

การสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป :
กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

The Survey of Students' Opinion on the Integration of Physical Activity in General
Education Subjects: A Case Study of Bangkokthonburi University

ชาญชัย สิริพันธ์¹, รัชชิรา ศักดิ์สินิท², สมศักดิ์ รักอยู่, นิติพันธ์ สระภักดิ์, และ เจริญ เครือทิวา

Chanchai Siriphan¹, Watchira Saksanit², Somsak Ragyoo³, Nitiphan Saraphak⁴, Chareon Kruatiwa⁵

^{1,2,3,4,5} คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

^{1,2,3,4,5} Faculty of Sports Science and Technology Bangkokthonburi University, Thailand

¹E-mail: siriphan.cs@gmail.com¹, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9981-655X>

²E-mail: Watchira01@hotmail.com², ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1849-8396>

³E-mail: rakyo.somsak@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6140-1261>

⁴E-mail: nitiphan_s@hotmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-0781-8364>

⁵E-mail: Charoen.kruatiwa@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-3985-0136>

Received 11/05/2023

Revised 20/05/2023

Accepted 25/05/2023

บทคัดย่อ

กิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลายซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นส่งผลให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากสภาวะปกติ หากร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ต่อการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ปีการศึกษา 2565 ประชากรและ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ที่ลงทะเบียนเรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 400 คน ผ่านการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1. ความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีประสบการณ์ตรงจากการได้รับประโยชน์ในการออกกำลังกาย จึงเห็นคุณค่าและมีทัศนคติที่ดี 2. ความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากเมื่อนักศึกษามีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงส่งผลทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่ดีในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะทัศนคติจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม 3. ความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากนักศึกษาเห็นว่าการนั่งเรียนอยู่กับที่เป็นเวลานานโดยไม่ผ่อนคลายเปลี่ยนอิริยาบถอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ในอนาคต

คำสำคัญ: การบูรณาการกิจกรรมทางกาย; หมวดวิชาศึกษาทั่วไป; ความคิดเห็น

[205]

Citation:



ชาญชัย สิริพันธ์, รัชชิรา ศักดิ์สินิท, สมศักดิ์ รักอยู่, นิติพันธ์ สระภักดิ์, และ เจริญ เครือทิวา. (2566). การสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (4), 205-216

Siriphan, C., Saksanit, W., Ragyoo, S., Saraphak, N., & Kruatiwa, C. (2023). The Survey of Students' Opinion on the Integration of Physical Activity in General Education Subjects: A Case Study of Bangkokthonburi University. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 3 (4), 205-216; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.185>

<https://doi.org/10.14456/iarj.2023.185>

Abstract

Physical activity or physical activity is caused by the work of the skeletal muscles, in which physical movement causes the body to use more energy from normal conditions. If the body moves regularly, it will be a behavior that helps promote complete health and can reduce the risk of various diseases. Thus, the objective of this research was to study the level of students' opinions in years 1-4. To integrate physical activity in general education subjects. The population and sample were students of Bangkokthonburi University. Registered for the first semester of the academic year 2022, a total of 400 students accidental sampling. The instrument used for data collection was a questionnaire on the opinions of Bangkokthonburi University students about the integration of physical activity in general education subjects created by the researcher The confidence value was .92. The data were analyzed by frequency distribution, percentage, mean, standard deviation. The results showed that: 1. The students' opinions about attitudes toward exercise were at a high average level. Because most students have direct experience with the benefits of exercise. Therefore, the value and have a good attitude 2. The students' opinions about exercise behavior were at a high average level. Because when students have a good attitude about exercising, students have good behaviors in exercising for health. because attitudes are related to behavior 3. The students' opinions about the integration of physical activity in general education subjects were at a high level. Because students see that sitting in the study for a long time without relaxation, changing the position may have negative effects on health in the future.

Keywords: Integration Physical Activity; General Education Subject; Opinion

บทนำ

กิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activity) เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นส่งผลให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากสภาวะปกติ หากร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมองตีบโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคซึมเศร้า เป็นต้น กิจกรรมทางกาย หรือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้หมายถึงเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายนำไปสู่การเผาผลาญพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหาร (Corbin, C.B. & Pangrazi, R.P.

[206]

Citation:



ชาญชัย ศิริพันธ์, รัชชชา ศักดิ์สินท, สศศักดิ์ รักอยู่, นิตพันธ์ สระภักดิ์, และ เจริญ เครือทิวา. (2566). การสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวด
วิชาศึกษาทั่วไป : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (4), 205-216

Sriphan, C., Saksanit, W., Ragsoo, S., Saraphak, N., & Kruatiwa, C. (2023). The Survey of Students' Opinion on the Integration of Physical Activity in General
Education Subjects: A Case Study of Bangkokthonburi University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 3 (4), 205-216; DOI:

<https://doi.org/10.14456/iarj.2023.185>

2022). ดังนั้นจึงมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ และถือเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต ถ้ามีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอย่อมเกิดผลดีต่อสมรรถภาพ และสุขภาพ (สนธยา สีละมาต, 2557) การมีกิจกรรมทางกาย เป็นปัจจัยพื้นฐานในการเสริมสร้างสุขภาพ ดังที่ศูนย์การควบคุมโรค แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้ข้อสรุปว่า ผลของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพ วั้หลาย ประการ เช่นลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดอัตราการ เกิดโรคเบาหวาน ลดอัตราการก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตในผู้ที่มี ภาวะความดันโลหิตสูง ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ลดความวิตกกังวล ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยในการสร้างและรักษาความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ และช่วยให้สภาวะ ทางด้านจิตใจดีขึ้น (วิศาล คันธารัตนกุล และคณะ. 2544)

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) พ.ศ.2559 ระบุว่าประชากรทั่วโลก มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก คิดเป็นร้อยละ 27.5 ของประชากรทั้งหมดและพบว่าอาชีพที่ต้องใช้แรงในการทำงานหรือการเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลงในขณะที่อาชีพนั่งโต๊ะทำงาน หรือใช้แรงทำงานน้อยกลับมีอัตราเพิ่มขึ้น (พัชรดา กุลทอง, 2565) ซึ่งจากวิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนที่เปลี่ยนแปลงนี้ทำให้คนเรามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้ได้มีการศึกษาในประเทศไทยพบว่า นักศึกษาไทยมีการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยนักศึกษามีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง ถึงระดับต่ำ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย (ศรีเสาวลักษณ์ อุ่นพรมมี และ สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี, 2555) พฤติกรรมที่ขาดการเคลื่อนไหว หรือกิจกรรมทางกาย (Sedentary Behaviour) ล้วนก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ และโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่ภาวะการเจ็บป่วย และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556)

มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีเป็นมหาวิทยาลัยที่เล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่รวบรวมความรู้วิทยาการแขนงต่าง ๆ ที่จะพัฒนาคน ตามปรัชญาของมหาวิทยาลัย “ สร้างปัญญา พัฒนาคน ฝึกฝนคุณธรรม ” โดยผู้ที่สำเร็จการศึกษาออกไปจะเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างครบถ้วนในการจัดการศึกษามหาวิทยาลัยในทุกหลักสูตรจะประกอบด้วย 3 หมวดหลัก คือ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป หมวดวิชาเฉพาะ และหมวดวิชาเลือกเสรี หมวดวิชาศึกษาทั่วไป เป็นหมวดวิชาที่เสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ ใส่ใจต่อความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง พัฒนatanเองอย่างต่อเนื่อง ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม พร้อมให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และเป็นพลเมืองดีที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก ซึ่งหมวดวิชาการศึกษาทั่วไปสถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งจะต้องจัดให้นักศึกษาทุกหลักสูตรได้เรียนไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต และรายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปส่วนใหญ่จะเป็นวิชาภาคทฤษฎี มีการกำหนดชั่วโมงเรียนของแต่ละวิชาไว้ชัดเจน 3 ชั่วโมงบ้าง 4 ชั่วโมงบ้าง ซึ่งนักศึกษาต้องนั่งเรียนเป็นเวลานาน ส่งผลให้นักศึกษาอยู่ในพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) เกิดความเครียด

เมื่อย่ำ และขาดสมาธิในการเรียน อันอาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของนักศึกษาได้ในอนาคต จึงจำเป็นต้องหาวิธีการจัดการเรียนการสอนให้นักศึกษาได้มีการผ่อนคลาย และเรียนอย่างมีความสุข ดังนั้นจึงได้ดำเนินการวิจัย เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป ที่ผ่านมายังไม่เคยมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ทำให้ไม่ทราบถึงความรู้สึกและผลกระทบต่อนักศึกษา ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นข้อมูลในการพัฒนา ปรับปรุงการเรียนการสอนให้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลต่อนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

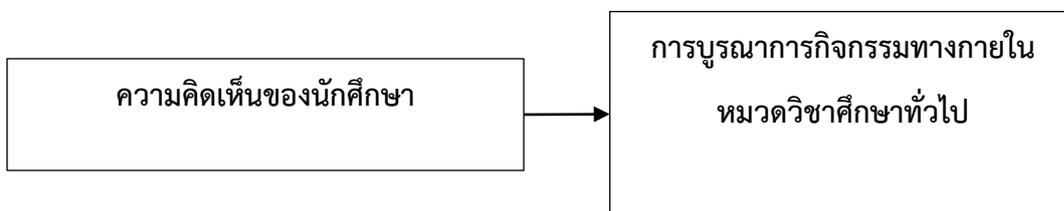
เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4.ต่อการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ปีการศึกษา 2565

กรอบแนวคิด

การวิจัยเรื่อง การสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ผู้วิจัยออกแบบกรอบแนวคิด ดังนี้

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง: ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ภาคปกติรวม 16 คณะ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 19,850 คน ประกอบด้วย 1. บริหารธุรกิจ 2. นิติศาสตร์ 3. รัฐศาสตร์ 4. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 5. ศิลปะศาสตร์ 6. นิเทศศาสตร์ 7. พยาบาลศาสตร์ 8. บัญชี 9. วิศวกรรมศาสตร์ 10. ดุริยางคศาสตร์ 11. สาธารณสุขศาสตร์ 12. ศึกษาศาสตร์ 13. ศิลปกรรมศาสตร์ 14. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา 15. ทันตแพทยศาสตร์ 16. แพทยศาสตร์ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1/2565 และผ่านการเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปมาแล้ว กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, T. 1073) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน 5% จำนวน 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย: เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 5 ตอน

[208]

Citation:



ชาญชัย ศิริพันธุ์, รัชชชา ศักดิ์สินท, สมศักดิ์ รักอยู่, นิตพันธ์ สระภักดิ์, และ เจริญ เครือทิวา. (2566). การสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (4), 205-216

Sriphan, C., Saksanit, W., Ragyoo, S., Saraphak, N., & Kruatiwa, C. (2023). The Survey of Students' Opinion on the Integration of Physical Activity in General Education Subjects: A Case Study of Bangkokkhotonburi University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 3 (4), 205-216; DOI:

<https://doi.org/10.14456/iarj.2023.185>

โดยพัฒนาเครื่องมือมาจากงานวิจัยของ ชโลธร เสียงใส และ สุจิตรา สุนทรทรัพย์ (2558) ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบเลือกตอบ (Cheek List) เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2-4 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ดังนี้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติในการออกกำลังกายของนักศึกษา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษา

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปลายเปิด ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล: สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูล ดังนี้ (1) เก็บข้อมูลจากนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างตามคณะโดยการใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ตามจำนวนที่ได้จากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ และ (2) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล: (1) ข้อมูลตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ (Percentage) (2) ข้อมูลตอนที่ 2-4 ความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) มีการแปลตามความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) (3) นำเสนอการวิเคราะห์เป็นรูปแบบตารางและความเรียง (4) ข้อมูลตอนที่ 5 นำมารวมสรุป (5) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัย

จากการสำรวจระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีเกี่ยวกับ การบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงได้ตารางจำแนกตามคณะและเพศของผู้ตอบแบบสอบถามดังนี้

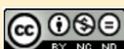
ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะวิชา และเพศ

คณะ	จำนวน					
	ชาย	ร้อยละ	หญิง	ร้อยละ	รวม	ร้อยละ
1. บริหารธุรกิจ	12	5.85	13	6.67	25	6.25
2. นิติศาสตร์	9	4.39	16	8.2	25	6.25

[209]

Citation:



ชาญชัย ศิริพันธ์, รัชชชา ศักดิ์สินิท, สมศักดิ์ รักอยู่, นิตพันธ์ สระภักดิ์, และ เจริญ ศรีอิทธิมา. (2566). การสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (4), 205-216

Sriphan, C., Saksanit, W., Ragsoo, S., Saraphak, N., & Kruatiwa, C. (2023). The Survey of Students' Opinion on the Integration of Physical Activity in General Education Subjects: A Case Study of Bangkokkthonburi University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 3 (4), 205-216; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.185>

<https://doi.org/10.14456/iarj.2023.185>

คณะ	จำนวน					
	ชาย	ร้อยละ	หญิง	ร้อยละ	รวม	ร้อยละ
3. รัฐศาสตร์	15	7.31	10	5.13	25	6.25
4. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	18	8.78	7	3.59	25	6.25
5. ศิลปศาสตร์	11	5.36	14	7.18	25	6.25
6. นิเทศศาสตร์	8	3.90	17	8.72	25	6.25
7. พยาบาลศาสตร์	5	2.43	20	10.26	25	6.25
8. บัญชี	10	4.87	15	7.69	25	6.25
9. ทันตแพทยศาสตร์	8	3.90	17	8.72	25	6.25
10. ดุริยางคศาสตร์	20	9.75	5	2.56	25	6.25
11. สาธารณสุขศาสตร์	16	7.80	9	4.61	25	6.25
12. ศึกษาศาสตร์	12	5.85	13	6.67	25	6.25
13. ศิลปกรรมศาสตร์	11	5.36	14	7.18	25	6.25
14. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา	20	9.75	5	2.56	25	6.25
15. วิศวกรรมศาสตร์	18	8.78	7	3.59	25	6.25
16. แพทยศาสตร์	12	5.85	13	6.67	25	6.25
รวม	205	51.25	195	48.75	400	100

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 51.25 เป็นเพศหญิงจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 48.75 ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายสังกัดคณะดุริยางคศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 9.75 เท่ากัน ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิงสังกัดคณะพยาบาลศาสตร์มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.26 ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายสังกัดคณะพยาบาลศาสตร์มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.43 ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิงสังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.56

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติในการออกกำลังกายของนักศึกษา

[210]

Citation:



ชาญชัย ศิริพันธ์, รัชชชา ศักดิ์สินท, สศศักดิ์ รักอยู่, นิตพันธ์ สระภักดิ์, และ เจริญ ศรีอัทธา. (2566). การสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวด
วิชาศึกษาทั่วไป : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (4), 205-216

Sriphan, C., Saksanit, W., Ragoo, S., Saraphak, N., & Kruatiwa, C., (2023). The Survey of Students' Opinion on the Integration of Physical Activity in General
Education Subjects: A Case Study of Bangkokthonburi University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 3 (4), 205-216; DOI:

<https://doi.org/10.14456/iarj.2023.185>

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับทัศนคติในการออกกำลังกายของนักศึกษา

รายการ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
1.การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับนักศึกษาทุกคน	3.78	0.96	มาก
2.การออกกำลังกายจะช่วยพัฒนา ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	3.89	0.93	มาก
3.นักศึกษาควรมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.86	0.91	มาก
4.การเดินมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพให้แข็งแรง	3.66	0.95	มาก
5.การเดินทางในมหาวิทยาลัยควรใช้การเดินหรือจักรยานซึ่งจะช่วยให้มีสุขภาพดี	3.74	1.01	มาก
6.การเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยควรจำเป็นต้องมีการเรียนวิชาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.76	0.90	มาก
7.การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรค ทำให้ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	3.75	0.86	มาก
8.การออกกำลังกายสามารถทำคนเดียวได้แม้ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย	3.66	0.94	มาก
9.ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสามารถทำงานได้นานและเหนื่อยน้อยกว่าคนไม่ออกกำลังกาย	3.78	1.01	มาก
10.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่ควรออกกำลังกายที่หนักและหักโหมเกินไป	3.68	0.94	มาก
รวม	3.75	0.43	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ทัศนคติในการออกกำลังกายของนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการพบว่า ทัศนคติในการออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับมากทุกรายการ โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การออกกำลังกายจะช่วยพัฒนา ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงใต้ตาราง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษา

รายการ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
1. นักศึกษาใช้จักรยานและการเดินภายในมหาวิทยาลัย	4.04	0.84	มาก
2. นักศึกษาเดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์	4.06	0.87	มาก
4. นักศึกษาสนใจเรียนวิชาเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา	4.02	0.84	มาก
5. นักศึกษามีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย	3.85	0.85	มาก
6. นักศึกษาได้มีการศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนออกกำลังกาย	3.81	0.83	มาก
7. นักศึกษาได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	3.88	0.88	มาก
8. นักศึกษามีการตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง	3.90	0.81	มาก
9. นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่มหาวิทยาลัยจัดให้เป็นประจำ	3.95	0.85	มาก
10. นักศึกษาจะใช้ชุดและอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.81	0.78	มาก
รวม	3.84	0.80	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการพบว่า พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษายู่ในระดับมากทุกรายการ โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ นักศึกษาเดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงใต้ตาราง

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

รายการ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
1.ควรมีการบูรณาการเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	3.87	0.80	มาก
2.ควรจัดกิจกรรมที่ให้นักศึกษาได้เปลี่ยนบรรยากาศการเรียนเนื้อหาหลัก	3.84	0.83	มาก
3.ผู้สอนควรมีการวางแผนการจัดกิจกรรมกิจกรรมทางกายให้นักศึกษาผ่อนคลายและสนุกไปกับการเรียน	3.94	0.85	มาก
4.กิจกรรมทางกายที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะเนื้อหาวิชาที่สอน	3.94	0.85	มาก
5.การจัดกิจกรรมทางกายสอดแทรกระหว่างการเรียนการสอนช่วยให้ให้นักศึกษาไม่เบื่อหน่ายลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง	3.95	0.83	มาก
6.การจัดกิจกรรมทางกายควรจัดทั้งในและนอกห้องเรียน	3.86	0.83	มาก
7.กิจกรรมทางกายที่จัดสอดแทรกในการเรียนการสอนไม่ควรเป็นกิจกรรมที่หนักและทำให้เหนื่อยเกินไป	3.86	0.82	มาก
8.กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งยากทุกคนสามารถทำได้	3.84	0.80	มาก
9.กิจกรรมที่จัดไม่ควรใช้เวลามากเกินไปจนกระทบกับเนื้อหาวิชาหลัก	3.87	0.84	มาก
10.การจัดกิจกรรมไม่จำเป็นต้องจัดทุกชั่วโมงโดยพิจารณาตามความเหมาะสม	3.94	0.85	มาก
รวม	3.89	0.25	มาก

จากตารางที่ 4 ความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปมีค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละรายการพบว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปอยู่ในระดับมากทุกรายการ โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การจัดกิจกรรมทางกายสอดแทรกระหว่างการเรียนการสอนช่วยให้ให้นักศึกษาไม่เบื่อหน่ายลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ดังนี้ (1) หมวดวิชาการศึกษาทั่วไปควรบังคับให้นักศึกษาเรียนวิชาที่เกี่ยวกับกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อย 1 รายวิชา (2) กิจกรรมทางกายที่นำมาใช้บูรณาการในการเรียนควรมีหลากหลาย (2) กิจกรรมทางกายที่นำมาใช้ควร สนุก ปลอดภัย และไม่ยุ่งยากทุกคนสามารถปฏิบัติได้ และ (4) ควรมีกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียนและหลังเรียนในแต่ละภาคการศึกษา



สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 51.25 เป็นเพศหญิงจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 48.75
2. ทักษะคติในการออกกำลังกายของนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการพบว่า ทักษะคติในการออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับมากทุกรายการ
3. พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการพบว่า พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับมากทุกรายการ
4. ความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปมีค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละรายการพบว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปอยู่ในระดับมากทุกรายการ
5. ข้อเสนอแนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป; หมวดวิชาการศึกษาทั่วไปควรบังคับให้นักศึกษาเรียนวิชาที่เกี่ยวกับกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อย 1 รายวิชา กิจกรรมทางกายที่นำมาใช้บูรณาการในการเรียนควรมีหลากหลาย กิจกรรมทางกายที่นำมาใช้ควร สนุก ปลอดภัย และไม่ยุ่งยากทุกคนสามารถปฏิบัติได้ และ ควรมีกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียนและหลังเรียนในแต่ละภาคการศึกษา

อภิปรายผล

1. ทักษะคติในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีเกี่ยวกับมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องเนื่องจากนักศึกษาได้เคยเรียนรายวิชาเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาก่อน รวมทั้งมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายด้วยตนเองตลอดจนได้รับรู้ถึงประโยชน์จากผลการออกกำลังกายโดยตรงที่ให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส จึงส่งผลให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ เจริญ กระจบรัตน์ (2556) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีประโยชน์และก่อให้เกิดคุณค่าต่อร่างกายนานัปการ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ในส่วนของผู้มีปัญหาสุขภาพ การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาลงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้ง เกษม นครเขตต์ และ อัจฉรา ปุระคม (2554) กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายเป็นกิจวัตรประจำวัน สามารถช่วยป้องกันโรคได้ดียิ่งขึ้นโดยเฉพาะโรคไม่เรื้อรัง
2. พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเกิดจากการที่นักศึกษามีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการมีองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาที่ผ่านมาส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อการสร้างคุณค่าให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เช่น การใช้จักรยาน หรือการเดินในมหาวิทยาลัย การเดินขึ้น - ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ มีการออก

กำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นต้น ซึ่งมหาวิทยาลัยมีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ สนับสนุนการออกกำลังกายของนักศึกษาเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546) ที่ว่า ระบบสนับสนุนขององค์กร เช่น อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับต่าง ๆ มีส่วนส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพ และการเข้าถึง สิ่งอำนวยความสะดวกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และผลการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพกล่าวคือ ถ้าทัศนคติดี พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพก็จะตามมา อีกทั้ง เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546) ได้กล่าวว่า ทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ

3. ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากเนื่องจากรายวิชาศึกษาทั่วไปส่วนใหญ่เป็นภาคทฤษฎีมีจำนวนชั่วโมงมากนักศึกษาต้องใช้เวลา นั่งเรียนเป็นเวลานาน ส่งผลให้นักศึกษาอยู่ในพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviour) เกิดความเครียด เมื่อยล้า และขาดสมาธิในการเรียน ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษาได้ในอนาคต ประกอบกับนักศึกษามีความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย รวมถึงการได้รับรู้ถึงโทษที่เกิดจากภาวะพฤติกรรมเนือยนิ่ง นักศึกษาจึงมีความคิดเห็นว่าการบูรณาการกิจกรรมทางกายในการเรียนรายวิชาของหมวดวิชาศึกษาทั่วไปเพื่อเปลี่ยนอริยาบถระหว่างเรียน ซึ่งการที่นักศึกษาได้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายอยู่เป็นประจำจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี ถือเป็นเป็นการตอบสนองต่อปรัชญาการจัดการศึกษาด้านพัฒนาคนที่สมบูรณ์ คือให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์พร้อมมีสุขภาพ และ บุคลิกภาพที่ดี มีสมรรถภาพสูง เป็นบุคคลที่พึงประสงค์ของสังคม อย่างน้อย มีคุณลักษณะ เก่ง ดี มีความสุขสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2558) ดังนั้นการที่นักศึกษาได้มีกิจกรรมทางกายจะทำให้ นักศึกษามีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพร ศุภพิชน์ (2555) ที่พบว่า การเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญาหรือด้านจิตวิญญาณและ เชื่อว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมและเพียงพอเป็นหนทางนำไปสู่การมีสุขภาพหรือสุขภาพที่ดี การบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปจึงส่งผลดีและเกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาเป็นอย่างมาก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการบูรณาการกิจกรรมทางกายสอดแทรกหรือสลับกับเนื้อหาวิชาหลักในการเรียนการสอน เพื่อให้ นักศึกษาได้เปลี่ยนอริยาบถระหว่างเรียน
2. ควรมีการจัดอบรมการบูรณาการกิจกรรมทางกายให้กับอาจารย์ผู้สอนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปให้มีความรู้เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกาย สามารถนำไปสู่การปฏิบัติจริง

[215]

Citation:



ชาญชัย ศิริพันธ์, รัชชชา ศักดิ์สินท, สนั่นศักดิ์ รักอยู่, นิตพันธ์ สระภักดิ์, และ เจริญ เครือทิมา. (2566). การสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (4), 205-216

Sriphan, C., Saksanit, W., Ragsoo, S., Saraphak, N., & Kruatiwa, C. (2023). The Survey of Students' Opinion on the Integration of Physical Activity in General Education Subjects: A Case Study of Bangkokkonthonburi University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 3 (4), 205-216; DOI:

<https://doi.org/10.14456/iarj.2023.185>

3. จัดให้มีการประเมินความพึงพอใจ รวมทั้งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากการบูรณาการกิจกรรมทางกาย เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงพัฒนารายวิชาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- เกษม นครเขตต์ และ อัจฉรา ปุราคม. (2554). ความเคลื่อนไหวระดับสากล : หลักและแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ*. 37 (3), 71- 76.
- เจริญ กระบวนรัตน์ . (2556). ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. 39 (2), 19.
- เจริญ กระบวนรัตน์ .(2556). กิจกรรมทางกาย .*วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 39 (1), 5-6.
- เฉลิมพล สุทธจรรยา.(2546). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชโลธร เสียงใส และ สุจิตรา สุนทรทรัพย์. (2558). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร*. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร ศุภพิชน์. (2555). *การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน: การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรการออกกำลังกายและกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *หลักการวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาสน .
- พัชรिता กุลทอง. (2565). *กิจกรรมทางกาย...เพื่อสุขภาพที่ดี*. ผู้จัดการออนไลน์. Retrieved from: <https://mgronline.com>
- วิศาล คันธารัตนกุล และ คณะ. (2544). *คู่มือเวชศาสตร์ฟื้นฟู*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โฮลิสติก แพทย์เชิงศรีเสาวลักษณ์ อุ่นพรมมี และสินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี (2555). *การรับรู้ความสามารถแห่งตน สมดุลของการตัดสินใจและระดับในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1.วารสารสมาคมพยาบาลฯสาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. 30 (4), 22-23.
- สนธยา สีละมาด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. กรุงเทพฯ : คณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2558). *คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายในระดับอุดมศึกษา พ.ศ.2557*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด.
- Corbin, C.B., & Pangrazi, R.P. (2022). *The Health Benefits of Physical Activity*. Retrieved from: <http://www.presidentschallenge.org>.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rd Edition, New York: Harper and Row.