คน ต่อนักเรียนส่วนใหญ่ 31-40 คน

โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวนนักเรียนโดยเฉลี่ย 1 ห้องเรียนต่อความรับผิดชอบของครูผู้สอน 1 คน ส่วนใหญ่คือน้อยกว่า 30 คน ซึ่งแสดงว่า สัดส่วนของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา 1 คน ต่อนักเรียนส่วนใหญ่เท่ากับ 30 คน

จะเห็นว่าโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่ยกเว้น โรงเรียนมัธยมศึกษา มีจำนวนนักเรียนต่อห้องเรียน เป็นไปตามข้อเสนอแนะของ วาสนา คุณอภิสิทธิ์ (2541) กล่าวไว้ดังนี้

...สัดส่วนของจำนวนครูผู้สอนกับจำนวนนักเรียนแต่ละชั้นควรมีอัตราส่วนครู 1 คน ต่อนักเรียน 25-40 คนถ้ามีนักเรียนมากเกินไปจะทำให้ครูดำเนินการสอนได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากดูแลควบคุมได้ไม่ทั่วถึง เพราะวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่เน้น



การปฏิบัติและส่วนมากจะสอนในสถานที่ค่อนข้างกว้าง ครู ต้องเดินตรวจตรา  
นักเรียนทุกคน...

### ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่เป็นครูประจำการ ส่วนใหญ่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป และครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจากวุฒิมหาวิทยาลัยทางด้านพลศึกษา บางส่วนที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาไม่จากวุฒิมหาวิทยาลัยทางด้านพลศึกษาดังที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) ที่กล่าวว่า

...การเลือกและจัดสรรบุคลากร ผู้บริหารควรจัดผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยเริ่มพิจารณา จากครูพลศึกษาที่สำเร็จการศึกษาหรือมีความรู้ในด้านนี้โดยตรงเป็นอันดับแรก เพราะ เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในปรัชญาพลศึกษา และควรจัดให้มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวน นักเรียนถ้ามีไม่พอหรือไม่มีจึงค่อยพิจารณาจากครูที่ได้รับการฝึกอบรมวิชาพลศึกษาครู ที่ชอบและสนใจกีฬาเป็นอันดับต่อไป และถ้าไม่มีจริงๆก็อาจขอนิสิต นักศึกษาฝึกสอน จากสถาบันการศึกษาวิชาชีพพลศึกษาต่างๆ มาช่วย หรืออาจจ้างครูพิเศษมาจากที่อื่นก็ได้...

ภาระงานสอนของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษาและโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ของจังหวัดนนทบุรี คือ 16, 18, 20, 18 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จะเห็นว่าครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาและมัศึกษามีภาระงานสอนมากกว่าโรงเรียนอื่น ๆ คือ 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตามลำดับ ซึ่งไม่เป็นไปตาม วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) กล่าวไว้ดังนี้

...อัตราการสอนของครูก็ควรจะเป็น 3 คาบต่อวันหรือ 15 คาบต่อสัปดาห์ เพราะเวลานอก จากนั้นครูจะได้นำไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ตรวจงาน ทำบันทึกการสอน ฝึกอบรมนักกีฬา สอนวิชาลูกเสือ-เนตรนารี ให้บริการ ทำหน้าที่ครูเวร ครูประจำชั้นและสุดท้ายที่สำคัญคือครูพลศึกษาควรใช้เวลาส่วนหนึ่งไปในการฝึกสมรรถภาพของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอตามคุณสมบัติของครูพลศึกษาที่ดี...

### สภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วมการอบรมที่เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา ซึ่งทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจ

เกี่ยวกับการวัดและประเมินผล และครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สำหรับแนวทางในการดำเนินการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา โดยศึกษาจากจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และจุดประสงค์ของวิชาพลศึกษา

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่ใช้มาตรา 6 ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 เป็นแนวทางในการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษาและพิจารณาองค์ประกอบในการตัดสินระดับคะแนนวิชาพลศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2555) ที่ได้กล่าวถึงมาตรา 6 ว่า เปรียบได้กับจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา คือ เพื่อพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และยังได้ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา และโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดนนทบุรี ตัดสินคะแนนวิชาพลศึกษา (เกรด) แบบอิงเกณฑ์และแบบอิงกลุ่ม กำหนดคะแนน ด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรม และจริยธรรม สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้ 20, 40, 10, 20, และ 10 จะเห็นว่า ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาประเมินผลครบทุกองค์ประกอบ คือพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย จิตพิสัยและสมรรถภาพพิสัย แต่ให้ความสำคัญในการประเมินด้านทักษะมากกว่าด้านอื่น ๆ จะเห็นว่าไม่สอดคล้องกับ จุดหมายในข้อ 3 ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ว่า “มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และรักการออกกำลังกาย” และวรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่กล่าวไว้ว่า “...องค์ประกอบที่จะวัดในแต่ละด้าน ควรให้คะแนนการพัฒนากายในทุก ๆ ด้าน 5 ด้านไปพร้อม ๆ กัน...”

การวัดและประเมินด้านความรู้ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่มีประเมินด้านความรู้ด้วยข้อสอบแบบอัตนัยและปรนัย เครื่องมือที่นำมาใช้ยังไม่หลากหลายและยังไม่สอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ ประเมินด้านทักษะมีการประเมินทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในเชิงปริมาณใช้แบบทดสอบทักษะและข้อสอบทักษะเป็นมาตรฐาน ,แบบทดสอบทักษะ ที่ครูสร้างขึ้นเอง ไม่เหมาะสมในการประเมินในปัจจุบัน ดังที่ กรรวิ บุญชัย (2555) กล่าวไว้ว่า

...แบบทดสอบและข้อทดสอบทักษะที่มีมาตรฐานมีเป็นจำนวนมากที่ใช้ได้ ไม่  
ว่าเป็นแบบทดสอบทักษะ (Skill Test) และข้อสอบข้อเขียน (Written Test)  
อย่างไรก็ตามนัก พลศึกษาพบว่า แบบทดสอบดังกล่าว เป็นแบบการวัดแบบ  
เดิม (Traditional Method) ซึ่งรูปแบบการประเมินที่เคยปฏิบัติกันมา  
ไม่สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้หรือเป็นรูปแบบที่ดูเหมือนว่าไม่วัดในสิ่งที่

ต้องการวัด...

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่ วัดและประเมินผลด้านทักษะ ทั้งก่อนการเรียน ในระหว่างเวลาเรียน เมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนรู้ และเมื่อสิ้นสุดการเรียนในภาคเรียน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา คือ ใช้การประเมินเป็นระยะ เพื่อเป็นการพัฒนา และเป็นการประเมินผลแบบสรุปเพื่อการตัดสินใจคะแนน ส่วนเครื่องมือที่นำมาใช้เป็นการวัดทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ และส่วนใหญ่เป็นแบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเอง และมีเกณฑ์การประเมิน

เมื่อพิจารณาเป้าหมายของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา “...เป็นการศึกษาด้านสุขภาพ เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ...” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ซึ่งเป็นไปตามจุดหมายข้อ 3 ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ว่า “มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย” โดยเป้าหมายของวิชาพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวม ดังนั้นวิธีการประเมินที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาเลือกใช้ แบบประเมินค่าและเกณฑ์การประเมินในการวัดทักษะ เชิงคุณภาพ จึงเหมาะสม เป็นไปตาม กรรวิ บุญชัย (2555) ที่ได้สรุปไว้ว่า “...การวัดด้านทักษะเชิงคุณภาพเป็นการประเมินความถูกต้อง ความสวยงามของการปฏิบัติหรือความสามารถในกีฬาชนิดต่าง ๆ ...” ส่วนมาตราวัดที่ใช้ คือ 4 ระดับ ซึ่งสอดคล้องกับกรรวิ บุญชัย (2555) ที่กล่าวว่า มาตราวัดที่นำมาใช้ คือ 3-5 ระดับ

เมื่อพิจารณาการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์แล้วพิจารณาออกแบบการเรียนรู้ โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ / แหล่งเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาเต็มศักยภาพและบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด(กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ดังนั้นเป็นหน้าที่ของครูที่ควรสร้างเครื่องมือทดสอบใช้เอง

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่ วัดและประเมินผล เมื่อสิ้นสุดการเรียนในภาคเรียน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นมากที่สุด รองลงมาคือ แบบประเมินค่า และแบบสังเกต ระดับขิงมาตราวัดที่ใช้ 3 ระดับ เป็นแบบวัดมาตรฐานการเรียนรู้ เมื่อพิจารณาแนวทางการจัดการเรียนรู้ก็เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษา ให้เข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะที่สำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์แล้วจึงพิจารณาออกแบบการเรียนรู้ โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ/แหล่งเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนา



เต็มศักยภาพและบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่กำหนด (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่ต้องมีการสร้างเครื่องมือในการวัดองค์ประกอบที่นำมาเป็นส่วนในการตัดสินระดับคะแนน (เกรด) อาจศึกษาแบบวัดมาตรฐานแล้วนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายครูผู้สอนของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่ ได้ศึกษาจากแหล่งข้อมูล คือ มาตรา 6 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรและจากหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาในสาระที่ 4 มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 ดำเนินการทดสอบเมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนในภาคต้นและภาคปลาย ทำให้ทราบว่าในแต่ละชั้นปีและช่วงชั้นจะต้องทดสอบสมรรถภาพทางกายสมรรถภาพทางกลไก หรือสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ครูผู้สอนส่วนใหญ่ ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ไม่ได้กำหนดตัวชี้วัดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายไว้อย่างไร ก็ควรมีการวัดและประเมินสมรรถภาพทางกายเพราะเป็นจุดประสงค์หนึ่งของพลศึกษา (กรรวิ บุญชัย, 2555) ในมาตรฐาน พ 4.1 เป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบที่นำมาทดสอบ ได้แก่ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสมดุล หรือการทรงตัวและความเร็ว ซึ่งเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อทักษะหรือสมรรถภาพทางกลไก สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ อันประกอบไปด้วย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ส่วนประกอบของร่างกาย และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

ปัญหาที่พบในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ในจังหวัดนนทบุรีพบว่า ครูพลศึกษายังขาดความรู้ ความเข้าใจในการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา ขาดความเข้าใจ ขาดการร่วมอบรม ซึ่งทำให้การวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา ไม่เป็นไปตามหลักการและจุดหมายของวิชาพลศึกษา ทำให้ขาดข้อมูลที่แท้จริง ที่จะนำมาแก้ไขปัญหาในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สถานศึกษาควรส่งเสริมให้ครูพลศึกษามีการพัฒนาตนเองในด้านการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาควรใช้หลักการและแนวทางในการวัดและประเมินผลจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดไว้ในตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ต้องให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดในทุก ๆ ข้อที่กำหนดไว้จะทำให้การวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษานั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยสามารถสรุปข้อเสนอแนะจากการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาสภาพการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ดังนี้

1. ก่อนการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษาครูผู้สอนวิชาพลศึกษาทุกคนต้องศึกษา พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับ 2) พ.ศ. 2545 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 แนวทางการประเมินผลการเรียนตามแนวปฏิรูปการศึกษาและองค์ความรู้เกี่ยวกับการประเมินสมรรถภาพทางกายตามมาตรฐานการเรียนรู้

2. การกำหนดสัดส่วนคะแนน ในแต่ละองค์ประกอบ ควรสอดคล้องกับมาตรา 23 ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับ2) พ.ศ. 2545 และจุดหมายข้อที่ 3 ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และจุดประสงค์ของ พลศึกษา

3. ครูพลศึกษาควรใช้เครื่องมือที่หลากหลาย ในการวัดองค์ประกอบแต่ละด้าน พิจารณาประเมินทางเลือกในการประเมินการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

4. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเลือกองค์ประกอบในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. 4 - 6) ควรสอดคล้องกับสาระ มาตรฐานตัวชี้วัด ในแต่ละชั้นปีและช่วงชั้น และครูผู้สอนวิชา พลศึกษา ควรเลือกข้อสอบให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และเหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละในช่วงชั้น

5. ในการประเมินผลวิชาพลศึกษาในแต่ละองค์ประกอบ ครูพลศึกษาควรทำการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบขึ้นเอง

6. ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปแจ้งให้หน่วยงาน สถาบันการศึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้องถึงผู้บริหารโรงเรียนที่ได้เก็บข้อมูล เพื่อทราบถึงปัญหาและข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น และแนวทางในการแก้ไข พัฒนาและปรับปรุงต่อไป

7. ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ควรเก็บข้อมูลจากครูพลศึกษาทุกคน เพื่อจะได้ข้อมูลที่แสดงถึงสภาพการประเมินผลการเรียนรู้ที่ครอบคลุมครบถ้วน

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

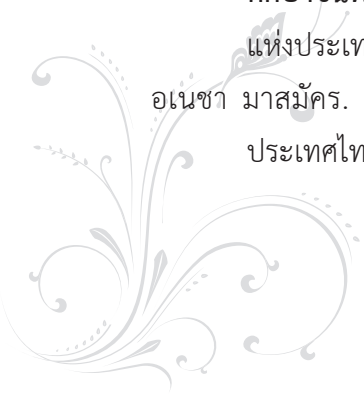
1. ควรมีการศึกษาสภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา และโรงเรียนขยายโอกาสทางการ

ศึกษา ของจังหวัด อื่น ๆ ต่อไป

### เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรรวิ บุญชัย. 2550. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา **ขั้นสูง**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- \_\_\_\_\_. 2552. “การพัฒนาเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้” เอกสารประกอบการเรียนการสอน **วิชาการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- \_\_\_\_\_. 2555. **การวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เฉลิมศรี เกตุจำปา. 2556. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันตกของประเทศไทย.” **ครุศาสตร์สาร 7 (2): 99-115**.
- ชาติรี สาราณสุข. 2555. สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของภาคกลางในประเทศไทย.” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 38 (1): 38-54**.
- ชาลิสา ชำนาญวารี. 2557. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคใต้ของประเทศไทย.” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 40 (2): 77-96**.
- ณัฐวุฒิ สุขศรีงาม. 2557. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ภาค กลางของประเทศไทย.” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 41 (1): 30-47**.
- บุญชม ศรีสะอาด 2554. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่9. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุวีริยาสาส์น จำกัด.
- ผกาหวดี สะเภาคำ. 2556. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคเหนือของประเทศไทย.” **สัปดาห์: วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.) 21 (1): 145-159**.
- พรทิพา ตาลเหล็ก. 2556. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร.” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 40 (1): 30-47**.

- พัชรภา เกิดโศภทรัพย์. 2556. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 40 (1): 98-119.
- พิทักษ์ แก้วทองมา. 2556. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 40 (1): 48-68.
- รวีวรรณ ชันทอง. 2556. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย.” ครุศาสตร์สาร 7 (1): 53-62.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2548. **รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรารุช เดชเล. 2557. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 41(2): 57-75.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2541. **หลักสูตรพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร.ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- รินภา เกาโพนงาม. 2557. สภาพการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 40 (1): 58-76.
- สิทธิชัย เพิ่มสิน. 2558. **สภาพการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดเพชรบุรี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2545. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพริกหวาน กราฟฟิค จำกัด.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. **แนวทางการบริหารจัดการหลักสูตร ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- อเนชา มาสมัคร. 2553. สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ภาคตะวันตกของประเทศไทย.” วารสารคณะพลศึกษา 13 (1): 237-245.



อรพรรณ ปุญญา. 2553. **สถานภาพของพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Becker, C. J. 1971. "An Evaluation of Physical Education Programs for Men in Oregon Community Colleges". *Dissertation Abstracts International*. 31 (April 1971) : 5172-A.

Mathews, D. K. 1978. *Measurement in Physical Education*. 5 th Edition (Online). [www.eric.ed.gov.htm](http://www.eric.ed.gov.htm), December 6, 2013.

Wright, P. M. and W. M. Craig. 2011. *Tool for Assessing Responsibility - Based Education* (Online). [www.eric.ed.gov.htm](http://www.eric.ed.gov.htm), December 6, 2013.



## กิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ในจังหวัดชลบุรี

### PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS OF ELDERLY IN CHONBURI PROVINCE

วีระวัฒน์ แซ่จิว \*

สมพร ส่งตระกูล\*\* นั้ตรกมล สิงห์น้อย \*\*

สุรีพร อนุศาสนนันท์\*\*\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่คัดเลือกมาจากผู้ที่มาออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีอายุ 60-80 ปี จำนวน 347 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามสากลด้านการมีกิจกรรมทางกาย ขององค์การอนามัยโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ) และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยการประเมินสมรรถภาพการทำงานที่ทางกายผู้สูงอายุ (The Senior Fitness Test: SFT) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยสถิติค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอยู่ในระดับต่ำ กิจกรรมในการทำงานค่อนข้างหนักมี 1 % ส่วนกิจกรรมหนักปานกลางมี 20 % และส่วนใหญ่ไม่มีระดับกิจกรรมการทำงานที่หนักหรือปานกลาง การเดินทางไปกลับความหนักระดับปานกลางมี 42 % กิจกรรมนันทนาการระดับปานกลางมี 95% กิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ มี 96 % และสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์ปกติ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อส่วนล่างอยู่สูงกว่าเกณฑ์ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อส่วนบนอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์ การทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลกายอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์

จากข้อมูลที่ได้ปรากฏสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุไม่เฉพาะแต่มีระดับความหนักของกิจกรรมการทำงานและกิจกรรมการเดินทางไปกลับอยู่ในเกณฑ์ต่ำแล้วแต่ยังกิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์

\*นักศึกษาลัทธิสุตรวิทยาสาครมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาสาครการออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*ดร. สาขาวิชาวิทยาสาครการออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สูง อย่างไรก็ตามการมีกิจกรรมสันทนาการของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์สูง และมีส่วนสัมพันธ์กับการออกกำลังกายประจำวันของผู้สูงอายุในอันที่แสดงให้เห็นได้จากข้อมูลที่ดีในการทดสอบสมรรถภาพ แต่ยังไม่ดีพอที่จะทำให้สมรรถภาพทั้งหมดดีขึ้น สมรรถภาพบางด้านต้องการการพัฒนาในโปรแกรมการออกกำลังกายที่ต้องให้ความสนใจในดัชนีมวลกาย และการยืดเหยียดของร่างกายด้านบั้นดั่งนั้นเพื่อเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพื่อส่งผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ควรมีการส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป

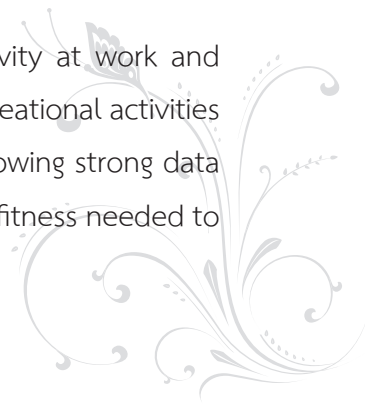
**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ/ กิจกรรมทางกาย/ สมรรถภาพทางกาย

### Abstract

This research was survey physical activity and physical fitness of exercise aging in Muang district, Chonburi province. 347 samples were older who had aged between 60-80 years and exercise in Muang district, Chonburi province. The accidental sampling was used in this study. Data collection used Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the senior fitness test (SFT). Data analysis was mean and standard deviation.

The result found that the GPAQ measurements of work physical activity were also shown low level in the work patterns as work involves vigorous-intensity activity 1% and moderate -intensity activity 20%. For physical activity in the transport domain had 42 % for walk or use a bicycle for at least 10 minutes continuously. Recreational activities domain was 95% of moderate-intensity sports, fitness or recreational activities. And usually spend sitting or reclining on a typical day was 6 hrs per day. Moreover, physical fitness of senior was normal in cardio-respiratory function, muscle strength, balance, and agility. Lower flexibility was higher, but upper flexibility was lower than criteria. And body mass index was lower than the standard.

In conclusion, this senior was not low in physical activity at work and travel only, but also sedentary behavior was high. Additional, recreational activities were high and relate to the daily exercise of senior that was showing strong data in physical fitness but inadequate to improve all. Some physical fitness needed to



improve on an exercise program that the concern body mass index and upper flexibility. Then, the data were strong evidence for exercise in elderly to improve physical fitness that considers for support and encourage older to exercise.

**Keyword:** Physical Activity / Physical Fitness / Exercise Aging

## บทนำ

ในปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม ด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ซึ่งจำนวนประชากรก็มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเช่นกัน จากการเจริญเติบโตในจำนวนประชากรที่รวดเร็วนั้นเราก็จะพบกับปัญหาของผู้สูงอายุมากขึ้น เพราะความเจริญก้าวหน้าทางด้านทางการแพทย์ การสาธารณสุขที่ดีขึ้นนั่นเอง จึงส่งผลให้แนวโน้มประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ขณะที่อัตราการเกิดลดลง ทำให้จำนวนของประชากรผู้สูงอายุโดยรวมมีมากขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2556 มีการพบว่า ประชากรที่มีอายุ 60 ปี มีจำนวน 8,734,101 คน และในปี พ.ศ. 2558 พบว่า ประชากรที่มีอายุ 60 ปี มีจำนวนเพิ่มถึง 10,351,200 คน (กรมการปกครอง, 2558) ตามการคาดการณ์ประมาณประชากรไทยในแต่ละปีจะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาของผู้สูงอายุถ้าเราเริ่มแก้จากจุดเริ่มต้น คือ การทำให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ จึงจะช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และจะเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระของสังคมในอีกวิธี

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สภาพร่างกายก็ถึงจุดที่เริ่มมีความเสื่อมโทรมมาก ร่างกายไม่กระฉับกระเฉง เหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวผิวหนังเริ่มเหี่ยว ระบบประสาทเริ่มเสื่อม การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลงการประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อลดลง สายตาเริ่มเสื่อมถอยอย่างรวดเร็วประสาทในการรับฟังก็เช่นเดียวกันก็เริ่มที่จะทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควรระบบย่อยอาหารเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เพราะการย่อย เริ่มทำงานแยลงกระดูก็เริ่มที่จะเปราะบางขึ้นกล้ามเนื้อลดความแข็งแรงและที่สำคัญหัวใจกับปอดเริ่มเสื่อมสภาพลง ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายลดลง เนื่องจากวิถีการดำเนินชีวิตที่สันโดษ การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การมีพยาธิสภาพหลายชนิด ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันที่ลดลง และความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหว ซึ่ง จะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome) ตามมา การแก้ไขภาวะอ้วนลงพุง ในปัจจุบัน พบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การลดน้ำหนักและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิธีที่สำคัญที่สุด การให้การส่งเสริมสุขภาพด้วยการเพิ่มการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ได้ผล ควรทำโดยการ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเข้าร่วม



กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นประจำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงนัก (วารสารพยาบาลและสุขภาพ, 2555 อ้างถึงใน สุนันทา ศรีอุดม และวุฒิชัย ประภาทิติรัตน์, 2558) ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในด้านร่างกาย และจิตใจ ในทางด้านร่างกายนั้น อวัยวะต่างๆ การทำหน้าที่ระบบของร่างกายจะเริ่มมีการเสื่อมสภาพลงตามธรรมชาติ ที่เป็นไปตามการใช้งานและอายุที่เพิ่มมากขึ้น ในส่วนของด้านจิตใจถึงแม้ร่างกายที่มีความเสื่อมลง แต่จิตใจก็ไม่ได้เสื่อมลงตามร่างกาย อาจจะมีเพียงอารมณ์ที่มีการแปรปรวน เบื่อง่าย ซ้ำกังวล ซึ้น้อยใจ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจนี้ วิธีที่จะช่วยป้องกันหรือเสริมสร้าง คือ การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันอย่างเพียงพอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้นควรจะพักผ่อนให้มาก ไม่ควรจะเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย แต่ความจริงแล้ว การออกกำลังกายให้ผลดีต่อร่างกายหลายประการ ดังนี้ ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น ทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดภาวะหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำแข็ง ปอดแข็งแรงขึ้น สามารถควบคุมเบาหวาน ได้ดีขึ้น ทำให้น้ำหนักลดลง ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ลดภาวะกระดูกพรุน อาจป้องกันมะเร็งบางชนิดได้ และ ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ( วิภาพรรณ ผงงวิริยาทร, ม.ป.ป.) และการมีกิจกรรมทางกาย เป็นปัจจัยพื้นฐานในการเสริมสร้างสุขภาพวิธีหนึ่งที่เหมาะสม กับวัยของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังศูนย์การควบคุมโรคแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้ข้อสรุปสำหรับผลของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพไว้หลายประการ อาทิ ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบ ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน ลดอัตราการก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตในผู้ที่มี ความกังวล ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยในการสร้างและรักษาความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยให้ผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้นสามารถเคลื่อนไหวได้โดย ลดอัตราการหกล้มและช่วยให้สภาวะทางด้านจิตใจดีขึ้น (วิศาล คันธารัตนกุล และคณะ, 2544) การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกาย (physical activity) อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ ชะลอความแก่ได้ การออกกำลังกายในรูปแบบการวิ่งเหยาะๆ เดิน การเดินแอโรบิก รำไม้พลอง ไทเก๊ก แกว่งแขน โยคะ การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น การทำงานบ้าน การทำไร่ ทำสวนเป็นประจำ ช่วยให้อารมณ์ดีมีความสุข กระปรี้กระเปร่า และช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายยังคงมีประสิทธิภาพ หัวใจทำงานได้ดี ทำให้ระบบหายใจทำงานดี กล้ามเนื้อ และกระดูกชะลอความเสื่อม มีความแข็งแรง แม้จะไม่มากเท่ากับวัยรุ่น แต่ก็มากกว่าผู้สูงอายุในวัยเดียวกันที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลได้อย่างมาก (นฤมล สิริลาวัณย์, ม.ป.ป.)

การออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอของผู้สูงอายุ สามารถช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ดีขึ้นกระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สมรรถภาพทางกายนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่บ่งบอกถึงความสามารถของร่างกาย สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบต่าง ๆ กระทำกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวกับ การแสดงออกซึ่งความสามารถทางด้านร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือได้หนักหน่วง เป็นเวลาติดต่อกันโดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏ และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว (พิชิต ภูติจันทร์, 2547) การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีของผู้สูงอายุจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นการพัฒนาคุณภาพทรัพยากรมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีปกติสุข เมื่อทรัพยากรมนุษย์มีคุณภาพชีวิตดีแล้วจะก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และประเทศให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น การทำให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของตนเองเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายอันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี หากได้รับการแนะนำที่ถูกต้องจะมีการปฏิบัติที่สม่ำเสมอจะทำให้สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ในปัจจุบันงานวิจัยส่วนใหญ่จะศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แต่การวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในเขตจังหวัดชลบุรี ยังไม่ค่อยการเก็บข้อมูลที่แน่ชัด จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับรูปแบบการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ต่อสมรรถภาพทางกาย ผู้สูงอายุกับสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุกับองค์ความรู้เบื้องต้นของการรับรู้สุขภาพ ผู้สูงอายุกับการพัฒนาศักยภาพในชุมชน เป็นต้น แต่ยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศึกษากิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมประจำวันในแต่ละวัน และระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงสมรรถภาพทางกายและการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลขั้นพื้นฐานและเป็นแนวทางในการดำเนินการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ภายในจังหวัดชลบุรี และนำผลที่ได้ไปขยายผลการศึกษาวิจัยกิจกรรมทางกายของผู้ที่ออกกำลังกายในกลุ่มประชากรกลุ่มอื่นต่อไป



## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ การสำรวจกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ในจังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 60- 80 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 60- 80 ปี จากการคำนวณแบบกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร ใช้สูตรของ W.G.cochran แล้วกำหนดระดับความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 347 คน แล้วทำการสุ่มเก็บตัวอย่างแบบบังเอิญตามสถานที่ออกกำลังกาย 9 แห่งใน เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

## ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย

ก่อนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กลุ่มตัวอย่างงดการออกกำลังกาย งดแอลกอฮอล์ บุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน ก่อนเข้ารับการทดลองเป็นเวลา 24 ชั่วโมง และงดบริโภคอาหารอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนการทดสอบ

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ
  - 1.1 แบบสอบถามสากล ด้านมีกิจกรรมทางกาย (Global Physical Activity Questionnaire)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย คือ แบบทดสอบดังต่อไปนี้
  - 2.1 การลุกยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand) เพื่อเป็นการประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา (Lower Body Strength)
  - 2.2 การงอแขนพับศอก (Arm Curl Test) เพื่อเป็นการประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน (Upper Body Strength)
  - 2.3 การเดินย่ำเท้า 2 นาที (2- Minute Step Test) เพื่อเป็นการประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตหรือสมรรถภาพด้านแอโรบิก (Aerobic Endurance)
  - 2.4 การนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Chair Sit- and- Reach Test) เพื่อเป็นการประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง (Lower Body Flexibility)
  - 2.5 การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง (Back Scraych Test) เพื่อเป็นการประเมินความ

อ่อนตัวของร่างกายส่วนบน (Back Scratch)

2.6 การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (8-Foot Up- and- Go Test) เพื่อเป็นการประเมินการทรงตัวและความว่องไว (Balance and Agility)

2.7 การประเมินองค์ประกอบของร่างกาย จะใช้สูตรการหาดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) เพื่อหาองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ซึ่งประกอบด้วย การประเมินด้านส่วนสูง น้ำหนัก และรอบเอว (Height Weight and Waist Circumference)

2.8 ความดันโลหิต (Blood pressure) และอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) เพื่อประเมินภาวะความดันโลหิตสูง ความเสี่ยง หรือโอกาสต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

### วิธีการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. สถานที่ทำการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 9 แห่ง ประกอบด้วย สวมนันทนาการรัชชิ่งคลาสิก สวมนันทนาการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา สวมนันทนาการเทศบาลเมืองชลบุรี ลานกิจกรรมหาดวอนนภา ลานกิจกรรมชุมชนบ้านแหลมแท่น ชมรมรำกระบองสวนกลางบ้าน สถานีดับเพลิงเทศบาลเมืองแสนสุข และสวนออกกำลังกายวัดใหม่เกตุงาม

2. ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ผู้วิจัยได้สำรวจและติดต่อสอบถามข้อมูลของสถานที่ออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ที่มีผู้สูงอายุออกกำลังกายตั้งแต่อายุ 60 – 80 ปี

2.2 นัดผู้ช่วยดำเนินการวิจัย เพื่อประชุม อธิบายและชี้แจงรายละเอียด เพื่อเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ลำดับขั้นตอน และวิธีดำเนินการวิจัย รวมไปถึงข้อตกลงต่าง ๆ ระหว่างการเข้าร่วมทำการวิจัยในครั้งนี้

2.3 ประชุมผู้เข้าร่วมงานวิจัย เพื่ออธิบายและชี้แจงรายละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการวิจัย ลำดับขั้นตอน ข้อตกลงต่างๆ ในระหว่างการทำวิจัย

2.4 ทำการสอบถามผู้เข้าร่วมการทำวิจัย ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย โดยใช้แบบสอบถามสากล ด้านมีกิจกรรมทางกาย (Global Physical Activity Questionnaire) (WHO, 2010)

แบบสอบถามสากลด้านการมีกิจกรรมทางกาย ขององค์การอนามัยโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ) (WHO, 2010) ประกอบด้วย กิจกรรมในการทำงาน การเดินทางไป - กลับ ที่ต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการ และพฤติกรรมการนั่งๆ นอนๆ

2.5 ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมการทำวิจัยโดยใช้แบบทดสอบ

การประเมินสมรรถภาพการทำหน้าที่ทางกายของผู้สูงอายุ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

2.6 เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบ มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### การใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป โดยทดสอบหาค่าสถิติพื้นฐานคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เพื่ออธิบายและสรุปข้อมูลของตัวแปร ได้แก่ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย

### ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาสำรวจกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตารางประกอบด้วยตารางเรียง ตามลำดับดังนี้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 347 คน มีอายุระหว่าง 60-80 ปี แบ่งเป็นเพศชาย 74 คน ร้อยละ 21.33 เพอร์เซ็นต์ เพศหญิง 273 คน ร้อยละ 78.67 ซึ่งแบ่งเป็น 5 ช่วงอายุ คือ ช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีจำนวน 125 คน เป็นเพศชาย 26 คน ร้อยละ 20.80 เพอร์เซ็นต์ เป็นเพศหญิง 99 คน ร้อยละ 79.20 เพอร์เซ็นต์ ช่วงอายุ 65 - 69 ปี มีจำนวน 80 คน เป็นเพศชาย 14 คน ร้อยละ 17.50 เพอร์เซ็นต์ เป็นเพศหญิง 66 คน ร้อยละ 82.50 เพอร์เซ็นต์ ช่วงอายุ 70 - 74 ปี มีจำนวน 69 คน เป็นเพศชาย 15 คน ร้อยละ 21.74 เพอร์เซ็นต์ เป็นเพศหญิง 54 คน ร้อยละ 78.26 เพอร์เซ็นต์ ช่วงอายุ 75 - 79 ปี มีจำนวน 52 คน เป็นเพศชาย 14 คน ร้อยละ 26.92 เพอร์เซ็นต์ เป็นเพศหญิง 38 คน ร้อยละ 72.92 เพอร์เซ็นต์ ช่วงอายุ 80 ปี มีจำนวน 21 คน เป็นเพศชาย 5 คน ร้อยละ 23.81 เพอร์เซ็นต์ เป็นเพศหญิง 16 คน ร้อยละ 76.19 เพอร์เซ็นต์

### ตอนที่ 1 การมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี



ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี

รูปแบบกิจกรรม	ระดับหนัก (Vigorous)		ระดับปานกลาง (Moderate)		ระดับเบา (Low)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. การทำกิจกรรมในการทำงาน	2 คน 5 วัน/สัปดาห์ วันละ 8.30 ชั่วโมง	2 คน 5 วัน/สัปดาห์ วันละ 9 ชั่วโมง	24 คน 6.17 วัน/ สัปดาห์ วันละ 4.46 ชั่วโมง	65 คน 5.85 วัน/ สัปดาห์ วันละ 3.54 ชั่วโมง	-	-
2. เดินทางไปกลับ	-	-	29 คน 6.31 วัน/ สัปดาห์ วันละ 0.59 ชั่วโมง	118 คน 5.86 วัน/ สัปดาห์ วันละ 1.07 ชั่วโมง	-	-
3. กิจกรรมนันทนาการ	-	-	73 คน 6.44 วัน/ สัปดาห์ วันละ 1.13 ชั่วโมง	256 คน 6.29 วัน/ สัปดาห์ วันละ 1.21 ชั่วโมง	-	-
4. นั่ง ๆ นอน ๆ	-	-	-	-	70 คน วันละ ชั่วโมง	256 คน วันละ 3.26 ชั่วโมง

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามเพศ พบว่า จำนวนวันที่มีกิจกรรมในการทำงานในหนึ่งสัปดาห์พบว่า จำนวนวันที่ผู้สูงอายุต้องทำ “กิจกรรมที่มีความหนักค่อนข้างมาก” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานในแต่ละสัปดาห์ เพศชายมีค่าเฉลี่ย 5 วัน/สัปดาห์ เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 5 วัน/สัปดาห์ จำนวนวันที่ผู้สูงอายุต้องทำ “กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานในแต่ละสัปดาห์ละก็วัน เพศชายมีค่าเฉลี่ย 6.17 วัน/สัปดาห์ เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 5.85 วัน/สัปดาห์ จำนวนวันที่ผู้สูงอายุเดินหรือขี่จักรยานไป-กลับ ยังกี่ต่าง ๆ ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที ในหนึ่งสัปดาห์ เพศชายมีค่าเฉลี่ย 6.31 วัน/สัปดาห์ เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 5.86 วัน/สัปดาห์ และจำนวน วันที่ผู้สูงอายุเล่นกีฬาหรือฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่าง ที่ออกแรงปานกลาง ในหนึ่งสัปดาห์ เพศชายมีค่าเฉลี่ย 6.44 วัน/สัปดาห์ เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 6.29 วัน/สัปดาห์

ระยะเวลาที่มีกิจกรรมทางกายในแต่ละวันพบว่า ระยะเวลาที่ผู้สูงอายุใช้ในการทำ “กิจกรรมที่มีความหนักค่อนข้างมาก” ในการทำงานแต่ละวัน เพศชายมีค่าเฉลี่ย 8.30 ชั่วโมงต่อ

วัน เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 9 ชั่วโมงต่อวัน ระยะเวลาที่ผู้สูงอายุใช้ในการทำ “กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง” ในการทำงานแต่ละวัน เพศชายมีค่าเฉลี่ย 6.17 ชั่วโมงต่อวัน เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 5.85 ชั่วโมงต่อวัน ระยะเวลาที่ผู้สูงอายุใช้เพื่อการเดิน หรือขี่จักรยานในแต่ละวัน เพศชายมีค่าเฉลี่ย 0.59 ชั่วโมงต่อวัน เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 1.07 ชั่วโมงต่อวัน และระยะเวลาที่ผู้สูงอายุเล่นกีฬา หรือฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่าง ที่ออกแรงปานกลาง ในแต่ละวัน เพศชายมีค่าเฉลี่ย 1.13 ชั่วโมงต่อวัน เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 1.26 ชั่วโมงต่อวัน

ระยะเวลาการนั่ง ๆ นอน ๆ ในแต่ละวันพบว่า ระยะเวลาที่ผู้สูงอายุใช้ไปกับการนั่ง ๆ นอน ๆ ในแต่ละวัน เพศชายมีค่าเฉลี่ย 2.56 ชั่วโมงต่อวัน เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 3.26 ชั่วโมงต่อวัน

## ตอนที่ 2 การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จำแนกตามช่วงอายุและเพศ

การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเพศชาย ช่วงอายุ 60-64 ปี พบว่าน้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 70.02 กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 169.85 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายสูงสุดมีค่าเฉลี่ย 24.27 (เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9) ค่าความดันโลหิตพेटานบนสูงสุด มีค่าเฉลี่ย 129.88 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพेटานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ ค่าความดันโลหิตพेटานล่างสูงสุดมีค่าเฉลี่ย 82.48 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพेटานล่าง 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดมีค่าเฉลี่ย 76.65 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 96.46 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 87 -116 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกยืนจากเก้าอี้มีค่าเฉลี่ย 18.50 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 14-19 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การงอแขนพับศอกมีค่าเฉลี่ย 20.12 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการงอแขนพับศอกอยู่ที่ 16-22 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้ามี ค่าเฉลี่ย 5.17 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า -2.5 -4.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลังมีค่าเฉลี่ย -1.97 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า -2.5 -4.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับมีค่าเฉลี่ย 5.19 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 5.6 -3.8 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ

การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพศชาย ช่วงอายุ 65-69 ปี พบว่า มีน้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 71.93 กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 169.57 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ย 25.07

(เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันเกินกว่าเกณฑ์ระดับ 2 คือช่วง 25.0 - 29.9 ค่าความดันโลหิตพุดานบนมีค่าเฉลี่ย 134.43 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพุดานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตพุดานล่างมีค่าเฉลี่ย 81.28 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพุดานล่าง 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการเต้นของหัวใจมีค่าเฉลี่ย 79.07 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 94.43 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 86 -115 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกยืนจากเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ย 18.21 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 12-18 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงสูงกว่าเกณฑ์ การงอแขนพับศอก มีค่าเฉลี่ย 18.93 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการงอแขนพับศอก 15-21 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การนั่งยืนแขนแตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย 5.09 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -3.0 -3.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง มีค่าเฉลี่ย -4.57 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้าอยู่ที่ -3.0 -3.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงต่ำกว่าเกณฑ์ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ มีค่าเฉลี่ย 5.93 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 5.7- 4.3 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงต่ำกว่าเกณฑ์

การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพศชาย ช่วงอายุ 70-74 ปี พบว่า มีน้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 67.47 กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 168.80 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ย 24.32 (เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9 ) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันเกินกว่าเกณฑ์ระดับ 1 คือช่วง 23.0 - 24.9 ค่าความดันโลหิตพุดานบนมีค่าเฉลี่ย 136.53 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพุดานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตพุดานล่างมีค่าเฉลี่ย 83.00 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพุดานล่าง 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการอัตราการเต้นของหัวใจมีค่าเฉลี่ย 77.20 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 97.73 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 80 -110 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกยืนจากเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ย 15.80 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 12-17 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การ



งอแขนพับศอก มีค่าเฉลี่ย 18.93 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการงอแขนพับศอก 14-21 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การนั่งยื่นแขนแตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย 6.52 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า -3.5 -2.5 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง มีค่าเฉลี่ย -8.20 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้าอยู่ที่ -3.5 -2.5 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงต่ำกว่าเกณฑ์ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ มีค่าเฉลี่ย 5.67 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 6.0- 4.2 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ

การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพศชาย ช่วงอายุ 75-79 ปี พบว่า น้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 71.14 กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 169.14 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ย 24.94 (เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันเกินกว่าเกณฑ์ระดับ 1 คือช่วง 23.0 - 24.9 ค่าความดันโลหิตพาดานบนมีค่าเฉลี่ย 148.14 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพาดานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตพาดานล่างมีค่าเฉลี่ย 85.64 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพาดานล่าง 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการเต้นของหัวใจมีค่าเฉลี่ย 73.93 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 88.79 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 73-109 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกยืนจากเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ย 15.14 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 11-17 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การงอแขนพับศอก มีค่าเฉลี่ย 19.50 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการงอแขนพับศอก 13-19 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงสูงกว่าเกณฑ์ การนั่งยื่นแขนแตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย 2.60 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า -4.0 -2.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง มีค่าเฉลี่ย -6.32 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า -4.0 -2.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงต่ำกว่าเกณฑ์ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ มีค่าเฉลี่ย 5.99 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 7.2- 5.2 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพศชาย ช่วงอายุ 80-84 ปี พบว่ามีน้ำหนักสูงสุด 71 กิโลกรัม มีค่าเฉลี่ย 65.20 กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 169 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ย 22.85 (เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของ

เปอร์เซ็นต์ไขมันอยู่ในเกณฑ์ระดับปกติ คือช่วง 18.54 - 22.9 ค่าความดันโลหิตพวดานบนมีค่าเฉลี่ย 137.80 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพวดานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตพวดานล่างมีค่าเฉลี่ย 83.80 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพวดานล่างอยู่ที่ 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการเต้นของหัวใจมีค่าเฉลี่ย 85.20 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 69.80 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 71 -103 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงต่ำกว่าเกณฑ์ การลุกยืนจากเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ย 11.60 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 10-15 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การจ่อแขนพับศอก มีค่าเฉลี่ย 16.20 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการจ่อแขนพับศอก 13-19 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การนั่งยืนแขนแตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย 2.00 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -5.5 -1.5 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง มีค่าเฉลี่ย -13.10 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -5.5 -1.5 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงต่ำกว่าเกณฑ์ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ มีค่าเฉลี่ย 7.19 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 7.6- 5.2 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ

การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพศหญิงช่วงอายุ 60-64 ปี พบว่ามีน้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 60.69 กิโลกรัม ส่วนสูงสูงสุด 175เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ย 158.37 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ย 24.05 (เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9 ) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันเกินกว่าเกณฑ์ระดับ 1 คือช่วง 23.0 - 24.9 ค่าความดันโลหิตพวดานบนมีค่าเฉลี่ย 123.82 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพวดานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ ความดันโลหิตพวดานล่างมีค่าเฉลี่ย 79.77 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพวดานล่าง 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการเต้นของหัวใจมีค่าเฉลี่ย 76.51 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 91.82 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 75-107 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกยืนจากเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ย 17.26 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 12-17 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงสูงเกณฑ์ การจ่อแขนพับศอก มีค่าเฉลี่ย 20.29 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการจ่อแขนพับศอก 13-19 ครั้ง)

ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงสูงกว่าเกณฑ์ การนั่งยืนแขนแตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย 8.66 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -0.5 -5.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง มีค่าเฉลี่ย -0.39 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -3.0 -1.5 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ มีค่าเฉลี่ย 5.54 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 6.0- 4.4 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ

การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพศหญิงช่วงอายุ 65-69 ปี พบว่าน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ย 61.00 กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 158.83 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ย 24.23 (เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันเกินกว่าเกณฑ์ระดับ 1 คือช่วง 23.0 - 24.9 ค่าความดันโลหิตพาดานบนมีค่าเฉลี่ย 133.74 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพาดานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตพาดานล่างมีค่าเฉลี่ย 81.48 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพาดานล่าง 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการเต้นของหัวใจมีค่าเฉลี่ย 77.06 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 92.12 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 73-107 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกยืนจากเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ย 17.52 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 11-16 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงสูงกว่าเกณฑ์ การงอแขนพับศอก มีค่าเฉลี่ย 19.61 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการงอแขนพับศอก 12-18 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงสูงกว่าเกณฑ์ การนั่งยืนแขนแตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย 8.71 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -0.5 - 4.5 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง มีค่าเฉลี่ย -3.03 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -3.5 -1.5 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ มีค่าเฉลี่ย 5.92 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 6.4- 4.8 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ

การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพศหญิงช่วงอายุ 70-74 ปี พบว่าน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ย 62.22 กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 159.84 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ย 24.30 (เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันเกิน

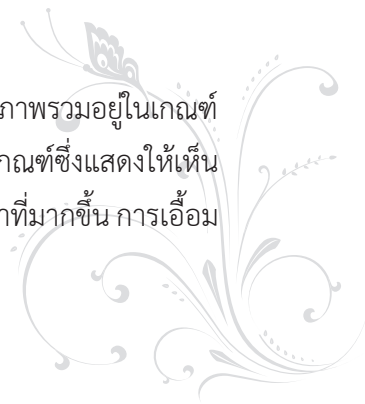
กว่าเกณฑ์ระดับ 1 คือช่วง 23.0 - 24.9 ค่าความดันโลหิตเพดานบนมีค่าเฉลี่ย 130.52 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตเพดานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตเพดานล่างมีค่าเฉลี่ย 79.15 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตเพดานล่าง 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการเต้นของหัวใจมีค่าเฉลี่ย 75.17 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 90.67 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 68-101 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกยืนจากเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ย 16.22 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 10-15 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงสูงกว่าเกณฑ์ การงอแขนพับศอก มีค่าเฉลี่ย 17.56 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการงอแขนพับศอก 12-17 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงสูงกว่าเกณฑ์ การนั่งยืนแขนแตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย 4.74 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -1.0 -2.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง ค่าสูงสุด มีค่าเฉลี่ย -3.69 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -4.0 -1.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ มีค่าเฉลี่ย 6.44 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 7.1- 4.9 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ

การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพศหญิงช่วงอายุ 75-79 ปี พบว่าน้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 64.22 กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 160.00 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ย 25.32 (เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันเกินกว่าเกณฑ์ระดับ 2 คือช่วง 25.0 - 29.9 ค่าความดันโลหิตเพดานบนมีค่าเฉลี่ย 134.05 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตเพดานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตเพดานล่างมีค่าเฉลี่ย 80.13 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตเพดานล่าง 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการเต้นของหัวใจมีค่าเฉลี่ย 76.74 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 83.03 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 68-100 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกยืนจากเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ย 13.74 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 10-15 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การงอแขนพับศอก มีค่าเฉลี่ย 15.58 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการงอแขนพับศอก 11-17 ครั้ง) ซึ่งค่า

เฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การนั่งยืนแขนแตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย 4.33 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -1.5 -3.5 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง มีค่าเฉลี่ย -6.63 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -4.0 -0.5 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงต่ำกว่าเกณฑ์ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ มีค่าเฉลี่ย 7.34 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 7.4- 5.2 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพศหญิงช่วงอายุ 80-84 ปี พบว่าน้ำหนักมีค่าเฉลี่ย 63.00 กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย 154.94 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ย 25.91 (เกณฑ์ปกติของค่าดัชนีมวลกาย 18.5 -22.9 ) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันเกินกว่าเกณฑ์ระดับ 2 คือ ช่วง 25.0 - 29.9 ค่าความดันโลหิตพेटานบนมีค่าเฉลี่ย 143.13 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพेटานบน 130 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตพेटานล่างมีค่าเฉลี่ย 84.81 มิลลิเมตรปรอท (เกณฑ์ปกติของค่าความดันโลหิตพेटานล่าง 90 มิลลิเมตรปรอท) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ อัตราการเต้นของหัวใจมีค่าเฉลี่ย 73.38 ครั้งต่อนาที (เกณฑ์ปกติของค่าอัตราการเต้นของหัวใจ 100 ครั้งต่อนาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การเดินย่ำเท้า 2 นาที มีค่าเฉลี่ย 79.31 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการเดินย่ำเท้า 60-91 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การลุกยืนจากเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ย 12.81 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกยืนจากเก้าอี้ 9-14 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ การงอแขนพับศอก มีค่าเฉลี่ย 18.31 ครั้ง (เกณฑ์ปกติของค่าการงอแขนพับศอก 10-16 ครั้ง) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงสูงกว่าเกณฑ์ การนั่งยืนแขนแตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย 4.84 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -2.0 -3.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง มีค่าเฉลี่ย -11.43 เซนติเมตร (เกณฑ์ปกติของค่าการนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า -5.5 -0.0 เซนติเมตร) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงต่ำกว่าเกณฑ์ การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ มีค่าเฉลี่ย 8.52 วินาที (เกณฑ์ปกติของค่าการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 8.7- 5.7 วินาที) ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ

### การอภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้สามารถกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุมีระดับสมรรถภาพในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดีแต่ยังมีบางรายการที่อาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ เช่น ดัชนีมวลกายที่มากกว่าเกณฑ์ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีภาวะอ้วนในระดับหนึ่งซึ่งจะส่งผลต่อการรับน้ำหนักของข้อเข่าที่มากขึ้น การเอื้อม



แขนและด้านหลังที่มีระดับที่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุอาจจะกำลังเผชิญภาวะไหล่ติด และการลุกเดินจากเก้าอี้ไปกลับที่มีระดับที่ต่ำกว่าเกณฑ์ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี มีกิจกรรมการทำงานที่ค่อนข้างหนักมาก ยังมีจำนวนน้อย เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่ที่พบนั้นจะเป็นข้าราชการ นักการเมือง เจ้าของธุรกิจ ไม่ได้ทำอาชีพแบกหามหรือที่ต้องใช้แรงมาก อาทิเช่น ชาวสวน หรือเกษตรกร ซึ่งจากการสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ในเบื้องต้น ก่อนทำการเก็บข้อมูลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นกลุ่มข้าราชการที่เกษียณอายุราชการแล้ว จึงทำให้มีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลงจากเดิม สอดคล้องกับประไพวรรณ ศรีเมฆาวรรณ และคณะ (2553) ทำการวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชนบทภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า แม้ผู้สูงอายุจะมีกิจกรรมทางกายครบทั้ง 4 ด้านแต่เมื่อพิจารณาจากหลักเกณฑ์การเคลื่อนไหวทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย พบว่าไม่เพียงพอเนื่องจากระดับความแรงของกิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติอยู่ในระดับเบา

ส่วนในกลุ่มที่เป็นเจ้าของกิจการการค้าขาย เช่น ชายของในตลาด และในเมือง กลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีกิจกรรมทางกายโดยอาชีพในระดับมาก แต่ในการเดินทางนั้นในปัจจุบันนิยมที่จะใช้พาหนะในการเดินทาง เช่น รถจักรยานยนต์ รถยนต์ มากกว่าการเดินทางหรือการปั่นจักรยานซึ่งสอดคล้องกับข้อคิดเห็นของวิวัฒน์ไชย วรบรร (2549) ที่กล่าวว่าการทำงานช่วยให้สุขภาพดีขึ้น และเหมาะกับ คนทุพพิกาย งานในสวนอาจจะหนักพอ ๆ กับการออกกำลังกายประเภทอื่น เช่น การพายเรือ การแจวเรือ หรือการยกน้ำหนัก การทำสวนเป็นการบริหารร่างกายที่เอื้อให้ได้ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้น ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้นและผ่อนคลายความตึงเครียด ส่วนความอ่อนตัวของข้อต่อหัวไหล่ของกลุ่มตัวอย่างทุกเพศและกลุ่มอายุ อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทั้งนี้อาจมีสาเหตุเนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนนั้นมีมุมกระทำน้อย จึงไม่ช่วยพัฒนาและสร้างเสริมความอ่อนตัวได้ แต่มีสมรรถภาพทางร่างกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจอยู่ในเกณฑ์ดี ทั้งนี้พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ เช่น รับจ้าง หรือค้าขาย ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนแขน ลำตัวและขามาก และมีการเพิ่มน้ำหนัก ส่งผลต่อความสามารถดังกล่าว

ผู้สูงอายุย่อมมีการเสื่อมของข้อต่อจะเริ่มมีการติดขัด เนื่องจากไม่มีการเคลื่อนไหวไปมา การเคลื่อนไหวของข้อต่อจะช่วยให้กระดูกอ่อนที่บุข้อต่ออยู่ได้รับอาหารหรือน้ำเลี้ยงที่ดี ดังนั้นการป้องกันการเสื่อมของข้อต่อที่ดีที่สุดของผู้สูงอายุคือ ต้องให้ข้อต่อนั้นเคลื่อนไหวอยู่เสมอ (กรมพลศึกษา, 2556) และผู้สูงอายุจะมีการเสื่อมของข้อต่อโดยเฉพาะ ข้อเข่าเกิดขึ้นได้เมื่ออายุมากขึ้นหรือเมื่อน้ำหนักเกินมาตรฐานและ อ้วนมากจนกระทั่งข้อเข่าไม่สามารถรับน้ำหนักตัวได้

อาการปวดเข่า ปวดข้อ ก็เกิดขึ้นตามมาจนทำให้ไม่อยากจะเดินหรือเคลื่อนที่ ในที่สุดกล้ามเนื้อขา ก็ จะลีบเล็ก อ่อนแอ ข้อต่อเริ่มติดขัด เนื่องจากไม่มีการเคลื่อนที่ไปไหนมาไหนการเคลื่อนไหว ของข้อจะช่วยให้กระดูกอ่อนที่ข้อต่ออยู่ได้รับอาหารหรือน้ำเลี้ยงที่ดี ดังนั้นการป้องกันการเสื่อม ของข้อต่อที่ดีที่สุดของผู้สูงอายุคือต้องให้ข้อต่อนั้น ๆ ได้เคลื่อนไหวอยู่เสมอ (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2546) จากการศึกษาพบว่า สมรรถภาพด้านความอ่อนตัวของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัด ชลบุรี มีค่าเฉลี่ยการนั่งก้มและปลายเท้าอยู่ในช่วงมากกว่าเกณฑ์ และในส่วนของ การเอื้อมแขน และมือด้านหลังอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งสอดคล้องกับ ชังและคณะ (2003 อ้างอิงใน ศุภลักษณ์ เสือพล 2554) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกท่ามวยไทชีที่มีต่อการบาดเจ็บ การทรงตัว ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อการทำงานของร่างกายในผู้สูงอายุเพศหญิงที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 43 คน แบ่ง เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 22 คน ทำการฝึกท่ามวยไทชี 12 ท่า 12 สัปดาห์ และทำการวัดการทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมีการทรงตัว ความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาการของโรคข้อเข่าเสื่อมดีขึ้น และการทำงานของร่างกายดีขึ้น ดังนั้น การ ที่ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เอ็นและ ข้อต่อ เช่น การรำไทชี รำไม้พลอง โยคะ เป็นต้น จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาไว้ซึ่งการมี สมรรถภาพด้านความอ่อนตัวดีตามมาด้วย

นอกจากนั้นเกณฑ์การมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอเพื่อสมรรถภาพทางกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกินกว่าครึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จะมีผลรวมการ เหาผลลาญพลังงานของกิจกรรมทางกายโดยรวมต่อสัปดาห์ครบตามเกณฑ์ที่กำหนด แต่มีความแรง ของกิจกรรมในระดับเบา ทำให้ไม่ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด เนื่องจากกิจกรรมทางกายที่กลุ่ม ตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุกระทำส่วนใหญ่ คือ การทำงานบ้านและกิจกรรมยามว่างซึ่งมีความ แรงในระดับเบา ไม่ใช่การทำงานอาชีพซึ่งมีความแรงในระดับปานกลางถึงหนัก จึงไม่เพียงพอเพื่อ สมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ดังกล่าว ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยสูงอายุทำให้ความ แข็งแรงของร่างกายลดน้อยลง ไม่สามารถทำกิจกรรมที่มีความแรงระดับมากเช่นงานอาชีพได้และ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง กิจกรรมทางกายที่ทำส่วนใหญ่เป็นงานบ้านและกิจกรรมยาม ว่างซึ่งอยู่ในระดับเบา และ นอกจากนี้ เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง โดยพบว่า มากกว่าครึ่งมีโรคประจำตัว ซึ่งโรคที่พบมากเป็นอันดับ 1 คือ ความดันโลหิตสูง และร้อยละ 92.25 มีอาการเจ็บป่วยใน 1 รอบเดือนที่ผ่านมาซึ่งส่งผลต่อการทำกิจกรรมทางกายที่มีระดับความแรง ปานกลางหรือมาก เพราะอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุและอันตรายได้ ได้แก่ การหกล้มของ ผู้สูงอายุ โรคความดันโลหิตสูงและข้อเข่าเสื่อมทำให้ผู้สูงอายุมีอาการปวดเข่า ข้อเข่าฝืด ติดแข็งทำให้ เหยียดเข่าได้ไม่เต็มที่ ส่งผลทำให้เสียสมดุลในการทรงตัว เกิดการหกล้มได้

## เอกสารอ้างอิง

- เกศินี แซ่เลา และวิจิต คะนึ่งสุขเกษม (2555). ผลของการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน การเดินและการเดินตามด้วยการแกว่งแขนที่มีต่อ สุขสมรรถนะของผู้สูงอายุหญิง. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. 13 (1), 92-1-3.
- นฤมล ลีลาวัฒน์. (ม.ป.ป.). อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. เข้าถึงได้จาก [physio1.md.kku.ac.th/site.../อาหารและการออกกำลังกาย-นฤมล.doc](http://physio1.md.kku.ac.th/site.../อาหารและการออกกำลังกาย-นฤมล.doc).
- ประไพวรรณ ศรีเมธาวรรคคุณ, ขนิษฐา นาคะ และประนอม หนูเพชร. (2553). กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในเขตชนบทภาคใต้. วารสารการพยาบาล. 25 (1), 112-120.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2552). การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเนื่องจากความชรา. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน. 753-773
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2552). ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน. กรุงเทพฯ: ยูเนี่ยน ศรีเอชเอ็น จำกัด.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พิมผกา ปัญโญใหญ่. (2555). การออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาล ศาสตร์และสุขภาพ. 35 (2), 141-148.
- เรียม นมรักษ์. (2558). ปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกินอำเภอเมืองจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว, คณะพยาบาล ศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิศาล รัตนกุล, ปิยนุช รักษาพานิชย์ และภัทรารุช อินทรกำแหง. (2544). กิจกรรมทางกายคำจำกัด ความการประเมินกิจกรรมทางกายและแนวทางการทบทวน. กรุงเทพฯ: นิเวศรรวมดา การพิมพ์.
- ศรินยา บุรณสรพรสิทธิ์ (2555). ผลของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรง และการทรงตัวในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริพร ศิริกาญจนโกวิทและถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2551). การเปรียบเทียบผลของการเดินแบบ หนัก สลับเบาและแบบต่อเนื่องที่มีต่อสมรรถนะของหญิงสูงอายุ. วารสาร วิทยาศาสตร์การ กีฬาและสุขภาพ. 9 (1), 20-29.





- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2546). หนังสือชุดข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เรื่องการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ศุภลักษณ์ เสือพล. (2554). ผลการฝึกชกิง (กวางอิมจื่อไ้ก้ง) ที่มีต่อการทรงตัว ความแข็งแรง และความจุปอด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สรยา แก้วพิฑุทธ์ และณัฐรุฑฒิ แก้วพิฑุทธ์. (2555). รายงานการวิจัยภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ ในจังหวัดสุรินทร์. สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัวและเวชศาสตร์ชุมชน สำนักวิชา แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- สุนันทา ศรีอุดม และวุฑฒิชัย ประภาภิตติรัตน์. ( 2558). ประสิทธิผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกของผู้สูงอายุที่มีโรคอ้วนลงพุงในเทศบาลตำบลนางลือ อำเภอมือง จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- อัจฉรา ปุระคม และคณะ.(2556). คู่มือการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- Krejcie, Robert V. and Morgan, Daryle W. (1970). **Determinining Sample Size for Research Activities**. Educational and Psychological Measurement. v. 30, 607-610.
- Pate RR et al.( 1995).**Physical activity and public health**. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. 1;273(5):402-7.



## แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย GUIDELINE FOR DEVELOPMENT OF THE JETSKI SPORT COMPETITION OF THAILAND

ศุภลักษณ์ นิลนพรัตน์\*

เสาวลี แก้วช่วย\*\*พราม อินพรม\*\*

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย (2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย (4) เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย ซึ่งใช้วิธีดำเนินการวิจัยแบบเชิงผสมผสานโดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก 4 ท่านด้วยวิธีการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแบบสอบถามจำนวน 2 ชุด 2) นำแบบสอบถามในขั้นตอนที่ 1 มาศึกษาสภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 170 คน และศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 290 คน 3) สรุปผลขั้นตอนที่ 2 และทำการสนทนากลุ่มเพื่อหาแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันจากกลุ่มทีมที่มีส่วนเกี่ยวข้องข้องในการแข่งขัน จำนวน 6 ทีม และ 4) ประเมินแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ผลการวิจัยพบว่า

(1) สภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันด้านทรัพยากรทางการจัดการ คือ ทางสมาคมมีวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดแข่งขันที่เป็นไปตามที่สมาพันธ์เจ็ตสกีนานาชาติกำหนดไว้ มีบุคลากรที่ทำหน้าที่จัดการแข่งขันโดยตรงมุ่งเน้นการจัดการแข่งขันรายการชิงแชมป์แห่งประเทศไทยที่มีชาวไทยและชาวต่างชาติเข้าร่วมเพื่อสร้างมูลค่าของอุตสาหกรรมในเชิงการท่องเที่ยว และมีความคาดหวังในเรื่องของการมีสนามหลักในการจัดแข่งขัน รวมถึงศูนย์พัฒนากีฬาทางน้ำ เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศอย่างต่อเนื่อง และในด้านกระบวนการจัดการกีฬา คือ มีการวางแผนจัดเตรียมการล่วงหน้า จัดสรรบุคลากรในการดำเนินงาน แบ่งหน้าที่แต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน มีการติดตามการดำเนินงานของแต่ละฝ่าย มีการประชุมภายหลังการแข่งขันเพื่อสรุปข้อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีการบันทึกสถิตินักกีฬา ทีมที่เข้าร่วม จำนวนผู้เข้าชม

\* นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

และผลการแข่งขัน ตลอดจนการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันของผู้เข้าร่วมแข่งขันและผู้ชม

(2) สภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.95$ , S.D. = 0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นสูงสุดด้านการจัดการ ( $\bar{X} = 3.08$ , S.D. = 0.66) รองลงมา คือ ด้านบุคลากร ( $\bar{X} = 3.05$ , S.D. = 0.74) ด้านการเงิน ( $\bar{X} = 2.94$ , S.D. = 0.78) และด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ ( $\bar{X} = 2.72$ , S.D. = 0.80) ตามลำดับ

(3) ความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.25$ , S.D. = 0.43) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจสูงสุดในด้านบุคลากร ( $\bar{X} = 3.41$ , S.D. = 0.49) รองลงมา คือ ด้านการดำเนินการจัดการแข่งขัน ( $\bar{X} = 3.37$ , S.D. = 0.51) ด้านประชาสัมพันธ์ ( $\bar{X} = 3.23$ , S.D. = 0.51) และด้านสถานที่วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ( $\bar{X} = 3.01$ , S.D. = 0.62) ตามลำดับ

(4) แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันด้านบุคลากร คือ เพิ่มจำนวนบุคลากรในฝ่ายต่างๆ มากขึ้น และจัดอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ ด้านการเงิน คือ จัดการดูแลเรื่องค่าประสิทธิประโยชน์ในเบื้องต้นแก่นักกีฬา เพิ่มจำนวนเงินรางวัล ปรับเปลี่ยนถ้วยรางวัลให้เหมาะสม จัดหาสปอนเซอร์เพื่อสนับสนุนนักกีฬาที่เป็นตัวแทนของประเทศ ด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ คือ จัดแข่งในรูปแบบน้ำทะเล 2 สนาม และน้ำจืด 2 สนาม และจัดหาสนามหลักเพื่อทำการแข่งทั้งปี บริหารจัดการพื้นที่และเดินที่สำหรับนักกีฬาแต่ละทีมอย่างเหมาะสม จัดเตรียมรถสุขา/ห้องน้ำ/ห้องอาบน้ำมากขึ้น และประกาศผลหลังการแข่งขันเสร็จทันที ด้านการจัดการ คือ สมาคมควรออกกฎหมายการกติกากา บทลงโทษที่ชัดเจนเพื่อป้องกันการกระทำผิด จัดแข่งที่ไม่ตรงกับช่วงเทศกาลวันหยุด แบ่งประเภทรุ่นการแข่งขันแบบกลุ่มเรื่อนั่ง เรือยืน หรือเรียงลำดับจากเรือเล็กไปเรือใหญ่ และควรปรับช่วงระยะเวลาในการรับรางวัลให้รวดเร็วขึ้น

ข้อเสนอแนะ : สมาคมควรมีการพัฒนาสนามแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีให้เทียบเท่าระดับนานาชาติ และควรเร่งสร้างความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนเพื่อเป็นหลักในการขับเคลื่อนการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

**คำสำคัญ :** การพัฒนา, การจัดการแข่งขัน, กีฬาเจ็ดสกี

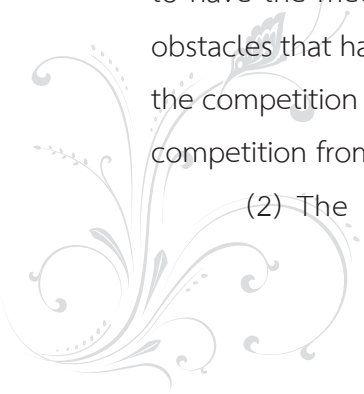


## ABSTRACT

The objectives of this research are (1) to study the condition of managing the Jet Ski sport competition in Thailand (2) to study the problematic conditions of the management of the Jet ski sport competition in Thailand (3) to study the satisfaction toward the management process in the Jet ski competition in Thailand and (4) to present the developed guideline for the Jet ski competition in Thailand. A mixed method research was employed and divided into 4 steps as follows: 1) Researcher studied the management process conditions of the competition with the 4 core persons by the interview method for creating the two questionnaires 2) The questionnaires were distributed to 170 respondents to study the problematic conditions of the competition, and to 290 participant to study the satisfaction toward the management process of the competition 3) Using the results from the second step, researcher arranged the focus group process interview with 6 teams that involved in competition to find the guideline of the development in the competition management 4) The guideline of the development in the competition management was assessed by the 7 qualified experts. The results show as follow.

(1) The condition of managing the tournament in the aspect of the resources management is that the association and the facility of the competition follow the regulation of the international Jet sports boating association in which there are the personnel who manage the competition directly by focusing on the Jet Ski competition Thailand championship. The foreigner and Thai participated in this competition for increasing the industrial value in the tourism area, and the expectation in the core field for the competition. For developing the athlete's potential continuously, the water sport development center is to plan in advance, to allocate the personal in the process, to delegate the task to each department, to have the meeting after the competition for concluding the problem and the obstacles that happened, to record the statistic of the athletes, the audiences and the competition result, and to assess the satisfaction towards the managing of the competition from both the participants and the audiences.

(2) The overall problematic conditions of the management in the



competition are in a high level ( $\bar{X}$  =2.95, S.D. = 0.65). When considering each aspects, it is found that managing process is the highest ( $\bar{X}$  =3.08, S.D. = 0.66), followed by the personnel aspect ( $\bar{X}$  = 3.05,S.D. = 0.74), the finance ( $\bar{X}$  =2.94, S.D. = 0.78), and the accessories and the place aspect, ( $\bar{X}$  = 2.72, S.D. = 0.80), respectively.

(3) The overall satisfaction toward the managing process of the competition is in high level ( $\bar{X}$  = 3.25, S.D. = 0.43). When considering each aspects, it is found that the samples are the most satisfied with the personnel aspect. ( $\bar{X}$  = 3.41, S.D. = 0.49), followed by the managing process in the competition ( $\bar{X}$  = 3.37, S.D. = 0.51), the public relation aspect ( $\bar{X}$  = 3.23, S.D. = 0.51), and the place, the accessories and the facility ( $\bar{X}$  = 3.01, S.D. = 0.62), respectively.

(4) The guideline of the development in the competition suggests to increase the number of personnel in each departments, and arrange the training programs for developing knowledge. The financial budget should be prepared for the accident cost for the athletes, increasing the prize money, adjusting the proper trophy, and providing the sponsor for endorsing the athletes who play for the country. The accessories and the place section must host the two competitions in the pattern of the sea, and two competitions in the pattern of fresh water, providing the main field for the whole year's competition. The area management association must provide the tent for the athletes from each team, provide or and increase the toilet, and announce the result after finishing the competition. The management association should launch the rules, and the regulations for preventing from breaking the law, hosting the competition on the working day (Should host on holiday), dividing the competition event based on the sitting boat and standing boat group, or ordering from the big boat to the small boat. Also the association should adjust the period of time to receive the award sooner.

The suggestions of the study are that the association develop the competition field for the Jet Ski sport to the international standard, and speed up by asking the co-operation from the related organizations in every segments in driving the Jet Ski competition in Thailand to earning effective support from the

public in order to be widespread Jet ski sport in Thailand and the oversea.

**KEY WORDS:** THE DEVELOPMENT, THE COMPETITION MANAGEMENT, THE JET SKI SPORT

## บทนำ

กีฬาเจ็ตสกีเป็นกีฬาสากลที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก ทำให้ประเทศต่าง ๆ และมุ่งหวังที่จะพัฒนานักกีฬา ผู้ฝึกสอน รวมทั้งบุคลากรกีฬาเจ็ตสกีให้มีศักยภาพสูงขึ้น โดยนำวิทยาศาสตร์ การกีฬา เทคโนโลยีทางการกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เข้ามาพัฒนานักกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งในปัจจุบันกีฬาเจ็ตสกีของประเทศไทยได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนประสบความสำเร็จในการแข่งขันระดับนานาชาติ อาทิ การแข่งขันเจ็ตสกีชิงแชมป์ประเทศไทย การแข่งขันเจ็ตสกีนานาชาติ ซึ่งถ้วยพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (คิงส์คัพ) การแข่งขันเจ็ตสกีชิงแชมป์แห่งทวีปเอเชีย ครั้งที่ 1 ซึ่งการจัดการแข่งขันในแต่ละครั้งสามารถสร้างชื่อเสียงสร้างรายได้ให้กับนักกีฬาและประเทศชาติ ตลอดจนสร้างความสุขให้กับประชาชนชาวไทย (สมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยฯ, 2558)

สมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยฯ ได้มีแผนพัฒนากีฬาเจ็ตสกีภายใต้ กฎ-กติกาของสมาคมเจ็ตสกีนานาชาติ (JUSBA) จัดการแข่งขันประจำปี 4 สนาม เรียกว่าการแข่งขันแบบสะสมคะแนนเพื่อชิงแชมป์ประเทศไทย และหลังจากได้แชมป์ประเทศไทย ก็จะได้ทราบด้วยว่าผู้ชนะเลิศจะเป็นตัวแทนประเทศไทย ส่งไปแข่งชิงแชมป์โลกที่สหรัฐอเมริกา โดยการจัดการแข่งขันเจ็ตสกีชิงแชมป์ประเทศไทยของทุกปี สมาคมฯ จะเลือกจัดในจังหวัดต่างๆ ที่มีสถานที่สำคัญเพื่อการท่องเที่ยว และมีแหล่งน้ำที่เหมาะสม โดยเป้าหมายของสมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย นับตั้งแต่ได้มีการก่อตั้งมา คือ นอกจากจะส่งเสริมให้กีฬาเจ็ตสกีแพร่หลายในประเทศแล้ว ยังเป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับคนไทยและประเทศไทย ในเรื่องของความสามารถของคนไทย ซึ่งไม่แพ้ชาติใดในโลก และยังเป็นการสนับสนุนส่งเสริมการท่องเที่ยวของประเทศไทย โดยดึงผู้เล่นซึ่งมีนับแสนคนจากทั่วโลกให้เข้ามาทำการแข่งขันและท่องเที่ยวในประเทศมากขึ้นได้มีการดำเนินแนวทางพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้การสนับสนุนของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ที่มีแนวทางแน่วแน่ที่จะใช้กีฬาเจ็ตสกีเป็นสื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว ซึ่งนับว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากองค์กรหลักที่เห็นความสำคัญของกีฬาระดับโลก ทั้งนี้สมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยฯ มั่นใจว่าจะผลักดันการแข่งขันเจ็ตสกีให้ขึ้นเป็นอันดับ 1 ของโลก ทั้งระบบมาตรฐานการแข่งขัน จำนวนประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน เงินรางวัล ตลอดจนความสำคัญของการถ่ายทอดเทปบันทึกการแข่งขันไปทั่วโลก เป็น

มหกรรมกีฬาที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งแต่ละประเทศมุ่งหวังที่จะพัฒนานักกีฬาของตนเองเข้าร่วมการแข่งขันให้มากที่สุด (สมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย, 2558)

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวในข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย เพื่อค้นหาแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับการพัฒนากีฬาอาชีพตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ปี พ.ศ. 2560 - 2564 เพื่อยกระดับการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีของประเทศไทยให้เทียบเท่าระดับนานาชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย
4. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเพื่อนำเสนอแนวทางในการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยให้ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย

1. ศึกษาสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยด้านทรัพยากรทางการจัดการของเซลลาดูไร (Chelladuri, 1985) 4 ด้าน ได้แก่ ด้านวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (Material) ด้านบุคลากร (Human) ด้านมูลค่า (Values) และด้านความคาดหวัง (Expectation)
2. ศึกษาสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยด้านกระบวนการจัดการกีฬาของเซลลาดูไร (Chelladuri, 1985) 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการวางแผน (Planning) ด้านการจัดการองค์กร (Organization) ด้านการนำ (ผู้นำ) (Leading) และด้านการประเมินผล (Evaluation)
3. ศึกษาสภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยตามปัจจัยทรัพยากรพื้นฐานทางการจัดการ (สมคิด บางโม, 2538) 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร (Man) ด้านการเงิน (Money) ด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ (Material) และด้านการจัดการ (Management)
4. ศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยตามแนวคิดการศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันของภัทริน วงษ์บางโพ (2555)

ได้แก่ ด้านการดำเนินการจัดการแข่งขัน ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านประชาสัมพันธ์

### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยแบบเชิงผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยมีขั้นตอนดำเนินงานวิจัยดังนี้

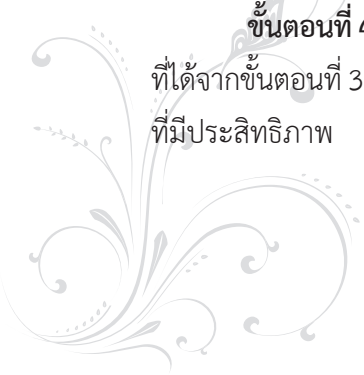
**ขั้นตอนที่ 1** ศึกษาสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยจากคณะกรรมการผู้บริหารสมาคมเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยจำนวน 4 ท่าน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันในด้านทรัพยากรทางการจัดการ และด้านกระบวนการจัดการแข่งขันกีฬา

**ขั้นตอนที่ 2** นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในขั้นตอนที่ 1 มาศึกษาและพัฒนาเป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยจากกลุ่มผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยประจำปี 2560 ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ประกอบด้วย

1) กลุ่มสมาชิกในทีมที่เข้าร่วมการแข่งขัน ได้แก่ ช่างเครื่อง พี่เลี้ยง คนปล่อยตัว จำนวน 93 คน 2) กลุ่มนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน จำนวน 53 คน 3) กลุ่มโค้ช จำนวน 6 คน และ 4) กลุ่มผู้จัดการทีม จำนวน 18 คน รวมทั้งสิ้น 170 คน และแบบสอบถามเพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยจากผู้ชมการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทย ประจำปี 2560 จำนวน 290 คน

**ขั้นตอนที่ 3** นำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 2 มาสรุปผลและสนทนากลุ่มหาแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยจากกลุ่มผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการแข่งขันแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยประจำปี 2560 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลุ่มที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันและประสบความสำเร็จทั้งในประเทศและต่างประเทศ 2) กลุ่มที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันและประสบความสำเร็จเฉพาะในประเทศ และ 3) กลุ่มที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันและไม่เคยประสบความสำเร็จ จำนวนกลุ่มละ 2 ทีม รวมทั้งสิ้น 6 ทีม

**ขั้นตอนที่ 4** การประเมินแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทยที่ได้จากขั้นตอนที่ 3 โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน เพื่อให้ได้แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันที่มีประสิทธิภาพ





## ผลการวิจัย

### 1. ผลการศึกษาสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย

สภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันด้านทรัพยากรทางการจัดการ คือ ทางสมาคมมีวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดแข่งขันที่เป็นไปตามที่สมาพันธ์เจ็ตสกีนานาชาติกำหนดไว้ มีบุคลากรที่ทำหน้าที่จัดการแข่งขันโดยตรงมุ่งเน้นการจัดการแข่งขันรายการชิงแชมป์แห่งประเทศไทยที่มีชาวไทยและชาวต่างชาติเข้าร่วมเพื่อสร้างมูลค่าของอุตสาหกรรมในเชิงการท่องเที่ยว และมีความคาดหวังในเรื่องของการมีสนามหลักในการจัดแข่งขัน รวมถึงศูนย์พัฒนากีฬาทางน้ำ เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศอย่างต่อเนื่อง และในด้านกระบวนการจัดการกีฬา คือ มีการวางแผนจัดเตรียมการล่วงหน้า จัดสรรบุคลากรในการดำเนินงาน แบ่งหน้าที่แต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน มีการติดตามการดำเนินงานของแต่ละฝ่าย มีการประชุมภายหลังการแข่งขันเพื่อสรุปข้อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีการบันทึกสถิตินักกีฬา ทีมที่เข้าร่วม จำนวนผู้เข้าชม และผลการแข่งขัน ตลอดจนการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันของผู้เข้าร่วมแข่งขันและผู้ชม

### 2. ผลการศึกษาสภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย

สภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.95, S.D. = 0.65$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นสูงสุดด้านการจัดการ ( $\bar{X} = 3.08, S.D. = 0.66$ ) รองลงมา คือ ด้านบุคลากร ( $\bar{X} = 3.05, S.D. = 0.74$ ) ด้านการเงิน ( $\bar{X} = 2.94, S.D. = 0.78$ ) และด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ ( $\bar{X} = 2.72, S.D. = 0.80$ ) ตามลำดับ เมื่อทำการพิจารณาสภาพปัญหาเป็นรายด้านพบว่า

- 1) ด้านบุคลากรภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นสูงสุดในเรื่องบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสและเป็นกันเอง
- 2) ด้านการเงินภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นสูงสุดในเรื่องความเหมาะสมในเรื่องความเหมาะสมของค่าสมัครและเงินประกันในการเข้าร่วมการแข่งขันฯ
- 3) ด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นสูงสุดในเรื่องบอร์ดประกาศผลหลังแกรนด์สแตน มีความพร้อมและสะดวกต่อการใช้ผลที่รวดเร็ว
- 4) ด้านการจัดการภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นสูงสุดในเรื่องพิธีเปิด-ปิด การมอบรางวัล และช่วงเวลาถ่ายทอดสดเป็นไปอย่างเหมาะสม

### 3. ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทย

ความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.25$ , S.D. = 0.43) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจสูงสุดในด้านบุคลากร ( $\bar{X} = 3.41$ , S.D. = 0.49) รองลงมา คือ ด้านการดำเนินการจัดการแข่งขัน ( $\bar{X} = 3.37$ , S.D. = 0.51) ด้านประชาสัมพันธ์ ( $\bar{X} = 3.23$ , S.D. = 0.51) และด้านสถานที่วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ( $\bar{X} = 3.01$ , S.D. = 0.62) ตามลำดับ เมื่อทำการพิจารณาความพึงพอใจเป็นรายด้านพบว่า

- 1) ด้านการดำเนินการจัดการแข่งขันภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจสูงสุดในเรื่องการวางโปรแกรมการจัดการแข่งขันเจ็ดสกีมีความเหมาะสม
- 2) ด้านบุคลากรภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจสูงสุดในเรื่องติดต่อประสานงานในการแข่งขันให้ความรู้และอธิบายได้อย่างเข้าใจ
- 3) ด้านสถานที่วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจสูงสุดในเรื่องแกรนด์สแตนที่นั้นมีจำนวนเพียงพอต่อผู้ชม
- 4) ด้านประชาสัมพันธ์ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจสูงสุดในเรื่องที่สามารถรับรู้ข่าวสารต่างๆจากศูนย์ประชาสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บริเวณสนามแข่งขันได้อย่างชัดเจน

### 4. แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ดสกีแห่งประเทศไทย

แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันด้านบุคลากร คือ เพิ่มจำนวนบุคลากรในฝ่ายต่างๆ มากขึ้น และจัดอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ ด้านการเงิน คือ จัดการดูแลเรื่องค่าประสิทธิเหตุในเบื้องต้นแก่นักกีฬา เพิ่มจำนวนเงินรางวัล ปรับเปลี่ยนถ้วยรางวัลให้เหมาะสม จัดหาสปอนเซอร์เพื่อสนับสนุนนักกีฬาที่เป็นตัวแทนของประเทศ ด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ คือ จัดแข่งในรูปแบบน้ำทะเล 2 สนาม และน้ำจืด 2 สนาม และจัดหาสนามหลักเพื่อทำการแข่งทั้งปี บริหารจัดการพื้นที่และเต็นท์สำหรับนักกีฬาแต่ละทีมอย่างเหมาะสม จัดเตรียมรถสุขา/ห้องน้ำ/ห้องอาบน้ำมากขึ้น และประกาศผลหลังการแข่งขันเสร็จทันที ด้านการจัดการ คือ สมาคมควรออกกฎหมาย กติกา บทลงโทษที่ชัดเจนเพื่อป้องกันการกระทำผิด จัดแข่งที่ไม่ตรงกับช่วงเทศกาลวันหยุด แบ่งประเภทรุ่นการแข่งขันแบบกลุ่มเรื่อนั่ง เรือยืน หรือเรียงลำดับจากเรือเล็กไปเรือใหญ่ และควรปรับช่วงระยะเวลาในการรับรางวัลให้รวดเร็วขึ้น

## อภิปรายผลการวิจัย

### 1. ผลการศึกษาสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย

สภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยด้านทรัพยากรทางการจัดการ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนของสนามแข่งขัน (ในน้ำ) และในส่วนของขอบสนามแข่งขัน (บนบก) ซึ่งสมาคมจะมีเป็นของตัวเอง และเป็นไปตามที่สมาพันธ์เจ็ตสกีนานาชาติกำหนดไว้ ด้านบุคลากร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ บุคลากรที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันและบุคลากรที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขัน มีที่ปรึกษาสำคัญในบริหารการจัดการแข่งขัน มีการศึกษาภาคทฤษฎีจากสมาพันธ์และนำมาพัฒนาความรู้ความสามารถแก่บุคลากรของประเทศ ด้านมูลค่า จะมองไปที่มูลค่าของอุตสาหกรรมในเชิงการท่องเที่ยว เน้นที่รายการชิงแชมป์แห่งประเทศไทยที่มีทั้งคนไทยและชาวต่างชาติเข้าร่วมการแข่งขัน ซึ่งเกิดกิจกรรมทางเศรษฐกิจและกระแสเงินหมุนเวียนภายในประเทศ มีการบันทึกเทปและถ่ายทอดสดเพื่อโปรโมทภาพลักษณ์ของประเทศ และด้านความคาดหวัง มีความคาดหวังในเรื่องการมีสนามหลักในการจัดแข่งขันฯ รวมถึงศูนย์พัฒนากีฬาทางน้ำ เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนเพิ่มจำนวนบุคลากรในการทำงานมากขึ้น และต้องการการสนับสนุนด้านต่างๆจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การดำเนินการจัดการแข่งขันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสภาพการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยด้านกระบวนการจัดการกีฬา เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการวางแผน มีการจัดตั้งชุดคณะกรรมการบริหารงานด้านการจัดแข่งขันโดยตรง โดยมีการจัดสรรบุคลากรสำหรับการดำเนินงานในแต่ละขั้นตอน มีการวางแผนจัดเตรียมการดำเนินงานล่วงหน้า โดยมีการทำเป็นปฏิทินการปฏิบัติงานตามลำดับ ด้านการจัดการองค์กร บุคลากรทุกคนจะมีหน้าที่ความรับผิดชอบในแต่ละฝ่ายงานที่ชัดเจน มีการจัดแบ่งหน้าที่ให้ครอบคลุมกับงานที่รับผิดชอบสำหรับการดำเนินงานในด้านการจัดแข่งขันนั้นๆ ด้านการนำ (ผู้นำ) มีการประชุมและแบ่งฝ่ายก่อนการดำเนินงานทุกครั้ง มีมอบหมายงานโดยใช้มติที่ได้จากที่ประชุมในการสั่งการ เปิดโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการเสนอแนะ มีการติดตามการดำเนินงานในแต่ละฝ่าย และด้านการประเมินผล จะมีการประชุมภายหลังการแข่งขันทุกครั้งเพื่อสรุปข้อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีการบันทึกสถิตินักกีฬา ทีมที่เข้าร่วม จำนวนผู้เข้าชม และผลการแข่งขัน ตลอดจนมีการประเมินความพึงพอใจของทั้งนักกีฬา ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน และผู้ชม ซึ่งการดำเนินการในการจัดการแข่งขันนั้นสอดคล้องตามแผนยุทธศาสตร์ของสมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย (พ.ศ.2558-2562) ที่มุ่งส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางกีฬาเจ็ตสกีของโลกที่โดดเด่น ทั้งด้านการแข่งขันที่สร้างรายได้เข้าสู่ประเทศ และสร้างภาพลักษณ์ให้เป็นที่รู้จักในสังคมเจ็ตสกีโลก และมีรายการแข่งขันที่

ประสบความสำเร็จทางด้านการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีในระดับโลก

## 2. ผลการศึกษาสภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย

สภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นสูงสุดด้านการจัดการ รองลงมา คือ ด้านบุคลากร ด้านการเงิน และด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ ตามลำดับ สอดคล้องกับผลการวิจัยของชลิต เซาว์วิไลย์ (2546) ที่พบว่า สภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจ ครั้งที่ 27 ตามความคิดเห็นของคณะกรรมการจัดการแข่งขันในด้านบุคลากรและด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก

## 3. ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย

ความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจสูงสุดในด้านบุคลากร รองลงมา คือ ด้านการดำเนินการจัดการแข่งขัน ด้านประชาสัมพันธ์ และด้านสถานที่วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของชลิตพล สืบใหม่ (2553) ที่พบว่าความพึงพอใจของศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบันที่เป็นผู้ชมการแข่งขัน โดยรวมอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่าคณะกรรมการจัดการแข่งขันสามารถดำเนินการจัดการแข่งขันได้บรรลุวัตถุประสงค์

แต่ทั้งนี้ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันของผู้ชมกับความ คิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในครั้งนี้อาจไม่เป็นไปใน ทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ ผู้ชมการแข่งขันมีความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดการแข่งขันภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการแข่งขันยังมองว่าสภาพปัญหา ของการจัดการแข่งขันภาพรวมยังอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการ แข่งขันมีการสั่งสมประสบการณ์และความคุ้นเคยในด้านกีฬาเจ็ตสกีมากกว่าผู้ชมการแข่งขันทั่วไป ทำให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันนั้นแตกต่างกันไป สอดคล้องกับรัชวลี วรรณุฒิ (2548) ที่ได้สรุปว่า ความพึงพอใจนั้นคือความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเกิดจาก พื้นฐาน ค่านิยม การรับรู้ และประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ ซึ่งระดับความพึงพอใจของแต่ละ บุคคลย่อมมีความแตกต่างกันไป

## 4. แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย

ผลการยืนยันแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยที่มี ประสิทธิภาพในแต่ละด้าน พบว่า

1) ด้านบุคลากร: ควรเพิ่มจำนวนบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเจ็ตสกีเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ ฝ่าย ฝ่ายละประมาณ 2 คน เพื่ออำนวยความสะดวกต่อทีมแข่งทุก ๆ ทีม อาทิเช่น กรรมการเทคนิคในการตรวจเรือ บุคลากรทางด้าน Coordinator ดูแลฝ่ายประสานงานกับนักแข่ง, ทีมแข่ง หน้าเกทสตาร์ท และกรรมการฝ่ายผู้ตัดสิน ตลอดจนสมาคมฯ จัดการอบรมพัฒนาความรู้แก่บุคลากรที่ทำงานให้กับสมาคมในชุดปัจจุบัน ได้มีความรู้เกี่ยวกับกีฬาเจ็ตสกีเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของรตมยศ มาตเจือ (2556) ที่พบว่า แนวทางการพัฒนาการปรับปรุงการจัดการแข่งขันกีฬาวัยน้ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยในด้านบุคลากร พบว่า ควรจัดจำนวนของบุคลากรให้ครบทุกตำแหน่งตามกฎหมายของสมาพันธ์วัยน้ำ ควรอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในสมาคมฯ ให้มีความรู้ความเข้าใจในกฎกติกาในการตัดสินและการแข่งขัน อีกทั้งควรจัดบุคลากรให้มีโอกาสไปหาประสบการณ์ในการจัดแข่งขันระดับนานาชาติอีกด้วย

2) ด้านการเงิน: ควรจัดการในเรื่องค่าใช้จ่ายในเบื้องต้นกับนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บหรือประสบอุบัติเหตุจากการแข่งขัน ตลอดจนการติดตามดูแลเอาใจใส่แก่นักกีฬาจนถึงโรงพยาบาล รวมทั้งควรมีการเพิ่มจำนวนเงินรางวัล และเปลี่ยนถ้วยรางวัลให้เหมาะสม ตลอดจน ควรมีการช่วยจัดหาสปอนเซอร์จากทั้งภาครัฐหรือภาคเอกชนในการสนับสนุนนักกีฬาที่เป็นตัวแทนประเทศไทย หรือค่าตอบแทนหลังจากประสบความสำเร็จกลับมา สอดคล้องกับการศึกษาของวรทัย วโรทัย (2552) ที่พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับทรัพยากรในการดำเนินการจัดการแข่งขันทางการเงินหรืองบประมาณในเรื่องได้รับงบประมาณหลักในดำเนินการจัดการแข่งขันอย่างเหมาะสม มีการสนับสนุนนักกีฬาด้านเบียดึงซ้อม อุปกรณ์ และชุดกีฬา ขณะฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างเหมาะสม มีการสนับสนุนงบประมาณเพิ่มเติมจากส่วนงานภายนอก ตลอดจนมีงบประมาณสนับสนุนเป็นรางวัลพิเศษสำหรับนักกีฬาอยู่ในระดับมาก

3) ด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ : ควรจัดให้มีสนามกลางหรือแบ่งภาคให้ชัดเจน โดยมีการจัดการแข่งขันในรูปแบบ น้ำทะเล 2 สนามและ น้ำจืด 2 สนามต่อปี ควรมีสถานหลักเพื่อทำการแข่งขันตลอดทั้งปี และนำงบประมาณมาลงทุนกับสนามหลักที่เดียว เพื่อเปิดเป็นศูนย์กีฬาทางน้ำอย่างเป็นทางการ มีการจัดการเรื่องเต็นท์ให้กับทีมแข่งอย่างเหมาะสมให้มีช่องทางและเนื้อที่เพียงพอสำหรับนักแข่งและทีมแข่งที่เข้าร่วมการแข่งขัน จัดหาท่าลงเรือที่มีเนื้อที่ขนาดใหญ่และไม่มีสิ่งกีดขวาง จัดเตรียมให้มีรถสุขา, ห้องน้ำ, ห้องอาบน้ำเพิ่มมากขึ้น และควรมีการประกาศผลการแข่งขันหลังการแข่งขันทันที หรือมีการประกาศผลออนไลน์ตามเว็บไซต์สมาคมหลังจากจบแต่ละโมโต สอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐพงษ์ อุไรลักษณ์ (2558) ที่ทำการศึกษารื่องสภาพการจัดการแข่งขันเทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมี

ความคิดเห็นระดับมากในเรื่องสนาม-วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน มีความพร้อมและได้มาตรฐาน มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอต่อความต้องการของนักกีฬาและผู้ชม มีห้องน้ำ สนามซ้อมที่จัดรถ ห้องพยาบาล และมีการจัดสถานที่การทำงานของแต่ละฝ่ายอย่างเป็นระบบ ตลอดจนมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพในการดำเนินงาน

4) ด้านการจัดการ : ควรออกกฎมาตรการ กติกา บทลงโทษที่ชัดเจนเพื่อป้องกันการกระทำผิด ควรมีการแปลเอกสารกฎกติกาให้เป็นภาษาไทย และแจกให้กับทีมแข่ง เลือกช่วงจัดแข่งที่ตรงกับช่วงเทศกาล แบ่งประเภทรุ่นการแข่งขันให้ชัดเจนขึ้น โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มเรือนั่ง เรือยืน หรือเรียงลำดับจากเรือเล็กไปเรือใหญ่ไล่ลำดับคลาสกัน เพิ่มจุดเด่นที่พยาบาลและฝ่ายกรรมการในน้ำและส่วนของกรรมการผู้ช่วยเหลือในน้ำให้มากขึ้นเพื่อเพิ่มความปลอดภัยของนักกีฬา และช่วงพิธีการต่างๆ ควรจัดเตรียมพื้นที่พักสำหรับนักแข่งได้ยืนรอโดยไม่ตากแดดนานจนเกินไป อีกทั้งควรปรับเวลาในช่วงของพิธีรับรางวัลให้เร็วขึ้น เพื่อให้ให้นักแข่งทีมแข่งเดินทางกลับอย่างสะดวกและปลอดภัย สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์สมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยฯ (พ.ศ.2558-2562) ที่เน้นพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีภายในประเทศให้มีรูปแบบที่ได้มาตรฐาน เพื่อพัฒนาสู่ระดับสากล จัดแข่งขันในทุกระดับอายุ ตลอดจนสร้างเครือข่ายสมาชิกในการร่วมเป็นเจ้าของการจัดการแข่งขันทั่วประเทศ โดยมุ่งใช้กีฬาเจ็ตสกีในการพัฒนาเศรษฐกิจเสริมสร้างภาพลักษณ์ของประเทศและสร้างความภาคภูมิใจให้แก่คนไทย ตลอดจนสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564) ที่มุ่งขับเคลื่อนอุตสาหกรรมกีฬาเพื่อเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) จากผลการวิจัยที่ พบว่า ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งมีการรับรู้ถึงสภาพปัญหาของการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ และผลที่ได้จากการประเมินผลการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย โดยผู้ชมการแข่งขัน ที่แสดงให้เห็นว่าสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในลำดับสุดท้าย เมื่อเทียบกับด้านอื่น ดังนั้น สมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย ควรมีการพัฒนาสนามแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีให้เทียบเท่ากับระดับนานาชาติ

2) จากผลการวิจัยที่ได้จากข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่พบว่า การดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยมีความสำคัญต่ออุตสาหกรรมท่องเที่ยวของประเทศไทย ดังนั้น ผู้บริหารสมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยควรเร่งสร้างความร่วมมือกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับทุกภาคส่วนเพื่อเป็นหลักในการขับเคลื่อนการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีแห่งประเทศไทยที่มีประสิทธิภาพ

มากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) ด้านบุคลากร: สมาคมฯ ควรเพิ่มจำนวนบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเจ็ตสกีเพิ่มมากขึ้น ในทุก ๆ ฝ่าย ฝ่ายละประมาณ 2 คน เพื่ออำนวยความสะดวกต่อทีมแข่งทุก ๆ ทีม ตลอดจนสมาคมฯ จัดการอบรมพัฒนาความรู้แก่บุคลากรที่ทำงานให้กับสมาคมในชุดปัจจุบันได้มีความรู้เกี่ยวกับกีฬาเจ็ตสกีเพิ่มมากขึ้น

2) ด้านการเงิน: สมาคมฯ ควรจัดการค่าใช้จ่ายในเบื้องต้นแก่นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บขณะทำการแข่งขัน ตลอดจนติดตามนักกีฬาจนถึงโรงพยาบาล ควรมีการเพิ่มจำนวนของเงินรางวัล และเปลี่ยนถ้วยรางวัลให้เหมาะสม รวมทั้งควรมีการช่วยจัดหาสปอนเซอร์จากทั้งภาครัฐหรือภาคเอกชน ในการสนับสนุนนักกีฬาที่เป็นตัวแทนประเทศไทยหรือค่าตอบแทนหลังจากประสบความสำเร็จกลับมา

3) ด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่: สมาคมฯ ควรจัดให้มีสนามกลางหรือแบ่งภาคให้ชัดเจน มีการจัดการแข่งขันในรูปแบบ น้ำทะเล 2 สนามและ น้ำจืด 2 สนามต่อปี ควรมีสนามหลักเพื่อทำการแข่งขันตลอดทั้งปี และนำงบประมาณมาลงทุนกับสนามหลักที่เดียว เพื่อเปิดเป็นศูนย์กีฬาทางน้ำอย่างเป็นทางการ มีการจัดสรรพื้นที่ใช้ประโยชน์สำหรับทีมแข่งขันอย่างเหมาะสม จัดเตรียมให้มีรถสุขา, ห้องน้ำ, ห้องอาบน้ำเพิ่มมากขึ้นและควรมีการประกาศผลการแข่งขันหลังเสร็จการแข่งขันทันที หรือประกาศผลออนไลน์ตามเว็บไซต์สมาคมหลังจากจบแต่ละโมโต

4) ด้านการจัดการ : สมาคมฯ ควรออกกฎมาตรฐานการ กติกา บทลงโทษที่ชัดเจน แพลนเอกสาร กฎกติกาให้เป็นภาษาไทยและแจกให้กับทีมแข่งเพื่อความเข้าใจตรงกัน เลือกช่วงจัดแข่งที่ไม่ตรงกับช่วงเทศกาล แบ่งประเภทรุ่นการแข่งขันให้ชัดเจนขึ้น เพิ่มจุดเด่นที่พยาบาล และฝ่ายกรรมการในน้ำและส่วนของ กรรมการผู้ช่วยเหลือในน้ำเพื่อเพิ่มความปลอดภัยแก่นักกีฬา ช่วงพิธีการต่างๆ ควรจัดเตรียมพื้นที่พักสำหรับนักแข่งได้ยืนรอ หรือนำนักกีฬาไปเตรียมความพร้อมโดยใช้เวลาไม่นานเกินไป รวมถึง ควรปรับเวลาในช่วงของพิธีรับรางวัลให้เร็วขึ้น เพื่อให้ นักแข่งได้มีเวลาเตรียมตัวกลับได้สะดวกและปลอดภัย

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีที่มีการปฏิบัติที่ดี (Good Practice) โดยใช้การวิจัยกรณีศึกษา (Case Study) หรือ พหุกรณีศึกษา (A Multiple Case Study) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีต่อไป

2) ควรมีการศึกษาในลักษณะการเปรียบเทียบ (Benchmarking) การจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีในประเทศไทยและต่างประเทศ เพื่อยกระดับคุณภาพการจัดการแข่งขันกีฬาเจ็ตสกีในประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

- การศึกษาแห่งประเทศไทย. (2560). **แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 6 (2560-2564)**. สืบค้นวันที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2560. จาก <http://www.satcloud.sat.or.th/SAT/Index.php/sCn7Vdke874a5L6/download>.
- ชลิต เขาวีไลย์. (2546). **สภาพและปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจ ครั้งที่ 27**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชลิต สืบใหม่. (2553). **การศึกษาการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลประเพณีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 67**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพงษ์ อุไรลักษณ์. (2558). **สภาพการจัดการแข่งขันที่เทนนิสอาชีพของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทริน วงษ์บางโพ. (2555). **แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รตมยศ มาตเจือ. (2556). **แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันว่ายน้ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย สระว่ายน้ำ 25 เมตร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชวลี วรจตุ. (2548). **ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรัทยา วโรทัย. (2552). **สภาพปัญหาและการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมคิด บางโม. (2538). **หลักการจัดการ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดี.
- สมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย. (2558). **ข้อมูลยุทธศาสตร์สมาคมเจ็ตสกีแห่งประเทศไทย (พ.ศ. 2558- 2562)**. สืบค้นวันที่ 12 พฤศจิกายน 2558. (เอกสารไม่ตีพิมพ์).
- Chelladuri, P. (1985). **Sportmanagement: Macroperspectives**. London: Ontario. Faculty of Physical Education University Western Ontario.





ชื่องานวิจัย	: การสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม
ชื่อผู้วิจัย	: นางสาวสกุลดาว ศรีหวาด
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	: ดร.อัจฉรา เสาวเฉลิม
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	: ผศ.ดร.จุฑามาศ บัตรเจริญ
สาขาวิชา	: พลศึกษา
ปีที่วิจัย	: 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม จำนวน 4 ทักษะ ได้แก่ การประเมินทักษะลีลาศจังหวะบิกิน (Beguine) เกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะอเมริกันรัมบ้า (American Rumba) เกณฑ์การประเมินทักษะ ลีลาศจังหวะชาซาซ่า (Cha Cha Cha) เกณฑ์การประเมินทักษะ ลีลาศจังหวะตะลุงเทมโป้ (Taloong Tempo)หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยวิธีการหาดัชนีความสอดคล้องของ Rovinelli and Hambleton จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และหาค่าความเชื่อถือได้โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (test - retest) จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ทำการประเมินครั้งที่ 2 โดยใช้วิธีดีทิสัน เว้นระยะเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า เกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคมจำนวน 4 ทักษะ มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา อยู่ในระดับสูง (IOC = 0.80) และมีค่าความเชื่อถือได้ อยู่ในระดับดีมาก ( $r = 0.90 - 0.92, p < 0.05$ )

สรุปได้ว่า เกณฑ์การประเมินทักษะทักษะลีลาศ จำนวน 4 ทักษะ ได้แก่ เกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและมีค่าความเชื่อถือได้ จึงมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม

คำสำคัญ : การประเมิน/เกณฑ์การประเมินแบบรูบริก/ลีลาศ



**Research Title** : The Rubric Assessment of Social Dance Skills for  
Mattayomsuksa 5 Students of Suwanplubplapittayakom  
School

**Researcher** : Miss.Sakuldao Sriwad

**Advisor** : Assistant Professor Dr.Achara Soachalem

**Co-Advisor** : Assistant Professor Dr.Juthamas Butcharoen

**Field of Study** : Physical Education

**Year** : 2016

### Abstract

The purpose of this research is to the rubric assessment of social dance skills for Mattayomsuksa 5 Students of Suwanplubplapittayakhom school. The rubric assessment of social dance skills, included 4 skills: 1) Beguine rhythms skills, 2) American Rumba rhythms skills 3) Cha Cha Cha rhythms skills and 4) Taloog Tempo rhythms skills. Content validity, the index of consistency of Rovinelli and Hambleton, was assessed by five experts. The research finding a reliability by the correlation coefficient : test-retest method by simple random sampling of 20 students in a group for a first step. Using a video clip for a 2nd assessment by putting space one week

This research finding showed that the rubric assessment of social dance skills for Mattayomsuksa 5 Students of Suwanplubplapittayakhom school had a high content validity (IOC = 0.80) and an excellent reliability ( $r = 0.90 - 0.92, p < 0.05$ )

In conclusion, the rubric assessment of social dance skills includes 4 skills are adequately valid and reliable for assessing Social dance skills for Mattayomsuksa 5 Students of Suwanplubplapittayakhom school.

**Key word** : assessment/rubric/social dance



## บทนำ

การจัดการศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการจัดการศึกษาที่ผู้สอนได้กำหนดแนวทางไว้ การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข กระบวนการจัดการเรียนการสอนต้องมีการตรวจสอบคุณภาพของผู้เรียน ผู้สอน และกระบวนการสอนเป็นระยะๆ ว่าผู้เรียนมีคุณสมบัติ ทักษะหรือเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนการสอนที่ได้กำหนดไว้ กระบวนการตรวจสอบนี้จะถูกเรียกว่ากระบวนการวัดและประเมินผลให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการจัดการเรียนการสอน เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์ และตัดสินใจว่าการสอนดังกล่าวนั้นบรรลุผลตามจุดมุ่งหมาย และนำผลจากการวัดและประเมินผลมาพัฒนาปรับปรุงการเรียนการสอนทั้งกับตัวผู้เรียน ผู้สอนและกระบวนการสอนให้ดียิ่งขึ้นต่อไป การเรียนการสอนหากไม่มีการวัดและประเมินผลแล้ว ผู้สอนจะไม่ทราบว่าผู้เรียนมีความรู้ ทักษะหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551 และ สำนักทดสอบทางการศึกษา, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 มาตราที่ 26 ที่ระบุไว้ว่า

...ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียนโดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบ ควบคู่ไปในกระบวนการเรียนการสอนตามความเหมาะสมของแต่ละระดับ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2553)

พลศึกษาเป็นศาสตร์ทางการศึกษาแขนงหนึ่งที่มีมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การเล่นเกมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาแบบองค์รวมคือ สามารถพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา พลศึกษาเป็นสาขาวิชาที่มีขอบข่ายของกิจกรรมต่างๆ มากมาย ซึ่งสามารถสรุปขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา ดังนี้

1. การเล่นเบ็ดเตล็ด
2. การเล่นเป็นนินาย
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. เกมนำหรือการเล่นที่นำไปสู่กีฬาใหญ่
5. กีฬา
6. กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม
7. กิจกรรมเพื่อแก้ไขความบกพร่องของร่างกายและ
8. กิจกรรมเข้าจังหวะ (จุฑามาศ บัตรเจริญ, 2556) จะเห็นได้ว่าขอบข่ายกิจกรรม พลศึกษามีมากมาย ซึ่งการจัดการเรียนการสอนพลศึกษานั้น ผู้สอนต้องทำการเลือกสรรกิจกรรมเป็นอย่างดี เพื่อนำไปเป็นส่วนช่วยในการพัฒนาผู้เรียนอย่างสูงสุด ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์และปรัชญาทางพลศึกษา

ลีลาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเข้าจังหวะ ซึ่งลีลาเป็นกิจกรรมการเต้นรำประเภทหนึ่ง

ประกอบกับจังหวัดนครราชสีมา โดยอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเข้าด้วยกัน การเต้นรำแบบลีลาศในระยะแรกเป็นกิจกรรมนันทนาการ ที่จัดขึ้นให้เป็นส่วนหนึ่งของงานเลี้ยงและงานสังสรรค์ รวมถึง งานเฉลิมฉลองในโอกาสสำคัญต่างๆ โดยถือเป็นกิจกรรมบันเทิงและสร้างมิตรภาพระหว่างสมาชิก ที่มาร่วมงาน โดยมีผู้เต้นเป็นคู่ชายและหญิง มีการพัฒนาเป็นระเบียบแบบแผนของการเต้นรำแบบลีลาศมาโดยลำดับ จนกระทั่งเป็นศิลปะที่มีรูปแบบลีลาศของท่าเต้น ดนตรี จังหวัดเทคนิคและการแต่งกายเป็นมาตรฐาน ที่สามารถถ่ายทอดโดยการฝึกฝนให้แก่ผู้ที่สนใจสามารถเต้นรำประเภทนี้ได้ทุกเพศทุกวัย ยังไม่เพียงเท่านั้นลีลาศได้ถูกพัฒนาขึ้นมาจนเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขัน และได้ถูกบรรจุเข้าเป็นกีฬาสถิตในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งแรกที่เมืองซีdney ประเทศออสเตรเลีย ลีลาศเป็นกิจกรรมที่ถือเป็นการออกกำลังกายที่มีผล ที่ดีต่อสุขภาพ เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย การฝึกลีลาศอย่างต่อเนื่องจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตและความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย ลีลาศเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ ทุกเพศทุกวัย ไม่เว้นแม้แต่ผู้สูงอายุ (พรศิริ พฤกษ์ศรี, วิภาวี คงอินทร์, และปิยะนุช จิตตุนนท์, 2551)

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้นจำเป็นต้องมีการวัดและการประเมินผล เพื่อให้ผู้สอนได้ทราบถึงพัฒนาการและพฤติกรรมต่างๆ ของผู้เรียนว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลในวิชาพลศึกษานั้น อย่างหนึ่งคือ การสังเกตทักษะหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยเครื่องมือที่นำมาใช้นั้นต้องมีประสิทธิภาพและมีมาตรฐานในการประเมิน ซึ่งเครื่องมืออย่างหนึ่งที่เป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน คือเกณฑ์การประเมินแบบรูบริก หรือที่เรียกว่า Rubric Assessment ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวัดและประเมินผลประเภทหนึ่ง ใช้ในการประเมินทักษะต่างๆ ของผู้เรียน เกณฑ์การประเมินแบบรูบริกมีความสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ โดยการให้ความหมายในการแสดงพฤติกรรมหรือทักษะที่ชัดเจน มีความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่น และมีความเป็นปรนัย ทำให้เกิดความยุติธรรมในการวัดและประเมินผล (กิ่งกาญจน์ สิริสุนทร, 2550; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2550; วรณี แกมเกตุ, 2555)

โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องของสุขภาพ โดยจัดให้มีการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษาพื้นฐาน รหัสวิชา พ 32102 จำนวน 0.5 หน่วยกิต คือ 1 คาบ/สัปดาห์ โดยนำเอากิจกรรมลีลาศมาเป็นกิจกรรมในการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จัดการเรียนการสอนทั้งสองภาคการศึกษา (โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม, 2555) ซึ่งในกระบวนการเรียนการสอนอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้ คือ การวัดและประเมินผลของการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ครูผู้สอนได้วางไว้ เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการ ข้อบกพร่องและความสามารถของนักเรียน อีกทั้งยังเป็นการประเมินผลประสิทธิภาพ

การจัดการเรียนการสอนของครู เพื่อนำไปปรับปรุงวิธีการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนยิ่งขึ้น แต่ในการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา โดยใช้กิจกรรมลีลาศในปัจจุบันนั้น ยังไม่มีเกณฑ์การประเมินแบบรูบริก(rubric)ที่เหมาะสมกับผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในอดีตมีเพียงแบบประเมินแบบ Rating scale เนื่องจากมีคำอธิบายรายละเอียดขั้นตอนการปฏิบัติที่ไม่ชัดเจน “ไม่รู้ถึงความหมายของ “ดีเยี่ยม” กับ “ดี” ผู้สอนเอง ไม่สามารถแยกแยะระดับต่างๆ ได้อย่างชัดเจน” (บุญส่ง โกสะ, 2547) ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการวัดและประเมินผลลดลง ขาดความยุติธรรม ไม่สามารถอธิบายให้ข้อมูลได้ เมื่อนักเรียนเกิดข้อสงสัย ซึ่งหากมีเครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลที่มีคุณภาพ มีความเที่ยงตรง มีความเชื่อถือได้ มีความเป็นปรนัย มีการกำหนดช่วงการให้คะแนนอย่างชัดเจน การวัดและประเมินผลนั้นก็จะมีประสิทธิภาพและมีความยุติธรรมมากขึ้น

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ขึ้นเพื่อนำมาประเมินผู้เรียน เนื่องจากทักษะกีฬาลีลาศต้องประเมินในเชิงคุณภาพ จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ เพื่อให้ผลการประเมินตรงกับเป้าหมายที่ต้องการ สามารถนำผลการประเมินกลับไปพัฒนาผู้เรียน และเป็นประโยชน์แก่ผู้สอนอื่นๆ และเพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม

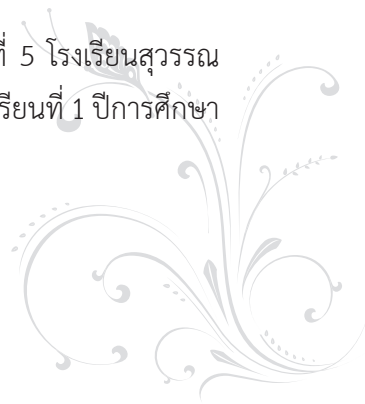
### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ที่เรียนรายวิชาพลศึกษา พื้นฐาน รหัสวิชา พ 32102 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 120 คน



### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ที่เรียนรายวิชาพลศึกษาพื้นฐาน รหัสวิชา พ 32102 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 20 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) (สิทธิ์ ชีรสรณ์, 2550) โดยการจับฉลาก

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาสำหรับนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบไปด้วยทักษะ จำนวน 4 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะลีลาศจังหวะบีกิน (Beguine)
2. ทักษะลีลาศจังหวะอเมริกันรัมบ้า (American Rumba)
3. ทักษะลีลาศจังหวะชาซาซ่า (Cha Cha Cha)
4. ทักษะลีลาศจังหวะตะลุงเทมโป้ (Taloong Tempo)

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียด เนื้อหาสาระรายวิชาพลศึกษาพื้นฐาน รหัสวิชา พ 32102 ศึกษาการปฏิบัติทักษะลีลาศ ทฤษฎีการสร้างแบบประเมินค่า จากหนังสือ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเอกสารต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศ
2. วิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะลีลาศ เพื่อให้ได้มาซึ่งหัวข้อทักษะ ทักษะย่อยและรายละเอียดของทักษะ
3. สร้างเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศ
4. นำเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศไปหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยวิธีของ Rovinelli and Hambleton โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาเนื้อหาทักษะ แล้วนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์ (IOC, Index of Consistency) ของการให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจแล้ว ไปหาคุณภาพด้านความเชื่อถือได้ (Reliability) ด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (Test-retest Methods) โดยให้ผู้ประเมินให้คะแนนครั้งที่ 1 และทิ้งระยะเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์ จึงประเมินครั้งที่ 2 จากภาพเคลื่อนไหว ที่บันทึกไว้ในครั้งที่ 1

จากนั้นนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) แล้วนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirtkendall, et al. (1987)

### ผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้เกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปี 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ประกอบด้วย เกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะบีกิน (Beguine) เกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะอเมริกันรุมบ้า (American Rumba) เกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะชาซาซ่า (Cha Cha Cha) และเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะตะลุงเทมโป้ (Taloon Tempoo) ที่มีคุณภาพด้านความเที่ยงตรง และความเชื่อถือได้ ผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียงดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศ

รายการประเมิน	ดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1. ทักษะลีลาศจังหวะบีกิน	0.80
2. ทักษะลีลาศจังหวะอเมริกันรุมบ้า	0.80
3. ทักษะลีลาศจังหวะชาซาซ่า	0.80
4. ทักษะลีลาศจังหวะตะลุงเทมโป้	0.80

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศ

(n = 20)

รายการประเมิน	การประเมินครั้งที่ 1		การประเมินครั้งที่ 2		r	ระดับการประเมิน
	ที่ 1	ที่ 2	ที่ 2	ที่ 1		
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.		
1. ทักษะลีลาศจังหวะบีกิน	10.40	1.09	10.65	1.18	0.92	ดีมาก
2. ทักษะลีลาศจังหวะอเมริกันรุมบ้า	10.85	0.81	10.70	0.86	0.90	ดีมาก
3. ทักษะลีลาศจังหวะชาซาซ่า	9.95	0.88	10.10	0.85	0.91	ดีมาก
4. ทักษะลีลาศจังหวะตะลุงเทมโป้	11.25	0.71	11.15	0.74	0.91	ดีมาก

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ความเชื่อถือได้ระหว่าง 0.90 - 0.92 และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานการประเมิน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirkendall et al. (1987) พบว่ามีค่าความเชื่อถือได้อยู่ในระดับดีมาก

### การอภิปรายผล

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของเกณฑ์การประเมินทักษะ ลีลาศทั้ง 4 จังหวะ ประกอบด้วย 1.ทักษะลีลาศ จังหวะบีกิน (Beguine) 2.ทักษะลีลาศจังหวะ อเม ริกันรุมบ้า (American Rumba) 3.ทักษะลีลาศจังหวะชาซาซ่า (Cha Cha Cha) และ 4.ทักษะ ลีลาศจังหวะตะลุงเทมโป (Taloong Tempo) โดยการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ซึ่งใช้วิธี ของ Rovinelli and Hambleton พบว่า

1.1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะบีกิน (Beguine) มีค่า 0.80

1.2 ค่าดัชนีความสอดคล้องของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะอเมริกันรุมบ้า (American Rumba) มีค่า 0.80

1.3 ค่าดัชนีความสอดคล้องของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะชาซาซ่า (Cha Cha Cha) มีค่า 0.80

1.4 ค่าดัชนีความสอดคล้องของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะตะลุงเทมโป (Taloong Tempo) มีค่า 0.8

จากค่าดัชนีความสอดคล้องจึงกล่าวได้ว่า เกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถประเมินได้ตาม จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการ สามารถวัดได้ในสิ่งที่ต้องการวัด เนื่องจากเกณฑ์การประเมิน ทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ได้ผ่านการ ศึกษาจากคำอธิบายรายวิชา เอกสาร หนังสือ ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดคุณลักษณะ ของทักษะที่ใช้ในการประเมินและแยกระดับอย่างเหมาะสม อธิบายการปฏิบัติทักษะอย่างมีรูป ธรรม ทำให้วัดได้ตรงตามสิ่งที่ต้องการจะวัด จึงส่งผลให้ค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าที่สูงถึง 0.80 สอดคล้องกับ Kirkendall และคณะ (1987) ที่กล่าวว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องที่ยอมรับได้มีค่า เฉลี่ย 0.50

2. การหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ทั้ง 4 จังหวะ ประกอบด้วย ลีลาศ จังหวะบีกิน (Beguine) ทักษะลีลาศจังหวะอเมริกันรุมบ้า (American Rumba) ทักษะลีลาศจังหวะ



ชาชาซ่า (Cha Cha Cha) และทักษะลีลาศจังหวะตะลุงเทมโป้ (Taloong Tempo) โดยวิธีการทดสอบซ้ำ (test - retest) พบว่า

2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะบีกิน (Beguine) มีค่า 0.92

2.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะอเมริกันรุมบ้า (American Rumba) มีค่า 0.90

2.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะชาชาซ่า (Cha Cha Cha) มีค่า 0.91

2.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศจังหวะตะลุงเทมโป้ (Taloong Tempo) มีค่า 0.91

จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศ ทั้ง 4 จังหวะ มีค่าตั้งแต่ 0.90 - 0.92 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานการประเมินสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirkendall et al. (1987) มีค่าความเชื่อถือได้อยู่ในระดับดีมาก เนื่องจากได้ผ่านกระบวนการทดสอบซ้ำ กับกลุ่มตัวอย่างเดิม แบบทดสอบเดิม ห่างจากการประเมินครั้งที่ 1 โดยใช้เวลาไม่น้อยกว่า 1 สัปดาห์ และเพื่อให้การทดสอบมีความแม่นยำมากขึ้นเมื่อ ผู้วิจัยประเมินครั้งที่ 2 โดยใช้วิธีทัศน สอดคล้องกับ อีรวุฒิ เอกะกุล (2551) ที่กล่าวว่าความเชื่อมั่น (Reliability) หมายถึง ความ สามารถ ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยฉบับนั้นเมื่อนำไปวัดหรือทดสอบสิ่งที่ทำการวิจัยก็ครั้งก็ตาม ยังคงให้ผลลัพธ์หรือค่าที่เหมือนเดิมเสมอ วิธีการหาค่าความเชื่อมั่นที่นิยมใช้กันมากคือการทดสอบซ้ำ (Test - retest method)

จึงกล่าวได้ว่าเกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพทางด้านความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้อยู่ในระดับดีมาก เนื่องมาจากกระบวนการสร้างเครื่องมือที่ถูกต้อง ตามหลักการและทฤษฎีของการสร้างเครื่องมือที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับ (อีรวุฒิ เอกะกุล, 2551: 155) ที่กล่าวว่า “เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยปฏิบัติการ นิยมตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยด้วยการหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ความเชื่อมั่น (Reliability) ความเป็นปรนัย (Objectivity) เพื่อเป็นการตรวจสอบดูว่าแบบทดสอบที่ใช้ในการวิจัยนั้นๆ มีคุณภาพความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด ” ซึ่งทำให้เกณฑ์การประเมินทักษะลีลาศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำไปใช้ในการประเมินผู้เรียนในรายวิชาพลศึกษา พื้นฐาน รหัสวิชา พ 32102 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีคุณภาพ และสามารถนำไปเป็นแนวทางสำหรับการสร้างเกณฑ์การ

ประเมินในรายวิชาพลศึกษาอื่นๆ ต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษา ชนิดกีฬา ประเภท ความเหมาะสมของทักษะที่นำไปใช้ เนื่องจากเกณฑ์การประเมินมีทั้งแบบแยกส่วนและรวมส่วนซึ่งต้องเลือกตามความเหมาะสมตามชนิดและทักษะที่จะประเมิน
2. ในการบันทึกวิดีโอ ควรตั้งกล้องให้อยู่ในตำแหน่ง และมุมมองเกี่ยวกับการประเมินครั้งที่ 1 เพื่อให้การประเมินครั้งที่ 2 ได้ภาพที่มีตำแหน่งและการเคลื่อนไหวที่เหมือนเดิมมากที่สุด

### เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กึ่งกาญจน์ สิริสุนทร. (2550). **รูปรีค : รูปรีคการให้คะแนน**. กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.
- จุฑามาศ บัตรเจริญ. (2556). **เอกสารประกอบการสอนวิชาหลักและวิธีการสอนพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2550). **การสร้างเกณฑ์การประเมิน**. นนทบุรี: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2. (เอกสารประกอบการประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ)
- ธีระวุฒิ เอกะกุล. (2551). **การวิจัยปฏิบัติการ**. อุบลราชธานี: ยงสวัสดิ์อินเตอร์กรุ๊ปจำกัด.
- บุญส่ง โกสะ. (2547). **การวัดผลและประเมินผลทางพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พรศิริ พงกษะศรี, วิชาวี คงอินทร์และปิยะนุช จิตตุนนท์. (ก.ค.-ส.ค. 2551). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม. **สงขลา นครินทร์เวชสาร** 26(4): 323-337.
- โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม. (2555). **หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม**. โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม. (อัตสำเนา)
- วรรณิ แกมเกตุ. (2555). **วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักทดสอบทางการศึกษา. (2551). **เทคนิคการประเมินผลในชั้นเรียน**. กรุงเทพฯ:สำนักงาน.
- สิทธิ ธีรสรณ์. (2550). **แนวคิดพื้นฐานการวิจัย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Kirkendall, D.R., J.J. Grubber and R.E. Johnson. (1987). Cited in ธีรัช เทียบทอง. (2548).

การพัฒนาเกณฑ์การประเมินตามสภาพจริงวิชาทักษะและวิธีสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ  
สำหรับนิสิตสาขาวิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.



# ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามแนวเสริมต่อการเรียนรู้ ที่มีต่อทักษะพื้นฐานการเตะในกีฬาเทควันโด

## Effectiveness of peers teaching techniques on taekwondo basic skills based on scaffolding approach

สุโชค ฉันทะนิ\*

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร\*\* สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ\*\*

เสกสรรค์ ทองคำบรรจง\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1.ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานของกีฬาเทควันโดและทัศนคติต่อการเรียนเทควันโดและเพื่อทดสอบความแตกต่างของทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดในกลุ่มนักเรียนเพศชายและเพศหญิงและนักเรียนที่มีความสามารถต่างกัน(สูงและต่ำ)

โดยศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 11 – 14 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 40 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 20 คน โดยการจัดกลุ่มให้คะแนนทักษะเทควันโดขั้นพื้นฐานใกล้เคียงกัน (Match Group Method) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกเทควันโด 8 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้แบบทดสอบวัดทักษะกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐานของ กาญจนา สุทธิแพทย์ (2554) และแบบวัดทัศนคติต่อการเรียนการสอนกีฬาเทควันโดแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับกลุ่มการสอนปกติเพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยการหาค่า t-test (Independent simple test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยใช้สถิติ ANOVA with repeated measures ผลการวิจัยพบว่าทัศนคติที่มีต่อการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้เป็นไปในทางบวก นักเรียนเห็นด้วยในการนำการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้ที่เข้ามาใช้ในการสอนเทควันโด การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้กับการสอนปกติมีผลต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานของกีฬาเทควันโดของนักเรียน ในสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และในสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีความสามารถไม่แตกต่างกัน( $p=0.26$ )นักเรียนชาย

\*นักศึกษามหาบัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา,

\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา,

\*\*\*ดร. สาขาวิจัยวัดผล และสถิติการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

และหญิงที่ได้รับการสอนเทควันโดมีการเปลี่ยนแปลงไปในระดับที่สูงขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิง ต่างกันมีการเปลี่ยนแปลงไปในระดับที่สูงขึ้นในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แต่ไม่มีความแตกต่างกันและใน สัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีความสามารถไม่แตกต่างกัน ( $p = .063$ ) ผู้เรียนที่มีความสามารถต่างกันมีการ เปลี่ยนแปลงในสัปดาห์ที่ 1 และ 4 แตกต่างกัน แต่สัปดาห์ 8 ไม่มีความแตกต่างกัน ( $p = .824$ ) เมื่อเรียนจนถึงสัปดาห์ที่

**คำสำคัญ :** การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน, การเสริมต่อการเรียนรู้, ทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด

### Abstract

This experimental research was to study the effectiveness of peer tutoring, Scaffolding Approach, in relation to the attitudes towards taekwondo learning and the basic skills of taekwondo.

Participants were male and female high school student age between 11-14 years old. The sample was divided were match Group Method into 2 groups of 20 people. The 8 week Taekwondo training program developed by the researcher. The basic Taekwondo skills test developed by Kanchana Suthipat (2011) and attitudes toward peer tutoring test for taekwondo was Developed by researcher. The data were analyzed using of t-test (Independent simple test) and ANOVA with repeated measures (ANOVA With repeated measures). The research found that the attitudes of high school students toward peer tutoring were positive. The peer tutoring on Scaffolding have the effect on improving the basic skills students. Both teaching group have progressively improved at 4 and 8 . These was no difference were found on the high and low ability ability as well as male and female student comparison.

### บทนำ

กีฬาเทควันโดเป็นกีฬาต่อสู้ประเภทหนึ่ง มีการเผยแพร่ไปทั่วโลกมีประเทศสมาชิกกว่า 205 ประเทศ (World Taekwondo Federation, 2016) มีการจัดแข่งขันในระดับนานาชาติและระดับชาติ อาทิ เช่น เอเชียเกมส์และกีฬาโอลิมปิก เป็นต้น ปัจจุบันกีฬาเทควันโดได้รับความนิยมในประเทศไทย เนื่องจากนักกีฬาเทควันโดหญิงทีมชาติไทยได้รับเหรียญทองแดงในการเข้าร่วมการ

แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 30 เมื่อปี ค.ศ. 2012 ณ ลอนดอนเกมส์ และในการแข่งขันระดับโลกอีกมากมาย จึงทำให้กีฬาเทควันโดได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้นปัจจุบันในประเทศไทยมีการเปิดการเรียนการสอนอย่างแพร่หลายทั้งภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ โดยส่วนใหญ่ผู้ที่เริ่มเรียนจะเป็นกลุ่มเยาวชนในช่วงอายุระหว่าง 11-14 ปี สอดคล้องกับ แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559) ที่มียุทธศาสตร์เพื่อให้เด็กและเยาวชนทุกกลุ่มทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษา อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ มีทักษะและความสามารถทางการกีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกฝนร่างกายและยังช่วยพัฒนาจิตใจ จุดประสงค์ในการเรียนเทควันโดเป็นการสนับสนุนการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ ผู้เรียนเทควันโดจะได้รับการอบรมในแง่มุมต่างๆ ซ้ำๆ กัน รวมถึงการฝึกทักษะการโจมตีได้แก่ การชกและการเตะ โดยการเตะสามารถทำคะแนนได้อย่างดีในการแข่งขัน ทักษะขั้นพื้นฐานเป็นส่วนสำคัญในการเล่นกีฬาเทควันโด โดยท่าเตะทั้ง 3 ท่า เช่นท่าเตะตรง (Front Kick) ท่าเตะด้านข้าง (Side Kick) และท่าเตะตวัด (Round Kick) ล้วนเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญต่อการเล่นกีฬาเทควันโด โดยการเรียนเทควันโดจะมีรูปแบบการเรียนการสอนแบบเป็นขั้นเรียนซึ่งครูผู้สอนอาจมีการดูแลไม่ทั่วถึงเนื่องจากผู้เรียนเทควันโดมีจำนวนมากกว่าครูผู้สอน อีกทั้งพื้นฐานทางร่างกายแตกต่างกัน เช่น เพศ และ ความสามารถในการเล่น ซึ่งส่งผลให้ทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดมีการพัฒนาไม่เท่ากัน ครูผู้สอนควรมีการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนในกลุ่มมีพัฒนาการในระดับที่ใกล้เคียงกัน การเสริมต่อการเรียนรู้ (Scaffolding) เป็นทฤษฎีการเรียนรู้รูปแบบหนึ่งที่เป็นแบบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยใช้ผู้ที่มีความสามารถมากกว่ามาช่วยในการพัฒนาความรู้ของผู้เรียนที่กำลังศึกษาหรือสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อให้เข้าใจในสิ่งที่กำลังศึกษา และเกิดการพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้นการเสริมต่อการเรียนรู้เป็นกลยุทธ์การสอน ที่มาจากแนวคิดของ Social Constructivist เป็นทฤษฎีที่มีรากฐานมาจาก Lev Vygotsky โดยมีแนวคิดสำคัญที่ว่า “ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาด้านพุทธิปัญญาและ Vygotsky (1978) เชื่อว่าผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นในบริบทของสังคมและวัฒนธรรม (จารุณี ซามาตย์, 2550 : อ้างจาก Bransford, Brown, & Cocking, 2000) นอกจากนี้ ช่วงของการพัฒนาการ ประกอบด้วยเรื่องของความสัมพันธ์ของพัฒนาการและการเรียนรู้ ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการเรียนรู้ของตนเองกับความช่วยเหลือของคนอื่น และแหล่งเรียนรู้ที่สามารถนำมาจัดเป็นสถานการณ์ของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบดังหลักการเรียนรู้ตามทฤษฎีของบลูม (Bloom's Taxonomy) ทฤษฎีการเรียนรู้ Bloom's Taxonomy (Assael.1998:105 อ้างถึงใน ชีโนรสถิณี วิไลสกุล.2555) กล่าวถึงการจำแนกการเรียนรู้ตามทฤษฎีดังนี้คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย โดยในแต่ละด้านจะ

มีการจำแนกระดับความสามารถจากต่ำสุดไปถึงสูงสุด ดังนั้นทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning) จึงเป็นกระบวนการของประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างค่อนข้างถาวร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ไม่ได้มาจากภาวะชั่วคราว วุฒิภาวะ หรือสัญชาตญาณ (Klein 1991:2) ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม ได้แบ่งการเรียนรู้ออกเป็น 6 ระดับ ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากความจำ (knowledge), ความเข้าใจ (Comprehend) ประยุกต์ (Application) การวิเคราะห์ (Analysis) การสังเคราะห์ (Synthesis) การประเมินค่า (Evaluation) ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาที่สูงขึ้นและเกิดการเรียนอย่างมีระบบ สอดคล้องกับ Parsons (2001) ที่ได้เสนอการประยุกต์ทฤษฎีวัฒนธรรมทางสังคมสู่การปฏิบัติด้วยแนวทางดังนี้ คือใช้กลุ่มการเรียนรู้แบบร่วมมือที่ประกอบไปด้วยผู้เรียนที่มีความสามารถแตกต่างกัน จัดโอกาสให้มีการสอนโดยเพื่อนร่วมชั้น (Peer Tutoring) จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่มีความสามารถมากกว่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับความช่วยเหลือและทำงานภายใน (Zone of Proximal Development : ZPD) ของตนเองได้

การสอนแบบ “เพื่อนช่วยเพื่อน” หมายถึง การสอนที่ผู้เรียนได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน คือ เพื่อนช่วยเพื่อนในลักษณะความสามารถสูงช่วยความสามารถต่ำ ซึ่งเป็นวิธีการที่คนที่มีความสามารถสูงจะช่วยอธิบาย แนะนำ แก้ไขปัญหาให้แก่คนที่มีความสามารถต่ำกว่า การจัดกิจกรรมลักษณะนี้เป็นการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการคิด วางแผน ปฏิบัติ และประเมินผลให้ผู้เรียนมีโอกาสได้เรียนรู้ และมีความสุขในการเรียนรู้และร่วมทำกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่องสมพิศ แซ่เฮง (2556) โดยรูปแบบกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน ด้วยวิธีการสอนแบบการจับคู่ (One-to-One Tutoring) เป็นการสอนที่ให้ผู้เรียนที่มีความสามารถสูงกว่าเลือกจับคู่กับผู้เรียนที่มีความสามารถต่ำกว่าด้วยความสมัครใจของตนเอง แล้วทำหน้าที่สอนในเรื่องที่ตนมีความสนใจ มีความถนัดและมีทักษะที่ดี

ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน แบบจับคู่ (One-to-One Tutoring) เพราะมีรูปแบบการสอนโดยผู้เรียนทุกคนช่วยเหลือกันในรูปแบบของคนที่มีความสามารถสูงช่วยคนที่มีความสามารถต่ำ ต่างมีบทบาทในกิจกรรมการเรียนการสอนแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งในกีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่ต้องมีการฝึกซ้อมแบบเป็นกลุ่ม เป็นชั้นเรียน มีการแลกเปลี่ยนทักษะความรู้ ช่วยเหลือกันในการฝึกทำเตะต่างๆ ทำให้มีการพัฒนาทักษะได้ดียิ่งขึ้นจากข้อความที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าทักษะพื้นฐานทางด้านกีฬาเทควันโดเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาศักยภาพของตนเพิ่มขึ้น จากการเรียนรู้ การเรียนการสอนในหลายๆรูปแบบ จนทำให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน

ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนแบบเพื่อนร่วมชั้นเรียนตามการเสริมต่อการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด เพื่อพัฒนาทักษะ

พื้นฐานกีฬาเทควันโดและเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนกีฬาเทควันโดสำหรับผู้สอนต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้ที่มีผลต่อการพัฒนา ทักษะคิดต่อการเรียนเทควันโดและทักษะพื้นฐานของกีฬาเทควันโด
2. เพื่อทดสอบความแตกต่างของทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดในกลุ่มผู้เรียนเพศชายและเพศหญิงที่ได้รับการสอนเทควันโดโดยใช้รูปแบบการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ตามการเสริมต่อการเรียนรู้
3. เพื่อทดสอบความแตกต่างของทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดในกลุ่มผู้เรียนที่มีความสามารถที่ต่างกัน(สูงและต่ำ) ที่ได้รับการสอนเทควันโดโดยใช้รูปแบบการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้

### วิธีดำเนินงานวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมโรงเรียนแสนสุขอายุระหว่าง 11-14 ปีทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 40 คน
2. หลังจากที่ได้วิจัยได้ฝึกนักเรียนระยะเวลา 1 สัปดาห์ ทำแบบประเมินทักษะเทควันโดพื้นฐานด้วยแบบทดสอบของกาญจนา สุทธิแพทย์ (2554) ประกอบไปด้วยท่าเตะทั้ง 3 ท่า (ท่าเตะตรง ,ท่าเตะ ตวัด,ท่าเตะด้านข้าง) และนำคะแนนเฉลี่ยท่าเตะทั้ง 3 ท่ามารวมกันและทำการจัดเรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อยเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่าง
3. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มละ 20 คน(ชายความสามารถสูงและต่ำอย่างละ 5 คน,หญิงความสามารถสูงและต่ำอย่างละ 5 คน) โดยการจัดกลุ่มให้คะแนนทักษะเทควันโดขั้นพื้นฐานใกล้เคียงกัน (Match Group Method)
4. เริ่มทำการฝึกเทควันโดกับกลุ่มทดลองตามผู้วิจัยสร้างขึ้น
  - 4.1กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุมเรียนทักษะเทควันโดขั้นพื้นฐานตามโปรแกรมการสอนแบบปกติ ใช้เวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 8 สัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที (วันจันทร์ วันพุธและศุกร์)ระหว่างเวลา 14.30 - 15.30 น.
  - 4.2 กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลอง เรียนทักษะเทควันโดขั้นพื้นฐานตามแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้ใช้เวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 8 สัปดาห์ ครั้งละ



60 นาที (วันจันทร์ วันพุธและศุกร์) เวลา 14.30 - 15.30 น. และทำแบบวัดทัศนคติต่อการเรียนเทควันโดแบบเพื่อนช่วยเพื่อนหลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 8

### ผลการวิจัย

ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามเสริมต่อการเรียนรู้ที่มีผลต่อการพัฒนาทัศนคติต่อการเรียนเทควันโดและทักษะพื้นฐานของกีฬาเทควันโด

ก. ทัศนคติของนักเรียนมัธยมอายุระหว่าง 11-14 ปีที่มีต่อการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองไปในทางบวก ( $\bar{X}=4.03$ ,  $SD = 0.11$ ) แสดงให้เห็นว่าการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้ ช่วยทำให้นักเรียนมีทัศนคติต่อการเรียนเทควันโดไปในทางที่ดีได้จาก ( ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทัศนคติที่มีต่อการเรียนเทควันโดแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้

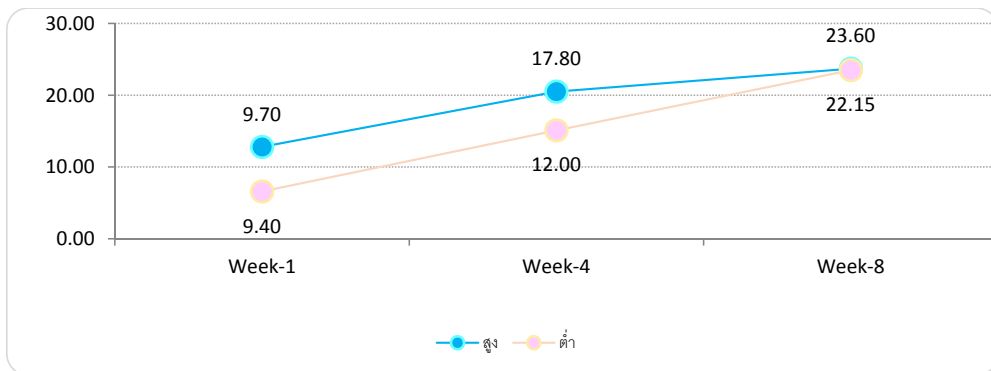
เพื่อนช่วยเพื่อน	ความสามารถสูง		ความสามารถต่ำ		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ชาย	3.86	0.24	4.05	0.25	3.95	0.01
หญิง	4.08	0.23	4.07	0.30	4.11	0.05
รวม	3.95	0	4.11	0.04	4.03	0.11

ข.ความสามารถของทักษะพื้นฐานทั้ง 3 ท่า

หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาในระดับที่สูงขึ้น ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 [ $(\bar{X}$ ทดลอง =9.70,  $SD = 3.54$ ),  $(\bar{X}$ ควบคุม =9.40,  $SD = 3.05$ )] สัปดาห์ที่ 4 [ $(\bar{X}$ ทดลอง =17.80,  $SD = 3.52$ ),  $(\bar{X}$ ควบคุม =12.00,  $SD = 3.64$ )] และสัปดาห์ที่ 8 [ $(\bar{X}$ ทดลอง =23.60,  $SD = 1.93$ ),  $(\bar{X}$ ควบคุม=22.15,  $SD = 2.03$ )] แสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองนั้นมีทักษะพื้นฐานเทควันโดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และในช่วงสัปดาห์ที่ 4 ของการทดลอง พบว่า [ $(\bar{X}$ ทดลอง =17.80,  $SD = 3.52$ ),  $(\bar{X}$ ควบคุม =12.00,  $SD = 3.64$ )] ในสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และในสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีความสามารถไม่แตกต่างกัน ( $t = 2.31$ ,  $p = 0.26$ ) ดูได้จาก ( ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดในกลุ่มการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับกลุ่มการเรียนรู้แบบปกติ

กลุ่ม	$\bar{X}, SD$		
	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8
ทดลอง	9.70	17.80	23.60
ควบคุม	9.40	12.00	22.15
T-test	.287	6.319	2.313
P-value	.776	.000	0.26



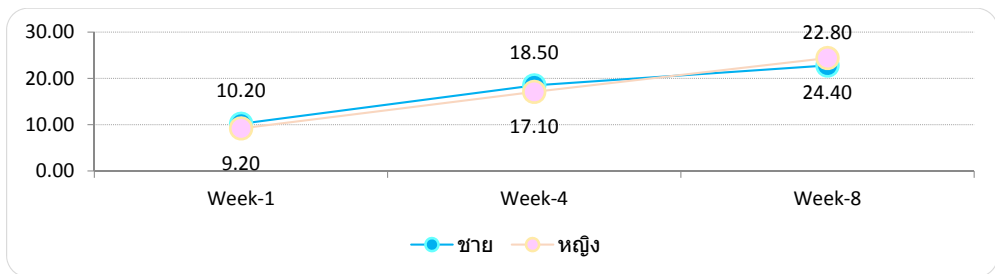
### การเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ในการเปรียบเทียบของกลุ่มทดลอง ระหว่างนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของทักษะท่าเตะทั้ง 3 ท่า พบว่ามีพัฒนาการในระดับที่สูงขึ้นหลังจากสัปดาห์ที่ 1 [ $\bar{X}$ ชาย=10.20, SD = 3.85), ( $\bar{X}$ หญิง=9.20, SD = 3.33)] สัปดาห์ที่ 4 [ $\bar{X}$ ชาย=18.50, SD = 3.88), ( $\bar{X}$ หญิง=17.10, SD = 3.70)] และสัปดาห์ที่ 8 [ $\bar{X}$ ชาย=22.80, SD = 1.48), ( $\bar{X}$ หญิง=24.40, SD = 2.07)] แสดงให้เห็นว่าการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อความรู้ ช่วยให้นักเรียนชายและหญิงมีการพัฒนาทักษะการเตะทั้ง 3 ท่า ให้สูงขึ้น และพบว่าเมื่อเรียนจนถึงสัปดาห์ที่ 8 ทั้งนักเรียนชายและหญิงมีทักษะท่าเตะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = -1.993, p = .063$ ) ดูได้จาก (ตารางที่ 3)



ตารางที่ 3 เปรียบเทียบทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดระหว่างเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

เพศ	$\bar{X}, SD$		
	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8
ชาย	10.20	18.50	22.80
หญิง	9.20	17.10	24.40
t-test	.621	.885	-1.993
p-value	.542	.338	.063



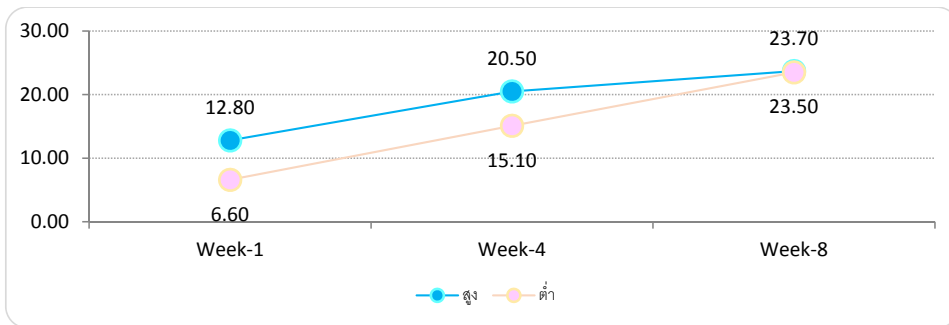
การเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนที่มีความสามารถสูงและต่ำ

ในการเปรียบเทียบของกลุ่มทดลอง ระหว่างนักเรียนที่มีความสามารถสูงและต่ำ ในทักษะท่าเตะทั้ง 3 ท่า พบว่ามีพัฒนาการในระดับที่สูงขึ้นหลังจากสัปดาห์ที่ 1 [ $\bar{X}$ สูง=12.80, SD = 2.15), ( $\bar{X}$ ต่ำ=6.60, SD = 0.70)] สัปดาห์ที่ 4 [ $\bar{X}$ สูง =20.50, SD = 2.68), ( $\bar{X}$  ต่ำ =15.10, SD = 1.66)] และสัปดาห์ที่ 8 [ $\bar{X}$ สูง=23.70, SD = 1.95), ( $\bar{X}$ ต่ำ=23.50, SD = 2.01)] แสดงให้เห็นว่า การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อความรู้ ช่วยให้นักเรียนที่มีความสามารถสูงและต่ำมีการพัฒนาทักษะการเตะทั้ง 3 ท่า ให้สูงขึ้น มีความสามารถที่แตกต่างกันในสัปดาห์ที่ 1 และ สัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่พบว่าเมื่อเรียนจนถึงสัปดาห์ที่ 8 ทั้งนักเรียนที่มีความสามารถสูงและต่ำ มีความสามารถไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( t = .226, p = .824) ดูได้จาก (ตารางที่ 4)



ตารางที่ 4 เปรียบเทียบทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดระหว่างนักเรียนที่มีความสามารถสูงและต่ำในกลุ่มการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ความสามารถ	$\bar{X}, SD$		
	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8
สูง	12.80	20.50	23.70
ต่ำ	6.60	15.10	23.50
t-test	8.672	5.418	.226
p-value	.000	.000	.824



### อภิปรายผล

จากผลการวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานของกีฬาเทควันโดและทัศนคติต่อการเรียนเทควันโดซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติของนักเรียนมัธยมอายุระหว่าง 11-14 ปีที่มีต่อการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้เป็นไปในทางบวก นักเรียนเห็นด้วยในการนำการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้เข้ามาใช้สอนในการสอนเทควันโด เนื่องมาจากการสอนแบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้เป็นการเรียนแบบแลกเปลี่ยนความรู้กัน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เสนอความคิดเห็นภายในกลุ่มที่เรียน มีการแลกเปลี่ยนความรู้เดิมกลับความรู้ใหม่ อภิปรายผลจากการเรียนในแต่ละวันร่วมกัน ทำให้รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนร่วมชั้นเรียน ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานในการเรียนการซักถามในเรื่องที่สงสัยในการเรียน และยังช่วยกระตุ้นนักเรียนให้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม Keller (1968) และ Kohn and Vajda (1975) พบว่าผลดีของการให้นักเรียนสอนกันเอง ช่วยให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในกลุ่มและยังช่วยเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติต่อในทางที่ดีต่อการเรียน เช่น ความเบื่อหน่ายในการเรียน

การมองโลกในแง่ร้าย ตลอดจนความผิดปกติในด้านอื่น ๆ ลดน้อยลง ทั้งนี้เป็นผลมาจากนักเรียนเกิดความสนใจเพิ่มมากขึ้นในการเรียนการสอนและมีความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น พิมพ์พาดดา มงคลแสน (2553) และ จารุณี ซามาตย์ (2553) ได้พบว่าการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนช่วยส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่ส่งเสริมและช่วยเหลือกันในการสร้างความรู้ การเสาะแสวงหาความรู้ ตลอดจนการพัฒนากระบวนการคิดของผู้เรียน ซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสการเรียนรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จากการช่วยเหลือและร่วมมือของคนในกลุ่ม จนเกิดเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ จึงสรุปได้ว่านักเรียนที่ได้การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนไปในทางบวกที่มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม ทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนเทควันโดแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

2. การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้มีผลต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานของกีฬาเทควันโด ของนักเรียนมัธยม สูงกว่ากลุ่มการสอนแบบปกติ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการสอนแบบเพื่อนสอนเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้เป็นการจัดการเรียนรู้โดยการคละคนมีความสามารถที่ต่างกันมาเรียนร่วมกัน เน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและการมีส่วนร่วมในการเรียน ซึ่งนักเรียนกลุ่ม ที่มีความสามารถสูง ค่อยช่วยแนะนำและช่วยสอน คอยดูแลนักเรียนกลุ่มที่มีความสามารถต่ำกว่า อย่างใกล้ชิดทำให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะเทควันโดพื้นฐานได้รวดเร็วยิ่งขึ้นโดดเด่นยิ่งขึ้น อนุสรรา พงศ์จันตา (2557) และปิตุพงษ์ ท่าค้อ (2557) เน้นว่าการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีการร่วมกลุ่มและปฏิบัติงานร่วมกัน หรือการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนการสอน เนื่องจากการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนนั้นเป็นการเรียนการสอนแบบประชาธิปไตย และยังมุ่งให้ผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำ ได้รับผลประโยชน์จากผู้เก่ง หรือมีความสามารถสูงกว่าในการพัฒนาความสามารถในการเรียนของจึงสรุปได้ว่าการเรียนการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้มีความเหมาะสมที่จะนำเข้ามาใช้ในการสอนเทควันโดที่มุ่งเน้นในการปฏิบัติทักษะโดยนักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกระบวนการเรียน ทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดท่าเตะทั้ง 3 ท่า สูงกว่ากลุ่มการเรียนปกติ

3. ผู้เรียนเพศชายและเพศหญิงที่ได้รับการสอนเทควันโดโดยใช้รูปแบบการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้มีการเปลี่ยนแปลงไปในระดับที่สูงขึ้น ทั้งเพศชายและเพศหญิงในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ความสามารถ เนื่องมาจากการจัดกลุ่มการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนได้มีการจับกลุ่มแบบคละกัน เพื่อให้ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเรียนกีฬาเทควันโดร่วมกันทั้งเพศชายและเพศหญิง Topping (2001) จินดา อยู่เป็นสุข (2541) และกมลมาศ พึ่งน้อย (2557) พบว่าการจัดกิจกรรมการสอนเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะโดยการให้ความช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมชั้นที่ได้จากการจับคู่กัน โดยผู้เรียนทั้งคู่ช่วยเหลือกันเรียนและได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันโดยอาศัย

การกระทำผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนโดยรับบทบาทเป็นนักเรียนผู้สอนและนักเรียนผู้เรียนอีกทั้งยังเป็นวิธีสอนที่ต้องอาศัยการวางแผนขั้นตอนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบรวมถึงมีการฝึกหัดนักเรียนผู้สอนให้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพจึงสรุปได้ว่าการเรียนการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่มุ่งเน้นในการปฏิบัติทักษะโดยนักเรียนได้คอยดูแลช่วยเหลือ แนะนำ แก้ไขด้วยกระบวนการเรียนแลกเปลี่ยนความรู้แบบกลุ่ม สามารถช่วยพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดท่าเตะทั้ง 3 ได้ดียิ่งขึ้นกับทั้งเพศชายและเพศหญิง 4. ผู้เรียนที่มีความสามารถแตกต่างกัน(สูงและต่ำ)ที่ได้รับการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้มีการเปลี่ยนแปลงไปในระดับที่สูงขึ้นในสัปดาห์ที่ 4 และพบว่าไม่มีความแตกต่างเมื่อเรียนจนถึงสัปดาห์ที่ 8 เนื่องจากการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียน มีการจับคู่ในการเรียนสลับเปลี่ยนคู่กับผู้ที่มีความสามารถต่างกัน โดยผู้เรียนที่มีความสามารถสูงกว่ากับผู้ที่มีความสามารถต่ำเพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างผู้เรียนรวมทั้งนักเรียนที่เป็นผู้สอนได้รับบทบาทในการสอนเพื่อนโดยครูผู้สอนได้ฝึกทักษะเทควันโดและเทคนิคการสอนแนะนำ เพื่อนำทักษะนั้นๆของกีฬาเทควันโดไปถ่ายทอดให้ผู้เรียนที่มีความสามารถต่ำกว่าได้มีการพัฒนาตัวเองที่ดีขึ้น Thomas(1993) พบว่า กระบวนการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนที่มีความสามารถทางการเรียนสูงกว่าและได้รับการฝึกฝนรวมทั้งอยู่ภายใต้ความควบคุมจากครูผู้สอนช่วยเหลือผู้เรียนคนอื่นในการเรียน โดยเป็นผู้เรียนที่อยู่ระดับชั้นเดียวกัน ประนอม ดอนแก้ว (2550)และสมพิศ แซ่เฮง (2556) ได้พบว่าปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาบอลเลย์บอลได้ดียิ่งขึ้น เกิดจากการเสริมแรงจูงใจให้แก่ผู้เรียนจึงทำให้บรรยากาศในการเรียนดีขึ้น มีการจับคู่ให้เกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน สอนโดยเพื่อนด้วยตนเองทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขต่อการเรียน นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนมาเข้าเรียนตรงต่อเวลาอีกด้วย จึงสรุปได้ว่าการจัดการเรียนการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนตามการเสริมต่อการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับการนำเข้ามาใช้ในการสอนทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโด ซึ่งเน้นปฏิบัติทักษะ โดยผู้เรียนที่มีความสามารถสูงและต่ำมีการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดท่าเตะทั้ง 3 ท่า ไปในทางดีขึ้นเมื่อเรียนจนถึงสัปดาห์ที่ 4 และ 8 และยังพบอีกว่าผู้เรียนที่มีความสามารถต่ำมีทักษะพื้นฐานกีฬาเทควันโดท่าเตะทั้ง 3 ท่าสูงขึ้นในระดับใกล้เคียงกับนักเรียนที่มีความสามารถสูงเมื่อเรียนจนถึงสัปดาห์ที่ 8

### ข้อเสนอแนะ

1. การทำวิจัยครั้งนี้ เป็นการวัดประเมินทักษะพื้นฐานท่าเตะ ทั้ง 3 ท่า เรื่อง กีฬาเทควันโดในครั้งต่อไปควรมีการวัดประเมินทักษะกีฬาต่อสู่ประเภทอื่นๆ เช่น กีฬามวยไทย กีฬามวยสากล และกีฬาคาราเต้ เป็นต้น

2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับเทคนิควิธีการสอนรูปแบบอื่นๆ
3. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆเพิ่มเติม เช่น แรงจูงใจในการเล่นกีฬาและความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ควรมีการศึกษาในอายุ ช่วงอายุที่มีความหลากหลายมากขึ้นและนักเรียนในช่วงชั้นอื่นๆ

### กิตติกรรมประกาศ

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์จาก คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

### เอกสารอ้างอิง

- กมลมาศ พึ่งน้อย(2557).การเปรียบเทียบผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเรื่อง กีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยวิธีสอนแบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนกับวิธีการสอนแบบปกติ, วารสารศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 8(3), 12-13.
- กาญจนา สุทธิแพทย์ (2554) การสร้างแบบประเมินค่าทักษะกีฬาเทควันโด สำหรับผู้เข้ารับ การฝึกในศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- จารุณี ชามาตย์ (2553 ) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ โดยอาศัยสถานการณ์จำลอง บทควาามวิชาเครือข่ายคอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษาในระดับอุดมศึกษา. ปรัชญาดุษฎี บัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- จินดา อยู่เป็นสุข. (2545).การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน.กรุงเทพฯ ฯ : ดับบลิว เจ. พร็อพเพอร์ตี้. ชิโนรส ถิ่นวิไล
- สกุล (2555) ผลกระทบของงานโฆษณาที่มีต่อการเรียนรู้ของเยาวชน กรณีศึกษา : เยาวชน ชุมชนสวนอ้อย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- ประนอม ดอนแก้ว (2550) การใช้กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อพัฒนาทักษะการ ทางกายในการเล่นวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเวียงมอกวิทยา, การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตร์, มหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.

- ปิตุพงษ์ ท่าค้อ (2557) การพัฒนามโนมติเรื่องการสังเคราะห์ด้วยแสงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 5 โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ร่วมกับการเสริมต่อการเรียนรู้,  
คณะศึกษาศาสตร์ ปรินซ์ญาโท, โครงการพิเศษมหาวิทยาลัยขอนแก่น
- พิมพ์พาดา มงคลแสน (2553) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคงทนในการเรียนรู้และเจตคติทาง  
วิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่องไฟฟ้า โดยใช้รูปแบบการสอน  
BSCS 5E ร่วมกับการเสริมต่อการเรียนรู้, ปรินซ์ญาโท โครงการพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา
- อนุสรฯ พงศ์จันตา (2557) การเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเคมีทั่วไปโดยการเรียนการ  
สอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนของนักศึกษา. สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. สำนักวิชา  
วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- Assael,H. (1998) *Consumer behavior and marketing action*. OH:South Western  
Bloom,B.S. (1959) *Toxonomy of educational objectives handbook 1 : cognitive*.  
New York
- Bransford, J.D., Brown, A.L.& Cocking, R.R.(2000). *How People Learn: Brain, mind,  
experntence, and school: Expanded Edition*.Washington, DC: National  
Academy Press.Mind, Brain, and Education
- Keller and K , J.J., & Vajda, P.G. (1975). *Peer-mediated instruction and small group  
interaction In the ESL classroom*. TESOL Quarterly, 4(9), 379 – 390. Parsons  
(2001). *Social Structure and Personality*.New York:Free PressTopping,  
K. (2001). *Peer-and parent-assisted learning in reading, wring, spelling and Thing  
skills*. Availlable at <http://www.scre.ac.uk/spotlight/spotlight82.html>.
- Thomas, R.L. (1993). *Cross-Age and Peer Tutoring*. Eric Clearinghouse on Reading  
and Communication Skills Bloomington IN no. ED350598.
- Vygotsky (1978) .*Educational Psychology : The Developmental of Higher  
Psychological Process* . Cambridge,MA: Harvard University Press.





# ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

## The Effects of Exercise Program on Body Mass Index and Fat Percentage of Overweight Female

อรนภา ทัศนัยนา\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างได้จากการรับสมัครอาสาสมัครหญิงที่มีน้ำหนักเกิน (มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 23.0 – 28.4 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย จำนวน 30 คน ทำการวัดองค์ประกอบของร่างกายพื้นฐาน จากนั้นจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม (random assignment) แล้วทำการสุ่มเลือกว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่ม (random treatment) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มมีความเท่าเทียมกัน ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน วิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้ 1. วัดองค์ประกอบของร่างกาย สัดส่วนร่างกาย ส่วนสูง น้ำหนักตัว ด้วยเครื่องมือวัดและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายด้วย เครื่องวัดไขมัน (skinfold caliper) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม 2. พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกาย นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คนเพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมการออกกำลังกาย นำมาปรับแก้และใช้โปรแกรมที่ผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โปรแกรมประกอบด้วย การออกกำลังกายด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักตัวเอง (body weight) และการออกกำลังกายด้วยยางยืด (elastic exercise) ด้วยยางวงรัดของที่ร้อยขึ้นเอง และการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ด้วยที่ 25 (focus T25) โดยใช้สื่อวีดิทัศน์เป็นคู่มือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมระยะเวลา 9 สัปดาห์ๆละ 5 วัน วันละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ด้วยความถี่และระยะเวลาเท่ากับกลุ่มทดลอง วัดองค์ประกอบของร่างกาย สัดส่วนร่างกาย ส่วนสูง น้ำหนักตัว และวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายหลังเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ (dependent t-test) ก่อนและหลังร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์ และ ทดสอบค่าที่ (independent t-test) หลังร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์ระหว่างกลุ่ม

\*คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติจังหวัดสกลนคร

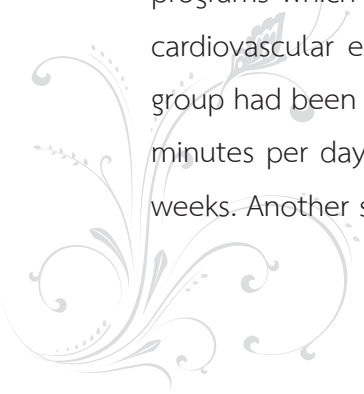
### ทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ลดลงจาก 25.59 kg/m<sup>2</sup> เป็น 24.82 kg/m<sup>2</sup> และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ลดลงจาก 36.27 % เป็น 34.53 % ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทั้งสองรายการทดสอบ กลุ่มควบคุมมีค่าดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้นกว่าเดิม จาก 25.59 kg/m<sup>2</sup> เป็น 26.12 kg/m<sup>2</sup> และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน เพิ่มขึ้นจาก 36.18 % เป็น 36.57 % ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีผลทำให้ค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของหญิงที่มีน้ำหนักเกินได้

**คำสำคัญ :** โปรแกรมการออกกำลังกาย, น้ำหนักเกิน, ดัชนีมวลกาย, เปอร์เซ็นต์ไขมัน

### Abstracts

This quasi-experimental research investigated and compared the effect of exercise program towards body mass index and fat percentage in overweight females. The 30 healthy overweight women (body mass index between 23.0 - 28.4 kg / m<sup>2</sup>) with no harmful disease that offending the exercise participated in the study. Participants took the basic body composition measurement test and later were randomly divided into two groups, the experimental and the control group. The data regarding body compositions including height, weight and fat percentage with skinfold caliper were collected before experiments. Three experts in the field of provided their consults, managed and designed the suitability of the exercise programs which consist of the resistant exercises using body weight and elastic, cardiovascular exercises with focus T25 video. Participants in the experimental group had been through the nine-week exercise process (5 days per week and 60 minutes per day) whereas the control group had lived their lives as usual for 9 weeks. Another set of data were collected after the experiment and both sets of



data were analyzed using t-test and descriptive statistic.

The result illustrated that participants were able to decrease their body mass index (BMI) and fat percentage after 9 weeks. The result of BMI. and fat percentage comparing between pre-test and post-test from experiment group showed that the BMI. had decreased from 25.59 kg / m<sup>2</sup> into 24.12 kg / m<sup>2</sup> and the fat percentage had decreased from 36.27% into 34.53% respectively with statistically significant at .05. However the BMI. of the control group had increased from 25.59 into 26.12 and the fat percentage had slightly increased from 36.18% to 36.57% with statistically different at .05 .When compared between groups, the result clearly portrayed that after the experimental period it was .05 statistically differences in the body weight, BMI and fat percentage. The experimental group were able to reduce BMI. and fat percentage, on the contrary the control group had gained both BMI and fat percentage. In summary this exercise program is significantly effective and it could be applied with other types of exercise for overweight females who want to decrease their BMI and fat percentage.

**Keyword :** Exercise program, Overweight, Body mass index, Fat percentage

## บทนำ

ปัจจุบันประชากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์ที่เปลี่ยนแปลงไป มีการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายที่น้อยลงเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการมีเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ตามมา ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการขาดสมดุลพลังงาน (intake output imbalance) ที่เกิดจากความไม่สมดุลของพลังงานที่รับเข้าไปจากสารอาหารและพลังงานที่ใช้ในการเผาผลาญสารอาหารทำให้มีไขมันสะสมที่มากขึ้นส่งผลให้มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งตามเกณฑ์มาตรฐานคนเอเชีย คือ มีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI.) มากกว่า 23.0 กิโลกรัม (วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2560) โดยภาวะอ้วนของคนไทยมีอัตราเพิ่มขึ้นแบบก้าวกระโดด และพบในหญิงมากกว่าชาย หากเปรียบเทียบในประเทศอาเซียน ก็พบว่าคนไทยอ้วนมากเป็นอันดับ 2 จาก 10 ประเทศ รองจากมาเลเซีย โดยผู้ชายอยู่ในอันดับ 4 และผู้หญิงอยู่ในอันดับ 2 (วรรรณี นิธิยานันท์, 2560 และ กาญจนา เทียนฉาย, 2560) และจากการ

สำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 3 ปี 2547 ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า ร้อยละ 22.5 ในชาย และ 34.4 ในหญิงมีภาวะอ้วน ขณะที่ร้อยละ 15.4 ในชายและ 36.1 ในหญิง มีภาวะอ้วนลงพุง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2560) ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนนั้น นับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุขปัญหาหนึ่งที่มีผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ได้มาก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวานและไขมันในเลือดสูง

การลดน้ำหนักที่นิยมกันมากและเห็นผลที่ชัดเจนมากวิธีหนึ่งคือ การออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมด้านโภชนาการ โดยมีการศึกษาว่า โปรแกรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรักษาน้ำหนักให้คงที่ในระยะยาว โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวกับการควบคุมอาหารควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มที่มีการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยมีการลดไขมันมากขึ้นโดยเฉพาะไขมันบริเวณหน้าท้องและส่งผลให้ค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง (Carrel et al., 2005, Nemet et al., 2005, Santos et al., 2005, และ Van Italie et al., 1985) (อ้างอิงใน เกษมกิจ รุ่งอุดมและตรุณวรรณ สุขสม, 2555) แต่การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อการลดน้ำหนักและลดไขมันนั้น จำเป็นต้องออกกำลังกายด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เพราะไม่ใช่ทุกชนิดกีฬาหรือการออกกำลังกาย สามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้ การออกกำลังกายด้วยแรงต้านจะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อหรือรักษามวลกล้ามเนื้อ และลดสัดส่วน เพราะการมีมวลกล้ามเนื้อมากจะส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น ส่วนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ส่งผลให้น้ำหนักลด คือการออกกำลังกายระดับปานกลาง ระยะเวลามากกว่า 30 นาทีขึ้นไป หรือ การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาที่มีความหนักหรือความเข้มข้นระดับสูง (high intensity interval exercises)

โปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสำหรับหญิงที่มีน้ำหนักเกินในช่วงอายุ 18-21 ปี นั้นเป็นการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักตัวเอง (body weight) และการออกกำลังกายด้วยยางยืดใช้ยางวงรัดของที่ร้อยขึ้นเอง และการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ด้วยที่ 25 (focus T25) ซึ่ง T25 เป็นการออกกำลังกายที่มีระดับความเข้มข้นสูง (high intensity interval exercises) ใช้เวลาการออกกำลังกายเพียง 25 นาทีแต่มีประสิทธิภาพเทียบเท่าการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง ซึ่งเหมาะสมกับผู้ที่มีเวลาในการออกกำลังกายน้อย แต่ส่งผลดีต่อสุขภาพและเป็นที่ยังพอใจแก่วัยรุ่น เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายประกอบเพลงที่สนุกสนาน มีการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกายและใช้เวลาน้อย (จันทร์เพ็ญ เลิศวนวัฒนา, เบญจวรรณ ช่วยแก้ว และ อัครีย์ พิชัยรัตน์, 2560, หน้า 186) โปรแกรม T25 โดยทั่วไปนั้นการออกกำลังกายจะแบ่งเป็น 3 ระยะ (phase) ใช้เวลาทั้งหมด 14 สัปดาห์จึงจะเห็นผลชัดเจน แต่ผู้วิจัยได้ทดลองปรับลดโปรแกรมเป็น 9 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยผสมผสานวิธีการร่วมกับการ

ออกกำลังกายด้วยแรงต้านด้วยน้ำหนักตัวเอง (Body weight) และยางยืด(elastic exercise) เนื่องจากใช้อุปกรณ์น้อย อุปกรณ์ที่หาง่าย สะดวก ประหยัด สามารถออกกำลังกายเป็นกลุ่มหลายคนได้พร้อมกันและสามารถนำไปออกกำลังกายเองที่บ้านได้ อีกทั้งการออกกำลังกายด้วยแรงต้านจะส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความกระชับ ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อและเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย เมื่อนำโปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้านและการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอมาผสมผสานกันจะส่งผลให้การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและไขมันในร่างกายได้ผลมากขึ้น อีกทั้งโปรแกรมการออกกำลังกายดังกล่าวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใช้อุปกรณ์ที่น้อย ประหยัดเวลาและสามารถนำไปออกกำลังกายเองที่บ้านได้ ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของหญิงที่มีน้ำหนักเกิน ผลจากการศึกษานี้จะเป็นแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อลดดัชนีมวลกายและลดเปอร์เซ็นต์ไขมัน ซึ่งเป็นการควบคุมน้ำหนักตัวของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินได้ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
  - 2.1 เปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
  - 2.2 เปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### สมมุติฐานในการวิจัย

หญิงที่มีน้ำหนักเกินเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย 9 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแล้วมีค่าดัชนีมวลกายและค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ในระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเรื่องอาหาร การพักผ่อนและการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างได้ แต่ได้มีการแนะนำหลักการในด้านโภชนาการเพื่อควบคุมน้ำหนัก และบันทึกการรับประทานอาหารทุกวัน



2. ผู้วิจัยได้แจกโปรแกรมการออกกำลังกายไว้เพื่อสามารถปฏิบัติเองได้เมื่อกลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกเข้าร่วมการออกกำลังกายกับกลุ่มบางวันเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปด้วยความสม่ำเสมอ
3. ขณะออกกำลังกายร่วมกับกลุ่ม ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยอยู่ด้วยตลอดระยะเวลาการออกกำลังกาย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมการออกกำลังกาย หมายถึง ชนิดของกิจกรรมที่จะใช้ในการออกกำลังกายหรือการฝึกโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดน้ำหนักและไขมัน ประกอบด้วย การออกกำลังกายด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักตัวเอง (body weight) และการออกกำลังกายด้วยยางยืด (elastic exercise) ด้วยยางวงรัดของที่ร้อยขึ้นเอง และการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ด้วยที่ 25 (focus T25) โดยใช้สื่อวีดิทัศน์เป็นคู่มือ
2. ที่ 25 (focus T25) หมายถึง การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกสัดส่วนด้วยการเต้นอย่างหนักติดต่อกัน 25 นาทีประกอบด้วย สามเฟสคือ แอลฟา (ขั้นพื้นฐาน) เบต้า (เน้นส่วนแกนกลางของลำตัว) และแกมมา (รวมทั้งสองเฟส)
3. ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) หมายถึง การที่ร่างกายมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) มากกว่า 23 ขึ้นไป (กัลยา กิจบุญชู 2546 : 5-7)
4. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) หมายถึง ค่าดัชนีที่คำนวณได้จากน้ำหนักของร่างกาย และส่วนสูง เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบความสมดุระหว่างน้ำหนักของร่างกายต่อความสูง ของมนุษย์ วิธีการคำนวณ  $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$
5. หญิง หมายถึง ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี
6. ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน หมายถึง อัตราส่วนร้อยละของร่างกายที่เป็นส่วนของไขมัน

### ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

1. สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของหญิงที่มีน้ำหนักเกินได้อย่างถูกวิธี
2. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันอย่างถูกวิธี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง
3. โปรแกรมที่สามารถนำไปปฏิบัติได้สะดวกเพราะใช้อุปกรณ์น้อยและสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้าน

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ตัวแปรต้น

โปรแกรมการออกกำลังกาย  
9 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น  
ประกอบด้วย การออกกำลังกายด้วย  
แรงต้านของน้ำหนักตัวและยางยืด  
ร่วมกับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิ  
โอด้วย T 25



## ตัวแปรตาม

1. ค่าดัชนีมวลกาย
2. ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) กลุ่มตัวอย่างได้จากการรับสมัครอาสาสมัครหญิงที่มีน้ำหนักเกิน (มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 23.0 – 28.4 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และกลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย จำนวน 30 คน ทำข้อตกลงประกอบของร่างกายพื้นฐาน จากนั้นจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม (random assignment) แล้วทำการสุ่มเลือกว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่ม (random treatment) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มมีความเท่าเทียมกัน ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายและกลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติด้วยความถี่และระยะเวลาเท่ากับกลุ่มทดลอง

## เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1. มีค่าดัชนีมวลกาย 23.0 – 28.4 กิโลกรัมต่อตารางเมตร
2. สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยประเมินค่าแบบสอบถามประวัติสุขภาพเพื่อการออกกำลังกาย (Physical Activity Readiness Questionnaire : PAR-Q) ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องตอบว่า “ไม่เคย” ทุกข้อ จึงจะสามารถผ่านเกณฑ์
3. กลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยและยินดียินยอมในใบยินยอมเข้าร่วม

## วิจัย

## เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion Criteria)

1. เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยต่อไปได้ เช่น อาการเจ็บป่วย หรือ เกิด

การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ

2. กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมฝึกออกกำลังกายน้อยกว่าร้อยละ 80
3. ไม่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยต่อ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย 1. เครื่องมือการวัดองค์ประกอบของร่างกาย สัดส่วนร่างกาย ส่วนสูงและน้ำหนักตัว ได้แก่ ความดันโลหิตและชีพจร ด้วยเครื่องวัดความดันแบบ ดิจิตอลขณะพัก (Digital blood pressure) ยี่ห้อ Omron รุ่น SEM-1 model จากประเทศอิตาลี น้ำหนักตัว (Body weight) วัดหาค่าน้ำหนักตัวด้วยเครื่องชั่งน้ำหนัก ส่วนสูงวัดหาค่าส่วนสูงด้วย เครื่องวัดส่วนสูง วัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายด้วย เครื่องวัดไขมัน (skinfold Caliper) 2. เครื่อง วัดชีพจรแบบหนีบนิ้วสำหรับใช้วัดชีพจรขณะออกกำลังกาย 3. ยางยืดแบบร้อยเอง โดยเริ่มต้นใช้ ยางเส้นวงใหญ่ร้อยจำนวน 34 ข้อ ข้อละ 5 เส้น และเพิ่มความหนักของงานต่อไปด้วยจำนวนเส้น ที่ร้อยเพิ่มในแต่ละข้อ 4. โทรทศน์ LED เครื่องเล่นและสื่อวีดิทัศน์การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ด้วยด้วย T25 5. แบบบันทึกสุขภาพ 6. แบบบันทึกองค์ประกอบร่างกายและเปอร์เซ็นต์ไขมัน โปรแกรมการออกกำลังกายใช้ระยะเวลา 9 สัปดาห์ๆละ 5 วัน ประกอบด้วย การออกกำลังกาย ด้วยแรงต้านด้วยน้ำหนักตัว (Body weight) และยางยืด ร่วมกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือคาร์ดิโอด้วย T 25

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่เก็บได้ไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีรายละเอียด คือ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตามก่อนและหลังการฝึกโดยใช้การสถิติ การทดสอบค่า t แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระกัน (Dependent t-test) เปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกโดยใช้การสถิติการทดสอบค่า t กลุ่มเป็นอิสระกัน (Independent t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

## ผลการวิจัย

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัย พบว่า มีลักษณะทางประชากร ดังนี้

กลุ่มทดลอง อายุเฉลี่ย 19.93 น้ำหนักเฉลี่ย 62.03 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 158.16 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 25.59 kg/m<sup>2</sup> และเปอร์เซ็นต์ไขมันเฉลี่ย 36.27 %

กลุ่มควบคุม อายุเฉลี่ย 19.60 น้ำหนักเฉลี่ย 64.63 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 158.66 เซนติเมตรค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 25.59 kg/m<sup>2</sup> และเปอร์เซ็นต์ไขมันเฉลี่ย 36.18 %

**ส่วนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อน



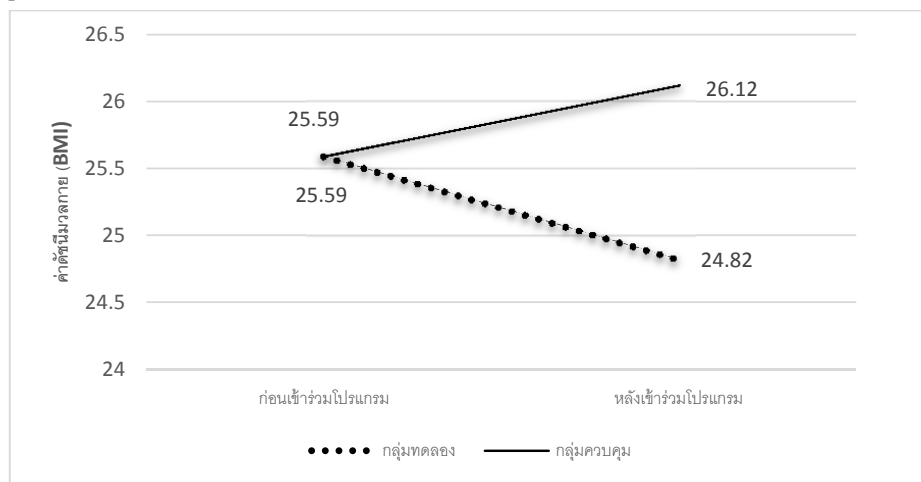
และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์

1. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์ พบว่า ก่อนการฝึก และหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ของกลุ่มทดลองลดลงจาก 25.59 kg/m<sup>2</sup> เป็น 24.82 kg/m<sup>2</sup> สำหรับของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้นกว่าเดิม จาก 25.59 kg/m<sup>2</sup> เป็น 26.12 kg/m<sup>2</sup> ดังตารางที่ 1 และภาพที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ค่าดัชนีมวลกาย (kg/m <sup>2</sup> )				
	N	$\bar{X}$	S.D	t	P
<b>กลุ่มทดลอง</b>					
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	15	25.59	1.35	5.64	.000*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	15	24.82	1.63		
<b>กลุ่มควบคุม</b>					
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	15	25.59	1.39	-7.806	.000*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	15	26.12	1.34		

\* p < .05



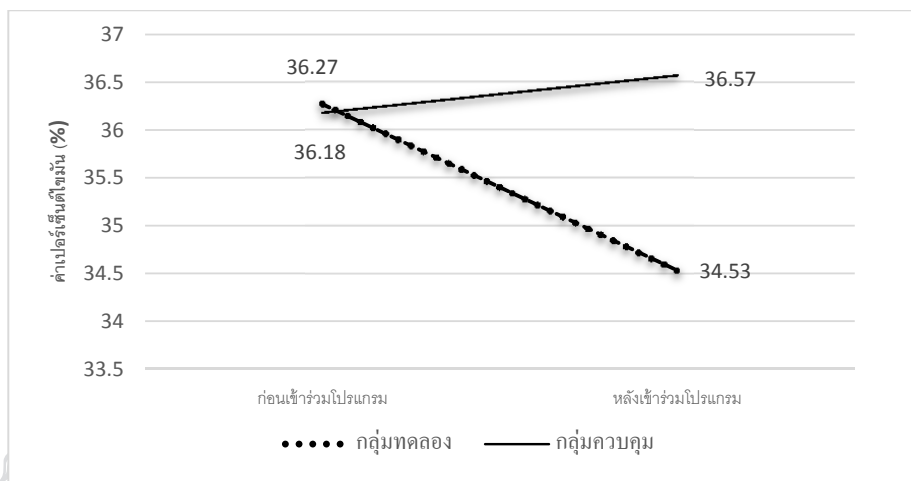
ภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ย ดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2. ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์ พบว่า ก่อนการฝึก และหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%) เฉลี่ยของกลุ่มทดลองลดลงจาก 36.27 % เป็น 34.53 % สำหรับของกลุ่มควบคุมมีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%) เฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย จาก 36.18 % เป็น 36.57 % ดังตารางที่ 2 และ ภาพที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย เปอร์เซ็นต์ไขมัน (%) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%)				
	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
<b>กลุ่มทดลอง</b>					
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	15	36.27	1.89	6.56	.000*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	15	34.53	2.10		
<b>กลุ่มควบคุม</b>					
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	15	36.18	1.48	-3.518	.003*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	15	36.57	1.48		

\*p< .05



ภาพที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม 9 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้การสถิติการทดสอบค่า t แบบกลุ่มเป็นอิสระกัน (Independent t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ค่า BMI	25.57	1.38	25.59	1.39	-0.37	0.952
ค่า %Fat	36.27	1.89	36.18	1.48	0.140	0.375

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้การสถิติการทดสอบค่า t แบบกลุ่มเป็นอิสระกัน (Independent t-test) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่า หลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมีผลทำให้น้ำหนักตัว และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง ดังตารางที่ 4

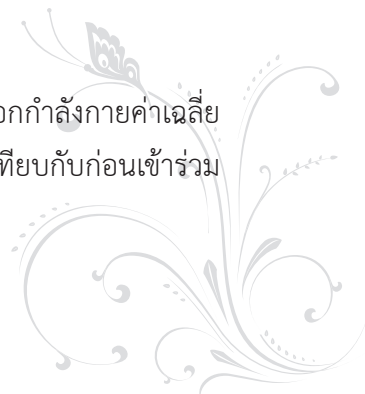
ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย และค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ค่า BMI	24.95	1.35	34.76	1.32	-2.379	0.024*
ค่า %Fat	26.11	2.09	36.58	1.48	-2.759	0.001*

\*p< .05

### อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมุติฐานการวิจัยที่กล่าวว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของหญิงที่มีน้ำหนักเกินลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยขออภิปรายผลดังนี้



หลักการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน คือ รับประทานน้อยกว่าการใช้พลังงาน ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักพยายามลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหาร หรือลดแคลอรีประจำวัน เพียงอย่างเดียวแต่ปัญหาก็คือน้ำหนักที่ลดลงอาจจะเป็นน้ำหรือกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายสูญเสียกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นตัวทำงานที่ช่วยเผาผลาญแคลอรี ร่างกายจะเผาผลาญแคลอรีน้อยลง และอาจทำให้ร่างกายรู้สึกไม่กระฉับกระเฉง ไม่อยากเคลื่อนไหวออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายมีความสำคัญเพื่อให้ร่างกายสามารถนำเอาไขมันที่สะสมไว้มาใช้เป็นพลังงาน และเนื่องจากกล้ามเนื้อมีการใช้พลังงานสูงจึงทำให้ร่างกายสามารถเผาผลาญได้ดี วิธีการที่ใช้กันมากในการเผาผลาญไขมันโดยสูญเสียมวลกล้ามเนื้อน้อยที่สุด คือ การทำให้ร่างกายเห็นว่ากล้ามเนื้อเป็นสิ่งสำคัญโดยการใช้กล้ามเนื้อบ่อยๆ หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยปฏิบัติตามคู่มือการควบคุมปริมาณอาหารให้ได้ตามปริมาณที่เหมาะสมไม่เหลือเก็บสะสม ซึ่งสอดคล้องกับ ญัฐเศรษฐ มนินนากร และอภิวันท์ มนินนากร (2550) ที่กล่าวว่า หลักการลดน้ำหนักและไขมัน คือความสมดุลระหว่างอาหารและการออกกำลังกายโดยต้องคำนึงถึงปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปและการใช้พลังงานออกมาก โดยการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายสามารถนำเอาไขมันที่สะสมไว้มาใช้เป็นพลังงาน... ซึ่งการลดลงของน้ำหนักช่วงแรกนั้นจะลดลงมากกว่าปริมาณไขมันที่คำนวณได้เพราะการลดในช่วงแรกเป็นการลดลงของน้ำและไกลโคเจนที่สะสมไว้ เมื่อมีการควบคุมอาหารและออกกำลังกายต่อไป น้ำหนักที่ลดลงจะเป็นการลดไขมันส่วนเกิน การออกกำลังกายเพื่อลดไขมันจึงใช้นานเวลาพอสมควร โดยการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและไขมันนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้อวัยวะสูญเสียกล้ามเนื้อมากเกินไป ควรจัดให้มีโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแรงต้าน (weight training) เพื่อเพิ่มหรือรักษาปริมาณมวลกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพราะเมื่อร่างกายมีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นหมายถึงการเผาผลาญพลังงานส่วนพร้อมใช้ในช่วงวันก็จะมากขึ้น และถ้าหากออกกำลังกายร่วมด้วย ร่างกายจะใช้พลังงานพร้อมใช้ไปจนหมดและจะดึงเอาไขมันสะสมมาใช้เป็นพลังงานแทนหลังจากที่พลังงานส่วนแรกหมดลง เพื่อชดเชยและซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่ใช้ขณะออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมโดยใช้แรงต้านและการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอผสมผสานกันเพื่อให้ร่างกายสามารถเผาผลาญไขมันและเสริมสร้างหรือรักษามวลกล้ามเนื้อไปด้วยกัน ผลการวิจัยภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย 9 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของหญิงที่มีน้ำหนักเกินลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การออกกำลังกายด้วยแรงต้านและ T25 จะช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายโดยดึงพลังงานสำรองที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันมาใช้ซึ่งการออกกำลังกายด้วยแรงต้านจะช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อในขณะที่ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เมื่อมีมวลกล้ามเนื้อที่เหมาะสมร่างกายจะเผาผลาญไขมันมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อต้องใช้พลังงานมากในการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย

สอดคล้องกับ Rahimi (2006) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายด้วยแรงต้านที่ระดับความหนักมาก มีผลต่อการลดลงของไขมันในร่างกายมากกว่าการออกกำลังกายในระดับปานกลางและสอดคล้องกับ Agbonlahor et al (2009) ที่กล่าวว่า การฝึกแบบแรงต้านที่ระดับความหนักมากจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการฝึกแบบระดับปานกลางในการลดองค์ประกอบของร่างกาย และยังผสมผสานการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอด้วย T25 ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาที่มีความเข้มข้นสูง และเป็นการเคลื่อนไหวและบริหารร่างกายทุกส่วนสลับกันอย่างเป็นขั้นตอน อีกทั้งเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อและเผาผลาญพลังงานไปพร้อมกัน จึงช่วยกระตุ้นเมตาบอลิซึมและส่งผลให้เกิดการเผาผลาญแคลอรีสูงและใช้พลังงานมากขึ้น สอดคล้องกับ Ormsbee & Choi, et al (2009) และจันทร์เพ็ญ เลิศวนวัฒนา เบญจวรรณ ช่วยแก้ว และ อัคริย์ พิชัยรัตน์ (2560) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายด้วย T25 เป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึมในร่างกายโดยดึงไขมันมาใช้ได้ทันทีหลังจากการเล่น ส่งผลในค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ขนาดของเส้นรอบเอวและค่าดัชนีมวลกายลดลง อีกทั้งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยพัฒนาร่างกายส่งผลในสามารถรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ หรือลดไขมันได้ สอดคล้องกับ ฌโนมวงษ์ กฤษเพ็ชรและสิทธิพงษ์พิบูลย์ (2554) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาร่างกายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เช่นระบบหัวใจแข็งแรง ลดไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายดีขึ้น อีกทั้งโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใช้อุปกรณ์น้อย อุปกรณ์ที่หาง่าย สะดวก ประหยัด สามารถออกกำลังกายเป็นกลุ่มหลายคนได้พร้อมกันและสามารถนำไปออกกำลังกายเองที่บ้านได้ จะยิ่งทำให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและไขมันสามารถออกกำลังกายด้วยตนเองได้โดยใช้เวลาน้อยและระยะเวลาเห็นผลไม่นาน โดยควรออกกำลังกายไปพร้อมกับรับประทานอาหารให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงหลักการปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปและการใช้พลังงานออกมาโดยการออกกำลังกาย

### สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีผลทำให้ค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของหญิงที่มีน้ำหนักเกินได้

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผู้สนใจสามารถนำไปโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันได้อย่างถูกวิธีและเห็นผลภายใน 9 สัปดาห์สำหรับหญิงที่มีน้ำหนักเกิน



2. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอด้วย T25 การนำไปใช้เหมาะสมกับผู้ที่มีสุขภาพร่างกายดีและมีการปรับพื้นฐานการออกกำลังกายตามขั้นตอนมาแล้วเนื่องจาก T25 เป็นการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาที่มีความเข้มข้นสูง จึงควรนำไปใช้อย่างระมัดระวัง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การนำไปโปรแกรมไปทดลองกลุ่มกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางด้านความอดทนของ ระบบหัวใจและการหายใจ
2. การทดลองควรเพิ่มระยะเวลาการทดลองให้นานขึ้นและทดสอบเป็นระยะ เช่น หลังการทดลอง 4 6 8 10 สัปดาห์ เพื่อดูผลของพัฒนาการการลดดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
3. พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่หลากหลายมากขึ้นในการเลือกใช้เพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

### บรรณานุกรม

- เกษมกิจ รุ่งอุดมและดรอุณวรรณ สุขสม. (2555). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ฮูลาฮูปที่มีต่อสุขสมรรถนะการลดเฉพาะส่วน และระดับไขมันในเลือดในหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*. 13(1): 77-91
- กาญจนา เทียนลาย (2560). *สถิติหน้ารู้โรคอ้วนกับคนไทย*. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2560. จาก เว็บไซต์สถาบันวิจัยประชากรและสังคม <http://www2.ipsr.mahidol.ac.th/newsletter/index.php/component/content/article/101-35-3-2558/272-2015-02-12-06-45-26.html>
- จันทร์เพ็ญ เลิศวนวัฒนา เบญจวรรณ ช่วยแก้ว และอัศรีย พิษย์รัตน์. (2560). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ T25 ต่อการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ขนาดเส้นรอบเอว และค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาพยาบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจังหวัดตรัง. *Journal of Nursing and Health Science*. 11(2) : 184-194
- ณัฐเศรษฐ์ มณีมนการ และ อภิวันท์ มณีมนการ (2550). การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน. *วารสารศูนย์บริการวิชาการ*, 15(1-2) : 26-31



ถนอมวงศ์ กฤษพีชร์ และ สิทธา พงษ์พิบูลย์ (2554). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ : โครงการพัฒนารายวิชาเพื่อการเรียนการสอน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ .(2560). สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/20399-%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99.html>

วรรณิ นิธิยานันท์, (2560). **สาวไทยครองที่2”โรคอ้วน” เบาทหวานพุ่งโรคหัวใจซ้ำ เติลนิวิธออนไลน์**. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2560. จาก <https://www.dailynews.co.th/regional/610326>

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560). **ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index)**. สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม 2560. จาก [https://ss.mahidol.ac.th/th2/index.php?option=com\\_k2&view=item&layout=item&id=2&Itemid=136](https://ss.mahidol.ac.th/th2/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=2&Itemid=136)

Rahimi, R. (2006). Effect of modulate and high intensity weight training on the body composition of overweight men. **Physical Education and sport**, 4(2), 93101

Agbonlahor. E.L, Agbonlahor.L.N., Ikhioya,G.O, & Osagiede, I.F.(2009). Effect of modulate and high intensity resistance training on the body composition of overweight women. **Ozean journal of applied science**, 2(4).

Ormsbee, M.J, Choi, M.D., Medlin, J.K., Geyer, GH., Trantham, L.H., Dubis, G.S. & Hickner, R.C. (2009). **Regulation of fat metabolism during resistance exercise in sedentary lean and obese men**. *J Appl Physiol*. 106(5), 1529 – 1537. DOI: 10.1152/japp;physiol.91485.2008.



## แนวทางการพัฒนาการจ้ดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา GUIDELINES FOR THE REFEREE DEVELOPMENT TRAINING PROGRAM BY THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

กัลยกร ชัยณรงค์ \* ถนอมศักดิ์ เสนาคำ \*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และความต้องการพัฒนาการจ้ดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา และกำหนดแนวทางการพัฒนาการจ้ดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ดำเนินการวิจัย 2 ส่วน ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณสำรวจความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 310 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 จากผู้เข้ารับการอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาจากกรมพลศึกษา และการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 คน

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหา อุปสรรค และความต้องการพัฒนาการจ้ดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา พบว่า มีระดับปัญหา อุปสรรคการจ้ดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด และความต้องการพัฒนาการจ้ดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา จะต้องมีการพัฒนาในด้านคน (Man) ด้านเงิน (Money) ด้านเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ (Materials) ด้านการจัดการ (Management) อยู่ในระดับมากที่สุด เช่นเดียวกัน และแนวทางการพัฒนาการจ้ดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาได้แก่ (1) ด้านการวางแผน ควรพิจารณาแผนงานจ้ดอบรมด้านโครงสร้างเนื้อหาที่ใช้สำหรับฝึกอบรมและหลักสูตรที่สามารถไปพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ในอนาคตได้ (2) ด้านการจัดองค์การ ควรกำหนดนโยบายหรือแผนงานที่มีความต่อเนื่องในระยะยาว เจ้าหน้าที่ต้องมีความรู้ความสามารถด้านการจ้ดอบรม และวิทยากรมีองค์ความรู้เป็นอย่างดี (3) ด้านการเป็นผู้นำ ผู้รับผิดชอบโครงการต้องมีภาวะความเป็นผู้นำสูง สร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้าร่วมการอบรมให้สนใจในเนื้อหาวิชาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ และ (4) ด้านการควบคุม ควรเลือกสถานที่สำหรับจัดการอบรมโครงการที่เหมาะสมทั้งใช้สำหรับภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จัดทำเอกสาร หนังสือ คู่มือที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร และติดตาม ประเมินผลสำหรับผู้ผ่านการอบรมอย่างต่อเนื่อง

\* นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



จากผลการวิจัยสามารถนำมาเป็นแนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการผู้ตัดสินกีฬา และยกระดับมาตรฐานการจัดอบรมโครงการที่สามารถผลิตบุคลากรทางการกีฬาให้เป็นบุคลากรที่มีองค์ความรู้ทางด้านการตัดสินกีฬา และสามารถต่อยอดองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาการกีฬาระดับขั้นพื้นฐานให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

**คำสำคัญ :** การจัดการ/ การจัดอบรม/ ผู้ตัดสินกีฬา/ กรมพลศึกษา

### Abstract

The purposes of this research are to study the problems, the obstacles and the needs for the referee development training program for the Department of Physical Education and define the guidelines for referee development for the Department of Physical Education. This research was separated into two parts, composed of quantitative research by three hundred and ten samples explored. The questionnaire was used as a data collection with a reliability coefficient of .95. The samples in this research were participants in the referee development training program. The interview was used as a tool to collect data from five people who provided important information in term of the qualitative research.

The research findings indicated problems, obstacles and needs for a referee development training program, with a high level of problems and obstacles for referee development training programs were at the highest level. The needs for referee development training program should be developed at the highest level, with Man, Money, Materials and Management at the same level. The guidelines for referee development should also take the following into consideration; (1) the planning of content structure for training and curriculum development and knowledge advance for the future; (2) the organizational management of long term policy and planning for staff and instructors in terms of knowledge and training skills; (3) the leadership skills of project managers and having a high level of leadership, motivating participants to take part in the course, in both the theoretical and practical aspects and; (4) control to choose suitable training places for both theoretical and practical purposes, document preparation,

manuals and related training documents in the follow – up evaluation for trainees. According to the results of this research, guidelines in developing sports referee training and enhancing the standard of training programs can create quality and knowledge able athletes, as well as the ability to develop and enhance basic sports in the future.

**Keywords :** Management/ Training/ Referee/ Department of Physical Education

## บทนำ

การพัฒนาบุคลากรด้วยการจัดโครงการฝึกอบรมนั้นจะส่งผล และเอื้อประโยชน์ให้กับองค์กรหรือหน่วยงานได้เพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถและทัศนคติที่มีต่องานของบุคลากรผู้รับผิดชอบจัดโครงการฝึกอบรมเป็นสำคัญ ซึ่งในการจัดโครงการอบรมแต่ละครั้งจำเป็นต้องมีการบริหารงานและการจัดการที่ดีจำเป็นต้องมีทรัพยากรอันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการจัดการเพราะถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ขาดไม่ได้ สำหรับโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกลุ่มพัฒนาผู้ตัดสินกีฬา สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา กรมพลศึกษา ในแต่ละปีที่ผ่านมา มีการสรุปผลการดำเนินงานโครงการทำให้ทราบถึงจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค เบื้องต้นที่ได้จากผลการประเมินจากผู้เข้าร่วมโครงการ ข้อมูลที่น่าสนใจที่เป็นตัวบ่งชี้สำหรับการจัดโครงการให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อบุคลากรทางกีฬาและประเทศชาติ คือ การคงไว้ซึ่งจุดแข็ง การพัฒนาต่อในส่วนของโอกาส การนำจุดอ่อนมาปรับปรุงแก้ไข และการกำจัดอุปสรรคของการดำเนินงานให้น้อยลง และข้อมูลในส่วนข้อเสนอต่างๆ เป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อเป็นการสร้างภาพลักษณ์และประสิทธิภาพของโครงการให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น การประเมินผลวิทยากร ตัวเนื้อหา สถานที่ ระบบการดำเนินงานหรือการให้บริการในภาพรวมของทุกปีจะอยู่ในเกณฑ์ที่ดีถึงดีมาก สลับกันไป ความพึงพอใจในด้านเนื้อหา ระยะเวลา สถานที่ กิจกรรม สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ต่างๆ มีการให้คะแนนในระดับตั้งแต่ต่ำไปจนถึงระดับมากที่สุด โดยภาพรวมก็ยังอยู่ในระดับดีถึงดีมาก แต่สิ่งที่สำคัญคือข้อเสนอแนะที่ได้รับที่ควรให้มีการปรับปรุงในส่วนของการต่อยอดเพื่อการพัฒนาองค์ความรู้ของผู้ผ่านการอบรม การประชาสัมพันธ์โครงการและระบบการบริหารจัดการโครงการ ความทันสมัยของเนื้อหา วิธีการนำเสนอและถ่ายทอดข้อมูลของวิทยากร ให้นำไปที่ภาคปฏิบัติที่มากขึ้นและเข้มข้นขึ้น เป็นต้น (กรมพลศึกษา. 2558: 11-154) จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นทำให้ผู้วิจัยจำเป็นต้องศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา เพื่อให้ได้มาซึ่งแบบแผนการพัฒนาการจัดอบรมโครงการ

พัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ยกระดับมาตรฐานการ  
จัดอบรมโครงการที่สามารถผลิตบุคลากรทางการกีฬาให้เป็นบุคลากรที่มีองค์ความรู้ทางด้าน  
การตัดสินกีฬา อีกทั้งยังสามารถต่อยอดองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาการกีฬาระดับขั้นพื้นฐานให้เจริญ  
ก้าวหน้าต่อไป

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และความต้องการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้  
ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา
2. เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรม  
พลศึกษา

### วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรม  
พลศึกษา ดำเนินการวิจัยทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิง  
คุณภาพ (Qualitative Research) ดังนี้

การศึกษเชิงปริมาณ ศึกษาจากบุคลากรด้านกีฬาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา  
ขั้นพื้นฐานในเขตการแข่งขันกีฬา 10 เขต บุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันการพลศึกษา  
โรงเรียนกีฬา ผู้ตัดสินกีฬาจากสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ในจำนวน 11 ชนิดกีฬา ได้แก่ กีฬา  
ฟุตบอล กีฬาฟุตซอล กีฬาเซปักตะกร้อ กีฬาบาสเกตบอล กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาวอลเลย์บอล  
ชายหาด กีฬาแบดมินตัน กีฬามวยไทยสมัครเล่น กีฬาวู้ดบอล กีฬารักบี้ฟุตบอล และกรีฑา (กรม  
พลศึกษา. 2558: 2) จากประชากรที่ใช้สามารถกำหนดเป็นขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยที่ผู้วิจัย  
ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช่ทฤษฎีความน่าจะเป็น (Non-Probability Sampling) แบบใช้  
วิจารณญาณ (Judgment Sampling) เป็นการสุ่มกลุ่มตัวอย่างให้สอดคล้องเหมาะสมกับความ  
มุ่งหมายการวิจัยที่กำหนดไว้ นำขนาดประชากรทั้งหมด 1,600 คน ทำการสุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง  
โดยการเทียบขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and  
Morgan. 1970: 610) จำนวน 310 คน โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) สำหรับเก็บข้อมูล  
จากกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคการจัดการอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสิน  
กีฬาของกรมพลศึกษา และความต้องการพัฒนาจัดการอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรม  
พลศึกษาแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale)  
5 ระดับ ดังนี้ ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบ

รายการ (Check list) จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา ชนิดกีฬาที่สนใจเข้ารับการอบรม วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการหาร้อยละ (Percentage) ตอนที่ 2 คำถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่า และค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ ตอนที่ 3 ความต้องการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การศึกษาเชิงคุณภาพ ศึกษาจากผู้บริหารกรมพลศึกษาในระดับอธิบดี ผู้อำนวยการสำนัก และวิทยากรด้านกีฬา ประชากรกลุ่มนี้เรียกว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นการสุ่มโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non-probability or Nonrandom samples) ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเอง ลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย การเลือกแบบเจาะจงต้องอาศัยความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ ของผู้ทำวิจัย มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า Judgment sampling ได้ขนาดผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ จำนวน 5 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview form) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากนั้นก็ดำเนินการจัดทำารสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

## ผลการวิจัย

### ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

การสำรวจระดับความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 310 คน จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา และชนิดกีฬาที่สนใจเข้ารับการอบรม ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศ ชาย จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 76.45 อยู่ในช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 51.29 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 57.10 และส่วนใหญ่สนใจจะเข้าอบรมในกีฬาฟุตบอล จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 19.35

ระดับการแสดงความเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ในภาพรวม พบว่า มีระดับปัญหา อุปสรรคเกี่ยวกับการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด ที่ค่าเฉลี่ยรวม 4.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .117 ซึ่งในรายชื่อจะพบว่าปัญหา อุปสรรค การจัดการอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด และค่าเฉลี่ยที่สูง 3 ระดับ คือ

ด้านการจัดหา หรือการติดต่อวิทยากรที่มาให้ความรู้ ค่อนข้างยากลำบาก เนื่องจากวิทยากรบางท่านมีเวลาว่างไม่ตรงกัน ค่าเฉลี่ย 4.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .252 ด้านผู้เกี่ยวข้องยังไม่มีความรู้ความเข้าใจในการฝึกอบรม มีทัศนคติที่ไม่ดี ขาดประสบการณ์ ค่าเฉลี่ย 4.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .257 เทียบเกณฑ์แปลความหมายพบว่า มีปัญหา อุปสรรค มากที่สุด และด้านมีการปรับเปลี่ยนเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการบ่อยครั้ง ค่าเฉลี่ย 4.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .273

ระดับการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา แบ่งความต้องการในการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาตามแนวคิดการจัดการเชิงระบบและเชิงกระบวนการ (System and Process Approach Management) ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ที่ค่าเฉลี่ย 4.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .106 แต่ละข้อประกอบด้วย

1) ด้านคน (Man) ในภาพรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยรวม 4.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .085 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการที่จะปฏิบัติงานในการจัดการอบรมจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านการจัดอบรม สามารถสื่อสารข้อมูล ชี้แจงข้อสงสัย ให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย 4.75) วิทยากรในทุกสาขากีฬาจะต้องเป็นผู้มีความรู้ เชี่ยวชาญในชนิดกีฬาและมีทักษะด้านการถ่ายทอดองค์ความรู้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย 4.75)

2) ด้านเงิน (Money) มีค่าเฉลี่ยรวม 4.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .725 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ บุคลากรความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนในด้านสนับสนุนงบประมาณเพิ่มเติมนอกเหนือจากงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนตามแผนงาน (ค่าเฉลี่ย 4.65)

3) ด้านเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ (Materials) มีค่าเฉลี่ยรวม 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .608 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ควรจัดอุปกรณ์ในการจัดการอบรมสำหรับภาคปฏิบัติจะต้องเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.60)

4) ด้านการจัดการ (Management) มีค่าเฉลี่ยรวม 4.71 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .507 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้รับผิดชอบโครงการจะต้องมีการติดตาม ประเมินผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวสำหรับผู้ผ่านการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.83)

จากความต้องการทั้ง 4 ด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ที่ค่าเฉลี่ย 4.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .481 โดยการพัฒนาด้านคนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด 4.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .085

### ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 คน เพื่อหาแนวทางการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา สามารถสรุปเป็นแนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ได้ดังนี้

1. ทบทวนโครงการและแผนงานเดิมให้มีความสอดคล้องกับแผนงานและพันธกิจของกรมพลศึกษา
2. แต่งตั้งคณะกรรมการสำหรับดำเนินการพัฒนาโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา
3. การสร้างภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านโครงสร้างเนื้อหาการใช้สำหรับฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬา และด้านวิทยากร
4. ปรับโครงสร้างงบประมาณให้มีความสอดคล้องกับแผนงานและเป้าหมายของการดำเนินงาน
5. ปรับโครงสร้างบุคลากรที่ใช้สำหรับปฏิบัติงานการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ให้มีจำนวนเพียงพอต่อภาระงาน โดยแบ่งเป็นสายงานเพื่อให้ง่ายต่อการติดต่อประสานงานและสั่งการ
6. มีการติดตามและประเมินผลสำหรับผู้ผ่านการอบรมอย่างต่อเนื่อง
7. หลักสูตรที่ใช้ในการอบรมจะต้องมีความเชื่อมโยงกับหลักสูตรของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย
8. ผู้ผ่านการโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาจะต้องเชื่อมโยงไปสู่การอบรมเป็นผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยในขั้นต่อไป
9. มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่โครงการ
10. มีระบบการคัดเลือกผู้เข้าร่วมอบรม โดยกำหนดให้มีเกณฑ์คุณสมบัติสำหรับควบคุมปริมาณและคุณภาพของผู้เข้าอบรม
11. จัดทำเอกสาร หนังสือ คู่มือ ที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ให้มีจำนวนที่เพียงพอ
12. การใช้สื่อ อุปกรณ์ ที่พร้อมและได้มาตรฐานของชนิดกีฬานั้นๆ ประกอบการอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา
13. การเลือกสถานที่สำหรับการอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาที่เหมาะสมทั้งใช้สำหรับภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
14. จัดให้มีการศึกษาดูงานเกี่ยวกับการตัดสินกีฬาประกอบการอบรมโครงการพัฒนา

ผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา

15. ผู้รับผิดชอบโครงการจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีภาวะความเป็นผู้นำสูง
16. ผู้บริหารของหน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการจัดอบรมจะต้องเล็งเห็นความสำคัญของโครงการและกำหนดนโยบายหรือแผนงานที่มีความต่อเนื่องของโครงการในระยะยาว
17. เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการที่จะปฏิบัติงานในการจัดการอบรมเป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านการจัดอบรม สามารถสื่อสารข้อมูล ชี้แจงข้อสงสัย ให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี
18. วิทยากรที่ใช้บรรยายในการจัดอบรมโครงการโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา
19. ผู้รับผิดชอบโครงการจะต้องมีการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้าร่วมการอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ให้สนใจในเนื้อหาวิชาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ
20. การสร้างแรงจูงใจให้กับทีมงาน เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อแท้กับการปฏิบัติหน้าที่ที่มีหลากหลายความต้องการของผู้เข้าร่วมอบรม

#### ข้อเสนอแนะ

1. ให้คณะกรรมการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา คำนึงถึงความคุ้มค่าของโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา การลงทุน ผลตอบรับ ความสำเร็จ ประโยชน์ ประชาชนได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่หรือไม่
2. การติดตามและการประเมินผลจะต้องดำเนินการอย่างรวดเร็ว รัดกุม และคุ้มค่า
3. การจัดอบรมโครงการจะต้องเน้นคุณภาพที่ได้ผู้ตัดสินที่สามารถไปพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ในอนาคตได้ ไม่เน้นที่ปริมาณคนเข้าร่วมอบรม
4. ควรหาคอร์สส่วนอื่นๆ เข้ามาช่วยสนับสนุนด้านงบประมาณหรือสิทธิประโยชน์อื่นๆ ที่สามารถมาเอื้อต่อการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา
5. การจัดทำแผนงานเพื่อนำเสนอต่อผู้ให้การสนับสนุนงบประมาณจะต้องมีความละเอียดชัดเจน สร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาปัญหา อุปสรรคการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาจากการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 310 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศ ชาย จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 76.45 และเป็นเพศหญิง จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 23.55 อยู่ในช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 51.29 ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 177

คน คิดเป็นร้อยละ 57.10 และสนใจจะเข้าอบรมในกีฬาฟุตบอล จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 19.35 โดยแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคอยู่ในระดับมากที่สุด ที่ค่าเฉลี่ยรวม 4.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .117 ในรายชื่อจะพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด และค่าเฉลี่ยที่สูง 3 ระดับ คือ การจัดหา หรือการติดต่อวิทยากรที่มาให้ความรู้ ค่อนข้างยากลำบาก เนื่องจากวิทยากร บางท่านมีเวลาว่างไม่ตรงกัน ค่าเฉลี่ย 4.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .252 ผู้เกี่ยวข้องยังไม่มี ความรู้ความเข้าใจในการฝึกอบรม มีทัศนคติที่ไม่ดี ขาดประสบการณ์ ค่าเฉลี่ย 4.93 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน .257 และมีการปรับเปลี่ยนเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการบ่อยครั้ง ค่าเฉลี่ย 4.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .27

การศึกษาความต้องการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ตามแนวคิดการจัดการเชิงระบบและเชิงกระบวนการ (System and Process Approach Management) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนา ผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ที่ค่าเฉลี่ย 4.63 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน .106 ซึ่งความต้องการในการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรม พลศึกษาแต่ละข้อ ประกอบด้วย

**การพัฒนาด้านคน (Man)** ภาพรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ ให้บริการที่จะปฏิบัติงานในการจัดการอบรมจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านการจัดอบรม สามารถสื่อสารข้อมูล ชี้แจงข้อสงสัย ให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย 4.75) วิทยากรในทุก สาขากีฬาจะต้องเป็นผู้มีความรู้ เชี่ยวชาญในชนิดกีฬาและมีทักษะด้านการถ่ายทอดองค์ความรู้เป็น อย่างดี (ค่าเฉลี่ย 4.75))

**การพัฒนาด้านการเงิน (Money)** ภาพรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.52) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ บุคลากรความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนในด้านการสนับสนุนงบประมาณเพิ่มเติมนอกเหนือจาก งบประมาณที่ได้รับสนับสนุนตามแผนงาน (ค่าเฉลี่ย 4.65)

**การพัฒนาด้านเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ (Materials)** ภาพรวมมีความต้องการในระดับ มากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.59) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ควรจัดอุปกรณ์ในการจัดการอบรมสำหรับภาคปฏิบัติจะต้องเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.60)

**การพัฒนาด้านการจัดการ (Management)** ในภาพรวมมีความต้องการในระดับมาก ที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้รับ



ผิดชอบโครงการจะต้องมีการติดตาม ประเมินผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวสำหรับผู้ผ่านการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.83)

การศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 คน สามารถสรุปเป็นประเด็นแนวทาง ดังนี้

**ด้านการวางแผน** ต้องมีการทบทวนโครงการและแผนงานเดิมให้มีความสอดคล้องกับแผนงานและพันธกิจของกรมพลศึกษา โดยมีการแต่งตั้งคณะกรรมการสำหรับดำเนินการพัฒนาโครงการ คณะกรรมการพิจารณาแผนงานจัดอบรม และต้องคำนึงถึงคุณค่าของการลงทุน ผลตอบรับ ความสำเร็จ ประโยชน์ ที่ประชาชนได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ มีการปรับโครงสร้างงบประมาณให้มีความสอดคล้องกับแผนงานและเป้าหมายของการดำเนินงาน มีการสร้างภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านโครงสร้างเนื้อหาการใช้สำหรับฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬา และด้านวิทยากรโดยหลักสูตรที่ใช้ในการอบรมจะต้องมีความเชื่อมโยงกับหลักสูตรของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย มีการแสวงหาองค์กรส่วนอื่นๆ เข้ามาช่วยสนับสนุนด้านงบประมาณหรือสิทธิประโยชน์อื่นๆ ที่สามารถมาเอื้อต่อการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาและโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาจะต้องเน้นคุณภาพ ให้ได้มาซึ่งผลผลิตด้านผู้ตัดสินที่สามารถไปพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ในอนาคตได้ ไม่นั่นที่ปริมาณคนเข้าร่วมอบรม

**แนวทางการพัฒนาด้านการจัดการ** ผู้บริหารของหน่วยงานจะต้องเล็งเห็นความสำคัญของโครงการและกำหนดนโยบายหรือแผนงานที่มีความต่อเนื่องของโครงการในระยะยาว มีการปรับโครงสร้างบุคลากรที่ใช้สำหรับปฏิบัติงานการจัดอบรมโครงการฯ ให้มีจำนวนเพียงพอต่อภาระงาน โดยแบ่งเป็นสายงานเพื่อให้ง่ายต่อการติดต่อประสานงานและสั่งการ โดยเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการที่จะปฏิบัติงานในการจัดการอบรมเป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านการจัดอบรม สามารถสื่อสารข้อมูล ชี้แจงข้อสงสัย ให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี และวิทยากรที่ใช้บรรยายในการจัดอบรมโครงการโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา เป็นผู้มีความรู้ เชี่ยวชาญ ในชนิดกีฬาและมีทักษะด้านการถ่ายทอดองค์ความรู้เป็นอย่างดี

**แนวทางการพัฒนาด้านเป็นผู้นำ** ผู้รับผิดชอบโครงการจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีภาวะความเป็นผู้นำสูงจะต้องมีการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้าร่วมการอบรมโครงการให้สนใจ ในเนื้อหาวิชาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ โดยต้องมีการสร้างแรงจูงใจให้กับทีมงาน เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อแท้กับการปฏิบัติหน้าที่ที่มีหลากหลายความต้องการของผู้เข้าร่วมอบรม และต้องเน้นให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่โครงการ

**แนวทางการพัฒนาด้านการควบคุม** มีการจัดทำเอกสาร หนังสือ คู่มือ ที่เกี่ยวข้องกับ

หลักสูตรให้มีจำนวนที่เพียงพอ การเลือกสถานที่สำหรับการจัดการอบรมโครงการต้องมีความเหมาะสมทั้งใช้สำหรับภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติการใช้สื่อ อุปกรณ์ ที่พร้อมและได้มาตรฐานของชนิดกีฬานั้นๆ ประกอบการอบรม และมีระบบการคัดเลือกผู้เข้าร่วมอบรม โดยกำหนดให้มีเกณฑ์คุณสมบัติสำหรับควบคุมปริมาณและคุณภาพของผู้เข้าอบรม จัดให้มีการศึกษาดูงานเกี่ยวกับการตัดสินกีฬาประกอบการอบรม ซึ่งผู้ที่ผ่านการอบรมโครงการจะต้องเชื่อมโยงไปสู่การอบรมเป็นผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยในขั้นต่อไป และต้องมีการติดตามและประเมินผลสำหรับผู้ผ่านการอบรมอย่างต่อเนื่อง ดำเนินการอย่างรวดเร็ว รัดกุม และคุ้มค่า

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัย แนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ปัญหา อุปสรรค และความต้องการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ผลการวิจัยพบปัญหา อุปสรรคการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ดังนี้

**1.1 ด้านคน (Man)** ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา มีปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับมากที่สุด ในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร คือ ฝ่ายบริหารไม่เห็นประโยชน์ของการฝึกอบรม ผู้เกี่ยวข้องยังไม่มีความรู้ความเข้าใจในการฝึกอบรม มีทัศนคติที่ไม่ดี ขาดประสบการณ์การจัดอบรม ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการ คือ เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการมีจำนวนไม่เพียงพอต่อภาระงานในการจัดอบรมโครงการ ขาดความรู้และเชี่ยวชาญในการสื่อสารข้อมูลของโครงการ และยังมีปรับเปลี่ยนเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการบ่อยครั้ง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับวิทยากรผู้บรรยายของโครงการ คือ การจัดหาหรือการติดต่อวิทยากรที่มาให้ความรู้ค่อนข้างยากลำบาก เนื่องจากวิทยากรบางท่านมีเวลาว่างไม่ตรงกันไม่สามารถมาสอนได้ และวิทยากรผู้บรรยายขาดทักษะในการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เข้าร่วมอบรม ส่วนความต้องการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการที่จะปฏิบัติงานในการจัดการอบรมจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านการจัดอบรม สามารถสื่อสารข้อมูล ชี้แจงข้อสงสัย ให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี วิทยากรในทุกสาขากีฬาก็จะต้องเป็นผู้มีความรู้ เชี่ยวชาญในชนิดกีฬาและมีทักษะด้านการถ่ายทอดองค์ความรู้เป็นอย่างดี ผู้บริหารของหน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการจัดอบรมจะต้องเล็งเห็นความสำคัญของโครงการและกำหนดนโยบายหรือแผนงานที่มีความต่อเนื่องของโครงการในระยะยาว ผู้รับผิดชอบโครงการจะต้องเป็น

ผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญในด้านการจัดอบรมเป็นอย่างดี และหน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการจะต้องจัดสรรบุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ในการจัดการอบรมในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการภาระงาน

**1.2 ด้านเงิน (Money)** ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา มีปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับมากที่สุด ในด้านการจัดสรรงบประมาณการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาที่ค่อนข้างจำกัด และขาดการบูรณาการความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนในเรื่องการสนับสนุนงบประมาณเพิ่มเติม ส่วนความต้องการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยความต้องการจากมากไปน้อย ได้แก่ ต้องการบูรณาการความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนในด้านการสนับสนุนงบประมาณเพิ่มเติมนอกเหนือจากงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนตามแผนงาน การคำนวณงบประมาณที่จะใช้จ่ายจะต้องสอดคล้องกับค่าครองชีพ ณ ปัจจุบัน การจัดทำแผนในการใช้งบประมาณสำหรับการดำเนินงานตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ และการจัดสรรงบประมาณเพื่อการจัดการอบรมจะต้องสัมพันธ์และสอดคล้องกับแผนงานที่วาง

**1.3 ด้านเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ (Material)** ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา มีปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับมากที่สุด ในด้านความพร้อมของผู้จัด สถานที่ สื่อ อุปกรณ์ และเอกสารที่แจกในระหว่างการเข้าร่วมสัมมนาไม่สมบูรณ์ ส่วนความต้องการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยความต้องการจากมากไปน้อย ได้แก่ ควรจัดอุปกรณ์ในการจัดการอบรมสำหรับภาคปฏิบัติจะต้องเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าอบรม และจัดเอกสารในการจัดการอบรมจะต้องเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้ารับการอบรม

**1.4 ด้านการจัดการ (Management)** ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา มีปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับมากที่สุด ในด้านการประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง หรือล่าช้า ทำให้ไม่ได้รับข่าวสารของโครงการ ขาดการประสานงาน และความร่วมมือจากฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ระยะเวลาการเตรียมการจัดอบรมโครงการกระชั้นชิด ระยะเวลาในการจัดอบรมไม่สัมพันธ์กับเนื้อหาในการอบรม ขาดความเชื่อมโยงของการต่อยอดการนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปใช้งาน และไม่มีการประเมินผลของผู้ผ่านการอบรมในระยะสั้นและระยะยาว ส่วนความต้องการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยความต้องการจากมากไปน้อย ได้แก่ ผู้รับผิดชอบโครงการจะต้องมีการติดตาม ประเมินผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวสำหรับผู้ผ่านการ

อบรม ผู้รับผิดชอบโครงการจะต้องมีการติดตาม ประเมินผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวของโครงการ อย่างเป็นระบบ ต้องจัดทำคู่มือสำหรับการอบรมให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ ต้องวางโครงสร้างตำแหน่งงานตรงตามความสามารถของผู้ร่วมปฏิบัติงานอย่างชัดเจน ต้องมีการจัดโครงสร้างของตำแหน่งงานให้ชัดเจน

## 2. แนวทางการพัฒนาการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา ผลการวิจัยได้เสนอแนวทาง ได้แก่

**2.1 ด้านการวางแผน (Planning)** ผลการวิจัยพบว่า ต้องทบทวนโครงการและแผนงานเดิมให้มีความสอดคล้องกับแผนงานและพันธกิจของกรมพลศึกษา ดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการในการพิจารณาแผนงานจัดอบรมโครงการ โดยคำนึงถึงความคุ้มค่าและผลประโยชน์ที่จะได้รับจากโครงการ เน้นคุณภาพให้ได้มาซึ่งผลผลิตด้านผู้ตัดสินกีฬาที่สามารถไปพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ในอนาคตได้ ไม่เน้นที่ปริมาณคนเข้าร่วมอบรม หลักสูตรที่ใช้ในการอบรมจะต้องมีความเชื่อมโยงกับหลักสูตรของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ปรับโครงสร้างงบประมาณให้มีความสอดคล้องกับแผนงานและเป้าหมายของการดำเนินงาน สร้างภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านโครงสร้างเนื้อหาการใช้สำหรับฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬาและด้านวิทยากร รวมถึงแสวงหาองค์กรส่วนอื่นๆ เข้ามาช่วยสนับสนุนด้านงบประมาณหรือสิทธิประโยชน์อื่น ๆ ที่สามารถมาเอื้อต่อการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา

**2.2 ด้านการจัดองค์การ (Organizing)** ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารที่รับผิดชอบโครงการจัดอบรมต้องเล็งเห็นความสำคัญของโครงการและกำหนดนโยบายหรือแผนงานที่มีความต่อเนื่องในระยะยาว ปรับโครงสร้างบุคลากรที่ใช้สำหรับปฏิบัติงานการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาให้มีจำนวนเพียงพอต่อภาระงาน โดยแบ่งเป็นสายงานเพื่อให้ง่ายต่อการติดต่อประสานงานและสั่งการ เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ให้บริการที่จะปฏิบัติงานในการจัดการอบรมต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถด้านการจัดอบรม สามารถสื่อสารข้อมูล ชี้แจงข้อสงสัย ให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี และวิทยากรที่ใช้บรรยายในการจัดอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาต้องเป็นผู้มีความรู้ เชี่ยวชาญในชนิดกีฬาและมีทักษะด้านการถ่ายทอดองค์ความรู้เป็นอย่างดี

**2.3 ด้านการเป็นผู้นำ (Leading)** ผลการวิจัยพบว่า ผู้รับผิดชอบโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีภาวะความเป็นผู้นำสูง ต้องสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้าร่วมการอบรมโครงการให้สนใจในเนื้อหาวิชาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ สร้างแรงจูงใจให้กับทีมงาน เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อแท้กับการปฏิบัติหน้าที่ที่มีหลากหลายความต้องการของผู้เข้าร่วมอบรม และเน้นให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่โครงการจัดอบรมผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาอย่างทั่วถึง

**2.4 ด้านการควบคุม (Controlling)** ผลการวิจัยพบว่า ควรเลือกสถานที่สำหรับจัดการอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาที่เหมาะสมทั้งใช้สำหรับภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การใช้สื่อ อุปกรณ์ ที่พร้อมและได้มาตรฐานของชนิดกีฬานั้นๆ ประกอบการอบรมโครงการ จัดทำเอกสาร หนังสือ คู่มือ ที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรการจ้ดอบรมให้มีจำนวนที่เพียงพอ มีระบบการคัดเลือกผู้เข้าร่วมอบรม โดยกำหนดให้มีเกณฑ์คุณสมบัติสำหรับควบคุมปริมาณและคุณภาพ ผู้ที่ผ่านการโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษาจะต้องเชื่อมโยงไปสู่การอบรมเป็นผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยในขั้นต่อไป มีการติดตามและประเมินผลสำหรับผู้ผ่านการอบรมอย่างต่อเนื่อง ดำเนินการอย่างรวดเร็ว รัดกุม คุ่มทุน และจัดให้มีการศึกษาดูงานเกี่ยวกับการตัดสินกีฬาประกอบการอบรมโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาของกรมพลศึกษา

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

อาจมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการอบรมในรูปแบบที่มีความแตกต่างกัน อาทิ มีการแบ่งส่วนของภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ออกจากกัน เพื่อลดข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาในการจัดอบรม

#### เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา กลุ่มพัฒนาผู้ตัดสินกีฬา สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา. (2557).

**สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬา ประจำปีงบประมาณ 2557.**

กรมพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร.

กรมพลศึกษา กลุ่มพัฒนาผู้ตัดสินกีฬา สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา. (2558).

**สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาผู้ตัดสินกีฬา ประจำปีงบประมาณ 2558.**

กรมพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร.

กรมพลศึกษา. กลุ่มแผนงาน สำนักงานเลขาธิการกรม 2559. **แผนยุทธศาสตร์กรมพลศึกษา ระยะ**

**5 ปี (พ.ศ. 2559-2563).** กรมพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร.

กิจจา บานชื่น และกณิกนันต์ บานชื่น. ซีเอ็ดยูเคชั่น. (2559). **หลักการจัดการ.** กรุงเทพมหานคร.

วิจิตร อาวะกุล. ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2550). **การฝึกอบรม.** กรุงเทพมหานคร.

พยอม วงศ์สารศรี. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. (2550). **องค์การและการจัดการ.** พิมพ์ครั้งที่

3. กรุงเทพมหานคร.

สมคิด บางโม. วิทย์พัฒนา. (2553). **องค์การและการจัดการ.** กรุงเทพมหานคร.

สมคิด บางโม. วิทย์พัฒนา. (2558). **องค์การและการจัดการ.** กรุงเทพมหานคร.

สมคิด บางโม. วิทย์พัฒน. (2559). **เทคนิคการจัดฝึกอบรมและการประชุม**. กรุงเทพมหานคร.

สมชาติ กิจยรรยง, อรรถรีย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2550). **เทคนิคการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากร  
อย่างมีประสิทธิภาพ**. กรุงเทพมหานคร.

สุธี ขวัญเงิน. ซีเอ็ดยูเคชั่น. (2559). **หลักการจัดการ**. กรุงเทพมหานคร.

Krejcie, R.V.,& Morgan, D.W. (1970). **Determining Sample Size for Research  
Activites**. Educational and Psychological Measurement. 30(3), 607-610.



ผลการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกควบคู่การฝึกทักษะการขึ้นน้ำที่มีผลต่อพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำของนิสิต คณะพลศึกษา

EFFECTS OF WEIGHT TRAINING AND PLYOMETRIC TRAINING WITH VERTICAL JUMP IN WAWER POLO SKILL TRAINING ON LEG MUSCLE POWER AND THE VERTICAL JUMP HEIGHT OF STUDENTS IN THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

ธีรพล ฉั่วประเสริฐ\* สาธิติน ประจันบาน\*\*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกควบคู่การฝึกทักษะการขึ้นน้ำที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำของนิสิต คณะพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 - 3 ที่ผ่านการเรียนวิชาว่ายน้ำ 1 เพศชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ จำนวน 10 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำและโปรแกรมการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ แบบทดสอบพลังของการเนื้อขา คือ การกระโดดสูง และแบบทดสอบความสูงในการขึ้นน้ำของ บุญญาฤทธิ์ บุญญาลงกรณ์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวและสองทางชนิดวัดซ้ำ ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี และหาความสัมพันธ์ของโปรแกรมการฝึกกับระยะเวลาในการฝึก

ผลการวิจัย พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 ภายในกลุ่มการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ มีพัฒนาการของพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 ภายในกลุ่มการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ มีพัฒนาการของพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำและกลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ ไม่แตกต่างกัน

\*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\*อาจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## Abstract

This research aimed to study the comparison of the effect of weight training and plyometric training, along with vertical jump training on the muscle power of the legs and vertical jump height. The pilot groups included twenty students in year One, Two and Three, who majored in physical education and who have already taught at least one course. They were divided into two groups, with the ten student in group one performed weight training along with the vertical jump. In group two ten student were trained with plyometric training along with a vertical jump. The tool of this study included a training program of weight training along with the vertical jump and a program on plyometric training along with the vertical jump. The leg assessing the strength of the power were height jump and vertical jump height test by Boonyarit Boonyalongkhon. The results of testing can be used to define mean, standard deviation, One-Way Anova, Two-Way Anova, One-Way analysis of variance with repeated measures and the relation ship between training program and the training period.

The results revealed the following

After training in week four, six and eight, the sample in group one who used weight training, along with the vertical jump to perform better than before an average of .05 and after training in week four, six and eight sample in group two who used plyometric training along with the vertical jump perform better than before, with an average of .05 and after training in week four, six and eight there were no differences between weight training along with the vertical jump and plyometric training along with the vertical jump





## บทนำ

โปโลน้ำเป็นกีฬาคล้ายฟุตบอลแต่เล่นในน้ำ แบ่งข้างเล่น 2 ทีม ทีมละ 7 คน เป็นผู้เล่น 6 คน ผู้รักษาประตู 1 คน มีการยิงประตูเหมือนฟุตบอล ต่างกันที่ใช้มือเล่น ซึ่งจะคล้ายกับบาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งในปี ค.ศ. 1860 กีฬาโปโลน้ำเริ่มมีการเล่นครั้งแรกในประเทศอังกฤษ โดยผู้ที่คิดค้นกีฬานี้คือกลุ่มนักกีฬาทางน้ำ (Aquatic Sportsmen) ของประเทศอังกฤษ กีฬาที่มีส่วนช่วยสนับสนุนให้เกิดกีฬาทางน้ำและโปโลน้ำ ก็คือ บาสเกตบอล เบสบอล และฟุตบอล ซึ่งมีเหตุผลก็เพื่อที่จะบรรเทาความเบื่อหน่ายของผู้ชมการแข่งขันว่ายน้ำ และก็ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก เพราะได้รับความสนใจจากผู้ชมในการเล่นครั้งนั้น จากผลของการเล่นในครั้งนั้นก็ได้มีการจัดประชุมขึ้นของคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญ เพื่อร่างกฎเกณฑ์ของการเล่นฟุตบอลในน้ำ (Water Soccer) เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1870 ที่สมาคมการว่ายน้ำลอนดอน (London Swimming Association)

กีฬาโปโลน้ำเริ่มนำเข้ามาเล่นในประเทศไทยโดยสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2502 ซึ่งเป็นปีเดียวกับการก่อตั้งสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ทางด้านสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Thai Amateur Swimming Association) ซึ่งใช้อักษรย่อว่า ส.ว.ส.ท. (T.A.S.A.) ได้จัดการแข่งขันโปโลน้ำขึ้นแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ 1. ระดับอุดมศึกษา มีสถาบันอุดมศึกษาเข้าแข่งขันอยู่ 6 สถาบัน ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า และโรงเรียนนายเรือ 2. ระดับสโมสร มีสโมสรที่เข้าแข่งขันในปี พ.ศ. 2525 และที่ผ่านๆมามี 6 สโมสร ได้แก่ สโมสรกีฬาทางน้ำสระจุฬารามณ์ สโมสรนักศึกษารามคำแหง สโมสรนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พลศึกษา) สโมสรโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า สโมสรโรงเรียนนายเรือ และสโมสรธนาคารกรุงเทพ ต่อมาปี พ.ศ. 2526 ที่มีทีมส่งเข้าแข่งขันกีฬาโปโลน้ำเพิ่มขึ้นเป็น 8 ทีม คือ สโมสรกีฬาทางน้ำสระจุฬารามณ์ สโมสร สวก. สโมสรจุฬาฯ สโมสรธนาคารกรุงเทพ สโมสร กองเรือยุทธการ ราชนาวีสโมสร สโมสรสาธิต และสโมสรโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า บุญญาฤทธิ์ บุญญาลงกรณ์ (2553)

กีฬาโปโลน้ำเป็นกีฬานิตหนึ่งในประเภทกีฬาทางน้ำ ซึ่งในอดีตอาจจะไม่ค่อยได้รับความสนใจเท่าใดนัก เมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาทางน้ำชนิดอื่นๆ เช่น กีฬาว่ายน้ำหรือกีฬากระโดดน้ำ เป็นต้น ดังที่ คณิต กิตติโกวิท (2543) กล่าวว่า กีฬาโปโลน้ำเป็นกีฬาที่ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักของคนไทยเท่าใดนักหลายๆ คนยังไม่เคยเห็น ไม่รู้ว่ามีการแข่งขัน มีการสอน หรือมีการฝึกซ้อมกันที่สระใด แม้ว่ากีฬาโปโลน้ำจะมีการแข่งขันในประเทศไทยมาไม่น้อยกว่า 30 ปีแล้วก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากในอดีตประเทศไทยมีสระว่ายน้ำที่ได้มาตรฐานสำหรับการแข่งขันโปโลน้ำน้อยมาก อุปกรณ์สำคัญ

ต่างๆ ไม่ว่าจะลูกบอล หมวกประตูโบลน้ำ ไม่ค่อยมีห้างร้านใดสั่งเข้ามาจำหน่าย การฝึกซ้อมและการแข่งขันจึงมีอยู่ในวงจำกัด นอกจากนี้กีฬาโบลน้ำเหมาะสำหรับคนรุ่นหนุ่มเป็นอย่างยิ่ง เพราะคุณสมบัติของโบลน้ำ คือ ความฉับไว ความรวดเร็ว ความอดทน พละกำลัง การแข่งขัน และการเกื้อหนุนกันและกันในบางสถานการณ์ จวบจนในปัจจุบันกีฬาโบลน้ำได้มีความแพร่หลายมากขึ้น จึงทำให้มีหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ มากมายทั้งภาครัฐ และเอกชนที่ให้การสนับสนุนการกีฬาชนิดนี้ ไม่ว่าจะเป็นด้านสถานที่ อุปกรณ์รวมถึงค่าใช้จ่ายต่างๆ เพื่อพัฒนานักกีฬาและบุคคลทั่วไปรวมทั้งเยาวชนให้มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจเพื่อเป็นการส่งเสริมให้กับผู้ที่มีความสนใจในกีฬาโบลน้ำ อีกทั้งยังได้มีการจัดการแข่งขัน เพื่อให้ให้นักกีฬาได้มีโอกาสแสดงความสามารถของตนเอง ที่ซึ่งจะพัฒนาให้เป็นนักกีฬาที่ดีและมีคุณภาพสูงในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

ทักษะในกีฬาโบลน้ำมี คือ 1.ทักษะที่ไม่ใช้ลูกบอล คือ ท่าทางว่ายน้ำที่ใช้ในกีฬาโบลน้ำ 2.ทักษะการจับหรือเก็บลูกบอล 3.ทักษะการขว้างลูกบอล 4.ทักษะการรับลูกบอล 5.ทักษะการส่งลูกบอล 6.ทักษะการเลี้ยงลูกบอล 7.ทักษะการยิงประตู 8.ทักษะการขึ้นน้ำ บุญญาฤทธิ บุญญาลงกรณ์ (2553) ได้กล่าวว่า การว่ายน้ำที่นักกีฬาโบลน้ำควรมี คือ มีความสามารถในการถีบน้ำ ( การทะเล่ตั้งตัวขึ้นจากน้ำ ) การเลี้ยงตัว การกลับตัว การว่ายน้ำเปลี่ยนทิศทาง การหมุนตัว การหายใจตัว ซึ่งจะรวมถึงทักษะการขึ้นน้ำ จากที่กล่าวมานั้น ทักษะการขึ้นน้ำเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับนักกีฬาโบลน้ำ เนื่องจากกีฬาโบลน้ำนั้นต้องลอยตัวอยู่ในน้ำตลอดเวลาซึ่งต้องใช้ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขาอย่างมากในการลอยตัว การถีบน้ำ การเลี้ยงตัว การกลับตัว การว่ายน้ำเปลี่ยนทิศทาง การหมุนตัว การหายใจตัว และการขึ้นเหนือน้ำ

ดังนั้น นักกีฬาโบลน้ำจึงต้องมีความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขาเป็นอย่างมาก ซึ่งการฝึกด้วยน้ำหนักฝึกและพลัยโอเมตริก เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ซึ่งสอดคล้องกับ ศราวุฒิ คุณาธรรม (2549) ได้กล่าวว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพัฒนาได้โดยการฝึกด้วยน้ำหนัก ส่วนพลังกล้ามเนื้อ นั้นพัฒนาได้โดย ทั้งการฝึกด้วยน้ำหนัก และการฝึกพลัยโอเมตริกฉะนั้นจำเป็นต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นพื้นฐาน

ธนสิริ โชคทวีพานิชย์ (2551) ได้กล่าวว่า พลัยโอเมตริก (Plyometric) เป็นวิธีที่ดีมากและเหมาะสำหรับการพัฒนาความแข็งแรงควบคู่กับพลังของกล้ามเนื้อ นักกีฬาอาจจะมีความแข็งแรงมาก แต่ยังไม่สามารถผลิตพลังเพียงพอต่อความต้องการในการใช้งาน ดังนั้น ความเร็วสูงสุดต้องใช้เวลาน้อย หัวใจสำคัญของการฝึกพลัยโอเมตริก คือ การแสดงความแข็งแรงด้วยความเร็วสูงสุดที่สามารถกระทำได้ ซึ่งมีการค้นพบว่าการฝึกพลัยโอเมตริก เป็นโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมที่สุดในการพัฒนาพลังระเบิดและปรับปรุงความเร็วสูงสุด

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและสอบถามผู้เชี่ยวชาญในกีฬาโบลน้ำ รวมทั้ง

ผู้วิจัยได้ทำงานอยู่ที่สระว่ายน้ำการกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสถานที่ฝึกซ้อมของนักกีฬา โปโลน้ำทีมชาติไทย พบว่า ทักษะการขึ้นน้ำนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งของการเล่นกีฬาโปโลน้ำ เนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานที่นักกีฬาโปโลน้ำจำเป็นต้องมี เพราะใช้ในการทรงตัวในน้ำ การลอยตัว การปรับเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหว การขึ้นน้ำเพื่อรับ – ส่งบอล รวมทั้งการยิงประตูและการ ป้องกันประตูของผู้รักษาประตู จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและทักษะการขึ้นน้ำของกีฬาโปโลน้ำ

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกควบคู่การฝึกทักษะ การขึ้นน้ำที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำของนิสิต คณะพลศึกษา

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตคณะพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 - 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยนำกลุ่มตัวอย่างมาทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา โดยใช้เครื่องมือวัดความพลังของ กล้ามเนื้อขา คือ การกระโดดสูง จากนั้นนำผลพลังของกล้ามเนื้อขามาเรียงลำดับ 1 - 20 และนำ ผลมาจัดลำดับ เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีแบ่งแบบสลับฟันปลา ได้กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ 1 โปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ จำนวน 10 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ 2 โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ จำนวน 10 คน

#### สถานที่ในการเก็บข้อมูล

อาคารกีฬา 3 และศูนย์ปฏิบัติการทางน้ำ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ
2. โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ
3. แบบทดสอบทักษะการขึ้นน้ำของ บุญญาฤทธิ บุญญาลงกรณ
4. แบบทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา คือ การกระโดดสูง



### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อติดต่อไปยัง คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ และสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ชี้แจงขั้นตอนวิธีการฝึกให้กับผู้ช่วยวิจัยและนิสิต คณะพลศึกษาให้เข้าใจ
4. นำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา โดยใช้เครื่องมือวัดพลังของกล้ามเนื้อขา คือ การกระโดดสูง และทักษะการขึ้นน้ำของ บุญญาฤทธิ์ บุญญาลงกรณ์ (2553) ก่อนการทดลอง
5. ทำการฝึกกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.
6. ทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา และทดสอบความสูงในการขึ้นน้ำของนิสิต คณะพลศึกษา โดยใช้แบบทดสอบทักษะการขึ้นน้ำของ บุญญาฤทธิ์ บุญญาลงกรณ์ (2553) ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8
7. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติ
8. สรุปผลการวิจัย และเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพลังของกล้ามเนื้อขา พัฒนาการพลังของกล้ามเนื้อขาและการขึ้นน้ำ ของทั้งสองกลุ่ม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา และความสูงในการขึ้นน้ำ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 ของทั้งสองกลุ่ม
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-way Analysis of Variance with Repeated Measure) ของพลังของกล้ามเนื้อขา และความสูงในการขึ้นน้ำก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 ของทั้งสองกลุ่ม ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จะทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni's method)
4. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two-way Analysis of Variance with Repeated Measure) เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกกับระยะเวลาของการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 ของทั้งสองกลุ่ม
5. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพลังของกล้ามเนื้อขา พัฒนาการของพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 ของทั้งสองกลุ่ม

กลุ่ม	สัปดาห์	พลังของกล้ามเนื้อขา		พัฒนาการของพลังกล้ามเนื้อขา		ความสูงในการขึ้นน้ำ	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
ฝึกด้วยน้ำหนัก n = 10	ก่อนการฝึก	253.90	9.27	-	-	20.70	5.17
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	258.30	8.55	4.40	1.90	21.10	5.82
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	263.10	9.34	9.20	2.30	26.00	8.50
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	267.80	9.69	13.90	3.14	30.20	9.59
พลัยโอเมตริก n = 10	ก่อนการฝึก	265.50	9.24	-	-	19.90	3.93
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	269.00	8.99	3.50	1.51	20.30	4.19
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	274.90	9.64	9.40	5.04	24.50	3.95
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	288.30	14.17	16.80	9.89	29.60	5.21

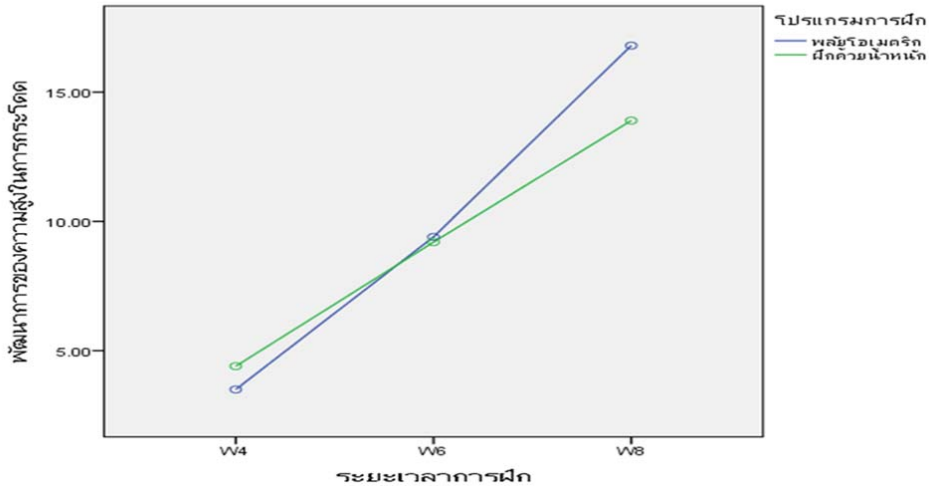
ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ ต่อพัฒนาการของพลังของกล้ามเนื้อขา เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกกับระยะเวลาของการฝึกของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระยะเวลาการฝึก	1301.23	1.12	1163.00	52.35*	<.01
โปรแกรมการฝึก	8.07	1.00	8.07	.17	.68
ระยะเวลาการฝึก * โปรแกรมการฝึก	38.23	1.12	34.17	1.54	.23
ความคลาดเคลื่อน	447.20	20.14	22.21		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบระยะเวลาในการฝึก ระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำและกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และผลการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกของกลุ่ม

ทดลองทั้งสองกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการฝึกกับโปรแกรมการฝึก ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 พัฒนาการของความสูงในการกระโดดที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างกับระยะเวลาในการฝึกกับโปรแกรมการฝึก

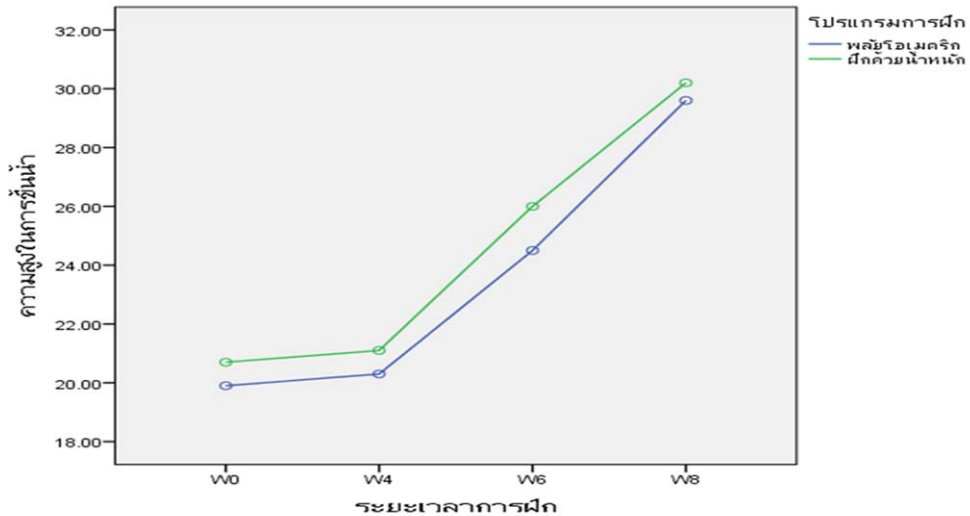
ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ ต่อการขึ้นน้ำเพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกกับระยะเวลาการฝึกของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระยะเวลาการฝึก	1218.94	1.23	992.35	68.57*	<.01
โปรแกรมการฝึก	17.11	1.00	17.11	.13	.72
ระยะเวลาการฝึก * โปรแกรมการฝึก	2.34	1.23	1.90	.13	.77
ความคลาดเคลื่อน	319.98	22.11	14.47		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบระยะเวลาในการฝึก ระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคุมทุกซักระการขึ้นน้ำและกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยพลย์โอเมตริกควบคุมทุกซักระการขึ้นน้ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และผลการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการฝึกกับโปรแกรมการฝึก ไม่แตกต่างกัน พบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการของความสูงในการขึ้น

น้ำสูงขึ้นและมีแนวโน้มสูงขึ้น ตามลำดับ ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ความสูงในการขึ้นน้ำที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างกับระยะเวลาในการฝึกกับโปรแกรมฝึก

### อภิปรายผล

1. กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักควบคุมคู่ทักษะการขึ้นน้ำ ส่งผลให้พลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำดีขึ้น หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยพบว่า เมื่อก่อนที่ได้รับการฝึกด้วยน้ำหนักควบคุมคู่ทักษะการขึ้นน้ำ เริ่มมีพัฒนาการของพลังของกล้ามเนื้อขาตั้งแต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และยิ่งดีขึ้นตามระยะเวลาในการฝึกที่ยาวนานขึ้น ส่วนความสูงในการขึ้นน้ำนั้นเริ่มมีพัฒนาการของความสูงในการขึ้นน้ำ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และยิ่งดีขึ้นตามระยะเวลาในการฝึกที่ยาวนานขึ้น โดยผลการทดสอบมีความสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่หนึ่งว่า กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักควบคุมคู่ทักษะการขึ้นน้ำ มีพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำดีขึ้น ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2548) ได้กล่าวว่า การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น จำเป็นต้องกระตุ้นเร้ากล้ามเนื้อให้ทำงานหนักและมากขึ้นกว่าเดิมจึงจะได้ผลการพัฒนาขีดความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อระดับสูงสุดสามารถกระทำได้ด้วยการฝึกให้กล้ามเนื้อต้องออกแรงเต็มที่ในแต่ละช่วงของการฝึกหรือการเคลื่อนไหว การฝึกกับอุปกรณ์ยกน้ำหนักหรือเครื่องมือฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนในลักษณะต่างๆ กัน ควรใช้ความหนัก 70 – 85 % ของความหนักสูงสุด ซึ่งเป็นระดับความหนักที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้มากที่สุด นอกจากนี้การค่อยๆ ปรับเพิ่มความหนักขึ้นตามลำดับในช่วง

ระดับ 50 – 85 % ของความหนักสูงสุด ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลดี การกระตุ้นการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อโดยใช้หลักการเพิ่มความหนักในการฝึกมากกว่าปกติ (Overload Principle) ซึ่งเป็นหลักการฝึกที่ทำให้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อต้องทำงานเกินกว่าอัตราปกติในลักษณะของการเพิ่มแรงต้านทานมากขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ เช่น มีการเพิ่มน้ำหนักหรือความเร็วในการฝึกมากขึ้นกว่าที่เคยปฏิบัติ และในทุกกิจกรรมของการออกกำลังกายหรือการฝึกนั้นจะต้องพยายามกระตุ้นให้กล้ามเนื้อได้มีการยืดหดตัวอย่างเต็มที่ทุกครั้ง

2. กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ ส่งผลให้พลังของกล้ามเนื้อและความสูงในการขึ้นน้ำดีขึ้น หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยพบว่า เมื่อกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำเริ่มมีพัฒนาการของพลังของกล้ามเนื้อขาตั้งแต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และยิ่งดีขึ้นตามระยะเวลาในการฝึกที่ยาวนานขึ้น ส่วนความสูงในการขึ้นน้ำนั้นเริ่มมีพัฒนาการของความสูงในการขึ้นน้ำหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และยิ่งดีขึ้นตามระยะเวลาในการฝึกที่ยาวนานขึ้น โดยผลการทดสอบมีความสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่สองว่า กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ มีพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำดีขึ้น ดังที่ คิม Kim (1999) ได้กล่าวว่า พลังหมายถึง แรง  $\times$  ความเร็ว (ความเร็ว = ระยะทาง / เวลา) พลัง คือ ความสามารถของแรงระเบิดและพลังในการเคลื่อนไหว โดยการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ ดังนั้น การเพิ่มพลังความเร็ว และกำลัง จะต้องเพิ่มโดยการพัฒนาความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับแนวคิดของ สนธยา สีละมาต (2547) ได้ให้ความหมายว่า พลัง หมายถึง ความสามารถของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Neuro - muscular) หรือการเอาชนะแรงต้านได้ด้วยการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว พลังเป็นผลของแรงกล้ามเนื้อ (Muscular Force) และอัตราความเร็ว (Velocity) ของการเคลื่อนไหว เพราะฉะนั้นพลังเท่ากับแรงคูณด้วยอัตราความเร็ว ( $P = FXV$ )

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำและกลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่สาม โดยพบว่า ก่อนการฝึกพลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำนั้น ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อก่อนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ และการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ มีพัฒนาการในส่วนของพลังกล้ามเนื้อขาโดยการทดสอบคือ การกระโดดสูง พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีการพัฒนาในการกระโดดดีขึ้นและดีขึ้นตามลำดับ หลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ส่วนความสูงในการขึ้นน้ำ พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีพัฒนาการของความสูงในการขึ้นน้ำดีขึ้นและดีขึ้นตามลำดับ

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำและกลุ่ม



ที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำ ส่งผลให้พลังของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น และความสูงในการขึ้นน้ำก็เพิ่มขึ้น ซึ่งพลังของกล้ามเนื้อขาเริ่มเห็นพัฒนาการตั้งแต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แต่ยังไม่สามารถที่จะทำให้ความสูงในการขึ้นน้ำนั้นมีการพัฒนาขึ้น โดยการขึ้นน้ำนั้นเริ่มเห็นพัฒนาการของความสูงในการขึ้นน้ำ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และเมื่อผ่านการฝึกครบ 8 สัปดาห์ พบว่า พลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำ นั้นมีแนวโน้มที่สูงขึ้นโดยมีการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน ยังมีระยะเวลาในการฝึกที่มากขึ้นก็ยิ่งส่งผลให้พลังของกล้ามเนื้อขาและความสูงในการขึ้นน้ำนั้นมีการพัฒนาที่สูงขึ้น ซึ่งจากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะพบว่าพลังของกล้ามเนื้อขาเริ่มมีการพัฒนาตั้งแต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แต่ยังไม่สามารถพัฒนาความสูงในการขึ้นน้ำ เนื่องจาก การทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา คือ การกระโดดสูง เป็นการทดสอบบนบกซึ่งบนบกนั้นไม่มีแรงต้านจากรอบตัวของผู้ทดสอบ แต่ความสูงในการขึ้นน้ำนั้นผู้ทดสอบจะต้องทำการทดสอบในสระว่ายน้ำ ซึ่งจะส่งผลให้มีแรงต้านจากน้ำในสระว่ายน้ำ จึงส่งผลให้มีพัฒนาการหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ

ควรฝึกโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำและการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่ทักษะการขึ้นน้ำมากกว่า 6 สัปดาห์ขึ้นไป เพราะพบความแตกต่างหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 6

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. นำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปพัฒนาทักษะอื่นๆ ของกีฬาโปโลน้ำ เช่น ความสูงในการขึ้นน้ำที่ส่งผลต่อการยิงประตู เป็นต้น
2. ควรนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ในกลุ่มทดลองที่เป็นนักกีฬาโปโลน้ำ ทีมชาติ
3. ควรมีการสร้างโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานของทั้ง 2 โปรแกรม

### เอกสารอ้างอิง

- บุญญาฤทธิ์ บุญญาลงกรณ์. (2553). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาโปโลน้ำสำหรับนักกีฬาระดับเยาวชน. วิทยานิพนธ์. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธนสิริ โชคทวีพานิชย์. (2551). การเปรียบเทียบระหว่างการฝึกด้วยน้ำหนักกับพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูออกกี้. วิทยานิพนธ์. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ศราวุฒิ คุณาธรรม. (2549). การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกเชิงซ้อนโดยใช้เวลาพักระหว่างการฝึกด้วยน้ำหนักและการฝึกพลัยโอเมตริกแตกต่างกันที่มีต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา. วิทยานิพนธ์. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). การฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สนธยา สีละมาต. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณิต กิตติโกวิท. (2543). กฎ กติกาการแข่งขันโปโลน้ำ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชนารักษ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2543). ประวัติกีฬาโปโลน้ำ. กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- Kim, S.H. (1999). Taekwondo Kyorugi. 2rd ed. Wethersfield: Turtle Press.



# คำแนะนำสำหรับการส่งเรื่องลงตีพิมพ์ วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันนากการ สมาคมสุศึกษา พลศึกษา และสันนากการแห่งประเทศไทย

กองบรรณาธิการสุศึกษา พลศึกษา และสันนากการ ยินดีรับเรื่องของสมาชิกและผู้สนใจ ลงตีพิมพ์ในวารสาร ซึ่งมีกำหนดการเผยแพร่ 2 เล่ม ต่อปี เรื่องที่ส่งมาต้องไม่เคยตีพิมพ์หรือเผยแพร่ในลักษณะใด ๆ มาก่อน

## ประเภทของเรื่องตีพิมพ์

- บทความวิชาการทางสุศึกษา พลศึกษา นันนากการและสาขาที่เกี่ยวข้อง
- รายงานและบทความวิจัยทางสุศึกษา พลศึกษา นันนากการ และสาขาที่เกี่ยวข้อง
- บทความที่แปลจากวารสารและเอกสารทางสุศึกษา พลศึกษา นันนากการและสาขาที่เกี่ยวข้อง (ส่งมาพร้อมเอกสารเดิม)
- เรื่องที่น่าสนใจอื่น ๆ

## การเตรียมเรื่อง

- ประเภทบทความวิชาการ
  - เขียนเป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ พิมพ์ด้วยโปรแกรมไมโครซอฟเวิร์ด (Microsoft Word) บนกระดาษขนาด A4 ระยะขอบตามที่โปรแกรมกำหนดโดยปริยาย (default) ใช้ตัวอักษร Angsana New ขนาด 16 pt เว้นช่อง 1 บรรทัด (single-spacing) พิมพ์หน้าเดียวจำนวน 8 – 10 หน้า
    - ชื่อผู้เขียนและคณะ พร้อมทั้งระบุสถาบันหรือสถานที่ทำงาน
    - ประเภทรายงานหรือบทความวิจัย
      - รูปแบบการเขียนรายงานและบทความวิจัย ใช้รูปแบบเดียวกับประเภทบทความวิชาการ ดังกล่าวแล้ว ความยาว 10 – 15 หน้า โดยจัดโครงเรื่องดังต่อไปนี้ชื่อเรื่องงานวิจัยและบทคัดย่อ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)  
บทนำหรือคำนำ  
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย  
วิธีการดำเนินงานวิจัย

ผลการวิจัยหรือผลการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

บทวิจารณ์หรืออภิปรายผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เอกสารอ้างอิง (เฉพาะที่มีอยู่ในเรื่อง)

2.2 การเขียนเอกสารอ้างอิง ให้ใช้แบบ APA

เป็นหลัก

2.3 ตรวจสอบการพิมพ์อย่างละเอียด

ก่อนส่ง

## ภาพประกอบเรื่อง

หากมีภาพประกอบ ให้ส่งภาพถ่ายขาวดำหรือภาพสีผิวหน้าเรียบ หรือภาพลายเส้น เขียนคำอธิบายแยกออกไปต่างหากจากภาพ

## การส่งต้นฉบับ

ส่งเป็นเอกสารที่พิมพ์ลงในกระดาษขนาด A4 จำนวน 2 ชุด และ CD 1 ชุด พร้อมด้วยเบอร์โทรศัพท์ติดต่อและอีเมล โดยส่งมาที่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรม อินพรม

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ต.ศาลายา

อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

E-mail: pram.inp@mahidol.ac.th

## คณะกรรมการกลั่นกรอง

คณะกรรมการกลั่นกรองผลงาน ประกอบด้วยกองบรรณาธิการ และผู้ทรงคุณวุฒิทางสุศึกษา พลศึกษา นันนากการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะกรรมการกลั่นกรองขอสงวนสิทธิ์ที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อความ ถ้อยคำ สำนวนภาษา ให้ถูกต้อง และมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเนื้อหาของเรื่องเดิมไม่เสียไป และจะไม่ส่งต้นฉบับคืนเจ้าของเรื่อง

รายชื่อคณะกรรมการบริหาร  
สมาคมสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย  
พ.ศ. 2560-2562

- |  |   |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม         | นายกสมาคม   |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์         | อุปนายกฝ่ายกิจการภายนอก                           |
| 3. รองศาสตราจารย์ อุดร รัตนศักดิ์              | อุปนายกฝ่ายกิจการภายใน                            |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์       | อุปนายกฝ่ายวิชาการ                                |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษทรัพย์ นุญช่วยธานี | ประธานฝ่ายวิชาการสุศึกษา                          |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์     | ประธานฝ่ายวิชาการพลศึกษา                          |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์      | ประธานฝ่ายวิชาการนันทนาการ                        |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย        | ประธานฝ่ายวิชาการวิทยาศาสตร์การกีฬา               |
| 9. อาจารย์วงศ์พัทธ์ ลัดดาตาพันธ์               | ประธานประธานฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์                    |
| 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ชอภธรรมสกุล   | ประธานฝ่ายกิจการพิเศษ                             |
| 11. นายเลอภพ ไสรัตน์                           | ประธานฝ่ายประชาสัมพันธ์                           |
| 12. อาจารย์ อรพินธุ์ คณิงสุขเกษม               | ประธานฝ่ายสิทธิประโยชน์                           |
| 13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร  | ประธานฝ่ายวิเทศสัมพันธ์                           |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์     | กรรมการ   |
| 15. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์     | เหรัญญิก  |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล   | เลขาธิการ   |
| 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด        | รองเลขาธิการและนายทะเบียน                         |
| 18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม         | รองเลขาธิการและสาราณียกร                          |
| 19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์ | ประธานอนุกรรมการประจำภาคเหนือ                     |
| 20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร  | ประธานอนุกรรมการประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ        |
| 21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เฉลียว จุพันธ์           | ประธานอนุกรรมการประจำภาคใต้                       |
| 22. อาจารย์ ดร.สุนทรี ศิริอังกูร               | ประธานอนุกรรมการประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง |
| 23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา ดาราศักดิ์        | ประธานอนุกรรมการประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน   |

NO



SMOKING  
ALCOHOL

สสส.

สุขภาพดี ต้องปลอดบุหรี่และสุรา

สสส.

# ใบสมัครเข้าเป็นสมาชิกสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย

ที่อยู่สมาคมฯ : สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระรามที่ 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร 0-2218-1024 โทรสาร 0-2218-1018

เรียน เลขาธิการสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย

ข้าพเจ้า  นาย  นาง  นางสาว.....นามสกุล.....

(ภาษาอังกฤษ)  Mr  Mrs  Miss.....

เลขที่บัตรประชาชน.....เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

การศึกษาสูงสุด : ระดับ.....คณะ/สาขา.....สถาบันที่ศึกษา.....

ที่อยู่ : อาคาร.....ห้องเลขที่.....ชั้นที่.....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....หมู่บ้าน.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....แฟกซ์.....มือถือ.....

ปัจจุบันทำงานอยู่ที่.....ตำแหน่ง.....

ที่ทำงาน : อาคาร.....ห้องเลขที่.....ชั้นที่.....หมู่บ้าน.....

เลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....แฟกซ์.....

Email : .....Email สำรอง (ถ้ามี).....

การส่งเอกสารและการติดต่อที่สะดวก  ที่อยู่  ที่ทำงาน

ขอสมัครเข้าเป็นสมาชิกของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย พร้อมกันนี้ได้ชำระค่าใช้จ่ายดังนี้

ค่าสมาชิกตลอดชีพ ชำระครั้งเดียว 1,000 บาท

## การชำระเงิน

เงินสด

ธนาคาติ สั่งจ่ายสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย  
ปณ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โอนผ่านทางธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน) สั่งจ่ายชื่อบัญชี สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา  
และสันทนาการแห่งประเทศไทย สาขามานูญครองเซ็นเตอร์ เลขที่บัญชี 043-2-58683-2

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

## หมายเหตุ

กรุณากรอกข้อมูลการสมัครให้ครบถ้วนเพื่อความสะดวกในการส่งข้อมูลข่าวสารแก่ท่านในภายหลัง  
กรณีเปลี่ยนที่อยู่กรุณาแจ้งโดย โทรโดยตรงที่สมาคมฯ หรือแจ้งผ่านเว็บไซต์ หรือ Email : info@taper.or.th





## ผู้นำในธุรกิจพลังงานทางเลือก

ด้วยเทคโนโลยีอันทันสมัย เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม  
เพื่อประโยชน์สูงสุดของลูกค้า ผู้ถือหุ้น ผู้ร่วมค้า  
และพนักงานอย่างเป็นธรรม



บริษัท พลังงานบริสุทธิ์ จำกัด (มหาชน)  
**Energy Absolute**  
Public Company Limited



ชั้น 16 อาคารไอทีทู หนึ่งปีดอท เอ็นเนอร์จี้ เซ็นเตอร์ เลขที่ 89 ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 02 248 2488-92 และ 02 002 3667-9 โทรสาร 02 248 2493

**NO**



**SMOKING  
ALCOHOL**



**สุขภาพดี คือพลังของคนสุขภาพดี**