

เจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัต)

พิชามณูชัช พานทอง*
กรรวิ บุญชัย** วิชาญ มะวิญธร***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ที่นักเรียนได้เลือกเข้าร่วมในกลุ่มกิจกรรม “กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน” ในโครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ตามนโยบายปรับลดเวลาเรียน ของกระทรวงศึกษาธิการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน 2. แบบวัดเจตคติที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและแบบสอบถามการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน และ 3. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนประจำสัปดาห์ และแบบบันทึกเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนชายมีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางบวกด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ นักเรียนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถเลือกกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน หรือการปั่นจักรยานแทนการออกกำลังกายหนัก ๆ ได้ และนักเรียนหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางบวกด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และการเล่นกีฬา ทำให้มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น 2. นักเรียนชาย มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางลบในด้านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬา/การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่ายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางลบในด้านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬาเป็นสาเหตุของการเกิดการทะเลาะวิวาท 3. นักเรียนส่วนใหญ่มีความสนุกสนานในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนกับนักเรียนในระดับต่างๆ 4. กิจกรรมทางกายที่นักเรียนชายส่วนใหญ่พึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมหลบระเบิดและกิจกรรมวิ่งสามขา 5. กิจกรรมทางกายที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่พึงพอใจน้อยที่สุดคือ กิจกรรมวิ่งสามขาและกิจกรรมแข่งเกวียน 6. สิ่งดีที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่ คือ ได้มีเพื่อนพ้องมากขึ้นกว่าเดิม และได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากเวลาเรียนพลศึกษาตามปกติ

คำสำคัญ กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน, เจตคติ

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** อستاذตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: พิชามณูชัช พานทอง, chocko_beam@hotmail.com

Attitudes toward After-School Physical Activity Program of Prathomsuksa 4-6 Students at Anubanbangkruey School

Pichamon Panthong*

Kornrawee Boonchai** Wichan Mawinthorn***

Received Date 31 May 2019

Abstract

This research aimed to study of attitude toward after-school physical activity program in “after-school physical activity” of the project “Moderate Class, More Knowledge” according to the government’s decreasing study time of the Ministry of Education. The research instruments used were: 1. After-school physical activity program 2. Attitude questionnaire toward after school physical activity program, and 3. Weekly questionnaire toward after-school physical activity program and record form for participation in an after-school physical activity. The results were as follows: 1. Male students showed a positive attitude toward physical activities at strongly agree for students who are not healthy can choose physical activities such as walking or cycling instead of strenuous workouts, and girls students showed their positive attitude toward physical activities at strongly agree on physical activity has benefit for health, and sport can make them have more friends. 2. A negative attitude toward physical activity Most of the male and female students are having fun to participate in after-school physical activity and favourite to participation with various level students after school, male students strongly disagreed in term of sports, and exercise is boring, and female students strongly disagreed on sports are causing of controversy. 3. Most of the students are having fun to participate in after-school physical activity and favourite to participation with various level students. 4. The activity that most boy students like the most is the Lob-Ra-Berd activity and the activity that most girl students like the most is the Wing-Sam-kha activity 5. The activity that most male students like the least are the Wing-Sam-Kha activity and the activity that most female students like the least are the Keang-Gwean activity. 6. The good thing is happening to most of the students when they attended after-school physical activity is a good relationship with other students in another class.

Keywords After-School Physical Activity, Attitude

* Master’s degree student, Department of Physical Education, Kasetsart University

** Associate Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

***Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

Contact: Pichamon Panthong, chocko_beam@hotmail.com

บทนำ

(ภาวะการขาดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทย เป็นประเด็นสำคัญที่จะต้องดำเนินการแก้ไข ปัญหาและขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การเพิ่มกิจกรรมทางกายในระดับชาติ โดยจากผลสำรวจ Report Card (Thailand Report Card on Physical Activity for Children and Youth) ในการประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ ครั้งที่ 6 (The 6th International Congress on Physical Activity and Health 2016. หรือ ISPAH 2016 Congress ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในโครงการสำรวจกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กและเยาวชนไทยเป็นครั้งแรก พบว่า เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายอยู่ระดับปานกลาง แต่เนือยนิ่ง ค่อนข้างสูง คือการนั่งนิ่งอยู่กับที่ถึงวันละ 13 ชั่วโมง 35 นาที ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนัก ตามข้อเสนอระดับสากล ไม่ถึงวันละ 60 นาที เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะอ้วนในเด็กที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559) วิลลาสินี อดุลยานนท์ (2553. กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และ มะเร็ง ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการเสียชีวิตจากโรคที่สามารถป้องกันได้จำนวนกว่า 3 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี

กิจกรรมทางกายนับเป็นรากฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพโดยตรง การประกอบกิจกรรมทางกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัย จะมีผลช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย

ดวงพร ศุภพิชน์ (2555 อ้างถึง Corbin, 2002. ได้เสนอว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะรวมไปถึงรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมทางกายและควรคำนึงถึงตัวชีวิตในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายซึ่งต่างจากผู้ใหญ่ การใช้อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับความหนักและความต่อเนื่อง ไม่ใช่ตัวชีวิตที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก สิ่งสำคัญคือ ความสนุกสนานเพราะเมื่อเด็กเหนื่อยก็จะพักเหนื่อยและเมื่อหายเหนื่อยก็จะกลับมาเล่นอีก เพราะเมื่อมีความรู้สึกดีต่อกิจกรรม ส่วนการชักจูงให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอหันมาสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายสามารถทำได้โดยการเพิ่มความสนใจและเพิ่มโอกาส วิธีการเพิ่มความสนใจทำได้โดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวกเกี่ยวกับกิจกรรมจากพ่อแม่ ครู โค้ช และเพื่อน ส่วนวิธีการเพิ่มโอกาสทำได้โดยให้นักเรียนได้เรียนกับโค้ชหรือครูที่ดีเกี่ยวกับทักษะและความมั่นใจรวมไปถึงการจัดกิจกรรมหลากหลายให้มีโอกาสได้เลือก สอดคล้องกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี 2010 ได้เสนอแนะว่า โรงเรียนสามารถช่วยเหลือเด็กให้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ โดยการจัดการเรียนการสอนที่สนับสนุนให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้และให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย

การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นแนวทางการปฏิรูปการศึกษาอย่างเป็นรูปธรรมนโยบายหนึ่งของรัฐบาลคือ การลดเวลาเรียนภาควิชาการลง แต่ต้องไม่กระทบเนื้อหาหลักที่เด็กๆ ควรเรียนรู้ซึ่งหมายความว่าครูต้องใช้ความสามารถในการออกแบบการเรียนรู้ให้นักเรียนได้สาระที่ต้องรู้ครบถ้วนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นจากนโยบายการลดเวลาเรียนดังกล่าวจึงนำมาสู่การปฏิบัติโดยกำหนดให้โรงเรียน เรียนภาควิชาการถึงเวลาบ่าย 2 โมงครึ่งหรือเวลา 14.30 น. แต่เวลาที่โรงเรียนเลิกยังคงเหมือนเดิมตามกำหนดของแต่ละโรงเรียน ซึ่งมักจะเป็นช่วงเวลา 16.00 น. ดังนั้นช่วงระยะเวลาว่างหลังเลิกเรียนจนกว่านักเรียนจะกลับบ้าน ซึ่งนักเรียนยังคงอยู่ที่โรงเรียนโรงเรียนจะต้องจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆให้นักเรียนปฏิบัติและควรเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลายที่ช่วยเพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ ความมีน้ำใจต่อกัน การทำงานเป็นทีมและที่สำคัญควรมีกิจกรรมกระตุ้นให้เด็กได้ค้นหาศักยภาพและความชอบของตนเอง ซึ่งเชื่อว่าเด็กทุกคนมีความพิเศษ มีความสามารถในแบบฉบับของตนเอง การจัดกิจกรรมไม่จำเป็นต้องเปิดให้เฉพาะห้องเดียวกันหรือระดับชั้นเดียวกัน บางกิจกรรมสามารถศึกษาหรือทำร่วมกันหลายระดับชั้นได้เพื่อให้เด็กๆ รู้จักปรับตัว การช่วยเหลือดูแลกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับคนหลายช่วงวัย โดยเป็นการจำลองสภาพ

จริงในสังคมให้เด็กได้เรียนรู้ ซึ่งจะยิ่งช่วยเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาให้กับเด็กไทยต่อไป (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2558)

ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ภายใต้โครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” จึงควรมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ เพิ่มพูนทักษะชีวิต มุ่งหวังให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นนิ่ง ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีใจรักในการออกกำลังกาย ชอบเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และการพักผ่อนหย่อนใจ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต การได้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายร่วมกับเพื่อน พี่หรือน้องในระดับชั้นที่แตกต่างกัน จะทำให้นักเรียนรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคม สร้างเสริมพัฒนาการการแสดงออกทางด้านอารมณ์และจิตใจ ตลอดจนการสร้างเสริมพัฒนาการทางด้านความคิดและสติปัญญาด้วย

โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัติน) เป็นสถานศึกษาที่ให้ความรู้แก่นักเรียนตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงระดับประถมศึกษาซึ่งอยู่ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 1 และรับหน้าที่เป็นโรงเรียนต้นแบบในการดำเนินการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีสุขภาพแข็งแรงและมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในฐานะที่ผู้วิจัยมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ภายใต้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” มีความมุ่งหวังในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ให้นักเรียนได้เลือกนำกิจกรรมทางกายที่ได้เข้าร่วม ไปใช้ส่งเสริมสุขภาพได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้และ บรรยากาศตลอดกิจกรรม ความรู้สึกที่มีต่อการได้ร่วมปฏิบัติ จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “เจตคติที่มีต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัติน) เพื่อเป็นการศึกษาว่า นักเรียนที่ได้เลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ภายใต้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยการเลือกเข้าร่วมด้วยความสมัครใจนี้ มีเจตคติเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนี้อย่างไร อันเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนของประเทศไทยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัติน)

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัติน) จังหวัดนนทบุรี ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจำนวน 206 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งชายและหญิง โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัติน) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 1 ที่ทางสถานศึกษากำหนดให้ดำเนินโครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ซึ่งนักเรียนได้เลือกกิจกรรม “กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน” ตามความสนใจ และตามเงื่อนไขการเลือกกิจกรรมของโรงเรียน โดยการกำหนดจำนวนกิจกรรมตามหมวดหมู่หรือประเภทของกิจกรรม แล้วเฉลี่ยจำนวนกลุ่มกิจกรรม/จำนวนนักเรียนในแต่ละระดับชั้นโดยแยกเพศชาย-หญิง แล้วจึงนำนักเรียนมารวมกัน จำนวนทั้งสิ้น 21 คน โดยเป็นนักเรียนชาย 13 คน และนักเรียนหญิง 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน 8 กิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบวัดเจตคติที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

2.2. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนประจำสัปดาห์ และแบบบันทึกเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. นำหนังสือจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ไปยังโรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี) เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี) ในการจัดเก็บข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

2. ผู้วิจัยเป็นผู้จัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้วยตนเองทุกสัปดาห์ โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนให้กับกลุ่มนักเรียนที่เลือกเข้ามาในกลุ่มกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนโดยสมัครใจจำนวน 8 กิจกรรมโดยแบ่งการจัดกิจกรรมเป็นรายสัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน วันละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยนักเรียนเป็นผู้บันทึกความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนดไว้เมื่อนักเรียนเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในแต่ละสัปดาห์ และผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมด้วยตนเอง

3. วัดเจตคติของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมทางกาย และการตอบแบบวัดเจตคติเกี่ยวกับโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน โดยให้นักเรียนทุกคนตอบแบบวัดเจตคติและแบบสอบถามด้วยตนเอง หลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนครบทุกกิจกรรมแล้ว และนำข้อมูลจากการตอบแบบวัดเจตคติมาวิเคราะห์ผลแล้ววิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
2. นำข้อมูลที่ได้นำมาแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเจตคติที่มีต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน สำหรับนักเรียนที่เลือกกลุ่มกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโครงการ การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี) ด้วยความสมัครใจ ซึ่งผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชายและส่วนน้อยเป็นเพศหญิง

1.2. นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และมีนักเรียนชายและหญิงส่วนน้อย กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5

1.3. นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่ มีอายุ 11 ปี

1.4. อาชีพของบิดาส่วนใหญ่ มีอาชีพรับจ้าง

1.5. อาชีพของมารดาส่วนใหญ่ มีอาชีพรับจ้าง

1.6. สถานที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่จะเป็นบ้านของตนเอง

1.7. สภาพครอบครัวบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ร่วมกัน

1.8. สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่ยังมีชีวิต

- 1.9. นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา
- 1.10. สิ่งที่ทำนักเรียนมักจะทำเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกาย
- 1.11. เมื่อถึงเวลาหลังเลิกเรียนสิ่งที่นักเรียนทำเป็นประจำโดยส่วนใหญ่ คือ เล่นกีฬา

2. ด้านเจตคติที่มีต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

2.1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางบวกในด้านเห็นด้วยอย่างยิ่งคือ นักเรียนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถเลือกกิจกรรมทางกายอื่นๆได้ กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อสุขภาพร่างกาย และการเล่นกีฬา ทำให้เรามีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น

2.2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางลบในด้านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬา/การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย และ การเล่นกีฬาเป็นสาเหตุของการเกิดการทะเลาะวิวาท

3. ด้านความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

นักเรียนชายและหญิง ส่วนใหญ่มีความสุขสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหลังเลิกเรียนและพึงพอใจการมีส่วนร่วมกับนักเรียนระดับต่าง ๆ

4. ด้านกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่นักเรียนพึงพอใจมากที่สุด

กิจกรรมที่นักเรียนชายส่วนใหญ่พึงพอใจมากที่สุดคือกิจกรรมหลบระเบิด และกิจกรรมที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่พึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมวิ่งสามขา

5. ด้านกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่นักเรียนพึงพอใจน้อยที่สุด

กิจกรรมทางกายที่นักเรียนชายส่วนใหญ่พึงพอใจน้อยที่สุดคือ กิจกรรมวิ่งสามขา และกิจกรรมทางกายที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่พึงพอใจน้อยที่สุดคือ กิจกรรมแข่งเกวียน

6. ด้านสิ่งดีที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

สิ่งดีที่เกิดขึ้นกับนักเรียนชายและนักเรียนหญิง คือ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่ คือ ได้มีเพื่อนพ้องมากขึ้นจากเดิม และได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากเวลาเรียนพลศึกษาตามปกติ

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง“เจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัตติ)” มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาเจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ที่ได้ดำเนินการจัดขึ้นตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ซึ่งผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น คือ

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน
2. เจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน
3. ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนประจำสัปดาห์และเวลาในการเข้าร่วม

กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

การสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาล บางกรวย (วัดศรีประวดี) ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น จากหลักการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ได้ระบุถึงองค์ประกอบสำคัญที่ควรพิจารณาก่อนการสร้างโปรแกรมออกกำลังกาย คือ หลักของ FITT ซึ่ง ผลจากการนำโปรแกรมกิจกรรมทางกายให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยใช้วิธีการของ Rovinelli และ Hambleton พบว่า มีค่า IOC เท่ากับ 0.8 ซึ่งเป็นค่าที่มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งเป็นคุณสมบัติของเครื่องมือที่มีคุณภาพ อีกทั้ง ค่า IOC ที่ได้ ยังแสดงให้เห็นถึงความเหมาะสมของ โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ที่สร้างขึ้นจากการพิจารณาหลักของการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย

ในการดำเนินโครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมทางกายที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงแล้วมาใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี) ที่ได้เลือกเข้าร่วมใน กิจกรรม “กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน” ตามความสนใจ โดยทางสถานศึกษาเป็นผู้กำหนดวิธีในการเลือกให้กับ นักเรียน จึงมาซึ่งนักเรียน จำนวน 21 คน/ครูผู้จัดกิจกรรม 1 คน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ Move More After-School Collaborative (2009) ที่ได้แนะนำการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนว่า ผู้นำ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม (program size) ผู้นำกิจกรรม/ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรมีอัตราส่วน 1:15 เป็นสัดส่วนที่จะทำให้ผู้นำสามารถดูแล และให้คำแนะนำ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง ส่งเสริม และจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล็งเห็นความสำคัญต่อการทำกิจกรรม

2. เจตคติที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

จากการวิจัยพบว่า นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนใน ทางบวกด้านเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดคือ นักเรียนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถเลือกกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน หรือปั่นจักรยาน แทนการออกกำลังกายหนักๆได้ ซึ่งการพิจารณาเลือกใช้กิจกรรมทางกาย ควรเลือกกิจกรรม ที่เหมาะสมกับความสามารถ และสมรรถภาพของตนเอง โดยพิจารณาเลือกกิจกรรมจากระดับของกิจกรรมทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับระดับของกิจกรรมทางกาย ซึ่ง การเดิน หรือการปั่นจักรยาน เป็นกิจกรรมทางกายระดับ ปานกลาง เป็นไปตามที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2556: 6-7) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายหรือ กิจกรรมทางกาย (physical activities) ระดับปานกลาง คือ การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งมีความหนักและความเหนื่อยในระดับเดียวกันกับการเดินค่อนข้างเร็ว การขี่จักรยาน การเดินรำ การทำงานบ้าน

ส่วนเจตคติที่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย ข้อความนี้เป็น ข้อความในทางลบ แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่ได้มีความคิดเห็นว่าการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ เนื่องจากกิจกรรมยามว่างของนักเรียนชายส่วนใหญ่ในโรงเรียนคือการเล่นกีฬา โดยเฉพาะการเล่นฟุตบอล เป็นช่วงเวลา ที่นักเรียนได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน ได้มีโอกาสพูดคุยหรือเล่นกันอย่างสนุกสนานกับเพื่อน จึงเป็น สิ่งนี้นักเรียนพึงพอใจ

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางบวกด้านเห็นด้วย อย่างยิ่งมากที่สุดคือ กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อสุขภาพร่างกาย แสดงให้เห็นว่านักเรียนเห็นว่ากิจกรรม ทางกายสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง และห่างไกลจากอาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆได้ ซึ่งเป็นไปตามที่ เกษม นคร เขตต์ (2559) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายไว้ว่า กิจกรรมทางกายช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ ป้องกันโรคความ จำเสื่อม หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ช่วยลดการสะสมไขมันของร่างกาย ลดความวิตกกังวล ความซึมเศร้า เครียด ลดน้ำตาลในเลือดและเบาหวาน ป้องกันอาการภูมิแพ้และหอบหืดได้อีกด้วย ส่วนเจตคติที่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคือการ

เล่นกีฬาเป็นสาเหตุของการเกิดการทะเลาะวิวาท นั้นหมายถึงนักเรียนหญิงไม่ได้มีความคิดเห็นว่าเป็นสาเหตุของการเกิดการทะเลาะวิวาท แสดงให้เห็นว่า นักเรียนหญิงมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และเคารพกฎ กติกาในการเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา

3. ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนประจำสัปดาห์ และเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งหมดพึงพอใจกิจกรรมโยนขว้างกิจกรรมวิ่งเปี้ยวกิจกรรมแข่งเกวียนและกิจกรรมกระโดดเชือกสัมพันธ์ นักเรียนชายส่วนใหญ่รู้สึกสนุกสนานที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเพื่อนในกิจกรรม โยนขว้าง แข่งเกวียน กระโดดเชือกสัมพันธ์ หลบระเบิดและวิ่งสามขา กิจกรรมที่นักเรียนชายคิดว่าตนเองปฏิบัติได้เป็นอย่างดีคือกิจกรรมวิ่งเปี้ยวและกิจกรรมกระโดดเชือกสัมพันธ์ และกิจกรรมที่นักเรียนชายส่วนใหญ่จะนำไปปฏิบัติด้วยตนเองเมื่อมีเวลาว่างคือกิจกรรมวิ่งเปี้ยว กระโดดเชือกสัมพันธ์และกิจกรรมหลบระเบิด นักเรียนชายมีพัฒนาการของกระดูกและกล้ามเนื้อมากกว่าเพศหญิง ดังที่ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2552: 82-83. กล่าวไว้ ว่าเด็กนักเรียนชายในวัยนี้สนุกในการได้ลองความสามารถในการกระโดดสูง กระโดดระยะทางไกลๆ กระโดดเชือกเล่น เตะฟุตบอล โยนฟุตบอล และตีจ๊ากเรียน

สำหรับนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งหมดพึงพอใจกิจกรรมลิ่งหมู่ชิงบอล กิจกรรมโยนขว้างกิจกรรมวิ่งเร็งรำ กิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมแข่งเกวียน กิจกรรมกระโดดเชือกสัมพันธ์ กิจกรรมหลบระเบิด และกิจกรรมวิ่งสามขา นักเรียนหญิงส่วนใหญ่รู้สึกสนุกสนานที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเพื่อนในกิจกรรม กิจกรรมลิ่งหมู่ชิงบอล กิจกรรมโยนขว้าง กิจกรรมวิ่งเร็งรำ กิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมแข่งเกวียน กิจกรรมหลบระเบิดและกิจกรรมวิ่งสามขา กิจกรรมที่นักเรียนหญิงคิดว่าตนเองปฏิบัติได้เป็นอย่างดีคือกิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมหลบระเบิด กิจกรรมวิ่งสามขา และกิจกรรมที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่จะนำไปปฏิบัติด้วยตนเองเมื่อมีเวลาว่างคือกิจกรรมกิจกรรมหลบระเบิด นักเรียนหญิงส่วนใหญ่รู้สึกตื่นเต้นและต้องการที่จะเข้าร่วมในทุก ๆ กิจกรรม เป็นกิจกรรมที่นักเรียนไม่เคยทำมาก่อน ด้านความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน นักเรียนชาย - หญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่รู้สึกสนุกสนานที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนเพราะกิจกรรมที่จัดขึ้นส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมประเภททีมที่สร้างความสนุกสนานและท้าทายความสามารถของเด็ก ซึ่ง เจริญ กระบวนรัตน์ (2558) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทางกายที่ดีจะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อย หนัก พอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง แต่ต้องสนุกและท้าทายความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก

กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่นักเรียนพึงพอใจมากที่สุด นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่ พึงพอใจกิจกรรมหลบระเบิด เนื่องจากกิจกรรมหลบระเบิดเป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถของนักเรียนชายในการใช้ทักษะการขว้าง การโยน การเหวี่ยง การทำงานร่วมกันระหว่างตาและอวัยวะต่างๆของร่างกาย อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้ให้นักเรียนได้รู้สึกถึงความเป็นทีมในการจัดการหรือทำลายคู่ต่อสู้ หรือทีมตรงข้ามให้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ วชิรพร โชติพานัส (2555. ที่ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านการเล่นของเด็กวัย 10-12 ปีว่า เด็กในวัย 10-12 ปี นิยมเล่นเป็นทีมและชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน

ในส่วนของกิจกรรมที่นักเรียนชายพึงพอใจน้อยที่สุด ร้อยละ 50 ของนักเรียนชายที่บอกว่า “ไม่มี เพราะพึงพอใจทุกกิจกรรม” นั้นหมายถึง นักเรียนชายพึงพอใจทุกกิจกรรมที่ได้จัดให้ในทุกสัปดาห์

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่พึงพอใจกิจกรรมวิ่งสามขา เนื่องจากสำหรับนักเรียนหญิงแล้วกิจกรรมวิ่งสามขาเป็นกิจกรรมที่ทำให้เห็นถึงความสามัคคีและมีน้ำใจซึ่งกันและกัน

ในส่วนของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่นักเรียนหญิงพึงพอใจน้อยที่สุด ซึ่งร้อยละ 44.45 ของนักเรียนหญิงที่บอกว่า “ไม่มี ชอบทุกกิจกรรม” นั้นหมายถึง นักเรียนหญิงพึงพอใจทุกกิจกรรมที่ได้จัดให้ในทุกสัปดาห์ สิ่งดีที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่อยู่อธิบายถึงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นว่า ได้มีเพื่อน มีเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม เนื่องจาก สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2558) ได้แนะแนวทางการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรม โดยไม่จำเป็นต้องเปิดให้เฉพาะนักเรียนห้องเดียวกันหรือระดับชั้นเดียวกัน สามารถศึกษาหรือทำร่วมกันหลายระดับชั้นได้ ซึ่งทำให้นักเรียนได้มีเพื่อน มีเพื่อนมากขึ้น และได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากเวลาเรียนตามปกติอีกด้วย

เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน จากผลการบันทึกเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนทั้งหมดจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ผ่านเกณฑ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน อยู่ในคาบสุดท้ายของการเรียนตามปกติ คือ เวลา 14.30 น.-15.30 น. ในวันพุธ และวันพฤหัสบดี ทำให้นักเรียนที่เข้าเรียนหรือมาโรงเรียนตามปกติ

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยครั้งนี้

จากการวิจัย สามารถสรุปข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนโรงเรียนอนุบาลบางกรวย(วัดศรีประวัต) ดังนี้

1. โรงเรียนอนุบาลบางกรวย(วัดศรีประวัต) ควรมีการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนในทุกระดับชั้น ได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในจำนวนที่มากขึ้น โดยการกำหนดจำนวนกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสในการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต
2. ในการพิจารณากิจกรรมหรือเลือกกิจกรรมที่จะนำไปใช้ ควรพิจารณาเลือกใช้กิจกรรมที่ส่งเสริมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพของผู้เรียนเกิดการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การกำหนดกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนควรเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมสามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้ หรือร่วมเล่นกับเพื่อนนอกเวลาเรียนได้ เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น และเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง และรักในการออกกำลังกายตลอดชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ควรศึกษาการพัฒนาในด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนและควรศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนของโรงเรียนอื่น ๆ ด้วย

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551.. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

เกษม นครเขตต์. (2559ก). **เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย.**

สืบค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2559, สืบค้นจาก

<http://www.thaihealth.or.th/Content/34070-เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย>

เกษม นครเขตต์. (2559ข). **ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย.** สืบค้นเมื่อข้อ 16 ธันวาคม 2559,

สืบค้นจาก

- [http://www.thaihealth.or.th/Content/31194-ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย20\(PA\).html](http://www.thaihealth.or.th/Content/31194-ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย20(PA).html)
เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). การประยุกต์หลักการพื้นฐานในการฝึกซ้อม (FITT).
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 40 (2.: 5-12.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). กิจกรรมทางกาย (Physical activity). สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2559,
สืบค้นจาก www.tahper.or.th/Chiang%20mai/9956/58.pdf
- ดวงพร ศุภพิชน์. (2555.. การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กและวัยรุ่นในโรงเรียน.
วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ.
- วชิรพร โชติพานัส. (2555.. พัฒนาการเด็กตอนปลาย. สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2560, สืบค้นจาก
http://www.teacher.ssru.ac.th/wachiraporn_ch/mod/resource/view.php?id=18
- วิลาสินี อดุลยานนท์. (2553.. กฎบัตรโตรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย: ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิด
การปฏิบัติ. สืบค้นเมื่อ 26 ธันวาคม 2558, สืบค้นจาก
[http://en.thaihealth.or.th/system/files/AW%20toronto%20web%20THAI%20final
29072010.pdf](http://en.thaihealth.or.th/system/files/AW%20toronto%20web%20THAI%20final%2029072010.pdf)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกาย
เด็กไทย. สืบค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2559, สืบค้นจาก
<http://www.thaihealth.or.th/Content/34070-เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย>
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2558). คู่มือบริหารจัดการเวลาเรียน"ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้".
สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2558. สืบค้นจาก
[https://drive.google.com/a/esdc.go.th/file/d/0B_lrqloGC_DaVnJCeUhodVhWW
28/view?pli=1](https://drive.google.com/a/esdc.go.th/file/d/0B_lrqloGC_DaVnJCeUhodVhWW28/view?pli=1)
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2552.. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- Move More After-School Collaborative. (2009). **Move More North Carolina: Recommended Standards for After-School Physical Activity.** Retrieved October, 7, 2016. From <https://www.niost.org/pdf/host/NorthCarolinaAfterschoolActivityStandards.pdf>
- World Health Organization. (2010). **The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action.** Retrieved June 26, 2016, from [http://www.interamericanheart.org/images/PHYSICALACTIVITY/
TorontoCharterPhysicalActivityENG.pdf](http://www.interamericanheart.org/images/PHYSICALACTIVITY/TorontoCharterPhysicalActivityENG.pdf)
- Move More After-School Collaborative. (2016.. **Physical Activity and Young People.** Retrieved June 25, 2016, from www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/