

ศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*

The Study Of Using An Activity Model To Promoting The Health Behaviors For Grade 8 Students

ศิราวัลย์ อินทามระ (Sirawan Intamara)**

อุษา คงทอง (Usa Kongthong)***

พิทักษ์ นิลนพคุณ (Phithack Nilnopkoon)****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิ์ทอง “จินตมณี” ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จังหวัดอ่างทอง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 5 และมีสมรรถภาพทางกายต่ำ จำนวน 60 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบของการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมเล่นกีฬา กลุ่มละ 30 คน ใช้เวลาในการทดลองทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ เก็บข้อมูลด้วยแบบวัดพฤติกรรม การออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการอบรมเลี้ยงดู มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 สถิติ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA Repeated Measure)

ผลการวิจัยพบว่า

ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย

* บทความนี้มีวัตถุประสงค์เผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ

(This article aims for publishing knowledge)

** คุชฎิบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี
(Accounting doctor, Curriculum and Instruction, Valaya Alongkorn Rajabhat University)

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์นครศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์,
(Faculty of Education, Valaya Alongkorn Rajabhat University)

**** อาจารย์ ดร. ประจักษ์นครศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์
(Professor Dr. of Education, Valaya Alongkorn Rajabhat University)

ด้านสุขภาพจิต ด้านสุขภาพสังคม ด้านสุขภาพอารมณ์ และด้านสุขภาพปัญญา สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: รูปแบบกิจกรรม เสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

Abstract

The objective of this research was to study the results of using an activity model to promoting the health behaviors for grade 8 students. This research was an experimental method for studying the results of using an activity model to promoting the health behaviors for grade 8 students. The sample was the sample 60 students who were low physical capacity of Phothong “Jindamani” school , Ang Thong province under Secondary Educational Service Area office 5, selected by voluntary sampling then using simple random sampling in order to divide into an experiment group 30 students which using an activity model to promoting the health behaviors and controlled group 30 students which using sport activity. The research was conducted 10 weeks. The instrument for data collection were the test on exercise behavior, food consumption behavior and nurturing with reliability at 0.96, and the test on health behavior and physical capacity related the health with reliability at 0.95 The statistics used for data analysis were mean, S.D., one-way ANOVA with repeated measures,

The research findings revealed that the results of using an activity model to promoting the health behaviors for grade 8 students found that an experiment group had a development of health behaviors for 5 components such as physical health, mental health, social health, emotional health and intellectual health higher than the controlled group at a significance of .05.

Keywords : Model to Promoting, The Health Behaviors, grade 8 Students

บทนำ

การออกกำลังกาย จึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญของการพัฒนาทั้งปวง เป็นการสร้างกำลังคนที่มีประสิทธิภาพให้กับประเทศที่จะรองรับภารกิจต่างๆ ของการพัฒนา การที่คนจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจะต้องมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ มีสัดส่วนรูปร่างได้มาตรฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เด็กต้องการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณลักษณะทางด้านต่างๆ ได้แก่ การพัฒนาทางด้านร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณลักษณะทางด้านต่างๆ ได้แก่ การพัฒนาทางด้านร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วย

ทำให้ร่างกายของเด็กได้มีพัฒนาการทางด้านความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ขนาดรูปร่างจะมีสัดส่วนที่เหมาะสม การเคลื่อนไหวพื้นฐานในรูปแบบต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่วว่องไว นอกจากนี้ เด็กยังสามารถนำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่างๆเป็นใช้ในการกิจประจำวัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวมสำหรับการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยทำให้เกิดความสนุกสนาน เด็กได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยป้องกันความก้าวร้าวได้ ทดแทนความรู้สึกที่ผิดหวังและขจัดความกระวนกระวายใจซึ่งอาจจะเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆการพัฒนาการทางด้านคุณสังคม การออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬา จะเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกทางด้านคุณธรรม ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการเล่น รู้จักหน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย รู้จักรับผิดชอบ มีระเบียบวินัยในการเล่น และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนรวม สำหรับการพัฒนาทางด้านสติปัญญานั้น เด็กจะได้มีพัฒนาการการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจ มีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมต่างๆได้อย่างเฉลียวฉลาด (นราภรณ์ ชันธบุตร ,2552 : 13)

สำหรับเด็กในวัยมัธยมศึกษาชั้น กรมพลศึกษา (2554) ได้กล่าวถึงไว้ว่า เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตที่รวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงควรสนับสนุนให้เด็กได้ออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ จึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกวัน โดยกำหนดไว้ในหลักสูตรพลศึกษาของโรงเรียนเพื่อให้การเรียนการสอนเกิดผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพอย่างแท้จริง ซึ่งในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ด้านของคุณภาพผู้เรียน ได้กำหนดคุณภาพผู้เรียนไว้ว่าเมื่อจบการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งมีหนึ่งข้อได้กล่าวไว้ว่า แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปัจจุบันกรอบความคิดเกี่ยวกับสุขภาพวางอยู่บนฐานที่ว่าด้วยเรื่อง สุขภาพทั้งมิติทางกายทางใจ ทางสังคม ทางปัญญา ทางอารมณ์และทั้งมิติของคน ครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนั้นสุขภาพมีผลกระทบจากหลายปัจจัย จึงต้องให้ความสำคัญกับองค์ความรู้ ทั้งเรื่องของการดำเนินงานทางสาธารณสุข การจัดการบริการสาธารณสุข และเรื่องต่างๆ ที่ปรากฏในสังคม เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งด้านบวกและด้านลบ องค์ความรู้เพื่อการพัฒนาสุขภาพ และระบบสุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องของระบบการแพทย์เพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องความร่วมมือกันของสังคม ที่จะมาร่วมสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเอื้อต่อการมีสุขภาพดี และร่วมกันสร้างสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ โดยเน้นการพัฒนาสุขภาพอย่างครบวงจร ที่มุ่งการเสริมสร้าง การป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจส่งเสริมการบริโภคที่ปลอดภัยและวัฒนธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี โดยส่งเสริมการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น องค์ความรู้ใหม่ มาพัฒนาและสนับสนุนให้คนไทยลดละเลิกพฤติกรรม

สู่เสี่ยงทางสุขภาพควบคู่กับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัย รู้จักการป้องกันโรคเบื้องต้น มีพฤติกรรม การบริโภคที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เสริมสร้างความ ร่วมมือของครอบครัวและชุมชนในการสร้างสุขภาพที่ดีและพัฒนาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับสุขภาพ มากขึ้นและโดยเฉพาะนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสำคัญมากที่จะต้องดูแลเรื่องโภชนาการและการ ส่งเสริมให้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว สรุปได้ว่านักเรียนชายจะเป็นโรคอ้วนและสมรรถภาพทาง กายต่ำมกว่านักเรียนหญิง และเป็นนักเรียนชายอายุ 14 – 15 ปี ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (ภาคผนวก) เพื่อมุ่งหวังให้พฤติกรรมของนักเรียนชายได้รับการปลูกฝัง และ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตปกติ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการเลือก บริโภคอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัยจนเป็นสุขนิสัย สามารถเพิ่มสมรรถภาพ ลดการเจ็บป่วย เป็นผู้มีสุขภาพ ทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางปัญญา และทางอารมณ์ที่ดี ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ทั้งในปัจจุบันและใน อนาคตเพื่อให้ปัญหาลดน้อยลง โดยอาศัยการวิเคราะห์เหตุผลพื้นฐานของประเด็นปัญหาเพื่อสามารถกำหนด แนวทางการจัดการปัญหาให้เหมาะสมกับวิถีชีวิต เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความเป็นอยู่ของสังคมไทย อันจะ ทำให้การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพในนักเรียนชายไทยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาสังคม และประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

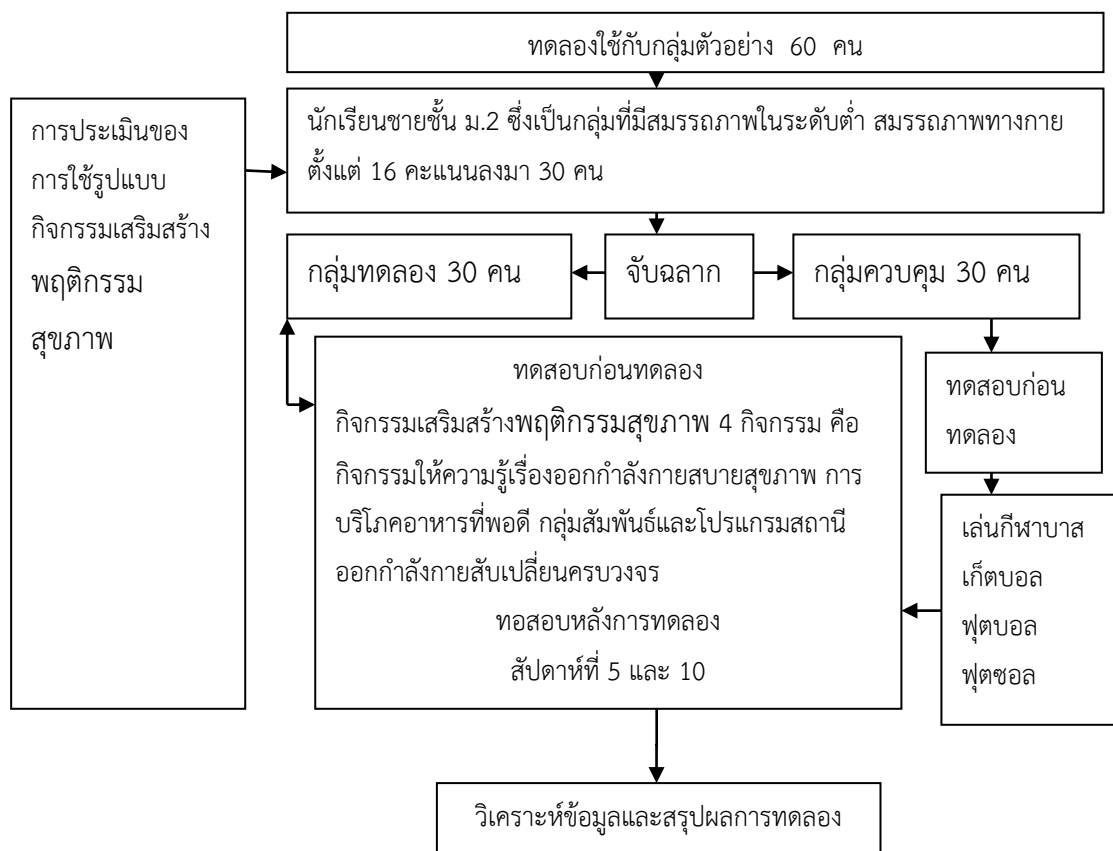
ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นี้ ผู้วิจัย กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนักการศึกษา ต่าง ๆ ดังนี้ กิจติยา รัตน์มณี (2554) โปรแกรมส่งเสริมรับรู้สุขภาพ สุทธิพร อรุณ (2549) รูปแบบบูรณาการส่งเสริมสุขภาพ จุฬารัตน์ จิตไพศาลวัฒนา (2559) รูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบ ทักษา สุริโย (2559) การพัฒนาโปรแกรม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ลัดดา เหมาะสุวรรณและคณะ (2546) การพัฒนารูปแบบพฤติกรรม สุขภาพ สว่างจิต แซ่โจ้ว (2551) ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อสมรรถนะของเด็ก ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน สุพิตร สมาธิโต (2550) แบบทดสอบสมรรถนะทางกาย วารินทร์ รัชมิพรหม (2542) การออกแบบและการพัฒนาระบบการสอน ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และสามารถเขียนเป็นรูปแบบการวิจัย ดังภาพที่



ภาพที่ 1 รูปแบบการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3.1 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิ์ทอง “จินตามณี” จังหวัดอ่างทองภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายและนักเรียนที่มีผลทดสอบสมรรถภาพทางกายต่ำ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ 4 กิจกรรม

3.2.2 แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพ

3.2.3 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์ กับ สุขภาพ (ICSPFT)

3.2.4 แบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการอบรมเลี้ยงดู

3.3 การทดลอง แบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 30 คน คือ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

กลุ่มควบคุมปฏิบัติกิจกรรมฝึกทักษะ กีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล และฟุตซอล โดยวันจันทร์ เล่นกีฬาฟุตบอล วันพุธ เล่นกีฬาบาสเก็ตบอล วันศุกร์ เล่นกีฬาฟุตซอล กลุ่มทดลองฝึกเกมกลุ่มสัมพันธ์ และสถานี

ออกกำลังกาย ครบวงจร ฝึกสัปดาห์ละ 30 นาที คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 – 16.40 น. เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA Repeated Measure)

ผลการวิจัย

ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากนั้นผู้วิจัยได้นำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น และเครื่องมือในการวิจัย คือ รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประกอบด้วย 4 กิจกรรม กิจกรรมที่ 1 ความรู้เรื่องออกกำลังกายสบายสุขภาพ กิจกรรมที่ 2 การบริโภคอาหารที่พอดี กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ฉันกับเธอ กิจกรรมที่ 4 สถานีออกกำลังกายแบบสลับเปลี่ยนครบวงจร แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้าน สุขภาพทางกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสุขภาพสังคม ด้านสุขภาพปัญญา และด้านสุขภาพอารมณ์ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (ICSPFT) ประกอบด้วย 8 รายการ คือ 1.วิ่งเร็ว 50 เมตร 2.ยืนกระโดดไกล 3.แรงบีบมือ 4.ลูก-นั่ง 30 วินาที 5.ดึงข้อ 6.วิ่งเก็บของ 7.ความอ่อนตัว 8.วิ่งระยะไกล ผู้วิจัยได้นำรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิ์ทอง “จินตมณี” ปีการศึกษา 2559 ถึง 2558 ที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำด้วยความสมัครใจ จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน คือกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ ทดลอง 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 15.30 – 16.40 น. เริ่มตั้งแต่ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2559 ถึง วันที่ 9 เมษายน 2559 ผลการวิเคราะห์ รายละเอียดดังนี้

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในแต่ละช่วงเวลากการทดสอบ (ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10)

สุขภาพ องค์รวม	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5				หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10				F	P
	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)			
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
สุขภาพทางกาย	24.97	1.85	23.73	1.76	26.40	1.54	25.00	1.53	27.53	1.22	25.67	1.37	72.32	0.00
สุขภาพทางจิต	27.63	1.07	27.60	0.93	27.00	0.79	26.10	1.06	29.00	0.95	26.37	1.16	62.82	0.00
สุขภาพทางสังคม	29.87	1.17	30.47	1.01	29.30	1.37	28.70	1.29	30.20	1.10	29.67	0.99	15.91	0.00
สุขภาพทางอารมณ์	28.63	1.21	29.33	1.67	28.60	1.61	27.50	1.22	28.64	1.09	27.53	1.20	27.85	0.00
สุขภาพทางปัญญา	29.87	1.01	31.00	1.17	28.97	1.03	28.70	1.26	31.10	1.09	30.43	0.01	37.86	0.00

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมสุขภาพทุกด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่างกัน

สมรรถภาพ	กลุ่ม	n	ก่อนการทดลอง		หลังสัปดาห์ที่ 5		หลังสัปดาห์ที่ 10		F	P
			$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
วิ่ง 50 เมตร	ทดลอง	30	9.04	1.70	8.25	0.24	7.78	.29	81.48	0.00
	ควบคุม	30	9.32	0.20	9.12	0.15	8.26	.22		
ยืนกระโดดไกล	ทดลอง	30	163.73	2.82	174.10	2.78	187.23	6.27	337.21	0.00
	ควบคุม	30	163.90	2.73	170.03	1.13	177.17	2.15		
แรงบีบมือ	ทดลอง	30	24.18	0.99	25.69	0.59	28.41	2.63	41.31	0.00
	ควบคุม	30	24.19	1.04	24.99	0.76	26.05	.95		
ลุก-นั่ง 30 วินาที	ทดลอง	30	18.77	0.73	23.03	1.10	25.53	.97	477.38	0.00
	ควบคุม	30	19.00	0.69	19.93	0.94	23.60	1.45		
ดึงข้อ	ทดลอง	30	1.83	0.38	2.93	0.45	4.87	.57	562.15	0.00
	ควบคุม	30	1.77	0.43	2.27	0.45	3.67	.88		
วิ่งเก็บของ	ทดลอง	30	12.45	0.10	11.88	0.39	11.37	.24	421.82	0.00
	ควบคุม	30	12.46	0.07	12.39	0.07	11.75	.32		
ความอ่อนตัว	ทดลอง	30	3.25	0.65	4.83	0.32	6.83	.59	568.86	0.00
	ควบคุม	30	3.21	0.68	3.82	0.56	5.10	.89		
วิ่ง 1,000 เมตร	ทดลอง	30	5.95	0.51	4.90	0.43	4.53	.32	308.25	0.00
	ควบคุม	30	5.94	0.47	5.44	0.27	4.74	.33		

จากตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของความสามารถในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง สัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 9.04 วินาที 8.25 วินาที และ 7.78 วินาที และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 9.32 วินาที 9.12 วินาที และ 8.26 วินาที ตามลำดับ

แสดงค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยืนกระโดดไกล ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 163.73 เมตร 174.10 เมตร และ 187.23 เมตร และของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 163.90 เมตร 170.03 เมตร และ 177.17 เมตร ตามลำดับ

แสดงค่าเฉลี่ยของความสามารถในการบีบมือ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดสอบ หลังการทดสอบ สัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 24.18 กิโลกรัม 24.18 กิโลกรัม และ 26.05 กิโลกรัม และของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 24.19 กิโลกรัม 24.99 กิโลกรัม และ 26.05 กิโลกรัม ตามลำดับ

แสดงค่าเฉลี่ย ของความสามารถในการลุก-นั่ง 30 วินาที ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 18.77 ครั้ง 23.03 ครั้ง และ 25.53 ครั้ง และของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 19.00 ครั้ง 19.93 ครั้ง และ 25.53 ครั้ง ตามลำดับ

แสดงค่าเฉลี่ย ของความสามารถในการดึงข้อ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 1.83 ครั้ง 2.93 ครั้ง และ 4.87 ครั้ง และของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 1.77 ครั้ง 2.27 ครั้ง และ 3.67 ครั้ง ตามลำดับ

แสดงค่าเฉลี่ยของความสามารถในการวิ่งเก็บของ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 คือ 12.45 วินาที 11.88 วินาที และ 11.37 วินาที และของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 12.46 วินาที 12.39 วินาที และ 11.75 วินาที ตามลำดับ

แสดงค่าเฉลี่ยของความสามารถในความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 3.25 เซนติเมตร 4.83 เซนติเมตร และ 5.10 เซนติเมตร และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 3.21 เซนติเมตร 3.82 เซนติเมตร และ 6.83 เซนติเมตร ตามลำดับ

แสดงค่าเฉลี่ยของความสามารถในการวิ่ง 1,000 เมตร ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 5.95 นาที 4.90 นาที และ 4.53 นาที และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ 10 คือ 5.94 นาที 5.44 นาที และ 4.74 นาที ตามลำดับ

อภิปรายผล

อภิปรายผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพประกอบด้วยกัน 5 ด้าน คือ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคม สุขภาพทางปัญญา และสุขภาพทางอารมณ์ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ เนื่องจากนักเรียนสภาพแวดล้อมที่เหมือนกัน ลักษณะกิจวัตรประจำวันคล้ายๆกัน ได้เรียนรู้ที่เหมือนกัน จึงทำให้พฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แบบประเมินตนเองมีค่าไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยในแต่ละด้านแล้วกลุ่มทดลองจะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ยกเว้นหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 สุขภาพทางอารมณ์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 กล่าวไว้ว่า สุขภาพ คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

ซึ่งรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นการบูรณาการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้นักเรียนที่มีสมรรถภาพมีสุขภาพที่ดีขึ้นซึ่งสอดคล้องกับเพนเดอร์ (2006) กล่าวไว้ว่า การ

เสริมสร้างสุขภาพประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความสมบูรณ์ และการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม และสอดคล้องกับประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า การดำเนินพฤติกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ นั้นจะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การกินอาหารที่ถูกต้อง การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพ และทางสังคม มีความปลอดภัยและความเอื้ออาทรต่อกันและการเรียนรู้ที่ดีเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้สนุก เกิดปัญญา มีอิสรภาพ ทำให้มีความสุขและมีแรงจูงใจอยากเรียนรู้ กล่าวโดยสรุปก็คือการใช้รูปแบบเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่จะให้ได้ผลที่ดีนั้นจะต้องให้ความรู้มุ่งสู่การปฏิบัติและการวัดและประเมินผลต้องมีทั้งแบบสอบถามประเมินตนเองและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยมีผู้เชี่ยวชาญทดสอบจึงจะได้ผลที่เที่ยงตรงและถูกต้อง การศึกษาผลของการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ 8 รายการ ได้แก่ วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แร้งปีกมอญ-นึ่ง 30 วินาที ดึงข้อ วิ่งเก็บของ ความอ่อนตัว และวิ่ง 1,000 เมตร ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพทุกตัวแปรเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่เล่นกีฬา บาสเก็ตบอล ฟุตบอล และฟุตซอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ได้แก่ องค์ประกอบของร่างกายความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความทนทาน ความอดทน ความคล่องแคล่ว ความอ่อนตัว ระบบไหลเวียนโลหิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. องค์ประกอบของร่างกายกลุ่มทดลอง ฝึกตามสถานีกการออกกำลังกายสลับเปลี่ยนหมุนเวียนครบวงจรมีการพัฒนาองค์ประกอบของร่างกายโดยใช้สมรรถภาพทางกายเป็นตัวชี้วัด คือผลการวิจัย พบว่า ภายในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายจากก่อนการทดลองแต่เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองไป พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมื่อนักเรียนที่สมรรถภาพต่ำไม่ได้เข้าสถานีกการฝึกก็จะมีสมรรถภาพต่ำเหมือนเดิม แต่ผลการทดลองระหว่างกลุ่มสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยแล้วกลุ่มทดลองจะมีค่าสมรรถภาพทางกายมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งตามหลักการของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM, 2000) โดยการกำหนดความหนักของงานระหว่าง 55-85% ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง ซึ่งเป็นความหนักของงานในระดับที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเพิ่มความสามารถในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้เป็นอย่างดี

2. ความอ่อนตัวกลุ่มทดลอง ฝึกตามสถานีกการออกกำลังกายแบบครบวงจรมีการพัฒนาความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่เล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2550) พบว่า ความอ่อนตัว อยู่ในระดับปานกลางและดี เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ได้มีการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบหมุนเวียน โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วน เป็นการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่ละน้อยสามารถลดความเสี่ยงการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายได้ ดังที่ สุพิตร สมานิต (2550) ได้กล่าวว่า การพัฒนาทางด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็นหรือใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและ

เอ็นต้องทำงานมากขึ้น การเหยียดของกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทั้งแบบหยุดนิ่งอยู่กับที่หรือแบบเคลื่อนที่ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ คือ อวัยวะส่วนแขน ขาหรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึง ซึ่งสอดคล้องกับชูศักดิ์ เวชแพศย์และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536) กล่าวว่า การเพิ่มความอ่อนตัวต้องค่อยๆเคลื่อนไหวช้าๆ จนกระทั่งกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆ ถูกยืด จนมีความรู้สึกเจ็บจากการยืด อยู่ในท่านี้นี้ประมาณ 8- 10 วินาที กระทำซ้ำกัน 5-6 ครั้ง ผลดีที่สุดจะเกิดขึ้นเมื่อทำการยืดทุกวัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของสว่างจิต แซ่โจ้ว (2551) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกสถานีการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อสุขสมรรถนะของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่า หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยสถานีการออกกำลังกายครบวงจรดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกตัวแปร อาทิ ความอ่อนตัว เป็นต้น

3. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อกลุ่มทดลอง ฝึกตามสถานีการออกกำลังกายแบบครบวงจรมีการพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่เล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2554) พบว่า ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องและหลังส่วนล่าง อยู่ในระดับปานกลางและดี และความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนไหล่ อยู่ในระดับปานกลางและดี เนื่องจากโปรแกรมการออกกำลังกายแบบหมุนเวียนมีการพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ใช้แต่ละสถานี ทำจำนวนหลายๆ ครั้งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 30 นาที ต่อสถานี ทำให้เกิดการพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ซึ่งสอดคล้องกับสุพิตร สมานิติ (2550) กล่าวว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยก หรือดึงสิ่งต่างๆ ส่วนความอดทนของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ หรือหลายๆ ครั้งติดต่อกันได้ ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้น โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ดังจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายแบบหมุนเวียนสามารถช่วยพัฒนาความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่ไปด้วยกันเมื่อมีระยะเวลาการฝึกนานขึ้นความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น

4. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจกลุ่มทดลอง ฝึกตามสถานีการออกกำลังกายแบบครบวงจรมีการพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่เล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2550) พบว่า ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ อยู่ในระดับปานกลางและดี เนื่องจากการฝึกตามสถานีการออกกำลังกายแบบครบวงจรเป็นการออกกำลังกายแบบสถานีที่ช่วยพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจได้เป็นอย่างดี โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ต่อเนื่องกันอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน มีความหนักที่เหมาะสม คือ 55 -85 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดและเป็นไปตามหลักการของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM, 2000) โดยการกำหนดความหนักของงานระหว่าง 55-85% ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง ซึ่งเป็นความหนักของงานในระดับที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเพิ่มความสามารถในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้เป็นอย่างดีสอดคล้องกับชูศักดิ์ เวชแพศย์

(2545) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการฝึกปอดหัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานดีขึ้น ปรับตัวรับงานหนักเป็นเวลานานๆได้ และนั่นคือผลจากการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2548) กล่าวถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่า เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก ขณะออกกำลังกายต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ ๆ อย่างต่อเนื่องในระยะเวลาานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายโดยเฉพาะการทำงานของกล้ามเนื้อ การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ เป็นที่ยอมรับทั่วไปในวงการแพทย์และวงการวิทยาศาสตร์การกีฬาว่าการออกกำลังกายแบบสถานี่เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริงเพราะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อระบบการทำงานของหัวใจ และการไหลเวียนของโลหิต (Cardiovascular system) ระบบการหายใจและปอด (Respiratory system) รวมทั้งยังเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อีกทั้งช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย และช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้อีกด้วยและสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริรัตน์ วัตวิไล(2548) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกแบบสถานี่ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนการฝึกและหลังการฝึก 10 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05ในรายการความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ

สรุปได้ว่า

ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสุขภาพสังคม ด้านสุขภาพอารมณ์ และด้านสุขภาพปัญญา สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1) รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการนี้มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพดีขึ้น ดังนั้นทางโรงเรียนควรมีการสนับสนุนและขยายผลรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพในนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการพัฒนาต่อยอดจากโครงการนี้และกระตุ้นให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโดยจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้และการออกกำลังกายให้มากขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพในรูปแบบอื่นๆ ที่ประกอบด้วยกีฬาที่หลากหลายและมีระยะเวลาการฝึกมากขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน

2. ควรสร้างรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนหญิงในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ และทั้งนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงในช่วงชั้นอื่นๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา. (2554). กิจกรรมการทดสอบและส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2553). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553. นนทบุรี:กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2550). กรมอนามัย พระราชบัญญัติ กระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2550. นนทบุรี กระทรวงสาธารณสุข
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กิจติยา รัตนมณี. (2554). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนัก ร่วมกับการมีส่วนร่วมของบิดามารดา ต่อพฤติกรรมการบริโภคและพฤติกรรมการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของเด็กอ้วนวัยเรียน กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ,สำนักงาน.(2554)แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559). กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ดโปรดักชั่น.
- จุฬารัตน์ จิตไพศาลวัฒนา. (2559). รูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อความพร้อมของนักบัญชีไทยสู่ประชาคมอาเซียน. Veridain E-Journal, Slipakorn University, 9(1), 501 – 515
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยาปาละวิวัฒน์ (2536). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ: ธรรมกมลการพิมพ์
- ทัชชา สุริโย. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า Veridain E-Journal, Slipakorn University, 9(1), 528 – 597
- นราภรณ์ ชันบุตร. (2552). การพัฒนารูปแบบการสรวลเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะอ้วน. ดุษฎีบัณฑิตคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณและคนอื่นๆ.(2546).โครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย.กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- วารินทร์ รัตมีพรหม. (2542). การออกแบบและการพัฒนาระบบการสอน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุทธิพร อรุณ. (2549).รูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ : โรงเรียนจารุศรบำรุง จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประเวศ วะสี. (2551).บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพวิถีชีวิตและสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

- ศิริรัตน์ วัตรวิไล. (2548). ผลของการฝึกแบบสถานีที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนหญิง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปรางโมขวิทยารามกรุงเทพมหานครวิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สว่างจิต แซ่โจ้ว. (2551). ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อสมรรถนะของเด็กที่มีภาวะ
น้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพิตร สมานิต. (2550). แบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: พรานนกการพิมพ์.

ภาษาต่างประเทศ

- American College of Sports Medicine. (2000). **ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and
Prescription.** (6ed.) New York: Lippincott William and Wilkins.
- Pender, N.J. Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2006). **Health Promotion in Nursing Practice.** 4th
ed., New Jersey : Pearson Education, Inc.