



246981



พฤติกรรมการณ์ออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ชาลิต สุขุมณี

วิทยานิพนธ์เสนอต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธ  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)  
ปีการศึกษา 2554

b 00251547

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



พฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ



ชวลิต สุขมณี

วิทยานิพนธ์เสนอต่อมหาวิทยาลัยรามคำแหง  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)  
ปีการศึกษา 2554  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง

EXERCISE BEHAVIORS OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS  
AT RAJABHAT UNIVERSITY DEMONSTRATION SCHOOLS

CHAWALIT SUKMANEE

A THESIS PRESENTED TO RAMKHAMHAENG UNIVERSITY  
IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF EDUCATION  
(PHYSICAL EDUCATION)

2011

COPYRIGHTED BY RAMKHAMHAENG UNIVERSITY

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ชื่อผู้เขียน นายชวลิต สุขมณี

สาขาวิชา พลศึกษา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ชอบธรรมสกุล ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์รัตนา เฮงสวัสดิ์

รองศาสตราจารย์ ดร. กรรวิ บุญชัย

มหาวิทยาลัยรามคำแหงอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

*พิมล พุพิพิช*

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมล พุพิพิช)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

*สมร 5*

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

*ชวช*

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ชอบธรรมสกุล)

*ร. รัตนา*

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์รัตนา เฮงสวัสดิ์)

*กรรวิ บุญชัย*

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. กรรวิ บุญชัย)

*สุเมธ แก้วแพรง*

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุเมธ แก้วแพรง)

## บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ชื่อผู้เขียน นายชวลิต สุขมณี

ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2554

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ชอบธรรมสกุล ประธานกรรมการ
2. รองศาสตราจารย์รัตนา เฮงสวัสดิ์
3. รองศาสตราจารย์ ดร. กรรวิ บุญชัย

246981

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ และ (2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 450 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ( $t$  test)

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.23
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีเจตคติการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 2.82$ )

246981

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ  
มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.72$ )

4. นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัด  
มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันในทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05



Findings are as follows:

246981

1. Most of the students under study evinced knowledge of exercise with the lowest level being 30.23 percent.
2. However, the students under study exhibited attitudes towards exercise at a good level ( $\bar{X} = 2.82$ ).
3. Additionally, the students under study exhibited exercise behaviors at a high level ( $\bar{X} = 2.72$ ).
4. Of the students under study, differences in gender were concomitant with differences in exercise behaviors in all aspects at the statistically significant level of .05.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ชอบธรรมสกุล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์รัตนา เสงส์สวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. กรรวิ บุญชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่กรุณาให้คำปรึกษาและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์จนกระทั่งวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจริญ แสนภักดี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณรงค์ สกุนตา อาจารย์วัชรินทร์ เสมามอญ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน อาจารย์วิริยะ เกตุมาโร อาจารย์วีริต แข็งขัน และนายสุวัฒน์ ภูวบัณฑิตสิน ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือวิจัยและคณาจารย์ภาควิชาพลานามัยทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำและกำลังใจตลอดเวลาที่ผ่านมา

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บแบบสอบถามจนทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบคุณนางสาวธิดารัตน์ กิริยา ผู้ช่วยผู้วิจัยที่คอยให้คำปรึกษา ดูแลช่วยเหลือผู้วิจัย สนับสนุนในทุก ๆ ด้านและคอยให้กำลังใจตลอดมา

ขอขอบคุณบิดา มารดา ครอบครัวตลอดจนเพื่อน ๆ และผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจอยู่เสมอ

สุดท้ายขอขอบคุณมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่เป็นแหล่งให้เรียนรู้ชีวิตและสังคมของผู้คนที่เกี่ยวข้องกับ การศึกษาระดับปริญญาโท ทั้งนี้เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญส่วนหนึ่งที่ทำให้การศึกษาสำเร็จลงอย่างสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน

ชวลิต สุขมณี

## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย .....	(4)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(8)
สารบัญตาราง .....	(11)
สารบัญภาพประกอบ.....	(12)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	5
สมมติฐานของการวิจัย .....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	9
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม .....	9
แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	36
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ .....	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	42

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	43
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ...	43
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....	48
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	48
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	50
ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	51
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	54
สรุปผลการวิจัย.....	54
การอภิปรายผล .....	59
ข้อเสนอแนะ .....	61
ภาคผนวก	
ก หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม .....	63
ข แบบสอบถาม .....	71
บรรณานุกรม .....	83
ประวัติผู้เขียน .....	89

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ระดับการออกกำลังกายและอัตราการเต้นของหัวใจ .....	26
2 จำนวนนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยแบ่งเป็น 8 โรงเรียน .....	36
3 ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยแยกตามโรงเรียน .....	38
4 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	44
5 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....	48
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเจตคติการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ .....	48
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ .....	50
8 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ .....	51

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8