



**ชื่องานวิจัย** : ผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการยืน  
กระโดดไกล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2562

**ผู้วิจัย** : นางสาวนาฏลดา ภิรมย์ศิริพรรณ

**ประเภทผลงานวิชาการ** : ผลงานวิจัย  วิจัยเพื่อแก้ปัญหา (ผลสัมฤทธิ์/ทักษะ/พัฒนาการ)  
 วิจัยเพื่อพัฒนา (ผลสัมฤทธิ์/ทักษะ/พัฒนาการ)

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2562 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2562 ที่เรียนในวิชาพลศึกษา ที่มีปัญหาในเรื่องของสมรรถภาพทางกายด้านพลังกล้ามเนื้อ ซึ่งได้มาจากผลการทดสอบกระโดดไกลที่ได้เกณฑ์อยู่ในระดับต่ำจากทั้งหมด 6 ห้องได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 5 คน เป็นนักเรียนหญิง 5 คน จากนั้นนำนักเรียนที่ทดสอบกระโดดไกล ที่ได้เกณฑ์อยู่ในระดับต่ำ มาทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 16.20 -17.00 น. และทดสอบกระโดดไกลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้ไปเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8

ผลการวิจัยพบว่า

1. จากการศึกษา ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 133.8, 148.4 และ 160.4 เซนติเมตร ตามลำดับ และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.39, 4.22 และ 2.70 ตามลำดับ

2. จากการศึกษาค่าพัฒนาการของคะแนนความสามารถในการยืนกระโดดไกลก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นักเรียนมีค่าพัฒนาการเพิ่มขึ้น จากก่อนการฝึกโดยนักเรียนคนที่ 2 และ 3 มีค่าพัฒนาการเพิ่มขึ้นมากที่สุด เท่ากับ +30 นักเรียนคนที่ 4 มีค่าพัฒนาการเพิ่มขึ้น เท่ากับ +27 นักเรียนคนที่ 1 มีค่าพัฒนาการเพิ่มขึ้น เท่ากับ +24 และนักเรียนคนที่ 5 มีค่าพัฒนาการเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด เท่ากับ +22 ตามลำดับ

**ชื่อเรื่อง** : พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2562

**ชื่อผู้วิจัย** : นางสาวภคธีมา ยอดชมภู  
ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

**ประเภทผลงานวิชาการ** : ผลงานวิจัย  วิจัยเพื่อแก้ปัญหา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)  
 วิจัยเพื่อพัฒนา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)

#### **บทคัดย่อ**

จุดมุ่งหมายของการวิจัยนี้ เพื่อพัฒนาเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด หรือการเล่นกีฬาการออกกำลังกายหรือการประกอบกิจกรรมใดที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆของร่างกายได้ เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้ระบบภายในของร่างกายเกิดความแข็งแรงและยังส่งผลดีต่อสุขภาพ ทางด้านจิตใจ ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมี ประโยชน์

#### **ผลการวิจัย พบว่า**

1. จากการวิจัยพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 นักเรียนเรียนเลือกออกกำลังเล่นกีฬาแบดมินตันมากที่สุด
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 50 คน การเดิน เลือกเล่น 5 คน การวิ่ง 3 คน กระโดดเชือก 8คน วอลเลย์บอล 2คน วอลเลย์บอล 2 คน แบดมินตัน 20 คน กระโดดยาง 4 คน บาสเกตบอล 8 คน

**ชื่องานวิจัย :** ผลของการใช้สื่อบอกตำแหน่งไม้ ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องท่าไม้ตี  
รายวิชากระบี่กระบองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา2562

**ผู้วิจัย :** นางสาววิศยา ลอยโกสุม

**ประเภทผลงานวิชาการ :** ผลงานวิจัย  วิจัยเพื่อแก้ปัญหา (ผลสัมฤทธิ์/ทักษะ/พัฒนาการ)  
 วิจัยเพื่อพัฒนา (ผลสัมฤทธิ์/ทักษะ/พัฒนาการ)

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้สื่อบอกตำแหน่งไม้ ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องท่าไม้ตี รายวิชากระบี่กระบองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ปีการศึกษา2562

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 4 คน โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2562 ที่เรียนในกระบี่กระบอง ที่มีปัญหาในเรื่องไม้ตีที่ 6 ซึ่งได้มาจากผลการทดสอบการทดสอบไม้ตีที่ 6 ที่ได้เกณฑ์อยู่ในระดับปานกลางจากทั้งหมด 6 ห้อง ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 4 คน เป็นนักเรียนหญิง 4 คน จากนั้นนำนักเรียนที่ทดสอบไม้ตีที่ 6 ที่ได้เกณฑ์อยู่ในระดับปานกลาง มาทำการฝึกสือของไม้กระบี่กระบองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 3 วัน คือ วันอังคาร,วันพุธ,วันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 16.20 -17.00 น. และทดสอบไม้ตีที่ 6 ฝึกสัปดาห์ที่ 4 นำผลที่ได้ไปเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4

ผลการวิจัยพบว่า

1. จากการศึกษา ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการใช้ไม้กระบี่กระบองที่มีสือในการบอกตำแหน่ง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.5 และ 8.75 คะแนน ตามลำดับ และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.57 และ 0.5 คะแนน ตามลำดับ
2. จากการศึกษา ค่าพัฒนาการของคะแนนความสามารถในฝึกไม้ตีที่ 6 ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 นักเรียนมีค่าพัฒนาการเพิ่มขึ้น จากก่อนการฝึกโดยนักเรียนคนที่ 3 มีค่าพัฒนาการเพิ่มขึ้นมากที่สุด เท่ากับ +5 นักเรียนคนที่ 1 , 2 และ 4 มีค่าพัฒนาการเพิ่มขึ้น เท่ากับ +4 ตามลำดับ

ชื่อเรื่อง การพัฒนาทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

ผู้วิจัย นางสาวอุษณีย์ ยอดชมภู

โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย เขตวัฒนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ปีการศึกษา 2562

### บทคัดย่อ

ผลของการพัฒนาทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1 เพื่อพัฒนาทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อของนักเรียนให้ได้ตามแบบทำมาตรฐานของว่ายน้ำ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย เขตวัฒนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน

### ผลการวิจัยพบว่า

- 1.นักเรียนมีพัฒนาการทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อ โดยก่อนการฝึกได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 และหลังการฝึกทักษะว่ายน้ำมีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นเท่ากับ 7.6
- 2.นักเรียนมีความก้าวหน้าทางทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อหลังการฝึกทักษะท่ากบมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเท่ากับ 3.6
- 3.เมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การพัฒนาทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อจากการฝึกทักษะว่ายน้ำตาม โปรแกรม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกทักษะว่ายน้ำพบว่ามีการพัฒนาขึ้น