

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



246265



การใช้เวลาว่างช่วยการชดเชยค่าจ้างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนชาติ ศักดิ์สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

อรวิ รากแก้ว

วิทยานิพนธ์เสนอต่อมหาวิทยาลัยรามคำแหง
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)
ปีการศึกษา 2554

๖๐๐๒๕ ๑๒๕๘

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



246265

การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา ๒๕๕๒



อรวิ รากแก้ว

วิทยานิพนธ์เสนอต่อมหาวิทยาลัยรามคำแหง
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)
ปีการศึกษา ๒๕๕๔
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง

THE USE OF FREE TIME FOR EXERCISING BY SECONDARY SCHOOL
STUDENTS AT A DEMONSTRATION SCHOOL UNDER THE SUPERVISION
OF THE HIGHER EDUCATION COMMISSION IN BANGKOK
METROPOLITAN AREA IN THE ACADEMIC YEAR 2009

ORAWEE RAKKAEW

A THESIS PRESENTED TO RAMKHAMHAENG UNIVERSITY
IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF EDUCATION
(PHYSICAL EDUCATION)

2011

COPYRIGHTED BY RAMKHAMHAENG UNIVERSITY

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การใช้เวลาวางด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน-
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2552

ชื่อผู้เขียน นางสาวอรวิ รากแก้ว

สาขาวิชา พลศึกษา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ชอบธรรมสกุล ประธานกรรมการ

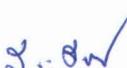
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พราม อินพรม

มหาวิทยาลัยรามคำแหงอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

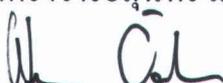
.....  คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมล พุทธิพิช)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์รัตนา เฮงสวัสดิ์)

.....  กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ชอบธรรมสกุล)

.....  กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

.....  กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พราม อินพรม)

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

ชื่อผู้เขียน นางสาวอรวิ ราวแก้ว

ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2554

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

- | | |
|--|---------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ขอบธรรมสกุล | ประธานกรรมการ |
| 2. รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน | |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พราม อินพรม | 246265 |

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและระดับชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 463 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างเชิงช่วงชั้นอย่างมีสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว และการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ่ (Scheffe' s method)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมาก เป็นนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพศหญิง เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนมากใช้เวลาว่างทำกิจกรรมโดยการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และออกกำลังกายใน 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการออกกำลังกาย นักเรียนส่วนมากได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลในครอบครัว โดยใช้บริเวณบ้านออกกำลังกายในวันหยุด สัปดาห์ละ 1-2 วัน ช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ครั้งละ 15-30 นาที และชอบออกกำลังกายในโรงเรียน เพราะมีเพื่อนมาก โดยใช้โรงพลศึกษาเป็นที่ออกกำลังกาย เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี และแข็งแรง

1.2 ด้านความสนใจในการออกกำลังกาย นักเรียนชาย สนใจออกกำลังกายด้วยกีฬาบาสเกตบอล ส่วนนักเรียนหญิง สนใจออกกำลังกายด้วยกีฬาบาสเกตบอล และกีฬาแบดมินตัน

1.3 ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายภายใน โรงเรียน นักเรียนส่วนมากชอบ และเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาในฐานะผู้ดู

1.4 ด้านปัญหาการใช้เวลาว่าง ของนักเรียนส่วนมากคือ โรงพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว มีภารกิจด้านการเรียน และไม่มีเวลาว่างพอในการทำกิจกรรม

1.5 ด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนภาพรวมด้านกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านสถานที่ และอุปกรณ์กีฬา อยู่ในระดับมาก

2. ผลการเปรียบเทียบนักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียน ด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กีฬาฟุตบอล กีฬาแบดมินตัน กีฬายิมนาสติก กีฬาวายน้ำ กีฬาฟุตซอล กีฬาเซปักตะกร้อ กีฬาแชร์บอล กีฬามวย ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ และที่นั่งพักผ่อน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบนักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬาไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความต้องการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Using techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data collected in terms of percentage, mean and standard deviation. The techniques of *t* test and One-Way analysis of variance (ANOVA) in addition to Scheffe's method of multiple comparison were also employed by the researcher.

A summary of the findings is as follows:

1. Most of the respondents were female students enrolled as Matthayom Sueksa 2 students at Ramkhamhaeng University (RU) Demonstration School. Most of the subjects were occupied during their periods of leisure by engaging in such activities as playing computer games and exercising. These leisure time activities were examined by the researcher by reference to five factors as follows:

1.1 The factor of exercising. Most students became cognizant of exercising through information received from family members. They used their home compound as the location for exercising on holidays from one to two days weekly during the period of from 16.00 to 19.00 hours for fifteen to thirty minutes per session. They preferred to exercise at school because of the presence of many of their friends. They used the gymnasium as a place for exercising so that they could enjoy good health and have a strong constitution.

1.2 The factor of interest in exercising. Male students were interested in playing basketball as a means of exercising. Female students were interested in playing basketball and badminton as ways in which to exercise.

1.3 The factor of participation in exercise activities at school. Most students preferred and participated in color-coded sport activities as spectators.

1.4 The factor of the use of leisure time. Most students found that the gymnasium was hot, their primary mission was academic study, and that they had insufficient leisure time to engage in activities involving exercise.

1.5 The factor of the need for service. Overall, opportunities for being able to exercise involving the aspect of participation in sports were found to be at a moderate level. The aspects of convenience of location and the availability of sports equipment were found to be at a high level.

2. In comparing students who differ in the demographical characteristic of gender, the researcher ascertained that no concomitant differences were found in respect to the need to be provided with the service of having access to exercising at school when it comes to the aspects of convenient location and availability of sports equipment at the statistically significant level of .05. When considering the aspect of sports, the researcher determined that football, badminton, gymnastics, swimming, futsal (“indoor football”), sepak takraw (“kick volleyball”), chairball, boxing, dressing room, bathroom, and rest area showed that there were differences at the statistically significant level of .05.

3. In comparing students who differed in level of study, the researcher found no concomitant differences in the need to receive exercise services at schools in the aspects of sports, convenient location, and availability of sports equipment. When considered in pairs, it was found that Matthayom Sueksa 1 and Matthayom Sueksa 3 students did exhibit corresponding differences in the need to play table tennis at the statistically significant level of .05.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์ของบุคคลต่าง ๆ ซึ่งได้ให้ความเมตตากรุณา ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ดังนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ชอบธรรมสกุล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาให้คำปรึกษา แนะนำ พร้อมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ดูแลอย่างดียิ่งตลอดมา

คุณกรองจิตต์ ยิ้ม ไพบุลย์ คุณวสันต์ ยงศรีปัญญาฤทธิ์ ที่ช่วยดูแลชี้แนะเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ คุณสมพร ส่งตระกูล พี่สาวแสนดีที่เป็นแรงบันดาลใจในการเริ่มต้นทำวิทยานิพนธ์ คุณกรกนก รากแก้ว น้องสาวที่น่ารัก และคุณสุภาวิณี บัวบาน ที่คอยเป็นกำลังใจพร้อมทั้งดูแลช่วยเหลือตลอดมา

ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนสาธิตสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2552 ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยรามคำแหงสถาบันที่ให้โอกาสทางการศึกษาที่มีค่ายิ่ง ให้โอกาสในหน้าที่การงานที่ดี ที่มีส่วนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

หากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะพึงมีประโยชน์ และคุณค่า ผู้วิจัยขอมอบเพื่อน้อมบูชา บิดา นายบุญจันทร์ รากแก้ว มารดา นางกนกวรรณ รากแก้ว และผู้มีพระคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวนีย์ หยกเล็ก ผู้ให้ความรัก การอบรมเลี้ยงดู ให้การเอาใจใส่ เป็นอย่างดี สนับสนุนทุกสิ่งทุกอย่างที่ลูกอยากทำ อยากเป็น จนมาถึงวันนี้

อรวิ รากแก้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(4)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(9)
สารบัญตาราง	(12)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	6
หลักการออกกำลังกาย.....	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	14
ความหมายของการใช้เวลาว่าง	22
ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง	25
ประโยชน์ของเวลาว่าง	26
ประเภทของกิจกรรมในเวลาว่าง	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
การหาคุณภาพเครื่องมือ	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	45
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
ตอนที่ 1 สถานภาพของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม.....	48
ตอนที่ 2 ข้อมูลการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย.....	49
ตอนที่ 3 เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายในเวลาว่าง	64
ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ	65
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
สรุปผลการวิจัย	67
อภิปรายผล.....	71
ข้อเสนอแนะ	77
ภาคผนวก	
ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	78
ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย	80
ค หนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล.....	87
ง แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	92
บรรณานุกรม	102
ประวัติผู้เขียน	109

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน ชั้น และเพศ	42
2 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม	48
3 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ด้านการออกกำลังกายของนักเรียน	49
4 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ด้านความสนใจในการออกกำลังกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ...	53
5 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียน	54
6 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ด้านปัญหาการใช้เวลาว่าง.....	55
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วย การออกกำลังกายด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนด้านกีฬา.....	56
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วย การออกกำลังกายด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกาย ภายในโรงเรียนด้านสถานที่ และอุปกรณ์กีฬา	57
9 ผลการเปรียบเทียบเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายด้าน ความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียนด้านกีฬา จำแนกตามเพศ	58
10 ผลการเปรียบเทียบเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียน ด้านสถานที่ และอุปกรณ์กีฬา จำแนกตามเพศ	59

ตาราง	หน้า
11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้นในแต่ละระดับชั้นเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ด้านกีฬา.....	60
12 ผลการเปรียบเทียบความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนด้านกีฬาประเภทกีฬาเทเบิลเทนนิส จำแนกตามระดับชั้น เป็นรายคู่.....	62
13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในแต่ละระดับชั้นเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายด้านสถานที่ และอุปกรณ์กีฬา.....	63
14 เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายในเวลาว่าง	64
15 เหตุผลที่นักเรียนไม่ชอบออกกำลังกายในเวลาว่าง	65