

## พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

กฤติยา ภัคดีวานิช รยาชาติ เต็งกุสุลย์มาน และ ก้องเกียรติ เขยชม  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวนทั้งสิ้น 360 คนซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi state random sampling) ตามสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า และแบบสอบถามแบบปลายเปิด ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาในภาพรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.83 สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การหาความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันศุกร์ร่วมกับเพื่อน ขณะที่นักเรียนหญิงออกกำลังกายในวันเสาร์ร่วมกับครอบครัว นักเรียนทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะใกล้บ้าน โดยใช้เวลา 20–30 นาที หลังเลิกเรียน สัปดาห์ละ 1–2 ครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ การพัฒนาสุขภาพ มีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจโดยการวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดิน พัฒนาความอ่อนตัวโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ นักเรียนชายพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้อุปกรณ์ฝึกด้วยน้ำหนัก ส่วนนักเรียนหญิงใช้น้ำหนักตัว มีการอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่นด้วยการยืดกล้ามเนื้อเป็นบางครั้ง โดยใช้เวลาน้อยกว่า 5 นาที และ 5–10 นาที ตามลำดับ 2) นักเรียนส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกายระดับมาก ยกเว้นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีอุปสรรคในการออกกำลังกายระดับปานกลางเท่านั้น อย่างไรก็ตามการศึกษายัง พบว่าความเหน็ดเหนื่อยจากกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ขณะที่ความขี้เกียจเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงทั้ง 2 ระดับชั้นดังกล่าว ในทำนองเดียวกันความเหน็ดเหนื่อยจากกิจกรรมการเรียนการสอนก็ยังคงเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อีกด้วย นอกจากนี้ยัง พบว่าข้อจำกัดเรื่องเวลา และความขี้เกียจเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ตามลำดับ

**คำสำคัญ:** การออกกำลังกาย พฤติกรรม อุปสรรค นักเรียน โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจังหวัดกระบี่

## BEHAVIORS IN AND BARRIERS TO EXERCISE IN AMMARTPANICHANUKUL SCHOOL STUDENTS IN KRABI PROVINCE

Kittiya Pakdeevanich, Raja Syed TengkuSulaiman and Kongkiat Choeychom

Faculty of Education, Thailand International Sport University Krabi campus

---

### Abstract

The purpose of this study was to find out the behaviors in and the barriers to exercise in Ammartpanichnukul school students in Krabi Province. The samples of this study were 360 secondary-school-level-1-to-6 students. The samples were selected utilizing Multi-stage random sampling method consisting of stratified and cluster random sampling. The instrument used to collect the data was a questionnaire consisting of checklist, rating scale and open ended questionnaires. The total content validity and reliability of the questionnaire were 0.95 and 0.83 respectively. The statistics for the data analysis were frequency and percentage. Based on the analysis of the gathered data, the two findings were: 1) Most of male students often exercised with their friends on Friday, while female students exercised with their family on Saturday. They usually exercised after school 1–2 days a week at the public parks near their residence for 20–30 minutes. The main purpose of their exercise was health development. They always developed their circulatory and respiratory systems by jogging and walking and improved their body flexibility by stretching exercise. The male and female students enhanced their muscular strength using weight training equipment and body weight respectively. The stretching exercise was utilized in both warm-up and cool-down activities less than 5 minutes for male and 5–10 minutes for female students. 2) Most of students had exercise barriers at a high level, but male students in secondary school level 1 had such barriers at a moderate level. This study was also found that the tiredness of learning activities was the exercise barrier of male students in secondary school level 1 and 3, and the laziness was the barrier of female students in both secondary school levels. In addition, the weariness as mentioned was also the exercise barrier of both secondary school level 2 and 6 students. Apart from that, this study was also found that the time limitation and laziness were the exercise barriers of secondary school level 4 and 5 students respectively.

**Keywords:** Exercise, Behavior, Barrier, Student, Ammartpanichnukul School, Krabi Province

## บทนำ

การที่มีมนุษย์มีสุขภาพแข็งแรงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้ บุคคลประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความสามารถทางร่างกายจิตใจ และเวลามากกว่าคนที่ไม่แข็งแรงจึงอาจกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้นเป็นเรื่องที่คนทุกคนปรารถนา ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “อโรคา ปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่เราทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง คือ การดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้นเป็นทั้งยาป้องกันโรค ยารักษาโรค และยาบำรุงอย่างดีที่ไม่ต้องจ่ายเงินเป็นจำนวนมากไปหาซื้อ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย (Channarong Fukkhoksung, 2017)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อมวลมนุษยชาติ ที่จะช่วยพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก กล้ามเนื้อ ให้มีความแข็งแรง ทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจดี ช่วยให้บุคคลแก่ช้า และมีอายุยืนรวมทั้งยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน (Sombat Karnchanakit, 1997, pp. 11-12; as cited in Waree Sayanha, 2003, p. 3) นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และการตายก่อนเวลาอันสมควร ซึ่งพบว่า คนที่ไม่ออกกำลังกาย มีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ มากกว่าคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถึง 2 เท่า (Somchai Leethongin, 2002, cited in Waree Sayanha, 2003, p. 3)

การปลูกฝังให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้รู้จักการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธีเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกายอารมณ์สังคม และสติปัญญาสร้างความสามัคคีในหมู่คณะจงใจให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หน่วยงานต่าง ๆ ควรช่วยส่งเสริม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามลำดับอายุประเภทของการออกกำลังกายเพื่อจะช่วยพัฒนาคุณภาพของประชากรส่วนรวม การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการ และทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกายนั้นแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงแต่เห็นประโยชน์แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมองว่าการออกกำลังกายเพียงทำให้ไม่แข็งแรงเท่านั้น ความเป็นจริงการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างคุณภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง (Chanlak Yiammirt, 2013, p. 1)

สุขภาพของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญจากภายในที่ขับเคลื่อนให้มนุษย์มีการพัฒนาไปในด้านต่างๆซึ่งนำไปถึงการพัฒนาคนที่เป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศ เพราะฉะนั้นการพัฒนาพลเมืองให้มีคุณภาพจำเป็นต้องมีการส่งเสริมทั้งการศึกษา และสุขภาพควบคู่กันไปเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรงจากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนโดยเฉพาะกับนักเรียนผู้เป็นเยาวชนของชาติ และกำลังเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป (Wiwat kanchana, 2008, p. 2) ซึ่งก็จะเป็นไปตามเป้าหมายของไทยแลนด์ 4.0 ที่อยากให้คนไทยเป็นสังคมที่มีความหวัง เปี่ยมสุข มีความสมานฉันท์ มีความพอเพียงเกิดความเท่าเทียมความเหลื่อมล้ำอยู่ในระดับต่ำมีสิ่งแวดล้อมและสุขภาพที่ดีเช่นกัน

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ของสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (พ.ศ.2557) ชี้วัดว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปเพศชายร้อยละ 32.9 และเพศหญิงร้อยละ 41.8 เป็นโรคอ้วน เพศชายร้อยละ 24.7 เพศหญิงร้อยละ 25.6 เป็นโรคความดันโลหิตสูงและเพศชายร้อยละ 7.9 เพศหญิงร้อยละ 9.8 เป็นโรคเบาหวาน ปัญหาพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายเป็นอีกปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักเรียนเนื่องจากนักเรียนไม่เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย นักเรียนให้ความสำคัญในเรื่องการเรียนมากเกินไป และเป็นค่านิยมของผู้ปกครอง และสังคมที่ต้องมีการเรียนพิเศษเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน อีกทั้งปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจสังคม การดำรงชีวิตได้เปลี่ยนแปลงไป มีการนำสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้กันอย่างกว้างขวาง และเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของนักเรียนจนนักเรียนไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และไม่คำนึงถึงสุขภาพกาย ซึ่งการมีสุขภาพกายที่ดีนั้นย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี และทำให้นักเรียนมีศักยภาพในการเรียน และทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดต่าง ๆ ของนักเรียนได้ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี การขาดการออกกำลังกายจะทำให้นักเรียนเกิดภาวะอ้วน สมรรถภาพทางกายต่ำ ส่งผลกระทบให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจโรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ดังนั้นนักเรียนควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย ซึ่งปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน การแบ่งเวลาของนักเรียน การตระหนัก และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ที่ช่วยแก้ไข และสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนอีก เช่น สถานที่ออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย อาทิ กิจกรรมกีฬาภายใน และกีฬาภายนอกเพื่อสร้างแรงดึงดูดให้นักเรียนหันมาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เป็นต้น

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และ(ฉบับที่3) พ.ศ.2553 มาตรา 6 บัญญัติไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ถือเป็นความสำคัญในการกำหนดให้มีการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาขึ้นในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 โดยกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในข้อ 3 ที่ว่า “มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย” เพื่อให้สามารถบรรลุจุดหมายดังกล่าว กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาได้กำหนดเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านร่างกายไว้ในตัวชี้วัดของสาระที่ 3 และสาระที่ 4 เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาในการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีหน้าที่ในการพัฒนาผู้เรียน และส่งเสริมให้นักเรียนรักการออกกำลังกายให้เป็นไปตามมาตรา 6 ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553 โดยโรงเรียนต้องจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่สำคัญของสถานศึกษาและกลุ่มสาระสุขศึกษา และพลศึกษา ที่จะต้องพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการพัฒนาดังกล่าว ดังนั้น การสำรวจพฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย และอุปสรรคการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจึงอาจใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา

และส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพทางจิตใจที่ดี สามารถผ่านเกณฑ์และตัวชี้วัดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรได้และจะส่งผลให้นักเรียนสามารถศึกษาเล่าเรียนได้สำเร็จ และออกสู่สังคมได้อย่างมีคุณภาพในทุก ๆ ด้าน

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นครูสอนในโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล มีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยมุ่งหวังให้นักเรียนมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีสุขนิสัยรักการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งสามารถเรียนได้อย่างมีความสุข เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

### วิธีดำเนินงานวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2562 จำนวนทั้งสิ้น 2,910 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 1,183 คน นักเรียนหญิงจำนวน 1,727 คน ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ระดับชั้น	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	228	273	501
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	189	271	460
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	218	269	487
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	171	321	492
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	188	302	490
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	189	291	480
<b>รวม</b>	<b>1,183</b>	<b>1,727</b>	<b>2,910</b>

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi stage random sampling) ตามสัดส่วนได้กลุ่มตัวอย่างมาทั้งสิ้น 360 คน ซึ่งเป็นไปตามวิธีกำหนดกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane) ที่กำหนดไว้ว่ากลุ่มประชากร 3,000 คน ให้ได้ตัวอย่าง อย่างน้อย 353 คน ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

#### ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ระดับชั้น	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	30	30	60
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	30	30	60
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	30	30	60

ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย (ต่อ)

ระดับชั้น	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	30	30	60
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	30	30	60
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	30	30	60
รวม	180	180	360

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนเป็นแบบตรวจคำตอบ (check list) และแบบปลายเปิด (open ended)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ เป็นแบบตรวจคำตอบ (check list) และแบบปลายเปิด (open ended)

ตอนที่ 3 อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales)

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (open ended)

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามหลักการของการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร ตำราแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร วารสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างแบบสอบถามฉบับร่างแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Index of Item-Objective Congruence) ตามวิธีการของ โรบินเนลลี และแฮมเบอร์ตัน (Boonchom Sri-saard, 2002, p. 70) ปรากฏว่า ข้อคำถามในแบบสอบถามดังกล่าวมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 ทุกรายการ อย่างไรก็ตามเมื่อนำข้อมูลที่นำมาคำนวณในภาพรวม ปรากฏว่าแบบสอบถามดังกล่าว มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับเท่ากับ 0.95

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try-out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.83

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การทำวิจัยเรื่องพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการประสานคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ โดยขอจัดทำหนังสือถึง โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการประสานครูผู้สอนนักเรียนในแต่ละกลุ่มเรียน และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยจะดำเนินการจัดเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 360 คน
3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง เนื่องจากปัจจุบันผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ โดยในการจัดเก็บข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บในช่วงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2562
4. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามความถูกต้อง และครบถ้วนของคำตอบรวบรวมข้อมูลที่ได้นำจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล
5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์และแปลผล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ ระดับชั้น น้ำหนัก ส่วนสูง โรคประจำตัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ
3. อุปสรรคในการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ
4. นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงบรรยาย

### ผลการวิจัย

#### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีส่วนน้อย มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วนมาก
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว

#### พฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกาย โดยใช้ความหนักระดับความหนักปานกลาง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ๆ ละ 20-30 นาที หลังเลิกเรียน บริเวณสวนสาธารณะ เพราะอยู่ใกล้ที่พัก วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย คือ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนการออกกำลังกายแต่ละครั้งมีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง โดยใช้เวลาน้อยกว่า 5 นาที และหลังจากการออกกำลังกายมีการคลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นเวลา 5-10 นาที โดยนักเรียนชายเลือกออกกำลังกายในวันศุกร์กับเพื่อน ส่วนนักเรียนหญิงเลือกออกกำลังกายวันเสาร์กับครอบครัว
2. นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจโดยการวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดิน พัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่วนการพัฒนาความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยการฝึกด้วยน้ำหนักระหว่างนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีวิธีการฝึกแตกต่างกันคือ นักเรียนชายใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก ได้แก่ บาร์เบล และดัมเบล ส่วนนักเรียนหญิงใช้น้ำหนักตัว

### อุปสรรคในการออกกำลังกาย

1. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายตามลำดับ ขณะที่นักเรียนหญิง มีอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับมาก เนื่องจากความขี้เกียจ ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน และข้อจำกัดเรื่องเวลาตามลำดับ

2. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวันในระดับมาก ส่วนสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับปานกลางเท่านั้น ในทำนองเดียวกัน ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน ก็เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมาก เช่นกัน และมีสภาพดินฟ้า อากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

3. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวันในระดับมาก ส่วนสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับปานกลางเท่านั้น ขณะที่ความขี้เกียจเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมาก และมีสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

4. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ข้อจำกัดเรื่องเวลาในระดับมาก ส่วนสภาพดิน ฟ้า อากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับปานกลางเท่านั้น ในทำนองเดียวกัน ข้อจำกัดเรื่องเวลาก็เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมากเช่นกัน และมีการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

5. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ความขี้เกียจในระดับมาก ส่วนความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวันเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับปานกลางเท่านั้น ในทำนองเดียวกันความขี้เกียจก็เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมากเช่นกัน และมีสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

6. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ความเหนื่อยจากการเรียนและทำกิจกรรมมาทั้งวันในระดับมาก ส่วนสภาพดิน ฟ้า อากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ในระดับปานกลางเท่านั้น ในทำนองเดียวกันความความเหนื่อยจากการเรียนและทำกิจกรรมมาทั้งวันก็เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมากเช่นกัน และการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

อย่างไรก็ตามเพื่อให้เกิดภาพฉายที่ชัดเจนเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ จึงขอสรุปอุปสรรคในการออกกำลังกายดังกล่าวเป็นรายชื่อ ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** แสดงอุปสรรคสำคัญในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่  
จำแนกตามเพศและชั้นปีที่ศึกษา

ที่	รายการ	ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1	ความเหน็ดเหนื่อย จากการเรียนและทำ กิจกรรมมาทั้งวัน	ปาน กลาง	มาก	มาก	มาก	มาก	-	-	-	ปาน กลาง	-	มาก	มาก
2	ขาดแรงจูงใจในการ ออกกำลังกาย	ปาน กลาง	-	-	-	-	-	-	ปาน กลาง	-	-	-	ปาน กลาง
3	ไม่มีอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	ปาน กลาง	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	ความขี้เกียจ	-	มาก	-	-	-	มาก	-	-	มาก	มาก	-	-
5	ข้อจำกัดเรื่องเวลา	-	มาก	-	-	-	-	มาก	มาก	-	-	-	-
6	สภาพ ดิน ฟ้า อากาศไม่เอื้ออำนวย ต่อการออกกำลังกาย	-	-	ปาน กลาง	ปาน กลาง	ปาน กลาง	ปาน กลาง	ปาน กลาง	-	-	ปาน กลาง	ปาน กลาง	-

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ มีข้อค้นพบที่สำคัญ ซึ่งควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

#### พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจังหวัดกระบี่

นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที ในระดับความหนักปานกลาง และวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายคือเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ นักเรียนชายส่วนใหญ่ไปออกกำลังกายในวันศุกร์กับเพื่อน ส่วนนักเรียนหญิงส่วนใหญ่ไปออกกำลังกายในวันเสาร์กับครอบครัวช่วงหลังเลิกเรียน และสถานที่ที่นักเรียนส่วนใหญ่ใช้ออกกำลังกาย คือ สวนสาธารณะ เพราะใกล้ที่พัก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาติ สิทธิวงษ์ (Suchat Sitthiwong, 2018, p. 78) ที่ว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีจุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกาย คือ เพื่อสุขภาพ สถานที่ที่นักศึกษาออกกำลังกายคือศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัยใกล้ที่พัก และยังพบว่าการวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดินเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจมากที่สุด และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรุณพล ชูทั่วม (Authapol Chutuam, 2018) ที่พบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจด้วยการวิ่งจ็อกกิ้งและเดิน โดยใช้ความหนักระดับปานกลาง และกิจกรรมที่นักเรียนชายส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คืออุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก คือ บาร์เบลและดัมเบล ส่วนนักเรียนหญิงส่วนใหญ่เลือกการฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก่อนการออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง โดยใช้เวลาน้อยกว่า 5 นาที และยังมีกรคลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้เวลาครั้งละ 5-10 นาที ซึ่งเป็นไปตามที่เกษมช่วยพั้ง (Kasem Chuaypanang, 2008, pp.166-167) อธิบายว่า ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรอบอุ่น

ร่างกายก่อนการออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือออกกำลังกายเบาๆก่อน เพื่อกระตุ้นให้ระบบต่างๆของร่างกายมีความพร้อมและป้องกันการบาดเจ็บด้วย ภายหลังจากการออกกำลังกายควรมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้ปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้รวดเร็วขึ้น

### **อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่**

จากการศึกษาพบว่า โดยภาพรวม นักเรียนชายของโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ มีอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับมาก อันเนื่องมาจากความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน รองลงมาคือข้อจำกัดเรื่องเวลาซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของอรุณพล ชูท้วม (Authapol Chutuum, 2018) ที่พบว่าอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา โดยเฉพาะนักเรียนชายชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีอุปสรรคในการออกกำลังกายที่สำคัญ คือ ตารางการเรียนการสอนไม่เอื้ออำนวย ยุ่งเกินไป จนไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย นอกจากนี้สภาพดินฟ้าอากาศยังไม่เอื้ออำนวยอีกด้วย

ขณะที่นักเรียนหญิงของโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ มีอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับมาก อันเนื่องมาจากความขี้เกียจ รองลงมาคือความเหนื่อยจากการเรียนและทำกิจกรรมมาทั้งวัน ซึ่งเป็นไปตามข้อค้นพบของสุชาติ สิทธิวงศ์ (Suchat Sitthiwong, 2018, p. 79) ที่ว่านักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย อันเนื่องมาจากไม่มีเวลาและภารกิจในชีวิตประจำวันรวมทั้งกิจกรรมการเรียนการสอนมีมาก มีผลทำให้เกิดความขี้เกียจในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามีประโยชน์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับข้อค้นพบของวันทนา ยิ้มเอี่ยม (Wanthana Yimaiem, 2018) ที่ว่าอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนิสิตหญิงในระดับมาก คือ เรียนมาทั้งวันรู้สึกเหนื่อยและขี้เกียจ รองลงมาคือข้อจำกัดเกี่ยวกับสถานที่ ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากเกินไป ไม่รู้วิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และการเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาไม่สะดวก

### **บทสรุป**

โดยภาพรวม นักเรียนของโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที ในระดับความหนักปานกลาง ก่อนการออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง โดยใช้เวลาน้อยกว่า 5 นาที และยังมีอาการคลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้เวลาครั้งละ 5-10 นาที ส่วนวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย คือ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ นักเรียนชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันศุกร์กับเพื่อน ส่วนนักเรียนหญิงไปออกกำลังกายในวันเสาร์กับครอบครัวช่วงหลังเลิกเรียน และสถานที่ที่นักเรียนใช้ออกกำลังกาย คือ สวนสาธารณะ เพราะใกล้ที่พัก และยังพบว่า การวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดินเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเลือกปฏิบัติเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความอ่อนตัวของร่างกาย ขณะที่การฝึกด้วยน้ำหนักเป็นกิจกรรมที่นักเรียนนำมาใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต่างกันที่นักเรียนชายฝึกโดยใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก คือ บาร์เบลและดัมเบล ส่วนนักเรียนหญิงใช้น้ำหนักตัว สำหรับอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนชาย คือ ความเหนื่อยจากการเรียนและทำกิจกรรมมาทั้งวัน รองลงมา คือ ข้อจำกัดเรื่องเวลา ขณะที่อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง คือ ความขี้เกียจ รองลงมา คือ ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้บริหารโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้อง ที่จะต้องแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนเตรียมการจัดหาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการส่งเสริม และจูงใจให้นักเรียนออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพตามวัตถุประสงค์

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. การเก็บข้อมูลจากนักเรียน ซึ่งอายุยังน้อยจำเป็นต้องอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามอย่างละเอียดและชัดเจน พร้อมทั้งต้องยกตัวอย่างประกอบการอธิบายไปด้วย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเฉพาะแบบสอบถามหรือแบบทดสอบ ต้องใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และได้ข้อมูลตามต้องการ

#### ข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

1. โรงเรียนควรให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้เห็นคุณค่า และประโยชน์ของการออกกำลังกาย พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย
2. โรงเรียนควรส่งเสริมการจัดกิจกรรม หรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ให้นักเรียนในโรงเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสม และเพียงพอ พร้อมทั้งมีการสนับสนุนในด้านสถานที่ อุปกรณ์ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ
3. โรงเรียนควรส่งเสริมด้านการประชาสัมพันธ์ การจัดบอร์ด หรือสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้นักเรียนเข้าถึงทั้งจากภายใน และภายนอก

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน ที่ไม่ออกกำลังกายในทุกระดับชั้น
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาทุกโรงเรียนในจังหวัดกระบี่

### References

- Autaporn Chutuam. (2018). *Exercise behaviors and barriers of secondary school level 1-3 students of Princess Chulabhorn Science High School*. (Master's Thesis). Kasetsart University, Faculty of Education.
- Boonchom Srisa-ard. (2002). *Introduction to Research*. (7<sup>th</sup>ed.). Bangkok: Suriwiriyasain.
- Chanlak Yiammirt. (2013). *A study of exercise behaviors of Rajabhat Rambhai Barni University*. (Master's Thesis). Srinakharinwirot University, Graduate School.
- Channarong Fukkhoksung. (2017). *Exercise for Health*. Retrieved December 29, 2017, from [http://program.npru.ac.th/pe/Exercise%20for%20Health\(AT\).html](http://program.npru.ac.th/pe/Exercise%20for%20Health(AT).html).
- Kasem Chuapanang. (2008). *Exercise for Life*. (2<sup>nd</sup>ed.). Bangkok: Rajabhat Pranakon University.
- Ministry of Education. (2009). *Foundation course, basic education, 2008*. Bangkok: Printing Agriculture Cooperatives of Thailand.
- Wanthana Yimaiem. (2018). *Behaviors and barriers in exercise of Kasetsart University Bangken Campus Students*. (Master's Thesis). Kasetsart University.
- Waree Sayanha. (2003). *Behaviors health promotion in exercise of middle-age people of Bankha Subdistrict, Ratchaburi Province*. (Master's Thesis). Silapakon University.

Wiwat Kanchana. (2008). *Exercise behaviors of Krabi Province Adult Education Center.*

(Master's Thesis). Srinakarinwirot University.

Suchat Sitthiwong. (2018). *Exercise behaviors and barriers of undergraduate student in Suratthani Rajabhat University.* (Master's Thesis). Institute of Physical Education Krabi Campus.

---

Received : October 11, 2019

Revised : November 29, 2019

Accepted : December 13, 2019