

การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน
กรุงเทพมหานคร



นายประทีป ตั้งรุ่งวงศ์ธนา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2540
ISBN 974-๐38-059-1
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๒๖ พ.ย. 2545

A STUDY OF EXERCISING AND SPORTING OF UPPER SECONDARY EDUCATION
STUDENTS IN THE BANGKOK METROPOLIS

Mr. Pratheep Tungrungvongthana

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Physical Education

Department of Physical Education

Graduate School

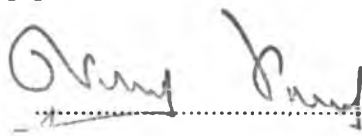
Chulalongkorn University

Academic 1997


ISBN 974-638-059-1

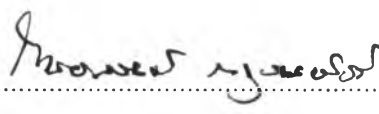
หัวข้อวิทยานิพนธ์ การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร
โดย นายประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร

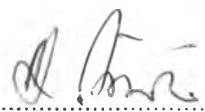
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

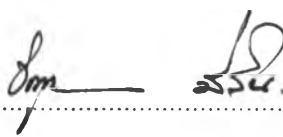
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ศุภวัฒน์ ชูติวงศ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรุณ มีสิน)

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา : การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา
 ตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร (A STUDY OF EXERCISING AND SPORTING OF
 UPPER SECONDARY EDUCATION STUDENTS IN THE BANGKOK METROPOLIS)
 อ.ที่ปรึกษา: รศ.ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 145 หน้า ISBN 974-638-059-1.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติในการ
 ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
 กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา
 กรุงเทพมหานคร 24 โรงเรียน จำนวน 1,440 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 720 คน นักเรียนหญิง 720 คน
 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 1,302 ฉบับ
 คิดเป็นร้อยละ 90.42 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที"
 (t-test) ค่า "เอฟ" (F-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โคขวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method)

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่
 ในระดับดี มีทัศนคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับ
 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านทัศนคติไม่
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการ
 เล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านกรปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
 สาขาวิชา พลศึกษา
 ปีการศึกษา 2540

ลายมือชื่อนิสิต
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

#3970955527 MAJOR PHYSICAL EDUCATION
KEY WORD: EXERCISING / SPORTING / UPPER SECONDARY EDUCATION

PRATHEEP TUNGRUNGVONGTHANA : A STUDY OF EXERCISING AND SPORTING OF
UPPER SECONDARY EDUCATION STUDENTS IN THE BANGKOK METROPOLIS.
THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. THANOMWONG KRITPET, Ph.D. 145 pp.
ISBN 974-638-059-1.

The purposes of this research were to study and compare the knowledge, attitudes and practices of exercising and sporting of upper secondary education students in the Bangkok Metropolis. Samples of 1,440 students , 720 boys and 720 girls, were asked to respond to the questionnaires devised by the researcher. Questionnaires of 90.42 were returned and then analyzed in terms of percentages, means and standard deviations. A t-test was applied to determine the significant differences. One-way analysis of variance and the Scheffe' s method were also employed to determine the significant differences at the .05 level.

The findings were as follows :

1. The upper secondary school students in the Bangkok Metropolis had knowledge and attitudes at the good level and practices at the very good level in exercising and sporting.
2. The knowledge and the practices of exercising and sporting of the boys were significantly different from those of the girls at the .05 level, but attitudes were not significantly different at the .05 level.
3. The knowledge and attitudes in exercising and sporting of the upper secondary education students among class 4 , 5 and 6 were not significantly different at the .05 level, but practices were significantly different at the .05 level.

ภาควิชา.....พลศึกษา.....

สาขาวิชา.....พลศึกษา.....

ปีการศึกษา.....2540.....

ลายมือชื่อนิสิต.....*ประทีป ตันกรุงวongthana*.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....*Thanomwong Kritpet*.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในการวิจัยมาด้วยดีตลอด และเนื่องจากทุนการวิจัยครั้งนี้บางส่วนได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย จึงขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ท้ายนี้ผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณบิดา-มารดา พี่-น้อง ๆ ตลอดจนเพื่อน ๆ ซึ่งสนับสนุนด้านการเงิน ให้กำลังใจ และคำแนะนำแก่ผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ช่วยตรวจแก้ไขแบบสอบถาม และสุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ไพฑูรย์ กฤษณ์เพชร ซึ่งช่วยเหลือในด้านการวิเคราะห์ข้อมูลแก่ผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
- ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
- วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	10
- ขอบเขตของการวิจัย.....	10
- ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย.....	10
- คำจำกัดความของการวิจัย.....	11
- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	12
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
- แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	13
- การวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ.....	37
- การวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ.....	39
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
- ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	44
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
- วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
- การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
- การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5	
สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	104
- สรุปผลการวิจัย.....	105
- อภิปรายผลการวิจัย.....	108
- ข้อเสนอแนะ.....	112
รายการอ้างอิง.....	113
ภาคผนวก.....	118
ภาคผนวก ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	119
ภาคผนวก ข. จดหมายขอความร่วมมือ.....	120
ภาคผนวก ค. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	124
ภาคผนวก ง. รายชื่อโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัย.....	136
ภาคผนวก จ. สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	137
ภาคผนวก ฉ. ค่าไคสแควร์.....	140
ประวัติผู้วิจัย.....	144

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	52
2	จำนวนและค่าร้อยละของคะแนนความรู้ที่ตอบถูกเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นรายข้อ.....	58
3	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นรายข้อ.....	61
4	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นรายข้อ.....	64
5	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นรายข้อ.....	66
6	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที่" ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ.....	69
7	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที่" ของคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ.....	73
8	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที่" ของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามเพศ.....	77
9	ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามตัวแปรระหว่างชั้น.....	92

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
10 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อ 2 ตามตัวแปรระหว่างชั้นเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ.....	87
11 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อ 27 ตามตัวแปรระหว่างชั้นเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ.....	88
12 คำมีชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนทัศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามตัวแปรระหว่างชั้น.....	89
13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อ 2 ตามตัวแปรระหว่างชั้นเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ.....	93
14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อ 15 ตามตัวแปรระหว่างชั้นเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ.....	94
15 คำมีชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามตัวแปรระหว่างชั้น.....	95
16 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อ 3 ตามตัวแปรระหว่างชั้นเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ.....	99
17 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อ 9 ตามตัวแปรระหว่างชั้นเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ.....	100
18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อ 12 ตามตัวแปรระหว่างชั้นเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ.....	101
19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อ 30 ตามตัวแปรระหว่างชั้นเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ.....	102
20 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬา ตามตัวแปรระหว่างชั้นเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	103