

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการบริหารเชิงกลยุทธ์ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 8 คน นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,023 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2562 จำนวน 82 คน เป็นนักเรียนชาย 37 คน และนักเรียนหญิง 45 คน และครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 8 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ มี 3 ชนิด ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 มีทั้งหมด 2 ส่วน

2. แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายตามขอบเขตเนื้อหาที่กำหนดของกรมพลศึกษา (2543 : 65-77) โดยมีรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งหมด 5 รายการ

3. โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จำนวน 5 ชุด กิจกรรม ระยะเวลา 10 สัปดาห์

ขั้นตอนในการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. การสร้างเครื่องมือ

1.1 ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ตามขอบเขตเนื้อหาที่กำหนด โดยมีคำถามครอบคลุมในเรื่องของการบริหารเชิงกลยุทธ์และโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของผู้ถูกสัมภาษณ์ โดยเป็นคำถามให้เติมคำและเลือกตอบ ได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่ง อายุราชการ และรายวิชาที่สอน

ส่วนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์ โดยเป็นคำถามให้เติมคำ ได้แก่ การเลือกประเภทการออกกำลังกาย วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ช่วงเวลาที่สัปดาห์ที่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายตามขอบเขตเนื้อหาที่กำหนดของกรมพลศึกษา (2543 : 65-77) โดยมีรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งหมด 5 รายการ ดังนี้

1.2.1 รายการที่ 1 ลูก-นั่ง 60 วินาที

1.2.2 รายการที่ 2 ดันพื้น 30 วินาที

1.2.3 รายการที่ 3 นั่งงอตัวข้างหน้า

1.2.4 รายการที่ 4 วิ่งอ้อมหลัก

1.2.5 รายการที่ 5 วิ่งทางไกล

1.3 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ตามขอบเขตเนื้อหาที่ได้จากครูพลศึกษาในโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) ที่ตอบแบบสัมภาษณ์ตามประเด็นคำถามในแบบสัมภาษณ์ เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 โดยกำหนดให้เป็นโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะ จุดประสงค์ ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม จำนวน 5 ชุด กิจกรรม ดังนี้

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการชุดที่ 1 เสือจับวัว คนนับสามหนี ลิงชิงบอล เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการชุดที่ 2 กระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกทีม ไถนา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 3 เดินตัวหนอน เดินปู เดินหอยทาก เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 4 วิ่งเหยี่ยว คนบ้าเดี่ยว คนบ้าคู่ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแคล่วคล่องว่องไว

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 5 เชื้อโรค ตีจับ โศกเวียน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

2. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย และโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นมาเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำแนะนำ ตรวจสอบความถูกต้อง ปรับปรุงแก้ไขให้ตรงกับเนื้อหา ตลอดจนภาษาที่ใช้

2.2 นำแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย และโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ที่ปรับปรุงแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง ปรับปรุงแก้ไขสำนวนภาษาที่ใช้ โดยการหาค่า IOC (Index of Item-objective Congruence) ผู้เชี่ยวชาญมีรายนามดังต่อไปนี้

2.2.1 นายอรุณ สรรพคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษาและการบริหารการศึกษา

2.2.2 นายธีรรงค์ บุญพรหม อาจารย์สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา

2.2.3 ดร.วิไลลักษณ์ เพชรเอี่ยม รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเขาย้อยไพบูลย์อุปถัมภ์ (แสงส่องหล้า 5) ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารการศึกษา

3. การนำเครื่องมือไปใช้

3.1 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ไปใช้ในสัมภาษณ์หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 1 คน และครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 7 คน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

3.2 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ฉบับที่สมบูรณ์ที่ผ่านการเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 เพื่อให้ได้จำนวนนักเรียนที่มีผลสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งผลการทดสอบพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 82 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 45 คน และนำแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายไปใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 2 กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ได้ผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายหลังผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 เป็นระยะเวลาทั้งหมด 25 ชั่วโมง หรือ 10 สัปดาห์

3.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ฉบับที่สมบูรณ์ที่ผ่านการเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 82 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 45 คน โดยให้ครูพลศึกษาที่ได้รับมอบหมายให้ควบคุมการฝึกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก จำนวน 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 50 นาที รวมเวลาฝึกทั้งหมด 25 ชั่วโมง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. การวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

1.1 ผู้วิจัยได้การทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 1 กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จำนวน 1,023 คน ลูกนั่ง ดันพื้น นิ่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งกลับตัว และวิ่งระยะไกล แล้วทำการเลือกแบบเจาะจงนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ พบว่า มีนักเรียนจำนวน 82 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 45 คน มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายคิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.70 (ร้อยละ 34.39) ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

1.2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอก โดยวิธี SWOT พบว่า สภาพแวดล้อมภายในมีจุดแข็ง (Strengths) คือ 1) โรงเรียนมีสื่ออุปกรณ์เพียงพอในระดับหนึ่งสามารถนำไปสนับสนุนการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ 2) ครูทุกคนในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา มีศักยภาพในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ส่งผลให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพ 3) การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยของนักเรียนให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี อยู่ในสังคมได้

อย่างมีความสุข และ 4) สภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกาย เอื้อต่อการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมภายในมีจุดอ่อน (Weaknesses) คือ 1) ครูส่วนหนึ่งปฏิบัติหน้าที่ไม่เต็มตามศักยภาพ เนื่องจากมีภาระงานมาก จึงส่งผลให้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีค่อนข้างน้อยทำให้มีอุปสรรคในการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ ส่วนการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกด้านโอกาส (Opportunities) พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นความสำคัญด้านสุขภาพของนักเรียนและให้การส่งเสริมสนับสนุน นักเรียนด้านสุขภาพเป็นอย่างดี และด้านอุปสรรค (Threats) พบว่า สภาพแวดล้อมรอบ ๆ โรงเรียนมีสื่อภัย เช่น ร้านเกมอินเทอร์เน็ต การใช้โทรศัพท์มือถือ ทำให้นักเรียนมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ

2. การสร้างกลยุทธ์พัฒนาสมรรถภาพทางกาย

2.1 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย “FAM Heart test JS program” ตามแนวคิด อเนก หงส์ทองคำ (2542) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายจำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง ด้านความแคล่วคล่องว่องไว และด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด โดยการสัมภาษณ์ครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 8 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) เพื่อเลือกเฉพาะกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยกำหนดให้เป็นโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเกมกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะ จุดประสงค์ ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม จำนวน 5 ชุดกิจกรรม ดังนี้

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการชุดที่ 1 เสือจับวัว คนนับสามหนี ลิงชิงบอล เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง (Strength Training and Endurance of the abdominal muscle)

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการชุดที่ 2 กระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกทีม ไถนา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน (Strength Training and Endurance of the arm muscle)

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 3 เดินตัวหนอน เดินปู เดินหอยทาก เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง (Flexibility)

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 4 วิ่งเปี้ยว คนบ้าเดี่ยว คนบ้าคู่ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแคล่วคล่องว่องไว (Agility)

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 5 เชื้อโรค ตีจับ โคนเวียน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)

2.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ ตรวจสอบความถูกต้อง และนำโปรแกรมที่

ปรับปรุงแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องโดยการหาค่า IOC (Index of Item-objective Congruence) ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มีค่าความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 1.0

3. การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ

3.1 ผู้วิจัยได้ร่วมกับครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยการใช้โปรแกรมและแบบบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายมาบูรณาการในคาบเรียนและคาบสุดท้ายของวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริง จำนวน 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 50 นาที รวมเวลาฝึกทั้งหมด 25 ชั่วโมง

3.2 ผู้วิจัยได้อธิบายวิธีการใช้เครื่องมือแก่ครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

4. การควบคุมและประเมินกลยุทธ์

4.1 ผู้วิจัยได้สังเกตแบบมีส่วนร่วมกับครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยการใช้แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย การฝึกปฏิบัติของครูควบคุมและการฝึกปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา จำนวน 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 50 นาที รวมเวลาฝึกทั้งหมด 25 ชั่วโมง

4.2 ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ลูกนั่ง ดันพื้น นิ่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งระยะไกล หลังผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมน้ำหนักการ 10 สัปดาห์ เพื่อให้ได้ผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย แล้วนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายวิเคราะห์ข้อมูล หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows แล้วนำค่าที่ได้มาเปรียบเทียบการทดสอบก่อนการฝึกและหลังการฝึก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอหนังสือจากสำนักงานบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เรื่องขอความร่วมมือไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 เพื่อขอความอนุเคราะห์ดำเนินการเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) เพื่อเลือกกิจกรรมน้ำหนักการประเภทเกมและกีฬา นำมาจัดทำเป็นโปรแกรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย “FAM Heart test JS program”

2. ผู้วิจัยชี้แจงหลักการตลอดจนบทบาทของนักเรียนขณะดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมให้นักเรียนได้ทราบ เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมฝึก โดยใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

3. ผู้วิจัยร่วมกับครูพลศึกษา ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 ก่อนการฝึก จำนวน 5 รายการ ลูก-นั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นิ่งงอตัวข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งทางไกล กับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) เพื่อให้ได้จำนวน นักเรียนที่มีผลสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นที่มีผลสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 82 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 45 คน

4. ผู้วิจัยร่วมกับครูพลศึกษา นำโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 10 ใช้ฝึกปฏิบัตินักเรียนกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี สมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 82 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และเป็น นักเรียนหญิง จำนวน 45 คน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก จำนวน 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วัน จันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 50 นาที รวมเวลาฝึกทั้งหมด 25 ชั่วโมง

5. ผู้วิจัยร่วมกับครูพลศึกษา ทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 2 หลังการฝึก จำนวน 5 รายการ ลูก-นั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นิ่งงอตัวข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งทางไกล กับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) เพื่อให้ได้ผลการพัฒนา สมรรถภาพทางกายหลังผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมเน้นทนากการ 10 สัปดาห์ แล้วทำการเปรียบเทียบ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกกับหลังการฝึก

6. ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สถานที่บริเวณโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) พร้อมทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเองตลอดการวิจัย โดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาของการตอบแบบสัมภาษณ์ เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

2. การวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละการทดสอบ สมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows แล้วแปลงค่าผลต่างของคะแนนเป็นค่าร้อยละ และเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก