



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1,200 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติทั้งหมดด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส พอร์ วินโดว์ รุ่น 11.5 (Statistical package for the social sciences for windows version 11.5) เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 รวมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ตัวแปรต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประถมศึกษา

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	472	42.60
	หญิง	636	57.40
ชั้น	ประถมศึกษาปีที่ 1	161	14.52
	ประถมศึกษาปีที่ 2	179	16.14
	ประถมศึกษาปีที่ 3	190	17.13
	ประถมศึกษาปีที่ 4	207	18.67
	ประถมศึกษาปีที่ 5	179	16.14
	ประถมศึกษาปีที่ 6	193	17.40
ศาสนา	พุทธ	1025	92.76
	อิสลาม	56	5.07
	คริสต์	22	1.99
	อื่น ๆ	2	.18
	นักเรียนมีโรคประจำตัว	ไม่มี	987
มี		110	10.03
อาชีพของบิดา	ทำงานราชการ	204	18.61
	ทำงานบริษัท	117	10.67
	ทำค้าขาย	206	18.80
	ทำการเกษตร	167	15.24
	ทำงานรับจ้างทั่ว ๆ ไป	351	32.03
	อื่น ๆ	51	4.65

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของมารดา		
ทำงานราชการ	111	10.16
ทำงานบริษัท	101	9.25
ทำค้าขาย	312	28.57
ทำการเกษตร	151	13.83
ทำงานรับจ้างทั่ว ๆ ไป	321	29.40
อื่น ๆ	96	8.79
ผู้ปกครองให้เงินนักเรียนมาโรงเรียนวันละ		
น้อยกว่า 10 บาท	209	18.88
10 - 20 บาท	689	62.24
21 - 30 บาท	145	13.10
มากกว่า 30 บาท	64	5.78

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.40 เพศชาย ร้อยละ 42.60 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 18.67 รองลงมาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 17.40 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 92.76 ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 5.07 ส่วนใหญ่นักเรียนไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 89.97 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 10.03

อาชีพของบิดาส่วนใหญ่ทำงานรับจ้างทั่ว ๆ ไป ร้อยละ 32.03 รองลงมาทำค้าขาย ร้อยละ 18.80 ส่วนมารดามีอาชีพทำงานรับจ้างทั่ว ๆ ไป ร้อยละ 29.40 รองลงมาทำค้าขาย ร้อยละ 28.57 ส่วนใหญ่นักเรียนได้เงินมาโรงเรียนวันละ 10-20 บาท ร้อยละ 62.24 รองลงมาได้น้อยกว่าวันละ 10 บาท ร้อยละ 18.88

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับประถมศึกษา

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมใดมากที่สุด		
- นันทนาการ ประเภท ดูโทรทัศน์ / ฟังเพลง / ดูภาพยนตร์ / อ่านหนังสือ / เล่นเกม	369	33.33
- การเคลื่อนไหวร่างกาย ประเภท ทำงานบ้าน / รดน้ำต้นไม้ / กวาดบ้าน / ถูบ้าน / ล้างจาน / ซักผ้า	497	44.90
- การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ประเภท เดิน-วิ่ง / เต้นแอโรบิค / วายน้ำ / ฟุตบอล / เทนนิส / แบดมินตัน	241	21.77
นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา นักเรียนออกกำลังกายกี่วันต่อ 1 สัปดาห์		
ไม่ออกกำลังกายเลย	57	5.15
1 - 2 วัน	444	40.11
3 - 4 วัน	315	28.45
5 - 7 วัน	291	26.29
นักเรียนใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนานเท่าใด		
น้อยกว่า 30 นาที	288	26.20
ประมาณ 30 นาที	513	46.68
มากกว่า 30 นาที	298	27.12

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมากที่สุด ร้อยละ 44.90 รองลงมาทำกิจกรรมนันทนาการ ร้อยละ 33.33 และทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 21.77 นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40.11 รองลงมาออกกำลังกาย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.45 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที ร้อยละ 46.68 รองลงมาออกกำลังกายครั้งละมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 27.12 และน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 26.20

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของกิจกรรมในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาจำแนกตามจำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์ นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา

ในรอบ 1 เดือน นักเรียนใช้เวลาว่าง ทำกิจกรรมใดมากที่สุด	ไม่ออก				
	กำลังกาย เลย	1-2วัน	3-4วัน	5-7วัน	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
- กิจกรรมนันทนาการ ประเภท ดุโทรทัศน์/ ฟังเพลง/ดูภาพยนตร์/ อ่านหนังสือ/เล่นเกม	30 (8.13)	178 (48.24)	96 (26.02)	65 (17.61)	369 (100.00)
- กิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกาย ประเภท ทำงานบ้าน/รดน้ำต้นไม้/ กวาดบ้าน/ถูบ้าน/ ล้างจาน/ซักผ้า	23 (4.65)	207 (41.82)	147 (29.69)	118 (23.84)	495 (100.00)
- กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ประเภท เดิน-วิ่ง/เต้นแอโรบิก/ ว่ายน้ำ/ ฟุตบอล/ เทนนิส/ แบดมินตัน	4 (1.67)	58 (24.27)	71 (29.71)	106 (44.35)	239 (100.00)

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการมากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน ร้อยละ 48.24 รองลงมาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ร้อยละ 26.02 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 - 7 วัน ร้อยละ 17.61 และไม่ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 8.13

นักเรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน ร้อยละ 41.82 รองลงมาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ร้อยละ 29.69 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 - 7 วัน ร้อยละ 23.84 และไม่ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 4.65

นักเรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 - 7 วัน ร้อยละ 44.35 รองลงมา ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ร้อยละ 29.71 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน ร้อยละ 24.27 และไม่ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 1.67

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละของกิจกรรมในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาจำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

ในรอบ 1 เดือน นักเรียนใช้เวลาว่าง ทำกิจกรรมใดมากที่สุด	น้อยกว่า 30 นาที	30 นาที	มากกว่า 30 นาที	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
- กิจกรรมนันทนาการ ประเภท ดุโทรทัศน์/ ฟังเพลง/ดูภาพยนตร์/ อ่านหนังสือ/เล่นเกม	123 (33.98)	141 (38.95)	98 (27.07)	362 (100.00)
- กิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกาย ประเภท ทำงาน บ้าน/รดน้ำต้นไม้/กวาดบ้าน/ ถูบ้าน/ล้างจาน/ซักผ้า	124 (25.10)	267 (54.05)	103 (20.85)	494 (100.00)
- กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ประเภท เดิน-วิ่ง/เต้นแอโรบิก/ว่ายน้ำ/ ฟุตบอล/เทนนิส/แบดมินตัน	40 (16.74)	104 (43.51)	95 (39.75)	239 (100.00)

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการมากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ร้อยละ 38.95 รองลงมาออกกำลังกายครั้งละน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 33.98 และออกกำลังกายครั้งละมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 27.07

นักเรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ร้อยละ 54.05 รองลงมาออกกำลังกายครั้งละน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 25.10 และออกกำลังกายครั้งละมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 20.85

นักเรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ร้อยละ 43.51 รองลงมาออกกำลังกายครั้งละมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 39.75 และออกกำลังกายครั้งละน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 16.74

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเล่นเป็นประจำ		
นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เล่นกระโดดเชือก	335	30.26
เล่นวิ่งไล่จับ	553	49.95
เล่นกระต่ายขาเดียว	247	22.31
เล่นฟุตบอล	426	38.48
เล่นแบดมินตัน	290	26.20
ว่ายน้ำ	160	14.45
ขี่จักรยาน	442	39.93
อื่น ๆ	103	9.30
นักเรียนออกกำลังกายเพื่อ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
สุขภาพแข็งแรง	1020	91.97
ความสนุกสนาน	603	54.33
เสริมสร้างสมรรถภาพ	401	36.16
การแข่งขัน	199	17.99
เข้ากลุ่มกับเพื่อน	177	15.96
อื่น ๆ	24	2.16
สถานที่ที่นักเรียนใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ		
ที่บ้าน	503	45.36
สนามกีฬาของโรงเรียน	415	37.42
สถานกีฬาของราชการ	43	3.88
สนามกีฬาของเอกชน	31	2.79
สวนสาธารณะ / สวนสุขภาพ	101	9.11
อื่น ๆ	16	1.44

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำ		
ตอนเช้า	270	24.43
ตอนกลางวัน	116	10.50
ตอนเย็น	701	63.44
ตอนกลางคืน	18	1.63
นักเรียนมาออกกำลังกายกับใครเป็นประจำ		
ผู้ปกครอง	262	23.69
พี่ - น้อง	234	21.16
เพื่อน	568	51.36
อื่นๆ	42	3.79

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเล่นเป็นประจำ ได้แก่ วิ่งไล่จับ ร้อยละ 49.95 รองลงมาขี่จักรยาน ร้อยละ 39.93 และเล่นฟุตบอล ร้อยละ 38.48 นักเรียนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 91.97 รองลงมาเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 54.37 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ ร้อยละ 36.16 ส่วนใหญ่นักเรียนออกกำลังกายที่บ้านเป็นประจำ ร้อยละ 45.36 รองลงมาคือสนามกีฬาของโรงเรียน ร้อยละ 37.42 สวนสาธารณะ / สวนสุขภาพ ร้อยละ 9.11 ส่วนใหญ่นักเรียนมาออกกำลังกายตอนเย็นเป็นประจำ ร้อยละ 63.44 รองลงมาตอนเช้า ร้อยละ 24.43 ส่วนใหญ่นักเรียนมาออกกำลังกายกับเพื่อน ร้อยละ 51.36 รองลงมาหานักเรียนออกกำลังกายกับผู้ปกครอง ร้อยละ 23.69

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความสนใจและการติดตามดูกีฬาของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
นักเรียนมีความสนใจดูกีฬาชนิดใดเป็นประจำ		
ฟุตบอล	455	41.25
เทนนิส	205	18.59
บาสเกตบอล	63	5.71
วอลเลย์บอล	244	22.12
อื่น ๆ	136	12.33
นักเรียนติดตามดูกีฬาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ดูที่สนามกีฬา	365	33.03
ดูจากโทรทัศน์	995	90.05
ดูจากหนังสือพิมพ์	376	34.03
ดูจากอินเทอร์เน็ต	86	7.78
อื่น ๆ	14	1.27
นักเรียนชอบดูกีฬาเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ชอบเล่นกีฬา	757	68.57
สนุกสนานและท้าทายดี	493	44.66
ชื่นชอบนักกีฬา	370	33.51
รู้กฎกติกา	345	31.25
อื่น ๆ	26	2.36

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนระดับประถมศึกษามีความสนใจและติดตามดูกีฬาฟุตบอล มากที่สุด ร้อยละ 41.25 รองลงมา วอลเลย์บอล ร้อยละ 22.12 ส่วนใหญ่นักเรียนติดตามดูกีฬาทางโทรทัศน์ ร้อยละ 90.05 รองลงมาติดตามดูกีฬาทางหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 34.03 ส่วนเหตุผลที่นักเรียนชอบดูกีฬาเพราะชอบเล่นกีฬา 68.57 รองลงมาดูเพราะสนุกสนานและท้าทายดี ร้อยละ 44.66

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ตัวแปรต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. นักเรียนออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์	379 (34.18)	288 (25.97)	418 (37.69)	24 (2.16)
2. นักเรียนออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที	348 (31.44)	321 (28.99)	390 (35.23)	48 (4.34)
3. เมื่อมีเวลาว่าง นักเรียนจะออกกำลังกาย	293 (26.52)	322 (29.14)	441 (39.91)	49 (4.43)
4. นักเรียนยืด-เหยียด กล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย	289 (26.11)	258 (23.31)	394 (35.59)	166 (14.99)
5. นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็วและมีเหงื่อออกมาก	385 (34.75)	281 (25.36)	350 (31.59)	92 (8.30)
6. เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่สบายจะหยุดออกกำลังกายทันที	261 (23.77)	229 (20.86)	451 (41.07)	157 (14.30)
7. นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุ	298 (27.12)	239 (21.75)	411 (37.38)	151 (13.75)
8. นักเรียนใส่เสื้อผ้า-รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	438 (39.57)	254 (22.95)	341 (30.80)	74 (6.68)
9. นักเรียนตรวจดูความเรียบร้อยของอุปกรณ์และสนามก่อนการออกกำลังกาย	324 (29.24)	265 (23.92)	326 (29.42)	193 (17.42)

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏผลดังนี้

- นักเรียนออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 37.69 รองลงมาทำเป็นประจำ ร้อยละ 34.18 ทำบ่อยครั้ง ร้อยละ 25.97 และไม่เคยทำเลย ร้อยละ 2.16
- นักเรียนออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ส่วนใหญ่ทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 35.23 รองลงมาทำเป็นประจำ ร้อยละ 31.44 ทำบ่อยครั้ง ร้อยละ 28.99 และไม่เคยทำเลย ร้อยละ 4.34
- เมื่อมีเวลาว่าง นักเรียนจะออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 39.91 รองลงมาทำบ่อยครั้ง ร้อยละ 29.14 ทำเป็นประจำ ร้อยละ 26.52 และไม่เคยทำเลย ร้อยละ 4.43
- นักเรียนยืด-เหยียด กล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 35.59 ทำเป็นประจำ ร้อยละ 26.11 ทำบ่อยครั้ง ร้อยละ 23.31 และไม่เคยทำเลย ร้อยละ 14.99
- นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็วและมี เหงื่อออกมาก ส่วนใหญ่ทำเป็นประจำ ร้อยละ 34.75 ทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 31.59 ทำบ่อยครั้ง ร้อยละ 25.36 และไม่เคยทำเลย ร้อยละ 8.29
- เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่สบาย จะหยุดออกกำลังกายทันที ส่วนใหญ่ทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 41.07 ทำเป็นประจำ ร้อยละ 23.77 ทำบ่อยครั้ง ร้อยละ 20.86 และไม่เคยทำเลย ร้อยละ 14.30
- นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุ ส่วนใหญ่ทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 37.38 ทำเป็นประจำ ร้อยละ 27.12 ทำบ่อยครั้ง ร้อยละ 21.75 และไม่เคยทำเลย ร้อยละ 13.75
- นักเรียนใส่เสื้อผ้า-รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ทำเป็นประจำ ร้อยละ 39.57 ทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 30.80 ทำบ่อยครั้ง ร้อยละ 22.95 และไม่เคยทำเลย ร้อยละ 6.68
- นักเรียนตรวจดูความเรียบร้อยของอุปกรณ์และสนามก่อนการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ทำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 29.42 ทำเป็นประจำ ร้อยละ 29.24 ทำบ่อยครั้ง ร้อยละ 23.92 และไม่เคยทำเลย ร้อยละ 17.42

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ระดับประถมศึกษา

รายการ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. นักเรียนออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์	2.92	.89	ดี
2. นักเรียนออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที	2.88	.91	ดี
3. เมื่อมีเวลาว่าง นักเรียนจะออกกำลังกาย	2.78	.89	ดี
4. นักเรียนยืด-เหยียด กล้ามเนื้อก่อนและ หลังการออกกำลังกาย	2.61	1.03	ดี
5. นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว และมีเหงื่อออกมาก	2.87	.99	ดี
6. เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่สบาย จะหยุด ออกกำลังกายทันที	2.54	1.00	ดี
7. นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬา ได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บ หรืออุบัติเหตุ	2.62	1.03	ดี
8. นักเรียนใส่เสื้อผ้า-รองเท้า และเลือกใช้ อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.95	.98	ดี
9. นักเรียนตรวจดูความเรียบร้อยของอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกาย	2.65	1.08	ดี
รวม	2.74	.55	ดี

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า โดยภาพรวมนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 8. นักเรียนใส่เสื้อผ้า-รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.95 รองลงมาได้แก่ ข้อ 1. นักเรียนออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 2.92 และข้อ 2. นักเรียนออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที มีค่าเฉลี่ย 2.88

ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ผู้ปกครองส่งเสริมให้นักเรียน ออกกำลังกาย	434 (39.13)	449 (40.49)	173 (15.60)	53 (4.78)
2. ผู้ปกครองมีเวลาพานักเรียน ไปออกกำลังกาย	153 (13.80)	262 (23.62)	487 (43.91)	207 (18.67)
3. ผู้ปกครองได้ออกกำลังกาย ร่วมกับนักเรียน	173 (15.60)	214 (19.30)	431 (38.86)	291 (26.24)
4. ผู้ปกครองบังคับให้นักเรียน ออกกำลังกาย	98 (8.92)	170 (15.47)	288 (26.20)	543 (49.41)
5. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เข้าร่วม การแข่งขันกีฬา	396 (35.71)	410 (36.97)	203 (18.30)	100 (9.02)
6. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เรียนรู้ ทักษะกีฬา	327 (29.57)	412 (37.25)	239 (21.61)	128 (11.57)
7. ผู้ปกครองยินดีเสียค่าใช้จ่ายใน การออกกำลังกายของนักเรียน	253 (22.85)	409 (36.95)	273 (24.66)	172 (15.54)
8. ที่บ้านของนักเรียนมีอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	170 (15.36)	279 (25.20)	412 (37.22)	246 (22.22)

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏผลดังนี้

- ผู้ปกครองส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.49
รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 39.13 ระดับน้อย ร้อยละ 15.60 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 4.78
- ผู้ปกครองมีเวลาพานักเรียนไปออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 43.91
รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 23.62 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 18.67 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 13.80

- ผู้ปกครองได้ออกกำลังกายร่วมกับนักเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 38.86 รองลงมาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 26.24 ระดับมาก ร้อยละ 19.30 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 15.60
- ผู้ปกครองบังคับให้นักเรียนออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 49.41 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 26.20 ระดับมาก ร้อยละ 15.47 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 8.92
- ผู้ปกครองส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.97 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.71 ระดับน้อย ร้อยละ 18.30 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 9.02
- ผู้ปกครองส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.25 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 29.57 ระดับน้อย ร้อยละ 21.61 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 11.57
- ผู้ปกครองยินดีเสียค่าใช้จ่าย ในการออกกำลังกายของนักเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.95 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 24.66 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 22.85 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 15.54
- ที่บ้านของนักเรียนมีอุปกรณ์การออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 37.22 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 25.20 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 22.22 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 15.36

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจของนักเรียนระดับประถมศึกษา

รายการ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. ผู้ปกครองส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกาย	3.14	.85	มาก
2. ผู้ปกครองมีเวลาพานักเรียนไปออกกำลังกาย	2.33	.93	น้อย
3. ผู้ปกครองได้ออกกำลังกายร่วมกับนักเรียน	2.24	1.01	น้อย
4. ผู้ปกครองบังคับให้นักเรียนออกกำลังกาย	1.84	.99	น้อย
5. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา	2.99	.95	มาก
6. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา	2.85	.98	มาก
7. ผู้ปกครองยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการ ออกกำลังกายของนักเรียน	2.67	.99	มาก
8. ที่บ้านของนักเรียนมีอุปกรณ์การออกกำลังกาย	2.34	.99	น้อย
รวม	2.54	.58	มาก

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.54 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 1. ผู้ปกครองส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.14 รองลงมา ข้อ 5. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มีค่าเฉลี่ย 2.99 และข้อ 6. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา มีค่าเฉลี่ย 2.85

ตารางที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษา

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การเรียนวิชาพลศึกษาช่วยทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย	546 (49.23)	449 (40.49)	88 (7.94)	26 (2.34)
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเล่นกีฬาเป็น	591 (53.29)	450 (40.58)	52 (4.69)	16 (1.44)
3. ครูพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน	506 (45.75)	479 (43.31)	101 (9.13)	20 (1.81)
4. โรงเรียนมีสนามกีฬาเพียงพอ	447 (40.67)	443 (40.31)	163 (14.83)	46 (4.19)
5. โรงเรียนมีอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกาย	378 (34.12)	472 (42.59)	218 (19.68)	40 (3.61)
6. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษา	263 (23.76)	415 (37.49)	351 (31.71)	78 (7.05)
7. โรงเรียนจัดมุมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	241 (21.79)	415 (37.52)	355 (32.10)	95 (8.59)
8. โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาและเชียร์กีฬา	465 (41.97)	444 (40.07)	155 (13.99)	44 (3.97)

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏผลดังนี้

- การเรียนวิชาพลศึกษาช่วยทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 49.23 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.49 ระดับน้อย ร้อยละ 7.94 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 2.34

- การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเล่นกีฬาเป็น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.29 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.58 ระดับน้อย ร้อยละ 4.69 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 1.44
- ครูพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.75 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 43.31 ระดับน้อย ร้อยละ 9.13 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 1.81
- โรงเรียนมีสนามกีฬาเพียงพอ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 40.67 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.03 ระดับน้อย ร้อยละ 14.83 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 4.19
- โรงเรียนมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 42.59 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 34.12 ระดับน้อย ร้อยละ 19.68 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 3.61
- โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.49 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 31.71 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 23.76 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 7.05
- โรงเรียนจัดมุมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.52 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 32.10 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 21.79 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 8.59
- โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาและเชียร์กีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.97 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.07 ระดับน้อย ร้อยละ 13.99 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 3.97

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา

รายการ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. การเรียนวิชาพลศึกษาช่วยให้ นักเรียนอยากออกกำลังกาย	3.37	.73	มากที่สุด
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วย ทำให้นักเรียนเล่นกีฬาเป็น	3.46	.65	มากที่สุด
3. ครูพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน	3.33	.72	มากที่สุด
4. โรงเรียนมีสนามกีฬาเพียงพอ	3.17	.83	มาก
5. โรงเรียนมีอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกสำหรับการออกกำลังกาย	3.07	.82	มาก
6. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย นอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษา	2.78	.89	มาก
7. โรงเรียนจัดมุมความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	2.73	.90	มาก
8. โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา และเชียร์กีฬา	3.20	.82	มาก
รวม	3.13	.48	มาก

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านโรงเรียนส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.13 เมื่อพิจารณาเป็น
รายข้อพบว่า ปัจจัยด้านโรงเรียนข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก
3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเล่นกีฬาเป็น มีค่าเฉลี่ย
3.46 รองลงมา ข้อ 1. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเล่นกีฬาเป็น มีค่าเฉลี่ย 3.37
และข้อ 3. ครูพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน มีค่าเฉลี่ย 3.33

ตารางที่ 13 จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับประถมศึกษา

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา	585 (53.04)	429 (38.89)	69 (6.26)	20 (1.81)
2. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ การออกกำลังกาย	480 (43.63)	493 (44.82)	107 (9.73)	20 (1.82)
3. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง	229 (20.78)	479 (43.47)	352 (31.94)	42 (3.81)
4. นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา	546 (49.86)	361 (32.97)	140 (12.79)	48 (4.38)
5. นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน	174 (15.88)	372 (33.94)	377 (34.40)	173 (15.78)
6. นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคล ที่ชื่นชอบ	339 (30.90)	418 (38.11)	252 (22.97)	88 (8.02)
7. นักเรียนออกกำลังกายตาม ความนิยม	253 (23.11)	430 (39.27)	306 (27.94)	106 (9.68)
8. การเสนอข่าวของนักกีฬา ทำให้ นักเรียนอยากออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	358 (32.49)	489 (44.37)	199 (18.06)	56 (5.08)
9. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน ได้แสดงความสามารถของตนเอง	453 (41.03)	489 (44.29)	138 (12.50)	24 (2.18)
10. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน ได้รับคำชมจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน	322 (29.25)	485 (44.05)	231 (20.98)	63 (5.72)

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็น ปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับประถมศึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏผลดังนี้

- นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.04 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.89 ระดับน้อย ร้อยละ 6.26 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 1.81
- นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 44.82 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.63 ระดับน้อย ร้อยละ 9.73 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 1.82
- นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 43.47 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 31.94 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 20.78 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 3.81
- นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 49.86 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 32.97 ระดับน้อย ร้อยละ 12.79 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 4.38
- นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 34.40 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 33.94 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 15.88 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 15.78
- นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคลที่ชื่นชอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.11 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 30.90 ระดับน้อย ร้อยละ 22.97 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 8.02
- นักเรียนออกกำลังกายตามความนิยม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.27 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 27.94 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 23.11 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 9.68
- การเสนอข่าวของนักกีฬา ทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 44.37 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.49 ระดับน้อย ร้อยละ 18.06 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 5.08
- การออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้แสดงความสามารถของตนเอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 44.29 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.03 ระดับน้อย ร้อยละ 12.50 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 2.18
- การออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้รับคำชมจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 44.05 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 29.25 ระดับน้อย ร้อยละ 20.98 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 5.72

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา

รายการ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.51	.65	มากที่สุด
2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา	3.43	.69	มากที่สุด
3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย	3.30	.72	มากที่สุด
4. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง	2.81	.80	มาก
5. นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา	3.28	.85	มากที่สุด
6. นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน	2.50	.94	มาก
7. นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคลที่ชื่นชอบ	2.92	.92	มาก
8. นักเรียนออกกำลังกายตามความนิยม	2.76	.92	มาก
9. การเสนอข่าวของนักกีฬา ทำให้นักเรียน อยากออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.04	.84	มาก
10. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้แสดง ความสามารถของตนเอง	3.24	.75	มาก
11. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้รับ คำชมจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน	2.97	.86	มาก
รวม	3.06	.49	มาก

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยาส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.06 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยาข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 1. นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีค่าเฉลี่ย 3.51 รองลงมา ข้อ 2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา มีค่าเฉลี่ย 3.43 และข้อ 3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.30

ตารางที่ 15 จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษา

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน ร่างกายแข็งแรง	787 (71.16)	293 (26.49)	20 (1.81)	6 (0.54)
2. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน มีร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว	546 (49.37)	472 (42.68)	73 (6.60)	15 (1.35)
3. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน ได้ลดความอ้วน	546 (49.37)	417 (37.71)	116 (10.49)	28 (2.53)
4. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น	425 (38.39)	515 (46.52)	134 (12.11)	33 (2.98)
5. นักเรียนออกกำลังกายเพราะ ช่วยรักษาโรค	465 (41.19)	410 (37.21)	177 (16.06)	50 (4.54)
6. นักเรียนออกกำลังกายตาม คำแนะนำของผู้ปกครอง	291 (26.33)	461 (41.72)	280 (25.34)	73 (6.61)
7. นักเรียนออกกำลังกายตาม คำแนะนำของครู	353 (32.01)	516 (46.78)	184 (16.68)	50 (4.53)
8. นักเรียนออกกำลังกายตาม คำแนะนำของแพทย์	263 (23.76)	364 (32.88)	325 (29.36)	155 (14.00)

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏผลดังนี้

- การออกกำลังกายทำให้นักเรียนร่างกายแข็งแรง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 71.16 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 26.49 ระดับน้อย ร้อยละ 1.81 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 0.54

- การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 49.37 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 42.68 ระดับน้อย ร้อยละ 6.60 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 1.35

- การออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้ลดความอ้วน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 49.37 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.71 ระดับน้อย ร้อยละ 10.49 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 2.53
- การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีส่วนสูงเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.52 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.39 ระดับน้อย ร้อยละ 12.11 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 2.98
- นักเรียนออกกำลังกายเพราะช่วยรักษาโรค ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.19 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.21 ระดับน้อย ร้อยละ 16.06 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 4.54
- นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.72 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 26.33 ระดับน้อย ร้อยละ 25.34 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 6.61
- นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของครู ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.78 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.01 ระดับน้อย ร้อยละ 16.68 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 4.53
- นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 32.88 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 29.36 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 23.76 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 14.00

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านสุขภาพของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา

รายการ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน ร่างกายแข็งแรง	3.68	.53	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมี ร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว	3.40	.67	มากที่สุด
3. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน ได้ลดความอ้วน	3.34	.77	มากที่สุด
4. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น	3.20	.76	มาก
5. เรียนออกกำลังกายเพราะช่วยรักษาโรค	3.17	.86	มาก
6. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของ ผู้ปกครอง	2.88	.88	มาก
7. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำ ของครู	3.06	.82	มาก
8. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำ ของแพทย์	2.66	.99	มาก
รวม	3.17	.49	มาก

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านสุขภาพส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 1. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ย 3.68 รองลงมา ข้อ 2. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว มีค่าเฉลี่ย 3.40 และ ข้อ 3. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้ลดความอ้วน มีค่าเฉลี่ย 3.34

ตารางที่ 17 จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับประถมศึกษา

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไป-มาสะดวก	417 (37.70)	374 (33.82)	237 (21.43)	78 (7.05)
2. สถานที่ออกกำลังกายมีความ สะอาด	321 (28.99)	536 (48.42)	201 (18.16)	49 (4.43)
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความ สวยงาม	263 (23.87)	433 (39.29)	341 (30.94)	65 (5.90)
4. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาด เหมาะสม ไม่แออัดจนเกินไป	405 (36.62)	462 (41.77)	182 (16.46)	57 (5.15)
5. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์ เพียงพอ	273 (24.75)	458 (41.52)	293 (26.57)	79 (7.16)
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง เพียงพอ	476 (43.27)	476 (43.27)	120 (10.91)	28 (2.55)
7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมี ความปลอดภัย	432 (39.16)	498 (45.15)	146 (13.24)	27 (2.45)
8. ค่าใช้บริการของสนามกีฬา ราคาถูก	386 (35.09)	301 (27.36)	219 (19.91)	194 (17.64)
9. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บของ, น้ำดื่ม	255 (23.08)	334 (30.23)	304 (27.51)	212 (19.18)
10. สถานที่ออกกำลังกายมีเจ้าหน้าที่ คอยให้คำปรึกษา และแนะนำ	217 (19.69)	267 (24.23)	326 (29.58)	292 (26.50)

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับประถมศึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏผลดังนี้

- สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไป-มาสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.70 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 33.82 ระดับน้อย ร้อยละ 21.43 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 7.05
- สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 48.42 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 28.99 ระดับน้อย ร้อยละ 18.16 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 4.43
- สถานที่ออกกำลังกายมีความสวยงาม สะอาด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.29 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 30.94 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 23.87 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 5.90
- สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดเหมาะสม ไม่แออัดจนเกินไป ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.77 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.62 ระดับน้อย ร้อยละ 16.41 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 5.15
- สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์เพียงพอ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.52 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 26.57 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 24.75 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 7.16
- สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากและมากที่สุด เท่ากัน ร้อยละ 43.27 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 10.91 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 2.55
- บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 45.15 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 39.16 ระดับน้อย ร้อยละ 13.24 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 2.45
- ค่าใช้บริการของสนามกีฬาฟรีราคาถูก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.09 รองลงมาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 27.36 ระดับน้อย ร้อยละ 19.91 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 17.64
- สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บของ, น้ำดื่ม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 30.23 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 27.51 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 23.08 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 19.18
- สถานที่ออกกำลังกายมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษา และแนะนำ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 29.58 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 26.50 ระดับมาก ร้อยละ 24.23 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 19.69

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับประถมศึกษา

รายการ	\bar{X}	SD.	แปลผล
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไป-มาสะดวก	3.02	.93	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด	3.02	.81	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความสวยงาม	2.81	.87	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดเหมาะสม ไม่แออัดจนเกินไป	3.10	.85	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์เพียงพอ	2.84	.88	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.27	.75	มากที่สุด
7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความ ปลอดภัย	3.21	.76	มาก
8. ค่าใช้บริการของสนามกีฬาฟรีราคาถูก	2.80	1.10	มาก
9. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บของ , น้ำดื่ม	2.57	1.04	มาก
10. สถานที่ออกกำลังกายมีเจ้าหน้าที่คอยให้ คำปรึกษาและแนะนำ	2.37	1.08	น้อย
รวม	2.89	.53	มาก

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 3.27 รองลงมา ข้อ 7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีค่าเฉลี่ย 3.21 และข้อ 4. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดเหมาะสม ไม่แออัดจนเกินไป ร้อยละ 3.10

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ตารางที่ 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา
สุขภาพ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักเรียนระดับประถมศึกษา

ตัวแปร	r	p=value
ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ	.514**	.000
ปัจจัยด้านโรงเรียน	.412**	.000
ปัจจัยด้านจิตวิทยา	.413**	.000
ปัจจัยด้านสุขภาพ	.386**	.000
ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	.449**	.000

**p< .01

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัยด้านโรงเรียน, ปัจจัยด้านจิตวิทยา, ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ตอนที่ 4 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน หาความสัมพันธ์ในการทำนายพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

สมการ	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1 ^a	.509(a)	.259	.258	.47173
2 ^b	.558(b)	.311	.310	.45491
3 ^c	.579(c)	.336	.334	.44703
4 ^d	.585(d)	.342	.339	.44511

สมการ 1^a: (ค่าคงที่), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

สมการ 2^b: (ค่าคงที่), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
ความสะอาด

สมการ 3^c: (ค่าคงที่), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก, ปัจจัยด้านจิตวิทยา

สมการ 4^d: (ค่าคงที่), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก, ปัจจัยด้านจิตวิทยา, ปัจจัยด้านโรงเรียน

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า จากสมการทำนายทั้ง 4 สมการ สมการที่ 4 ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก, ปัจจัยด้านจิตวิทยา, ปัจจัยด้านโรงเรียน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ได้มากที่สุด ร้อยละ 34.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .585$)

ตารางที่ 21 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

สมการ		B	Std. Error	Beta	t	Sig
4	(ค่าคงที่)	.596	.102		5.848**	.000
	ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ	.307	.028	.325	11.152**	.000
	ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	.173	.032	.168	5.413**	.000
	ปัจจัยด้านจิตวิทยา	.162	.034	.145	4.722**	.000
	ปัจจัยด้านโรงเรียน	.119	.037	.102	3.235**	.001

**p< .01

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า จากสมการทำนายที่ 4 สามารถนำมาเขียนสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ได้ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$Y_{\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย}} = .596^{**} + .307^{**} (\text{ครอบครัวและเศรษฐกิจ}) + .173^{**} (\text{สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก}) + .162^{**} (\text{จิตวิทยา}) + .119^{**} (\text{โรงเรียน})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย}} = .325 Z^{**} (\text{ครอบครัวและเศรษฐกิจ}) + .168 Z^{**} (\text{สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก}) + .145 Z^{**} (\text{จิตวิทยา}) + .102 Z^{**} (\text{โรงเรียน})$$