การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

Strategic Administration for the Physical fitness Development of Junior high School Students at Watjuntrawat (Sukprasarnrat) School under the Office of Secondary Educational Service Area 10

อนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ[1] มณฑา จำปาเหลือง[2]

Anuwat Chaiwannakom[1] and Monta Jumpaluang[2]

[1]นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

[2]อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

[1] Master of Education Program in Educational Administration, Faculty of Education, Phetchaburi Rajabhat University

[2] Advisor, Faculty of Education, Phetchaburi Rajabhat University

e-mail: nnong.anuwat@gmail.com

Received: August 10, 2020
Revised: November 26, 2020
Accepted: December, 9 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาการบริหารเชิงกลยุทธ์สำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และ (2) ศึกษาผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 กลุ่มเป้าหมาย คือ ครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 9 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 82 คน โดยทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง มีค่าความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 1.0 แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีค่าความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 1.0 และโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย “FAM Heart test JS program” มีค่าความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 1.0 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า (1) การบริหารเชิงกลยุทธ์สำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน มี 4 ขั้นตอน คือ 1) การวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน 2) การสร้างกลยุทธ์พัฒนาสมรรถภาพทางกาย คือ โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เรียกว่า “FAM Heart test JS program” 3) การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ และ 4) การควบคุมและประเมินกลยุทธ์ (2) ผลการพัฒนาสมรรถภาพกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) พบว่า นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายก่อนฝึก มีค่าเฉลี่ย 1.70 คิดเป็นร้อยละ 34.39 และนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย พบว่า นักเรียนมีสมรรถภาพทางกาย มีค่าเฉลี่ย 2.45 คิดเป็นร้อยละ 49.27 ซึ่งมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนการฝึก คิดเป็นร้อยละ 14.88

คำสำคัญ: การบริหารเชิงกลยุทธ์,สมรรถภาพทางกาย

Abstract

The purpose of this research was to study the results of strategic management for physical fitness development of junior high school students at Watjuntrawat (Sukprasarnrat) School under *the* secondary educational service area office 10.The samples were 9 teachers of health and physical education department, 37 male and 45 female students. The instruments used for this research were semi – structured interview. The data were analyzed by using mean, standard deviation and percentage.

The research results showed that (1) the physical fitness development of junior high school students consisted of 4 steps 1) The problem analysis of physical fitness of students for recording basic data about physical fitness by the students did 5 activities. Those were sit – up, push – up, sit and reach, zig – zag running and long distance running. The results found that the physical fitness testing of 37 male and 45 female students were substandard which mean was at 1.70 (34.39 percent) (2) The strategy formulation for the physical fitness development was creating physical fitness development program by meeting and interviewing teachers about choosing activities for development of abdominal muscle strength and endurance, upper limb muscle strength and endurance, hamstring flexibility, agility, muscular endurance and cardiovascular endurance. (3) The strategy implementation, the teachers of health and physical education department used the physical fitness development program and the recording form on Monday, Wednesday and Friday for 10 weeks. (4) The strategy control and evaluation found that the mean physical fitness testing was at 2.45 (49.27 percent) which was higher than before using the physical fitness development program at 14.88 percentages.

Keywords: Strategic Administration, Physical Fitness

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ องค์การหรือหน่วยงานต่างๆ ทางธุรกิจ ทางราชการ ทางศาสนา ทางการปกครอง และทางการบริหารต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในยุคของสารสนเทศและการจัดการข้อมูลข่าวสาร ซึ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับผู้นำหรือผู้บริหาร เพื่อให้สามารถนำองค์การสู่ความสำเร็จอย่างมีประสิทธิผลและประสิทธิภาพ ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ ดังนั้น ผู้บริหารจึงต้องมีการแข่งขันทางด้านการจัดการหรือการบริหาร เพื่อกำหนดกระบวนการในการบริหารที่เป็นทางเลือกให้เหมาะสมต่อบริบทขององค์การ และบุคลากรฝ่ายต่างๆ นำสู่การปฏิบัติให้เห็นผลสำเร็จเป็นรูปธรรม (มณฑา จำปาเหลือง, 2557) สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของระบบต่างๆของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล สามารถประกอบกิจกรรมและอาชีพประจำวันได้อย่างมีความสุข โดยองค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัว และส่วนประกอบของร่างกาย โดยการแบ่งน้ำหนักทั้งหมดของร่างกายออกเป็น 2 ส่วน คือ น้ำหนักของไขมันและน้ำหนักของกล้ามเนื้อ (ศิวพร เพ็งภาค, 2551) สอดคล้องกับแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน ระหว่างประเทศ (ICSPFT: International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test) ที่ใช้สำหรับทดสอบบุคคลทั้งชาย–หญิงที่มีอายุระหว่าง 6–32 ปีของประเทศต่างๆทั่วโลก ได้กำหนดรายการทดสอบในลักษณะที่แสดงถึงความเร็ว พลังหรืออำนาจการบังคับตัว ความแข็งแรง ความแคล่วคล่องว่องไวและยืดหยุ่น (กรมพลศึกษา, 2543) ดังนั้นการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะก่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่ากับบุคคลต่างๆ ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายมีการเจริญเติบโต แข็งแรง ได้สัดส่วน ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างดี ส่งผลให้มีปฏิกิริยาตอบสนองดีทำให้ลดอุบัติเหตุต่างๆ สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขเพราะมีสมรรถภาพทางกายดี สุขภาพดี สุขภาพจิตสมบูรณ์ (จำรัส สืบศรี, 2550)

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ซึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ถูกนำมาใช้ทดแทนแรงงานของมนุษย์มากขึ้น จึงทำให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของมนุษย์ในชีวิตประจำวันน้อยลง เมื่อการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ หลอดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ อ่อนแอลงหรือผิดปกติไป ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายลดลง เด็กในวัยเรียนและเยาวชนขาดความสนใจการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนเอง สถานศึกษาจึงควรค้นหาวิธีที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องโดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ผลดียิ่งขึ้น เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะสามารถเจริญเติบโตได้สมวัยและมีระบบประสาทและจิตใจที่ดี อวัยวะทุกส่วนมีความแข็งแรงทนทาน มีภูมิต้านทานโรคดีและส่งผลให้การพัฒนาและอื่นๆดีไปด้วย สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2562) คือ นักเรียนสามารถเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยนักเรียนที่มีสุขภาพมีสุขนิสัยสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จะมีตัวบ่งชี้คือ มีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีน้ำหนัก ส่วนสูงและสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ (สำนักรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา, 2561) กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์แห่งความสุข ความเพลิดเพลินหรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจ และสนใจของแต่ละบุคคลโดยไม่หวังผลตอบแทนและควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สถานศึกษาควรนำกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา มาจัดเป็นโปรแกรมนันทนาการก็

จะส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

การบริหารเชิงกลยุทธ์ (Strategy Management) เป็นการตัดสินใจและการปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้องค์การประสบผลสำเร็จในการดำเนินงานระยะยาว Wheelen and Hunger (2006 : 3) และสุพานี สฤษฎ์วานิช, 2553 กล่าวว่า การบริหารเชิงกลยุทธ์ หมายถึง การบริหารที่มีการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในองค์กร เพื่อกำหนดโอกาส อุปสรรค จุดอ่อน และจุดแข็งขององค์กร เพื่อสร้างแผนกลยุทธ์หลักและกลยุทธ์การแข่งขัน เพื่อให้สามารถนำแผนกลยุทธ์นั้นไปปฏิบัติให้บังเกิดผล และมีการติดตามและประเมินผลเชิงกลยุทธ์ เพื่อสร้างทิศทางและอนาคตที่เหมาะสมขององค์กรอย่างยั่งยืน โดยกระบวนการบริหารเชิงกลยุทธ์ ประกอบด้วย (1) การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมขององค์กร (Environment Analysis/Environments Scanning) (2) การกำหนดทิศทาง (Direction Setting Organizational) (3) การกำหนดกลยุทธ์ / การสร้างกลยุทธ์ (Strategy Formulation) (4) การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ (Strategy Implementation) เป็นการนำโครงการ/กิจกรรมไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีการจัดสรรทรัพยากรทางการศึกษา และ 5) การควบคุมและประเมินกลยุทธ์ (Strategy Control and Evaluation) ซึ่งการบริหารเชิงกลยุทธ์มีประโยชน์ต่อองค์กร คือ เป็นแรงผลักดันให้ ผู้บริหารและบุคลากรเกิดความรัก ความสามัคคี เกิดขวัญและกำลังใจ ทำให้องค์การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล (มณฑา จำปาเหลือง, 2557)

จากการสำรวจภาวการณ์เจริญเติบโตของนักเรียนจากระเบียนสุขภาพปี พ.ศ. 2561 และแบบรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) โดยการเก็บข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ลุกนั่ง ดันพื้น นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลักและวิ่งระยะไกล พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นประมาณ 1,020 คน มีสมรรถภาพด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ด้านความอ่อนตัว ด้านความแคล่วคล่องว่องไว และความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด โดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำมาก ซึ่งเมื่อเทียบกับผลปีการศึกษา 2560 พบว่า นักเรียนมีแนวโน้มของสมรรถภาพทางกายลดต่ำลงกว่าปีการศึกษา 2560 เกือบทุกรายการ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนในอนาคตได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากสภาพแวดล้อมที่มีความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้นักเรียนมีสิ่งอำนวยความสะดวก และนักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการเล่นโทรศัพท์มือถือมากกว่าการออกกำลังกาย ทำให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง จากสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่มีส่วนทำให้สมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ต่ำลง โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน ที่นำมาสร้างเป็นโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย“ FAM Heart test JS program” ตามแนวคิด อเนก หงส์ทองคำ (2542) จะทำให้นักเรียนมีความสนุกสนาน ร่าเริง และท้าทายความสามารถมากขึ้น เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจให้มากที่สุด ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วนทั้งระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยในบทบาทหน้าที่ของครูผู้สอนและปรับพฤติกรรมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะประยุกต์ใช้การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้ดียิ่งขึ้น ทั้งสมรรถภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและยังสร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ดีงาม และใช้เป็นแนวทางในการจัดการบริหารสถานศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10

2. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

วิธีการวิจัย

1. การวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยได้การทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 1 กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จำนวน 1,023 คน ลุกนั่ง ดันพื้น นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งกลับตัว และวิ่งระยะไกล แล้วทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) นักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ 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) โรงเรียนมีสื่ออุปกรณ์เพียงพอในระดับหนึ่ง สามารถนำไปสนับสนุนการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ (2) ครูทุกคนในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา มีศักยภาพในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ส่งผลให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพ (3) การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยของนักเรียนให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และ (4) สภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายเอื้อต่อการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมภายในมีจุดอ่อน (Weaknesses) คือ ครูส่วนหนึ่งปฏิบัติหน้าที่ไม่เต็มตามศักยภาพเนื่องจากมีภาระงานมาก จึงส่งผลให้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีค่อนข้างน้อยทำให้มีอุปสรรคในการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ ส่วนการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกด้านโอกาส (Opportunities) พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นความสำคัญด้านสุขภาพของนักเรียนและให้การส่งเสริมสนับสนุนนักเรียนด้านสุขภาพเป็นอย่างดี และด้านอุปสรรค (Threats) พบว่า สภาพแวดล้อมรอบ ๆ โรงเรียนมีสื่อยั่วยุ เช่น ร้านเกมอินเทอร์เน็ท การใช้โทรศัพท์มือถือ ทำให้นักเรียนมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ

2. การสร้างกลยุทธ์พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย“ FAM Heart test JS program” ตามแนวคิด อเนก หงส์ทองคำ (2542) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายจำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง ด้านความแคล่วคล่องว่องไว และด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด โดยการสัมภาษณ์ครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 8 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) โดยเลือกเฉพาะกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน แล้วนำโปรแกรมเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ ตรวจสอบความถูกต้อง และนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องโดยการหาค่า IOC (Index of Item–objective Congruence) ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ นายอรุณ สรรพคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) นายธำรงค์

บุญพรหม อาจารย์สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี และ ดร.วิไลลักษณ์ เพชรเอี่ยม รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเขาย้อยไพบูลย์อุปถัมภ์ (แสงส่องหล้า ๕) มีค่าความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 1.0

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

4. ควบคุมและประเมินกลยุทธ์

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

4.2 ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ลุกนั่ง ดันพื้น นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งระยะไกล หลังผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมนันทนาการ 10 สัปดาห์ เพื่อให้ได้ผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย แล้วนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายวิเคราะห์ข้อมูล หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows แล้วนำค่าที่ได้มาเปรียบเทียบการทดสอบก่อนการฝึกและหลังการฝึก

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ผู้วิจัยขอสรุปผล ดังนี้

1. การวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ลุกนั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งกลับตัว และวิ่งระยะไกล แล้วนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาแปลผลโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 11–16 ปี นำผลมาหาค่าเฉลี่ยโดยรวม ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วทำการเลือกแบบเจาะจงเอานักเรียนที่มีค่าร้อยละการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าร้อยละ 50 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยสรุปผลพบว่ามีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 82 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 45 คน ซึ่งมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายคิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.70 (ร้อยละ 34.39)

2. การสร้างกลยุทธ์พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อเลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา นำมาจัดทำเป็นโปรแกรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย “ FAM Heart test JS program”จำนวน 5 ด้าน ได้เป็นกิจกรรมการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง คือ เสือจับวัว คนนับสามหนี ลิงชิงบอล ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน คือ กระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกทีม ไถนา ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง คือ เดินตัวหนอน เดินปูเดินหอยทาก ด้านความแคล่วคล่องว่องไว คือ วิ่งเปี้ยว คนบ้าเดี่ยว คนบ้าคู่ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด คือ เชื้อโรค ตี่จับ โคเกวียน

3. การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ร่วมกับครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) โดยการใช้โปรแกรมและแบบบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายบูรณาการในคาบเรียนและคาบสุดท้ายของวัน จันทร์ วันพุธ และวันศุกร์วันละ 50 นาที รวมจำนวน 10 สัปดาห์ เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริง

4. การควบคุมและประเมินกลยุทธ์ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เข้าสังเกตติดตามแบบมีส่วนร่วมกับครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาและการฝึกปฏิบัติของนักเรียน เพื่อบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน ครั้งที่ 2 พบว่านักเรียนมีสมรรถภาพทางกายหลังฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีค่าเฉลี่ย 2.45 คิดเป็นร้อยละ 49.27 ซึ่งสูงกว่าก่อนการฝึก คิดเป็นร้อยละ 14.88 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลต่างของการพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยรวมระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรม " FAM Heart test JS program"พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จำนวน 5 ด้าน

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน	จำนวนนักเรียน	$\bar{X}$	S.D.	คะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ	*t*	*P*
ก่อนการฝึก	82	1.70	.30	34.39		
หลังการฝึก	82	2.45	.39	49.27	12.06	.00
ความก้าวหน้าของการสมรรถภาพทางกายของนักเรียน				**14.88**		

** $p < .01$

จากตารางที่1 ผลของการพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยรวมระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดย "FAM Heart test JS program" ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จำนวน 5 ด้าน มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า ก่อนการฝึกมีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 1.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน *(S.D.)* เท่ากับ 0.30 คะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 34.39 และหลังการฝึกมีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 2.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.39 คะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 49.27

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาการบริหารเชิงกลยุทธ์สำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และ 2) ศึกษาผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. การวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ลุกนั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งกลับตัว และวิ่งระยะไกล แล้วนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาแปลผลโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 11–16 ปี นำผลมาหาค่าเฉลี่ยโดยรวม ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วทำการเลือกแบบเจาะจงเอานักเรียนที่มีค่าร้อยละการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าร้อยละ 50 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยสรุปผลพบว่ามีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 82 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 45 คน ซึ่งมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายคิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.70 (ร้อยละ 34.39) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า การวิเคราะห์ทั้งสภาพแวดล้อมภายนอกและภายในขององค์กร เป็นการวิเคราะห์โอกาส (Opportunities) (Threats) วิเคราะห์จุดแข็ง (Strengths) และจุดอ่อน (Weakness) เรียกว่า การวิเคราะห์สวอท (SWOT Analysis) (มณฑา จำปาเหลือง, 2557) เพื่อหาแนวทางที่ดีในการพัฒนาปรับปรุง การบริหารงานและการวางแผนการทำงานของสถานศึกษาและหมวดวิชา ให้การทำงานมีเป้าหมายในอนาคตก้าวไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดอยู่กับที่ (บุญเลี้ยง ค้ำชู, 2552) จึงทำให้ผู้วิจัยร่วมกับครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาสามารถออกแบบสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ลุกนั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งกลับตัว และวิ่งระยะไกล สำหรับใช้วิเคราะห์สภาพปัญหา จึงทำให้ผู้วิจัยทราบพื้นฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ประกอบกับสมรรถภาพทางกายสามารถบ่งบอกถึงความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่หนักติดต่อกันเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อยก่อนกำหนด (พงศธร เหมาะจันทร์, 2550) การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี จะส่งผลกับการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตสมบูรณ์ เด็กที่อยู่ในวัยเรียนถ้าร่างกายมีความแข็งแรงจะมีความสามารถศึกษาเล่าเรียนมีสมาธิในการเล่าเรียนดี (จำรัส สืบศรี, 2550) สอดคล้องกับ เนตร์พัณนา ยาวิราช (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การนำเสนอรูปแบบการบริหารเชิงกลยุทธ์ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการบริหารเชิงกลยุทธ์ในสถานศึกษา ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ส่วนคือ 1) การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมสถานศึกษาประกอบด้วยการวิเคราะห์ภารกิจและผลผลิต การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน และการประเมินสภาพสถานศึกษา 2) การกำหนดทิศทางสถานศึกษา 3) การกำหนดกลยุทธ์สถานศึกษา 4) การปฏิบัติตามกลยุทธ์สถานศึกษา และ 5) การควบคุมและการประเมินกลยุทธ์สถานศึกษา

2. การสร้างกลยุทธ์พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อเลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา นำมาจัดทำเป็นโปรแกรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย “ FAM Heart test JS program”จำนวน 5 ด้าน ได้เป็นกิจกรรมการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง คือ เสือจับวัว คนนับสามหนี ลิงชิงบอล ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน คือ กระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกทีม ไถนา ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง คือ เดินตัวหนอน เดินปู เดินหอยทาก ด้านความแคล่วคล่องว่องไว คือ วิ่งเบี้ยว คนบ้าเดี่ยว คนบ้าคู่ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด คือ เชื้อโรค ตี่จับ โคเกวียน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า การกำหนดกลยุทธ์ของสถานศึกษา ประกอบด้วย วิสัยทัศน์ เป็นภาพความสำเร็จของนักเรียนหรือสถานศึกษาในอนาคตที่ต้องการให้เกิดขึ้น พันธกิจ เป็นพันธสัญญาที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุวิสัยทัศน์ที่กำหนด และ เป้าหมาย เป็นผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานของสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษาต้องกำหนดกลยุทธ์เพื่อให้สถานศึกษามีแนวทางในการ

ดำเนินงานที่ชัดเจน (David FR., 2005) ซึ่งจะนำไปสู่ความได้เปรียบเชิงการแข่งขัน และเป็นการสร้างโอกาสด้านต่างๆ ให้แก่องค์กรอย่างต่อเนื่องตลอดไป[1] ที่สำคัญผู้วิจัยและครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาร่วมกันสร้างโปรแกรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งการสร้างโปรแกรมนันทนาการมีองค์ประกอบและลำดับขั้นตอน คือ กำหนดวัตถุประสงค์ การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจน ข้อมูลรายบุคคลของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการทั้งในด้านการเจริญเติบโตพัฒนาการ ความสนใจแต่ละระดับอายุ สภาพสิ่งแวดล้อม สำรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม (อเนก หงส์ทองคำ, 2542) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก เนื่องจากธรรมชาติของเด็กที่อยู่ระหว่าง 7–18 ปี ยังมีความต้องการในด้านการเคลื่อนไหว เล่นเกมกีฬาและออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาจะช่วยตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็กได้ สอดคล้องกับ สุกุมา เถาะสุวรรณ และคณะ (2550) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถของตนต่อการรับรู้การปฏิบัติตนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เครื่องมือวิจัย คือ โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ร่วมกับครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) **โ**ดยการใช้โปรแกรมและแบบบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายบูรณาการในคาบเรียนและ คาบสุดท้ายของวัน จันทร์ วันพุธ และวันศุกร์วันละ 50 นาที รวมจำนวน 10 สัปดาห์ เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริงที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า การนำกลยุทธ์ของสถานศึกษาไปปฏิบัติ เป็นการวางแผนดำเนินงานและการนำแผนงานต่างๆ ไปปฏิบัติตามขั้นตอนการดำเนินงานให้บรรลุผล Wheelen TL, Hunger JD. (2006) โดยการนำโครงการและกิจกรรมต่างๆกำหนดไว้ในแต่ละกลยุทธ์สู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม (มณฑา จำปาเหลือง, 2557) จึงทำให้ผู้วิจัยได้ร่วมกับครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษานำโปรแกรมและแบบบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายบูรณาการในคาบเรียนและคาบสุดท้ายของวัน จันทร์ วันพุธ และวันศุกร์วันละ 50 นาที รวมจำนวน 10 สัปดาห์ โดยการจัดทำปฏิทินการปฏิบัติงาน กำหนดระยะเวลาการดำเนินงานตามกลยุทธ์อย่างชัดเจน สร้างความเข้าใจในบทบาทหน้าที่และระดมความคิดของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องให้เข้ามามีส่วนร่วมในโครงการดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ (David FR., 2005) สอดคล้องกับ จันทร์จิรา เพ็งคล้าย (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาการมีส่วนร่วมและการบริหารเชิงกลยุทธ์ของเทศบาลตำบลในจังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการโดยรวมอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังพบว่า การมีส่วนร่วมในการประเมินผลมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการบริหารเชิงกลยุทธ์ด้านการประเมินผลและการควบคุม การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการบริหารจึงกลยุทธ์ด้านการตรวจสอบสภาพแวดล้อม และการมีส่วนร่วมในการประเมินผลมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการบริหารเชิงกลยุทธ์ด้านการตรวจสอบสภาพแวดล้อม

4. การควบคุมและประเมินกลยุทธ์ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เข้าสังเกตติดตามแบบมีส่วนร่วมกับครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาและการฝึกปฏิบัติของนักเรียน เพื่อบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน ครั้งที่ 2 พบว่านักเรียนมีสมรรถภาพทางกายหลังฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีค่าเฉลี่ย 2.45 คิดเป็นร้อยละ 49.27 ซึ่งสูงกว่าก่อนการฝึก คิดเป็นร้อยละ 14.88 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า การควบคุมและประเมินกลยุทธ์ เป็นการตรวจสอบและประเมินผลของกลยุทธ์ให้มีกระบวนการดำเนินงานให้เป็นตามเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม (สุพานี สกฤษฎ์วานิช, 2553) กระบวนการดังกล่าวนี้จะเป็นเครื่องชี้ผลการดำเนินกลยุทธ์ขององค์กร เพื่อการดำเนินกลยุทธ์อย่างมีประสิทธิภาพ และปรับปรุงกลยุทธ์ที่ไม่มีประสิทธิภาพขององค์การ (สมยศ นาวีการ, 2540) จึงทำให้ผู้วิจัยลงพื้นที่เข้าสังเกตติดตามแบบมีส่วนร่วมกับครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาและการฝึกปฏิบัติของนักเรียน เพื่อ

บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน ครั้งที่ 2 กายหลังฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย “ FAM Heart test JS program” จึงทำให้ผู้วิจัยทราบผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ประกอบกับการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีการเจริญเติบโตแข็งแรงได้สัดส่วน มีภูมิคุ้มกันโรคสูงขึ้น ช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ทำการศึกษาในเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนิสิตระดับมหาวิทยาลัย ทำการประเมินเชาว์อารมณ์โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2543 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีพัฒนาการการเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนทดลอง

สรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 82 คน มีผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยรวมสูงขึ้นทุกรายการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) “FAM Heart test JS program” การฝึกบ่อยๆและต่อเนื่องกันจะส่งผลให้นักเรียนแต่ละคนมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องและแขน ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง ความแคล่วคล่องว่องไว และความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดที่สูงขึ้น และโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการยังส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีทักษะการทำงานเป็นทีม และมีน้ำใจนักกีฬาอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

2. ควรศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยกลยุทธ์ที่มีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา. (2543). *กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย.* กรุงเทพฯ: กรมศาสนา.

กรมวิชาการ. (2545). *สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544.* กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ;

จันทร์จิรา เพ็งคล้าย. (2553). *การศึกษาการมีส่วนร่วมและการบริหารเชิงกลยุทธ์ของเทศบาลตำบลในจังหวัดชุมพร.* วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและพัฒนาประชาชนเมืองและชนบท มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

จำรัส สืบศรี. (2550). *เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตคลองสามวา กลุ่มที่ 51 กรุงเทพมหานคร.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เนตร์พัณนา ยาวิราช. (2552). *ภาวะผู้นำและผู้นำเชิงกลยุทธ์.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัททริปเพิ้ลกรุ๊ป จำกัด.

บุญเลี้ยง ค้ำชู. (2552). *การดำเนินงานสร้างแผนกลยุทธ์ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์.* การค้นคว้าอิสระการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พงศธร เหมาะจันทร์. (2550). *ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 : โรงเรียนบางปะกอก สำนักงานเขตราษฎร์บูรณะ.* ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). *การศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มณฑา จำปาเหลือง. (2557). *การบริหารการศึกษา : การบริหารเชิงกลยุทธ์.* เพชรบุรี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

วิเชียร เวลาดี. (2547). *การนำเสนอรูปแบบการบริหารเชิงกลยุทธ์ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา.* วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

ศิวพร เพ็งภาค. (2551). *ผลของโปรแกรมการฝึกแบบครบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของพลทหารกองบิน 4 จังหวัดนครสวรรค์.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุพานี สกฤษฎ์วานิช. (2553). *การบริหารเชิงกลยุทธ์ : แนวคิดและทฤษฎี.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมยศ นาวีการ. (2540). *การบริหารและพฤติกรรมองค์กร เรื่องการจูงใจ : จากแนวความคิดไปสู่การประยุกต์ใช้.* กรุงเทพฯ: บรรณกิจ.

สุกุมา เถาะสุวรรณ และคณะ. (2550). *ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถของตนต่อการรับรู้และปฏิบัติตนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานอำเภอหล่มสักจังหวัดเพชรบูรณ์.* ปริญญานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.

สำนักรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา. (2548). *หลักเกณฑ์และวิธีการประเมินคุณภาพภายนอกของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน.* กรุงเทพฯ: สำนัก.

อเนก หงส์ทองคำ. (2542). *นันทนาการทางสังคม.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

David, F.R. (2005). *Strategic Management: Building and Sustaining Competitive Advantage*. 2 ed. U.S.A.: South–Western Thompson A, Strickland T. (2001). *Strategic Management: Concepts and Cases.* (8 ed). Chicage: Richard D. Irwin.

Wheelen T.L., & Hunger, J.D. (2006). *Strategic Management and Business Policy*. 10 ed. New Jersey: Pearson.