



ชื่อเรื่องงานวิจัย การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1

ชื่อผู้ทำวิจัย นายชาติรี ม่วงกำพันธ์

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ150101

ที่มาและความสำคัญ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ให้ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องภายในสถานศึกษาได้ทราบถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนว่ามีภาวะทางด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดและสามารถนำข้อมูลของนักเรียนมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง แบบรายกลุ่มและแบบรายบุคคลได้ และสามารถพัฒนาส่งเสริมความสามารถทางด้านกีฬาหรือส่งเสริมการออกกำลังกาย รวมทั้งการพัฒนาทักษะในการ ดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ความสามารถ ตลอดจนการนำมาแก้ไขและปรับปรุงเทคนิควิธี ด้านการฝึกซ้อมกีฬา และการเรียนการสอนของครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะทำวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง สมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 ซึ่งอยู่ในความดูแลในด้านการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนอนุกูลประจวบคีรีขันธ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565
2. เพื่อเป็นเอกสารชี้แนะ ในการปรับปรุงพัฒนาแผนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้ผู้เรียนให้มีความเหมาะสมมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย-หญิง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนอนุกูลประจวบคีรีขันธ์ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป ได้แก่

1. อายุ
2. เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน 5 รายการ
 - 2.1 ยืนกระโดดไกล
 - 2.2 วิ่งกลับตัวระยะ 10 เมตร
 - 2.3 ลูก-นั่ง 30 วินาที
 - 2.4 ความอ่อนตัว
 - 2.5 วิ่งเร็ว 50 เมตร
3. ผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. แผ่นยางยืนกระโดดไกล
3. ไม้วิ่งเก็บของขนาด 5x5x10 เซนติเมตร จำนวน 2 ท่อน
4. เบาะรองสำหรับทดสอบลูก-นั่ง
5. เครื่องวัดความอ่อนตัว
6. ลู่วิ่งทางเรียบระยะทาง 50 เมตร
7. นาฬิกาจับเวลา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กำหนดรายละเอียดขั้นตอน และวันเวลาที่ดำเนินการเก็บข้อมูลผู้เรียน
2. จัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายและบันทึกข้อมูลของผู้ทดสอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ผลการเจริญเติบโตและสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน โดยสร้างขึ้น จากโปรแกรม Microsoft Excel 2003 ใช้เกณฑ์อ้างอิง มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการเป็นฐานข้อมูล และประเมินผลผู้เรียนตามเกณฑ์ 5 ระดับ ดังนี้

1. เกณฑ์ดีมาก
2. เกณฑ์ดี
3. เกณฑ์ปานกลาง
4. เกณฑ์ต่ำ
5. เกณฑ์ต่ำมาก

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกายนักเรียนชาย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2564 โรงเรียนอนุบาลประจวบคีรีขันธ์ สามารถสรุปได้ว่า

มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ดีมาก" จำนวน	2	คน	คิดเป็นร้อยละ	5.00
มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ดี" จำนวน	15	คน	คิดเป็นร้อยละ	37.50
มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ปานกลาง" จำนวน	20	คน	คิดเป็นร้อยละ	50.00
มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ต่ำ" จำนวน	3	คน	คิดเป็นร้อยละ	7.50
มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ "ต่ำมาก"จำนวน	0	คน	คิดเป็นร้อยละ	0.00
รวม	40	คน	คิดเป็นร้อยละ	100.00

อภิปรายผล

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชายเพื่อนำมาวิเคราะห์ผล และสรุปผลตามระดับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียน 5 ด้าน พบว่านักเรียนมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง จำนวน 20 คน คิดเป็น ร้อยละ 50.00 รองลงมาเป็นเกณฑ์ดี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 เกณฑ์ดีมาก จำนวน 2 คน คิดเป็น ร้อยละ 5.00 ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียน จำนวน 3 คน ที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็น ร้อยละ 7.50 เพื่อให้มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี กลับเข้าสู่เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษาต่อไป