

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อ..... | (3) |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | (4) |
| กิตติกรรมประกาศ..... | (5) |
| สารบัญ..... | (6) |
| สารบัญตาราง..... | (8) |
| สารบัญภาพ..... | (10) |
| บทที่ | |
| 1 บทนำ..... | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| วัตถุประสงค์การวิจัย..... | 4 |
| ขอบเขตของการวิจัย..... | 5 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 6 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ..... | 6 |
| ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย..... | 7 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 8 |
| แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเชิงกลยุทธ์..... | 8 |
| แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย..... | 30 |
| แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ..... | 50 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 53 |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 56 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... | 56 |
| เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ..... | 56 |
| ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย..... | 59 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 61 |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย..... | 62 |
| 4 ผลการวิจัย..... | 63 |
| ผลการวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน..... | 63 |
| ผลการสร้างกลยุทธ์พัฒนาสมรรถภาพทางกาย..... | 66 |
| ผลการนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ..... | 67 |
| ผลการควบคุมและประเมินกลยุทธ์..... | 68 |

สารบัญ(ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... | 76 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 76 |
| การอภิปรายผล..... | 78 |
| ข้อเสนอแนะ..... | 82 |
| บรรณานุกรม..... | 83 |
| ภาคผนวก..... | 86 |
| ภาคผนวก ก ข้อมูลประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10..... | 87 |
| ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย..... | 124 |
| ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 128 |
| ภาคผนวก ง การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือวิจัย..... | 184 |
| ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการ วิจัย..... | 190 |
| ภาคผนวก จ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ..... | 192 |
| ประวัติผู้วิจัย..... | 194 |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า |
|---|------|
| 2.1 แสดงการสังเคราะห์แนวคิดกระบวนการบริหารเชิงกลยุทธ์..... | 19 |
| 2.2 เกณฑ์มาตรฐานรายการดัชนีมวลกาย สำหรับนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 11-16 ปี..... | 44 |
| 2.3 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1 ลูก-นั่ง 60 วินาที ทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง..... | 45 |
| 2.4 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 2 ดันพื้น 30 วินาที/ครั้งทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน..... | 46 |
| 2.5 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3 นั่งอตัวไปข้างหน้า/ชม. ทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง..... | 47 |
| 2.6 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 4 วิ่งอ้อมหลัก/วินาที ทดสอบความแคล่วคล่องว่องไว..... | 48 |
| 2.7 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 5 วิ่งระยะไกล 1200/นาที ทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด..... | 49 |
| 4.1 ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน จุดแข็ง (Strengths) และจุดอ่อน (Weaknesses) ของการบริหารกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)..... | 64 |
| 4.2 ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก โอกาส (Opportunities) และอุปสรรค (Threats) ของการบริหารกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)..... | 65 |
| 4.3 ผลการวิเคราะห์ TOWS Matrix สำหรับการบริหารกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)..... | 65 |
| 4.4 ปฏิทินการนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติของครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้โปรแกรม “ FAM Heart test JS program” เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จำนวน 5 รายการ..... | 67 |
| 4.5 คะแนนเฉลี่ยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยรวมระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรม “ FAM Heart test JS program” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10..... | 69 |
| 4.6 ผลต่างของการพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยรวมระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรม “ FAM Heart test JS program” พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10..... | 70 |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่ (ต่อ) | หน้า |
|---|------|
| 4.7 ผลต่างของการพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านที่ 1 ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง (ลูกนั่ง 60 วินาที/ครั้ง) ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดย “FAM Heart test JS program” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10..... | 71 |
| 4.8 ผลต่างของการพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านที่ 2 ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน (ดันพื้น 30 วินาที/ครั้ง) ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดย “FAM Heart test JS program” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10..... | 72 |
| 4.9 ผลต่างของการพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านที่ 3 ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง (นั่งงอตัวข้างหน้า/ซม.) ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดย “FAM Heart test JS program” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10..... | 73 |
| 4.10 ผลต่างของการพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านที่ 4 ความแคล่วคล่องว่องไว (วิ่งอ้อมหลัก/วินาที) ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดย “FAM Heart test JS program” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10..... | 74 |
| 4.11 ผลต่างของการพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านที่ 5 ความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (วิ่งทางไกล1200/นาที) ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดย “FAM Heart test JS program” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10..... | 75 |

สารบัญญภาพ

| ภาพที่ | หน้า |
|---|------|
| 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 6 |
| 2.1 กระบวนการบริหารเชิงกลยุทธ์ของวิลเลน และฮังเกอร์..... | 12 |
| 2.2 กระบวนการบริหารเชิงกลยุทธ์ของสมยศ นาวิการ..... | 15 |
| 2.3 กระบวนการในการบริหารเชิงกลยุทธ์ของ สุพานี สฤษฎ์วานิช..... | 17 |
| 2.4 กระบวนการในการบริหารเชิงกลยุทธ์ของมณฑา จำปาเหลือ..... | 18 |
| 2.5 ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างท่ามุมประมาณ 90 องศา ฝ่าเท้าสองข้างวางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ พร้อมกับมือวางแตะที่หน้าขาทั้งสองข้าง ให้ผู้ช่วยการทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ แล้วใช้มือจับที่บริเวณใต้ข้อพับเข่าทั้งสองข้าง..... | 34 |
| 2.6 ขั้นตอนที่ 2 เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกลำตัวขึ้นสู่ท่านั่ง แล้วก้มลำตัวให้ศีรษะผ่านไประหว่างเข่า โดยใช้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปให้ปลายนิ้วมือแตะเส้นตรงที่พื้นในระดับเดียวกับปลายเท้าทั้งสองข้าง แล้วนอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยจะต้องให้สะบักทั้งสองข้างแตะพื้น นับเป็น 1 ครั้ง..... | 35 |
| 2.7 ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้รับการทดสอบอยู่ในท่านอนคว่ำ เหยียดตัวตรง ตั้งศอกขึ้นโดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างดันไว้กับพื้น ให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางราบบนพื้นในระดับเดียวกับไหล่ในลักษณะปลายนิ้วชี้ตรงไปด้านหน้า ให้มือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับควมกว้างของช่วงไหล่ของตนเอง ขาเหยียดตรงไปด้านหลัง โดยให้เท้าทั้งสองข้างชิดติดกัน วางเท้าในท่าตั้งให้ปลายเท้าสัมผัสพื้น..... | 36 |
| 2.8 ขั้นตอนที่ 2 ในขณะที่ผู้ทดสอบเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ ลำตัวจะต้องเหยียดตรง ใช้แขนดันพื้นยกตัวลอยขึ้นจนกระทั่งแขนทั้งสองอยู่ท่าข้อศอกเหยียดตั้ง เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยุบศอกลงทั้งสองข้าง โดยให้ข้อศอกงอท่ามุม 90 องศา ในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น แล้วดันพื้นแขนเหยียดตรงเพื่อยกลำตัวกลับขึ้นมาอยู่ในท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง และปฏิบัติเช่นนี้ต่อเนื่องกันไปจนครบ 30 วินาที..... | 37 |
| 2.9 ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้รับการทดสอบนั่งตัวตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้า เข่าตั้ง ให้ฝ่าเท้าตั้งขึ้นและวางราบชิดกล่องวัดความอ่อนตัว เหยียดข้อศอกทั้งสองข้างในท่าคว่ำมือแล้วยื่นแขนตรงไปข้างหน้าโดยให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำซ้อนทับกันพอดี..... | 38 |
| 2.10 ขั้นตอนที่ 2 เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบค่อยๆ ก้มลำตัวไปข้างหน้า พร้อมกับเหยียดแขนที่มีมือคว่ำซ้อนทับกันไปวางไว้บนกล่องวัดความอ่อนตัวโดยให้ได้ไกลที่สุด จนไม่สามารถก้มทำตัวลงไปได้อีก ให้ผู้รับการทดสอบก้มลำตัวค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับมาสู่ท่านั่งตัวตรง ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้งติดต่อกัน..... | 39 |
| 2.11 แสดงการเตรียมสถานที่และอุปกรณ์สำหรับการวิ่งอ้อมหลัก..... | 40 |
| 2.12 ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้รับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม..... | 41 |

สารบัญญภาพ (ต่อ)

| ภาพที่ (ต่อ) | หน้า |
|---|------|
| 2.13 ขั้นตอนที่ 2 เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ผู้รับการทดสอบจะวิ่งตรงไปอ้อมซ้ายในหลักที่ 1 แล้วไปอ้อมขวาในหลักที่ 2 ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่ 3 อ้อมขวาในหลักที่ 4 อ้อมซ้ายในหลักที่ 5 และอ้อมขวาในหลักที่ 6 ต่อจากนั้นก็วิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่ 5 อ้อมซ้ายในหลักที่ 4 อ้อมขวาในหลักที่ 3 อ้อมซ้ายในหลักที่ 2 และอ้อมขวาในหลักที่ 1 แล้ววิ่งผ่านเส้นเริ่มไปอย่างรวดเร็ว หากผู้รับการทดสอบวิ่งผิดเส้นทางตามที่กำหนด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับหลักที่วางไว้ให้หยุดพักแล้วทำการทดสอบใหม่..... | 41 |
| 2.14 ขั้นตอนที่ 1 เมื่อให้สัญญาณ “เข้าที่” ผู้รับการทดสอบยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม โดยให้เท้าหนึ่งแตะที่เส้นเริ่ม..... | 42 |
| 2.15 ขั้นตอนที่ 2 เมื่อผู้รับการทดสอบพร้อมและนิ่ง ผู้ทดสอบปล่อยตัวด้วยคำสั่ง “ไป” ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนดให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำการทดสอบจำนวน 1 ครั้ง..... | 43 |