

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน**โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา****THE STUDY EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTSPIBOONBUMPEN****DEMONSTRATION SCHOOL BURAPHAUNIVERSITY**

โสภณ อารณศิริโรจน์*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศชายกับหญิงและระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับตอนปลาย 3) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระหว่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มอย่างง่ายกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 360 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t –test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านเจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย

*อาจารย์โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

The purpose of this research is aimed 1) to examine the workout behavior on cognitive, attitude, and exercise practical dimensions of the students of the Piboonbumpen Demonstration School Burapha University, and 2) to compare the workout behavior between male and female students, and 3) to compare workout behavior between the junior and senior high school students. In present study, the sample included a total of 360 students who are currently high school students, Mathayom 1–6, in second semester of the academic year 2015. The researcher-developed questionnaire was instrumental to collect data and data collection was conducted by the researcher. In data analysis, the statistic means implemented included frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test at the significance level of .05.

The findings were found that:-

1. Most students of the Piboonbumpen Demonstration School Burapha University had workout behavior moderately on workout knowledge, and highly on cognition, and moderately on workout practices.
2. Male and female students had workout behavior on workout knowledge differently at the significance level .05
3. Male and female students had no difference in workout behavior on attitude and practice at significance level .05.
4. The Junior and senior high school students had no difference in workout behavior on knowledge, attitude, and practice at significance level .05.

Keywords: behavior of exercise

บทนำ

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าการให้ประชาชนมีสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงได้นั้นต้องส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การที่จะให้ทุกคนหันมาออกกำลังกายนั้นจำเป็นจะต้องให้รู้จักกับคุณค่าของการออกกำลังกายซึ่งมีความสำคัญมากเพราะการที่บุคคลใดที่จะออกกำลังกายคงต้องมีวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติจะเป็นแรงจูงใจที่ดี เช่น การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก และสิ่งที่ได้รับจากการออกกำลังกายที่แท้จริงก็คือการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ธารักษ์

อาจริชัย (2543) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งคนเราทุกคนล้วนต้องการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ตามหลักของธรรมชาติที่ว่า “ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น”

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรและสุขภาพจิต พ.ศ.2554 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ: 2555) พบว่า อัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรเมื่อจำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง มีอัตราที่ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับปี พ.ศ.2550 และ ปีพ.ศ.2547 คิดเป็นร้อยละ 3 ของประชากร เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงที่อยู่ในกลุ่มอายุเดียวกัน พบว่า กลุ่มอายุ 11 – 24 ปี ผู้ชายมีสัดส่วนสูงกว่าผู้หญิง โดยวัยเด็กมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงสุด คือร้อยละ 60.1 รองลงมาคือวัยเยาวชน ร้อยละ 40.0 วัยสูงอายุ ร้อยละ 23.6 และต่ำสุดคือ วัยทำงานร้อยละ 19.0

ดังนั้นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัยจึงมีความสำคัญโดยเฉพาะในวัยเด็กและเยาวชน เพื่อให้ทราบและเป็นแนวทางให้เด็กและเยาวชนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักการออกกำลังกาย และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามช่วงวัย ซึ่งสอดคล้องกับ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยได้จัดทำแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียนเพื่อให้โรงเรียนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน สรุปได้ว่า ควรวางนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียนโดยผ่านชั่วโมงพลศึกษา จัดการเรียนการสอนให้มีความสุขสนุกสนานและเกิดการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและสามารถปรับปรุงวิถีชีวิตได้อย่างถูกต้อง ให้ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างความสามัคคีในชุมชนกับโรงเรียน

จากข้อมูลทางวิชาการต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำนโยบาย แผนงาน โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภายในโรงเรียน และเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาให้เหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละช่วงวัยรวมถึงใช้เป็นข้อมูลจัดทำกิจกรรมโครงการต่างๆในหลักสูตรและนอกหลักสูตรให้ตรงตามความต้องการของผู้เรียนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมีภาวะผู้นำและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1.เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต“พิบูลบำเพ็ญ”มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านเจตคติในการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง

3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ระหว่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมุติฐานการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านเจตคติในการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง แตกต่างกัน

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านเจตคติในการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แตกต่างกัน

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพาในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายรวมทั้งสิ้น 1,612 คน แยกตามระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

1.1 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนชาย 274 คน นักเรียนหญิง 368 คน จำนวนทั้งสิ้น 642 คน

1.2 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนชาย 371 คน นักเรียนหญิง 599 คน จำนวนทั้งสิ้น 970 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 โดยใช้การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรคำนวณของทาร์ยามาเน (พวงผกา อินทรสุนทร, 2554) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซนต์ และความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยยอมรับได้เท่ากับ .05 จำนวน 320 คน แต่การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 360 คน เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นและ

ทำการสุ่มตัวอย่างตามลักษณะของประชากรในโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ประชากรแยกเป็นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย

ขั้นที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายคัดเลือกห้องเรียนที่จะนำมาศึกษาแยกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย

ขั้นที่ 3 ทำการสุ่มนักเรียนที่จะนำมาศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยสร้างแบบสอบถามตามทฤษฎีและหลักการรวมทั้งการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน	จำนวน 13 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบทดสอบด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียน	จำนวน 20 ข้อ
ตอนที่ 3 แบบประเมินด้านเจตคติในการออกกำลังกายของนักเรียน	จำนวน 20 ข้อ
ตอนที่ 4 แบบประเมินตนเองด้านปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักเรียน	จำนวน 19 ข้อ

วิธีการเก็บและรวบรวมข้อมูลวิจัย

1. ผู้วิจัยทำหนังสือเรียนผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตทำวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล เรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย อธิบายรายละเอียดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวนและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามหลักวิชาการ ต่อผู้อำนวยการและฝ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องของโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา พร้อมด้วยโครงร่างงานวิจัย 1 ชุด

3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยอธิบายรายละเอียดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล อธิบายขั้นตอนการทำแบบสอบถาม แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างงานวิจัยให้รับทราบ

4. ส่งโครงร่างการวิจัยพร้อมเครื่องมือวิจัยให้คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยพิจารณาความเหมาะสม เพื่อเป็นการเคารพและไม่ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล

5. ส่งแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา พร้อมทั้งนัดหมายการทำแบบสอบถามและการส่งคืนแบบสอบถามโดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บและรวบรวมด้วยตนเองให้ครบตามจำนวนทุกฉบับ

6.ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อนแบบสอบถาม มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1.นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ (Percentage)

2.นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 - 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านเจตคติในการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย มาวิเคราะห์ในแต่ละด้าน ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยการแจกแจงความถี่ข้อคำถามในแต่ละข้อ แล้วหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านเจตคติในการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยการทดสอบค่า t (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

4.เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านเจตคติในการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการทดสอบค่า t (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

สรุปผลการวิจัย

1.พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต“พิบูลบำเพ็ญ”มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนมีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.58 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.05 นักเรียนทำคะแนนสูงสุดได้ 18 คะแนน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.11 อยู่ในระดับดี และนักเรียนทำคะแนนได้ไม่ดี 3 คะแนน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.83 และเมื่อแยกระดับความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับดี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 15.27 ระดับปานกลาง จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 56.92 และระดับไม่ดี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 27.77

2.พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต“พิบูลบำเพ็ญ”มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านเจตคติในการออกกำลังกาย พบว่า โดยภาพรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนอยู่ในระดับดีมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20 นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าการออกกำลังกายสามารถส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 และการออกกำลังกายทำให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวดีขึ้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78

3.พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต“พิบูลบำเพ็ญ”มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย พบว่า โดยภาพรวมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20 นักเรียนส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาที่ตนเองชอบและมีความถนัด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66 และนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ในการออกกำลังกายระหว่างเพศชาย ($\bar{X}=11.98$) และเพศหญิง ($\bar{X}=13.17$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนของเพศหญิงสูงกว่าเพศชายอยู่ 1.183 ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายระหว่างระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ($\bar{X}=12.68, 2.40, 2.22$ ตามลำดับ) และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($\bar{X}=12.47, 2.40, 2.20$ ตามลำดับ) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต“พิบูลบำเพ็ญ”มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 สามารถนำประเด็นที่สำคัญมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1.พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา จากผลการวิจัยพบว่า

1.1นักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา โดยส่วนรวมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.58 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก พื้นฐานความรู้และความเข้าใจของนักเรียนยังไม่ถูกต้องและยึดติดกับความเชื่อที่ได้รับมา ซึ่งส่งผลให้การออกกำลังกายของนักเรียนมีแนวโน้มและความเสี่ยงต่อการออกกำลังกายได้เพราะความรู้ที่นักเรียนได้รับจะสามารถไปประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายจริงเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงจากการออกกำลังกายได้ ดังที่ สนธยา สีสมาต (2557, หน้า 39-42) ได้ให้เหตุผลของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายช่วยเพิ่มพูนความรู้และป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคถ้ามีความรู้ในหลักของการออกกำลังกายที่ถูกต้องย่อมส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนารักษ์ อาจวิชัย(2543, หน้า188) ที่พบว่านักเรียนมัธยม

ศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.67 จากคะแนนเต็ม 25 คะแนน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนไม่เพียงพอที่จะนำไปสู่การปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ นอกจากนี้ จำเนียร สุ่มแก้ว (2545: 136) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง โดยมีสาเหตุมาจากความรู้ที่ได้รับในระดับมัธยมศึกษาไม่ได้ใช้ประโยชน์ในระดับมหาวิทยาลัยและไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้นักศึกษาไม่สนใจและไม่ให้ความสำคัญกับความรู้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

1.2 นักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา โดยส่วนรวมมีเจตคติในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40 ซึ่งสอดคล้องกับ จำเนียร สุ่มแก้ว (2545, หน้า 136) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานครพบว่านักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี เป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกายและดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อให้ตัวเองดูดีและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นวัยนี้เป็นวัยที่ให้ความสนใจกับรูปร่างเป็นพิเศษทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับชวลิต สุขมณี(2554,หน้า72) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่าเจตคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับดีเช่นกัน สำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา มีเจตคติในการออกกำลังกาย ระดับดี อาจเป็นเพราะนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง การสนับสนุนจากทางโรงเรียนเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา สถานที่ให้พร้อมและปลอดภัย ซึ่งจากข้อมูลทั่วไปของนักเรียนทำให้ทราบว่านักเรียนส่วนมากออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 73.89 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬานอกจากนี้นักเรียนยังใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียดและการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยคิดว่าการจะทำให้ให้นักเรียนหันมาสนใจการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากยิ่งขึ้นต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีความสนุกสนานตรงตามความต้องการของนักเรียนและกิจกรรมที่คัดสรรมาปฏิบัติต้องเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนด้วย

1.3 นักเรียนโรงเรียนสาธิต“พิบูลบำเพ็ญ”มหาวิทยาลัยบูรพา โดยส่วนรวมมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.21 อาจเป็นเพราะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ในการออกกำลังกายในระดับปานกลางซึ่งส่งผลให้การปฏิบัติตนต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง แสดงถึงการไม่สามารถนำความรู้มาปรับและประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายจริงและในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (Schwart, 1975 อ้างถึงใน จำเนียร สุ่มแก้ว 2545, หน้า 137) ที่ว่าพฤติกรรมด้านความรู้ และการปฏิบัติตนจะมีความสัมพันธ์

กันทั้งทางตรงและทางอ้อมของพฤติกรรมที่แสดงออกมา นอกจากนี้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติตนของนักเรียนที่อยู่ระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะนักเรียนทุ่มเทเวลาในแต่ละวันไปกับการเรียนที่โรงเรียนและการเรียนพิเศษในช่วงเวลาเย็นทำให้นักเรียนขาดการออกกำลังกายซึ่งจากข้อมูลทั่วไปด้านกิจกรรมยามว่างของนักเรียน พบว่า การเล่นเกมส้อมือถือหรือคอมพิวเตอร์ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนเลือกปฏิบัติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.72 รองลงมาคือ กิจกรรมการฟังเพลงและดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 72.50 ซึ่งสอดคล้องกับ ขวลิขิต สุขมณี (2554, หน้า 67) ที่พบว่า พฤติกรรมนักเรียนโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏด้านการใช้เวลาว่างคือการเล่นเกมส้อมือถือหรือคอมพิวเตอร์มากที่สุด รองลงมาคือการฟังเพลงและดูโทรทัศน์เช่นเดียวกัน

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

2.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อจำแนกตามเพศมีพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางโดยนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนชายและนักเรียนทั้งชายและหญิงมีพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนหญิงส่วนมากจะมีพฤติกรรมที่เรียบร้อย ตั้งใจเรียน และมีความแตกต่างกันในเรื่องดังต่อไปนี้

2.1.1 ความตั้งใจเรียน การค้นคว้าหาความรู้ และการนำความรู้จากการเรียนการสอนมาใช้แตกต่างกัน

2.1.2 ความตั้งใจในการตอบแบบสอบถามวิจัยซึ่งผู้วิจัย พบว่า นักเรียนหญิงมีความตั้งใจในการตอบแบบสอบถามวิจัยดีกว่านักเรียนชาย

2.1.3 ลักษณะทางสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงแตกต่างกันทำให้นักเรียนหญิงเลือกที่จะออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของกันทิภา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล (2550, หน้า 64) พบว่า สภาพร่างกายของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน เพศหญิงจะมีความอ่อนโยน นุ่มนวล เรียบร้อยกว่าเพศชาย ซึ่งทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน เพศชายจะใช้พลังกำลังในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง แต่เพศหญิงจะเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองแสดงว่าเพศหญิงมีความรู้ในการออกกำลังกายได้ดีกว่าเพศชาย

2.2 จากผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านเจตคติในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมด้านเจตคติในการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนชาย และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชายมีพฤติกรรมด้านปฏิบัติตนในการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนหญิง และเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติและด้านปฏิบัติตนในการออกกำลังกายจำแนกตามเพศชายและเพศหญิงพบว่าไม่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะการแสดงออกจากความคิด

และความรู้สึกของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคล้ายคลึงกันเนื่องมาจากวัยของนักเรียนที่ใกล้เคียงกัน การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมือนกันและการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางโรงเรียนจัดให้ซึ่งทำให้นักเรียนแสดงออกทางด้านเจตคติในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกันได้รวมถึงการที่นักเรียนทั้งชายและหญิงได้รับความรู้จากการเรียนการสอนในห้องเรียนพร้อมๆกันและเหมือนกันยิ่งทำให้มีแนวโน้มทางความคิด ความรู้สึกที่แสดงออกมาไม่แตกต่างกันได้และนักเรียนจะออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความสุขสนานเป็นอันดับแรก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 73.89 แสดงว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติที่แสดงออกต่อการรับรู้และความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา (2540, หน้า บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายแตกต่างกันแต่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศต่อการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างกัน เป็นเพราะการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของเด็กซึ่งถือเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายและการสร้างการเรียนรู้ไปพร้อมกับความสุขสนานจากการเล่นของเด็ก ตามบริบท Active Play (เกษม นครเขต, 2558, หน้า34) ซึ่งได้แบ่งกลุ่มเด็กตามอายุให้เหมาะสมกับกิจกรรมทางกายและตามพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กไม่ได้แบ่งกลุ่มจากเพศชายหรือเพศหญิง จากบริบท Active Play แสดงให้ทราบว่า การปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของเด็กทั้งเพศชายและเพศหญิงสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้เหมือนกันโดยไม่มีความแตกต่างทางเพศซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณรงค์ จอมโคกกรวด (2550,อ้างถึงใน สิริพร อิมพูน, 2553,หน้า72)ที่ศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีจำแนกตามเพศมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย จำแนกตามระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย

3.1จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ในการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และมีพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายมีความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.68 และ12.47 ซึ่งความรู้ที่นักเรียนแสดงออกมาเป็นความรู้ที่นักเรียนได้รับการเรียนการสอนและความรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวของนักเรียน จากประสบการณ์ของนักเรียนประกอบกับสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอนและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่นักเรียนอยู่ร่วมกัน ปฏิบัติกิจกรรมของโรงเรียนเหมือนกัน จึงทำให้มีความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย

ของ ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์นา (2540, หน้า 109) ที่พบว่าเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ

การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นเพราะนักเรียนได้รับสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกัน เรียนหลักสูตรเดียวกัน และปฏิบัติกิจกรรมทาง พลศึกษาเหมือนกันทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายไม่แตกต่างกัน

3.2 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติในการออกกำลังกายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยด้านเจตคติเท่ากันคือ 2.40 อยู่ในระดับดีและไม่พบความแตกต่างทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเหมือนกันซึ่งการมีเจตคติที่ดีน่าจะเกิดจากกิจกรรมทางพลศึกษาที่นักเรียนปฏิบัติได้ถูกออกแบบมาจากครูผู้สอนให้นักเรียนได้รับความรู้เกิดทักษะ และสร้างความสนุกสนานให้กับนักเรียน ย่อมส่งผลให้นักเรียนทุกระดับชั้นมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้โรงเรียนจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับนักเรียนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาซึ่งส่งผลดีและมี ความสำคัญยิ่งต่อการสร้างเจตคติที่ดีให้กับนักเรียนและเป็นการปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องในการออกกำลังกายดังที่ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์นา(2540,หน้า109) กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยเน้นพฤติกรรม 3 ด้าน คือ ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาโดยตลอด นักเรียนจะได้รับการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิวาณี เข้ม (2542, หน้า 180) พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาทุกชั้นปี ไม่แตกต่างกัน และมีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี

3.3 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ($\bar{x}=2.22, 2.20$) และไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งอาจเป็นเพราะการปฏิบัติในการออกกำลังกายของนักเรียนจะมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้วยกันไม่แบ่งแยกกระตบชั้นในการเล่นกีฬา เช่น เล่นบาสเกตบอลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายก็จะเล่นด้วยกัน หรือกีฬาแบดมินตันก็จะแบ่งกันเล่นทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านนี้ที่เหมือนกันและไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬา มีมารยาทและเรียนรู้การเข้าสังคม ดังที่ ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์นา (2540, หน้า 111) กล่าวว่า ครู พลศึกษาควรส่งเสริมและสนับสนุนบรรยากาศในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนให้นักเรียนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักการแบ่งปัน และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวิกร กระแจะจันทร์ (2544, หน้า 248) ที่พบว่า การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธพิสัยด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 มีพฤติกรรมไม่แตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน อาจเป็น

เพราะนักศึกษาผ่านการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปทำให้นักศึกษามีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและนำไปสู่การปฏิบัติที่ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรมีการส่งเสริมให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย ครูอาจารย์ในโรงเรียนจัดโครงการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนมาเข้าร่วมและออกกำลังกายกันเพิ่มมากขึ้น
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นควรจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนได้เรียนรู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตลอดจนควรมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายตามบอร์ดความรู้ หรือใช้สื่อต่างๆ ภายในโรงเรียน เป็นสื่อกลางในการให้ความรู้
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนด้านเจตคติในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีเจตคติในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ดังนั้นการสร้างเจตคติที่ดีมีความสำคัญต่อการออกกำลังกายของนักเรียนครู อาจารย์ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความสนุกสนาน หลากหลายและให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา และปลูกฝังให้นักเรียนรักการออกกำลังกายและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย
4. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้นจัดสถานที่ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพให้แก่นักเรียนในการออกกำลังกายครู อาจารย์ควรเข้าร่วมเล่นกีฬากับนักเรียนเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์และช่วยให้นักเรียนได้รับความรู้จากการเล่นกีฬาด้วย

เอกสารอ้างอิง

กันทิกา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล. (2550). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

ในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยาสตรบัณฑิต

สาขาสาธารณสุขชุมชน, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

กัลยา กิจบุญชู. (มปป.). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน. นนทบุรี: กองออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข.

เกษม นครเขตต์. (2558). ประสบการณ์การเรียนรู้จากการเล่นของเด็กตามองค์ประกอบ Bloom's

taxonomy. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 2(41), 31-32.

- จำเนียร สุ่มแก้ว. (2545). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล
เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ขวลิต สุขมณี. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียน
สาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธนารักษ์ อาจวิชัย. (2543). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน
มัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. (2540). การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงผกา อินทสุวรรณ. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
บุคลากรโรงพยาบาลนนทเวช. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.
- สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- .สิริพร อิ่มหุ่น. (2553). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการจัดการทาง
การกีฬา, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิวานี เข้ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา
ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิกร กระแจะจันทร์. (2544). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษา
ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของ
ประชากรและสุขภาพจิต พ.ศ.2554. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธนาเพลส.