พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

ชัยฤทธิ์ บัวเพชร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

พ.ศ. 2562

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

ชัยฤทธิ์ บัวเพชร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

พ.ศ. 2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Exercise Behaviors of Students in Samutsakorn Technical College

Mr. Chairit Buaphet

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR MASTER OF EDUCATION

IN PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION

NATIONAL SPORT UNIVERSITY OF THAILAND KRABI CAMPUS

2019

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Exercise Behaviors of Students in Samutsakorn Technical College

Mr. Chairit Buaphet

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR MASTER OF EDUCATION

IN PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION

NATIONAL SPORT UNIVERSITY OF THAILAND KRABI CAMPUS

2019

ALL RIGHTS RESERVED NATIONAL SPORT UNIVERSITY OF THAILAND

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร
ชื่อ สกุล ผู้วิจัย	นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2562
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	1. รองศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ก้องเกียรติ เชยชม

การวิจัยในครั้งนี้จุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จำนวนทั้งสิ้น 362 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบประสมประสาน ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check Lists) แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีการของลิเคอร์ท (Likert's Rating Scale) และแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open Ended Question) ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC) ระหว่าง 0.67-1.00 และมีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.84 สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การหาความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ผลการวิจัยพบว่านักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครส่วนใหญ่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกออกกำลังกาย ในวันอาทิตย์ เวลา 16.00 -18.00 น. ออกกำลังกายกับเพื่อน จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกาย คือเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง สถานที่ที่นักศึกษาออกกำลังกาย คือ สนามกีฬาเพราะใกล้บ้าน ในแต่ละครั้งนักศึกษาได้อบอุ่นร่างกาย (Warm-up) โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที และคลายอุ่น (Cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 5-10 นาที มีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Efficiency) ด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Exercise) โดยใช้อุปกรณ์ฝึกด้วยน้ำหนักเป็นบางครั้ง 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง 20-30 นาที ขณะเดียวกันก็ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Flexibility Exercise) อย่างสม่ำเสมอ 1-2 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 20 นาที

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย พฤติกรรม นักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Abstract

Thesis Title	Exercise Behaviors of Students in Samutsakorn Technical College
Researcher's name	Mr. Chairit Buaphet
Degree	Master of Education
Disciplines, Faculty	Physical Education, Faculty of Physical Education
Year	2562
Advisor Committee	1. Associate Professor Dr. Raja Syed Tengku Sulaiman
	2. Assistant Professor Dr. Kongkiat Choeychom

The purpose of this research was to study the behaviors and obstacles of exercise among Samutsakorn Technical College students. The samples of this study consisted of 362 students who were acquired by cluster random sampling. The instrument used to collect the data are questionnaires consisted of checklist, 5-points Likert-type sale, and open ended questions. For this research, a total IOC index of content validity was ranged 0.73. While a whole reliability of the questionnaire as determined by cronbachs alpha coefficient was 0.84. The statistics for the data analysis were frequency and percentage. Based on the analysis of the gathered data, the finding shown that:

Samutsakorn Technical College students often exercise with friends on Sunday, 16.00 to 18.00. The main purpose of exercising was to maintain their health. The stadium is a place for student workouts. This was because it close to their resident. Before exercise most of students were warmed up for 5-10 minutes and cool down by stretching exercise 5–10 minutes per time. Cardiovascular efficiency development with walking exercise was taken 30 minutes per time. Strength exercise with weight training equipment was sometimes practiced 1–2 days a week. Flexibility exercise is regularly practiced 1–2 days a week, and duration of the exercise was less than 20 minutes.

Keywords: Exercise, Behavior, Student, Samutsakorn Technical College

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงโดยสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจาก อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ดร.รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ก้องเกียรติ เชยชม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือ แก้ไขข้อบกพร่อง และติดตามการทำงานของผู้วิจัยอย่างใกล้ชิด รวมไปถึงกำลังใจที่คอยกระตุ้นผู้วิจัยเสมอมา ขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ์ ประธานการสอบ และรองศาสตราจารย์ ดร.ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่กรุณาให้คำแนะนำ ตรวจสอบ แก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุญเลิศ อุทยานิก อาจารย์ ดร.ศักดิ์ณสันต์ จินตสกุลและอาจารย์นที คงประพันธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องเป็นผลให้งานวิจัยลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณผู้อำนวยการนายสาวิทย์ ญาณภิรัต ตลอดถึงนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ที่ได้อนุเคราะห์ข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือด้วยดีมาโดยตลอด เป็นผลให้วิจัยลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดาที่ได้ให้กำลังใจ ขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่ทำงาน ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและให้การสนับสนุนด้วยดีตลอดมา มีผลทำให้ผู้วิจัยสามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ท้ายที่สุดนี้ คุณค่าประโยชน์และความดีทั้งหลายอันพึงมีจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ขอมอบแด่บิดา มารดา ครู อาจารย์ และสมาชิกครอบครัวทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ให้ความรัก ความเมตตาจนผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาตามที่หลักสูตรกำหนด

ชัยฤทธิ์ บัวเพชร

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่	
บทนำ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	5
แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	8
บริบทวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
วิธีดำเนินการวิจัย	22
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	37
สรุปผลการวิจัย	37
อภิปรายผลการวิจัย	38
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	40
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก	44
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	45
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญประเมินโปรแกรมการฝึก	47
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล	51
ภาคผนวก ง แบบประเมินคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	53
ภาคผนวก จ แบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือวิจัย	62
ประวัติผู้วิจัย	68

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
3.1 จำนวนนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครประจำปีการศึกษา 2559	22
4.1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	25
4.2 การออกกำลังกายต่อหนึ่งสัปดาห์	26
4.3 วันในการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์	26
4.4 ช่วงเวลาในออกกำลังกาย	27
4.5 สถานที่ในการออกกำลังกาย	27
4.6 เหตุผลในการเลือกใช้สถานที่ออกกำลังกาย	27
4.7 บุคคลผู้ร่วมในการออกกำลังกาย	28
4.8 จุดประสงค์ของออกกำลังกาย	28
4.9 การอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	28
4.10 วิธีการอบอุ่นร่างกาย	29
4.11 วิธีการออกกำลังกายที่นำมาใช้ปฏิบัติ	29
4.12 ระยะเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย	29
4.13 การคลายอุ่นที่นำไปใช้ปฏิบัติ	30
4.14 วิธีการคลายอุ่นที่นำไปใช้ปฏิบัติ	30
4.15 ระยะเวลาที่ใช้ในการคลายอุ่น	30
4.16 การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อสัปดาห์	31
4.17 กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เลือกปฏิบัติ	31
4.18 ระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแต่ละครั้ง	32
4.19 ความหนักในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก	32
4.20 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อสัปดาห์	32
4.21 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	33
4.22 กิจกรรมการออกกำลังกายในการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	33
4.23 ความหนักในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	34
4.24 ความหนักในการออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ	34
4.25 การพัฒนาความอ่อนตัวของร่างกายต่อสัปดาห์	34

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.26 ช่วงเวลาในการสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ	35
4.27 วิธีออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว	35
4.28 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว	36
4.29 ความหนักในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว	36

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (2560–2564) ได้กำหนดให้มียุทธศาสตร์การออกกำลังกาย โดยการส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย ตลอดจนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ยุทธศาสตร์ดังกล่าวถือว่ามีความสำคัญสำหรับประชาชนทั่วไป ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาสังคม สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหายาเสพติด และอบายมุข โดยมีการสร้างโอกาสการเข้าถึง กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและมีการจัด เตรียมโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน ทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตสาธารณะ และพัฒนาระบบอาสาสมัครการกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2559: 28)

นอกจากนี้กรมพลศึกษายังได้ให้ความสำคัญของการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ รวมถึงการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มได้มีโอกาสเข้าถึงการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึง เพื่อส่งเสริมสุขภาพสมรรถภาพจริยธรรมความสามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติและส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนานักกีฬาทุกกลุ่มทุกระดับให้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันและพัฒนาความสามารถโดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาทั้งระดับชาติและนานาชาติโดยพัฒนาระบบและกลไกให้บุคลากรทางการกีฬาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและเพียงพอต่อความต้องการในการพัฒนากีฬาทุกระดับรวมถึงการสร้างและพัฒนาสถานกีฬาอุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาทุกระดับตลอดจนการสร้างระบบและกลไกการพัฒนาเครือข่ายองค์กรกีฬาในแต่ละระดับให้เชื่อมโยงและมีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาระบบการจัดและส่งนักกีฬาแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทั้งระดับชาติและนานาชาติ (กรมพลศึกษา.2555: ม.ป.น.)

ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน ทั้งนี้ก็เพราะว่าการออกกำลังกายทุกวัน เป็นประจำสม่ำเสมอ จะส่งเสริมให้สุขภาพโดยรวมของคนดีขึ้น ดังที่เจริญ กระบวนรัตน์ (2553: 19) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีประโยชน์และก่อให้เกิดคุณค่าต่อร่างกายนานัปการช่วยสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ในส่วนของผู้มีปัญหาสุขภาพและผู้ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายช่วยป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาบรรเทาลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้โรคอ้วน โรคเบาหวานโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคกระดูกพรุน และโรค

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สมองเสื่อม โรคปวดเข่า ปวดหลัง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยรักษารูปร่างทรวดทรง และสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีให้มีความเหมาะสม สง่างามตามวัยช่วยควบคุมและลดไขมันที่เป็นน้ำหนักส่วนเกิน ของร่างกาย ช่วยพัฒนาปรับปรุงคุณภาพชีวิตและส่งผลให้การดำเนินชีวิตมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จึงได้รับบรรจุไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560–2564) กล่าวคือกำหนดให้มียุทธศาสตร์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน และการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนทุกกลุ่มให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและทักษะในการออกกำลังกายที่สำคัญคือ ให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสร้างเสริมสุขภาวะและสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ความมีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬาควบคู่กันไปด้วยสิ่งต่างๆ เหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนที่มีทักษะและความสามารถทางการกีฬาดี ได้มีโอกาสพัฒนาฝีมือไปสู่ความเป็นเลิศ ทางกีฬา ตามความถนัดและศักยภาพที่มีอยู่อย่างต่อเนื่อง (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559: ม.ป.น.)

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายและกีฬาจะมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของคนในชาติทุกเพศทุกวัยดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ก็มีบางสถานศึกษาที่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับการบริหารหลักสูตรซึ่งไม่สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำหนดรายวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นเครื่องในการเสริมสร้างสุขภาพของนักเรียน โดยผ่านกระบวนการเรียนการสอนจะถูกมองข้ามไป ตัวอย่าง เช่น หลักสูตรการศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคซึ่งเป็นสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ได้กำหนดให้นักศึกษาทั้งหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เรียนวิชาพลศึกษาเพียง 1 ภาคเรียนหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หลักสูตรเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนวิชาพลศึกษาเพียงวิชาเดียวตลอดหลักสูตร (หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2556) ซึ่งถือว่าน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับหลักสูตรการศึกษาของสถานศึกษาอื่นๆ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในสถาบันการศึกษาดังกล่าว จึงเล็งเห็นข้อจำกัดของหลักสูตร แต่ก็ไม่สามารถแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาหลักสูตรให้เหมาะสมภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว ทั้งนี้ก็เพราะว่าการพัฒนาหลักสูตรจะต้องอาศัยระยะเวลาและกระบวนการหลายอย่าง ขณะเดียวกันเรื่องของส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน นักศึกษาก็ไม่สามารถรั้งรอได้ ด้วยเหตุนี้ จึงมีแนวคิดที่จะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อเสริมหลักสูตรให้มีความเข้มแข็ง สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และเพื่อให้การจัดกิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน นักศึกษาอย่างแท้จริง จึงมีความสนใจที่จะทำ การศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาในวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ทั้งนี้เพื่อเป็นการนำร่องใน การจัด

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กิจกรรมการออกกำลังกายในสถานศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลในปรับปรุงหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคในโอกาสต่อไป สมดังเจตนารมณ์ของกระทรวงศึกษาธิการที่มุ่งพัฒนาคนเพราะคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศ ที่สำคัญคือคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกด้าน (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2552: 166-168)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ที่ลงทะเบียนเรียน ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 3,445 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster Random sampling) โดยใช้ตารางของ Yamane (Yamane. 1970: 583) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 362 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำเกี่ยวกับเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงาน เช่น การเล่นกีฬา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม ใน 3 ด้าน คือด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ

2. การออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ความถี่ (ครั้งต่อสัปดาห์) ความนาน ความหนักเบา รวมถึงระยะการอบอุ่นร่างกาย ระยะผ่อนคลายและความแรงในการ ออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ความความพอใจของบุคคล เช่น กายบริหาร เดินเร็ว

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งความเป็นเลิศ โดยการออกกำลังกายชนิดที่มีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ และการออกกำลังกายชนิดที่ไม่มีอุปกรณ์ เช่น การเดิน การวิ่ง เป็นต้น

4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญาในการจดจำ เข้าใจ แก้ปัญหาโดยพิจารณาเหตุผลได้ถูกต้อง การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการกระทำและการปฏิบัติในการออกกำลังกาย

5. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความสนใจ พร้อมที่จะกระทำและปฏิบัติในการออกกำลังกาย

6. การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกด้านการประกอบกิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

7. นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีการศึกษา 2559

8. **นักศึกษา** หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ปีการศึกษา 2559

ประโยชน์ที่ได้รับ

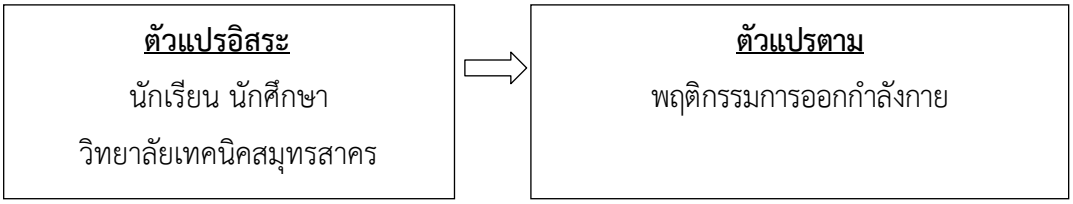
ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประเด็นหนึ่งสำหรับนำเสนอวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครให้ปรับปรุงการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งให้สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลเพื่อเผยแพร่ต่อสาธารชนต่อไปสามารถสรุปได้เป็น 3 ประเด็นดังนี้

1. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

2. พัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี

3. นำผลการวิจัยไปเผยแพร่ต่อสาธารณชนสำหรับพัฒนาสุขภาพของคนไทยในภาพรวม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีจากตำรา วารสาร เอกสาร บทความทางวิชาการ และรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการขอคำแนะนำจากที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษา แล้วนำมาสังเคราะห์ให้ได้ข้อมูลตัวแปรที่สำคัญแล้วนำมาสร้างเป็นกรอบแนวความคิด

1. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
    1.1 ความหมายของพฤติกรรม
    1.2 พฤติกรรมด้านความรู้
    1.3 พฤติกรรมด้านเจตคติ
    1.4 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
    2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
    2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
    2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
    2.4 หลักการออกกำลังกาย
    2.5 ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย
    2.6 ข้อห้ามในการออกกำลังกาย
    2.7 โทษของการออกกำลังกาย
3. บริบทเกี่ยวกับวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1. พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกซึ่งการกระทำใดๆที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างของร่างกายโดยตนเองเป็นผู้กระทำกิจกรรมนั้นๆ โดยมีผู้ให้ความหมายดังนี้

เฉลิมพล ตันสกุล (2541: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในบุคคล และ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ประทีบ จินงี่ (2540: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออกหรือสนองตอบต่อสิ่งเร้าที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

บลูม (Bloorm.1975: 165-197) กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้

จากคำจำกัดความต่างๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพหมายถึง การกระทำ การแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือการกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่ว่าจะเจตนาหรือไม่ก็ตามที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย ทางกล้ามเนื้อ ทางสมอง ทางอารมณ์ และทางความรู้สึกนึกคิด โดยตนเองเป็นผู้กระทำกิจกรรมนั้นๆ อันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสมหรือความเคยชินจากประสบการณ์การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์การศึกษา ซึ่งทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำที่อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส จะมีผลกระทบต่อสุขภาพส่วนบุคคล ชุมชน ครอบครัว และสภาพแวดล้อมทั้งที่เป็นผลดี หรือเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

1.2 พฤติกรรมด้านความรู้

พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนั้น

1.) ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

2.) ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ต้อง มีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

3.) การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้

4.) การวิเคราะห์ (Analsis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่าง ส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

5.) การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

6.) การประเมิน (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยตีราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

1.3 พฤติกรรมด้านเจตคติ

พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึงความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรม ที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนดังนี้

1.) การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือ มีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.) การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วยการยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

3.) การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมาใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

4.) การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

5.) การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่ปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

1.4 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรม ด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรม

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำใดๆ ของบุคคลที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสบการณ์ความรู้ ความสามารถของบุคคลนั้นและได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลาซึ่งอาจจะเป็นการกระทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายนอก

2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ดารณีย์ ศรีสวัสดิกุล (2554: 42; อ้างอิงจาก ยอดฟ้า มีมานาน. 2556) หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโตส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย

องค์การอนามัยโลก (2545: ม.ป.น.) กล่าวว่าการออกกำลังกาย คือการเคลื่อน ไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน กล่าวง่ายๆ อันได้แก่การเคลื่อนไหว เช่น การเดินเร็วๆ การเล่นสเก็ต ทำความสะอาดบ้าน เต้นรำ เดินขึ้นบันได เป็นต้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: ม.ป.น.) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มิได้มุ่งการแข่งขัน

กรมอนามัย (2536: ม.ป.น.) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ไว้ว่าการออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลการฝึกเฉพาะอย่างนอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

กรมพลศึกษา (2534: 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่มิได้มุ่งเน้นที่การแข่งขัน

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าการออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างมีจุดมุ่งหมายในการทำให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง โดยคำนึงถึงความเหมาะสมในแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ก้องเกียรติ เชยชม (2557: 8) กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมายหลายประการ สามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น ทำให้ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อขยายใหญ่ขึ้น (hypertrophy) และเป็นการเพิ่มความสามารถในการออกแรงด้วย ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อจะทำงานได้นานขึ้น เนื่องจากมีการใช้ออกซิเจนน้อยกว่า

1.2 ระบบโครงร่าง ในขณะออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญเติบโตขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ ความหนา และข้อต่อก็จะมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

1.3 ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีผลทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี สามารถปรับตัวเมื่อได้รับความเครียดได้ดีมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ในระดับดี

3. ด้านสติปัญญา นอกจากการออกกำลังกายมีผลต่อด้านจิตใจแล้ว ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี

4. ด้านสังคม การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความมีวุฒิภาวะทางสังคม มีความฉลาดทางสังคม เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี

2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2545: 49-53) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายไว้อย่างกว้าง ๆ เป็น 5 ประเภท ดังนี้

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

1. การเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนใดๆ ไม่ว่าจะเป็นลำตัว แขน ขา หรือกระดูกข้อต่อใดๆ เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือหลายๆ มัดแล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ หรือการออกแรงผลักวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ยืนอยู่ระหว่างกลางประตูที่เปิดอยู่ แล้วใช้มือทั้งสองผลักวงกบอย่างแรง ก็จะเป็นการเกร็งกล้ามเนื้อที่มือโดยที่วงกบประตูไม่เคลื่อนไหว เป็นต้น จากการศึกษาพบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อแบบไม่เคลื่อนไหวอวัยวะนี้ หากทำบ่อยๆ สามารถเพิ่มขนาด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ ได้ แต่ไม่เกิดประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดเลย บางครั้งอาจจะเกิดโทษด้วย เช่นกำสิ่งของบางอย่างในมือให้แน่นเพียงไม่กี่วินาทีก็อาจทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นมาได้

2. การยกน้ำหนัก (isotonic or isophasic exercise) เป็นการออกกำลังเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อ หรือแขนขาด้วย ได้แก่ พวกยกน้ำหนักหรือนักเพาะกาย การออกกำลังแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรงทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แต่ก็ไม่มีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

3. การออกกำลังกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ (isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ล่าสุดจากการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังทันสมัยผนวกคอมพิวเตอร์คล้ายๆ การยกน้ำหนักในประเภทที่สอง แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างมาให้ไม่ว่าจะดึงเข้าหรือดึงออก ยกขึ้นหรือยกลงต้องออกแรงต่อ แรงต้านเท่ากันและด้วยความเร็วสม่ำเสมอ

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังที่ร่างกายแทบไม่ทันได้หายใจเอาออกซิเจนไปใช้เลย เช่น การวิ่งอย่างเร็วสุดฝีเท้าในระยะเวลาอันสั้น

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ซึ่งทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ที่เป็นประโยชน์ขึ้นในร่างกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น

2.4 หลักการออกกำลังกาย

สิ่งแรกของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หมอจะบอกอยู่เสมอว่าแต่ละคนต้องเริ่มจากดูที่ตัวเองเป็นหลัก หมายความว่าสภาพร่างกายเป็นอย่างไร มีโรคประจำตัวหรือเปล่า เมื่อได้คำตอบแล้วว่าเราควรออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสมกับตัวเอง สิ่งสำคัญที่จะขาดไม่ได้เมื่อออกกำลังกายไม่ว่าประเภทไหนคือ ต้องมีการวอร์มอัพและคูลดาวน์ ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บอันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย

การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างช้าๆ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัวเตรียมพร้อมการออกกำลังอย่างเต็มที่ ส่วนคูลดาวน์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

(Cool down) ก็เป็นไปในทางตรงข้าม คือค่อยๆผ่อนการเคลื่อนไหวหลังจากออกกำลังมาเต็มที่ เช่น จากวิ่งจ็อกกิ้งก็เปลี่ยนมาเป็นเดินเร็วและเดินช้าลงก่อนที่จะหยุด เพื่อให้ร่างกายปรับคืนกลับสู่ภาวะปกติ เปรียบแล้วก็เหมือนเครื่องยนต์ของรถยนต์ที่จะทำงานได้ดียืดอายุการใช้งานของเครื่องได้นานขึ้น ควรต้องมีการอุ่นเครื่องให้เริ่มต้นใช้พลังงานเล็กน้อยก่อนที่จะออกรถและหลังจากวิ่งมานานก็ค่อยๆ หยุดไม่ใช่เบรกจอดกะทันหัน ซึ่งอาจทำให้เครื่องน็อคได้ การวอร์มอัพและคูลดาวน์ใช้เวลาอย่างละประมาณ 5 – 10 นาทีเท่านั้น แต่มีความสำคัญมาก ช่วยป้องกันทั้งการบาดเจ็บต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ และการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อโดยปกติร่างกายของเราจะทำงานโดยการควบคุมของระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งมีอยู่ 2 ตัวคือ ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) กับพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ทั้งสองอย่างนี้จะประสานถ่วงดุลซึ่งกันและกัน เป็นต้นว่าประสาทซิมพาเทติกมีหน้าที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นขณะที่ตัวที่สองจะทำงานตรงข้ามคือทำให้หัวใจเต้นช้าลง ความดันลดลง เมื่อตัวหนึ่งเพิ่ม อีกตัวหนึ่งจะลดอย่างเป็นจังหวะสอดคล้อง การวอร์มอัพหรือคูลดาวน์ซึ่งทำให้ร่างกายค่อยๆปรับตัวจากช้าเป็นเร็ว จากเร็วเป็นช้า ทำให้ระบบประสาททั้งสองสอดรับกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เพิ่มหรือลดเร็วเกินไป ภายในเวลารวดเร็ว

การที่เราออกกำลังทันทีโดยไม่ได้มีการวอร์มอัพ ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้นกะทันหัน โอกาสที่จะเกิดอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือหัวใจขาดเลือดจะเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในคนที่มีโรคเกี่ยวกับหัวใจแฝงอยู่ อาจรุนแรงถึงแก่เสียชีวิตได้ นอกจากนี้ การออกกำลังทันทีทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจบีบตัวเร็วและแรงขึ้น ความแรงนี้อาจส่งผลให้แผ่นคราบไขมันที่เคลือบอยู่ตามผนังหลอดเลือดของเราเกิดปริ๊ดแตก แล้วไปอุดหลอดเลือดได้ เป็นสาเหตุสำคัญที่พบได้บ่อยมากของการเสียชีวิตจากหลอดเลือดอุดตันเฉียบพลันทีนี้หลังจากออกกำลังมาเต็มที่ หากเราหยุดทันที โดยไม่ได้คูลดาวน์หรือค่อยๆ ผ่อน จะเกิดอาการที่เลือดตกค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อส่วนขาไหลกลับไม่ทัน เพราะเลือดจะไหลกลับหัวใจได้ต้องอาศัยการบีบตัวของกล้ามเนื้อไล่เลือดมาตามหลอดเลือดดำ อาการแบบนี้ถ้าเกิดกับเด็กๆ อาจไม่รุนแรง แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สมรรถนะของระบบหลอดเลือดและหัวใจไม่ได้สมบูรณ์เต็มที่เหมือนเมื่อก่อน อาจทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ บางคนจึงเป็นลม หรืออาจเกิดอาการหัวใจขาดเลือดได้ นอกจากนี้ การวอร์มอัพและคูลดาวน์ ยังจำเป็นสำหรับระบบกล้ามเนื้อและข้อ ทำให้กล้ามเนื้อได้เตรียมตัวค่อยๆ ยืดเหยียด เทียบได้กับหนังสติ๊ก ถ้าเราค่อยๆ ยืดทีละนิดก็ยืดได้ยาว แต่ถ้าอยู่ดีๆจับดึงก็อาจขาดผึงเลย การวอร์มอัพด้วยวิธียืดเหยียดทำให้กล้ามเนื้อเกิดการยืดหยุ่น เลือดไปเลี้ยงได้มากขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบหรือฉีกขาด ข้อต่างๆ ก็ค่อยๆ ขยับเคลื่อนไหวได้ดี ส่วนการคูลดาวน์นั้น ช่วยขจัดของเสีย (waste product) ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติจากการออกแรงของกล้ามเนื้อ อาทิเช่น กรดแลคติก ให้ถูกดูดซึมกลับสู่กระแสเลือดเพื่อนำไปกำจัด โดยไม่คั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการปวดได้นั่นเอง (การออกกำลังกาย : ออนไลน์จาก http://drnithi.com/12/27)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

2.5 ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย

เสก อัษรานุเคราะห์ (2534: 99-100) กล่าวถึงมูลเหตุหลายๆ อย่างที่ทำให้การออกกำลังกายต้องจำกัดลงไป มีดังนี้

1.) อายุ ในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างอายุ 25 - 35 ปี ความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลงความทนทาน ความว่องไวจะลดลง สายตาจะไม่ว่องไว กำลังกล้ามเนื้อจะลดลง ความสามารถในการถ่ายทอดออกซิเจนลดลง เมื่อเป็นเช่นนี้ถ้าจะเรียงลำดับชนิดของการออกกำลังกายว่ากีฬาชนิดไหนคนอายุเท่าไรจะเริ่มลดสมรรถภาพไม่สามารถจะเล่นได้ดีเหมือนเดิมจะเรียงลำดับได้ดังนี้ การแข่งความเร็วเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 20 ปีกว่าเล็กน้อย กีฬาที่ต้องใช้กำลังมากๆ หรือใช้ทักษะมากๆ จะเริ่มเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุใกล้ๆ 30 ปี หรือกีฬาประเภททนทาน เช่น วิ่งทน ว่ายน้ำจะเสื่อมเมื่ออายุ 35-40 ปี

2.) ความแข็งแรงของร่างกาย บุคคลที่ร่างกายขาดความสมบูรณ์แข็งแรงจะยิ่งมีโอกาสเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้มากขึ้น

3.) การเสื่อมสภาพของกระดูกข้อ เมื่อกระดูกต่างๆ รวมถึงเอ็นและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมีการเสื่อมสภาพและมีการอักเสบเรื้อรังจะทำให้เกิดความเจ็บปวด บวม ข้อติดขัด และอ่อนแรงได้ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น

4.) โรคที่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคตับทุกชนิด โรคไต โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

2.6 ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

1.) หลังฟื้นไข้ใหม่ๆ

2.) หลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรเว้นช่วงให้เลย 4 ชั่วโมงไปก่อน คือ ควรออกกำลังกายตอนท้องว่าง

3.) ในผู้ที่มีอายุเกิน 45 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาก่อนออกกำลังกาย

4.) ขณะเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะที่เป็นไข้ หรือมีการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

5.) ในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อน

2.7 โทษของการออกกำลังกาย

1.) การเจริญเติบโต ทำให้กระดูกเปราะบาง และขยายส่วนด้านยาวไม่ได้เท่าที่ควรทำให้เจริญเติบโตช้า

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

2.) รูปร่างทรวดทรง การที่กระดูกเจริญน้อย เนื่องจากขาดกการออกกำลังกาย จึงทำให้รูปร่างผอม หรืออ้วนเกินไป

3.) สุขภาพในเด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักจะมีการเจ็บป่วยง่าย หายป่วยช้า

4.) เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกาย

5.) การศึกษา พบว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีมีผลการเรียนดีกว่า

6.) สังคมและจิตใจ ทำให้เด็กไม่รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม

3. บริบทวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

นโยบายการปฏิรูปการเรียนรู้ของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร มีหน้าที่จัดการศึกษา ฝึกอบรมและส่งเสริมการประกอบอาชีพของประชาชนให้เป็นไปตามนโยบายของรัฐบาล และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว ให้สถานศึกษาดำเนินการดังต่อไปนี้

วิสัยทัศน์การอาชีวศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เป็นองค์กรหลักในการจัดการอาชีวศึกษาและฝึกอบรมวิชาชีพให้ประชาชนอย่างทั่วถึง ตลอดชีวิต มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน และจัดการองค์ความรู้ตรงตามความองค์การของตลาดแรงงานและอาชีพอิสระ สอดคล้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

พันธกิจการอาชีวศึกษา

1. ผลิตและพัฒนากำลังคนด้านวิชาชีพทุกระดับอย่างทั่วถึงและเสมอภาค
2. สร้างการบริหารและจัดการอาชีวศึกษาที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน
3. วิจัย สร้างนวัตกรรม พัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยี เพื่อการประกอบวิชาชีพและเพิ่มศักยภาพในการ แข่งขัน

วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

วิสัยทัศน์ (Vision)

มุ่งจัดการศึกษา ทั้งระบบปกติและระบบการเรียนตามอัธยาศัยให้กับประชาชน อย่างต่อเนื่อง มีคุณภาพและประสิทธิภาพ เพื่อสร้างคนตามความต้องการของชุมชนและตลาดแรงงานโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและระบบเทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัย ส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

พันธกิจ (Mission)

ปรับปรุงแผนเรียนรู้ทุกรายวิชาให้เรียนเป็นเรื่อง เป็นชิ้นงาน เป็นโครงการ เรียนโดยการปฏิบัติงานจริง ให้การบริการชุมชน ซ่อมสร้างเพื่อชุมชน

1. กำหนดให้มีการวิจัยในชั้นเรียน

2. กำหนดบทบาทการจัดการศึกษา ตามต้องการของชุมชน ด้านการประมงทะเลและอุตสาหกรรมต่อเนื่อง เพื่อให้การศึกษาชัดเจนยิ่งขึ้น

3. เพิ่มจำนวนนักศึกษาเทียบโอนประสบการณ์ให้มากขึ้น

4. ให้ความช่วยเหลือชุมชนในการให้ความรู้ให้การบริการตามความต้องการของชุมชน และตาม นโยบายของรัฐบาล

5. ประชาสัมพันธ์แนวทางดำเนินการของสถานศึกษา ให้ประชาชนรับทราบ

วัตถุประสงค์

จัดการศึกษาให้ผู้ที่รับการศึกษาได้นำความรู้ออกไปประกอบอาชีพ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ตลอดจนงานด้านอุตสาหกรรมที่กำลังพัฒนาและสามารถดำรงชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ สร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไปภายภาคหน้า

ปรัชญาของสถานศึกษา

หมั่นฝึกฝีมือ	ยึดถือคุณธรรม
สัมพันธ์ชุมชน	คิดค้นเทคโนโลยี

นโยบายของสถานศึกษา

ผลิตและพัฒนากำลังคนด้านวิชาชีพทุกระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) อย่างทั่วถึงและเสมอภาคการอาชีวศึกษา เป็นการจัดการศึกษาเพื่ออาชีพที่ประกอบขึ้นจาก 3 ระบบ คือ การอาชีวศึกษาในระบบการอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี และ การอาชีวศึกษาระบบเทียบโอนประสบการณ์

1. การอาชีวศึกษาในระบบ เป็นการศึกษาวิชาชีพ ที่เน้นการศึกษาในสถานศึกษาเป็นหลัก โดยมีการกำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีการศึกษา หลักสูตร ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็น เงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษาที่แน่นอน นักศึกษาต้องฝึกงานในสถานประกอบการ 1 ภาคเรียน สำหรับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 1 ภาคเรียนในภาคฤดูร้อน

2. การอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี เป็นระบบที่เน้นความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และตลาดแรงงาน เป็นการศึกษาวิชาชีพที่เกิดจากข้อตกลงระหว่างสถานศึกษา และ สถานประกอบการ ทั้งด้านการจัดหลักสูตร การเรียนการสอน และการวัดประเมินผล โดยผู้เรียนใช้เวลาส่วนหนึ่งในสถานศึกษา

มหาวิทยาลัยการอาชีพแห่งชาติ

และฝึกปฏิบัติงานจริงในสถานประกอบการ ระยะเวลาในการฝึกงานในสถานประกอบการ 2 หรือ 3 ภาคเรียน ขึ้นอยู่กับข้อตกลงของสถานประกอบการ

3. การอาชีวศึกษาระบบเทียบโอนประสบการณ์ เป็นกระบวนการการศึกษาวิชาชีพที่ผู้เรียนได้รับจากประสบการณ์การทำงาน การปฏิบัติงาน การเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามความสนใจ ศักยภาพ ความพร้อม และโอกาส ทั้งนี้โดยจัดให้มีระบบการประเมินสมรรถนะ เพื่อรับคุณวุฒิวิชาชีพและสามารถเทียบโอนกับคุณวุฒิการอาชีวศึกษาในระบบได้เป็นการส่งเสริมการศึกษาและฝึกอบรมวิชาชีพอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครจึงต้องมุ่งให้การจัดการอาชีวศึกษาทั้ง 3 ระบบ หลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกัน เพื่อให้เกิดคุณภาพของการอาชีวศึกษา และเป็นการส่งเสริมการศึกษาและฝึกอบรมอาชีพอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตตามแนวทาง ดังต่อไปนี้

3.1 การจัดทำเกณฑ์ และแนวปฏิบัติ สำหรับการเชื่อมโยงการศึกษาทุกประเภท และให้มีการสะสมหน่วยกิตได้ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ประชาชนสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต มีการจัดเทียบโอนผลการเรียนทั้งภายในระบบเดียวกัน และต่างระบบ และการศึกษาแต่ละประเภท ให้สามารถเทียบเป็นหน่วยการเรียนได้ โดยเฉพาะโดยเฉพาะวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครได้เร่งจัดทำในเรื่องของการเทียบโอนประสบการณ์ทางวิชาชีพ หรือการสอบมาตรฐานฝีมือ จากความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับตามอัธยาศัย เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการเรียนแบบสะสมหน่วยกิตได้ตลอดชีวิต การอาชีวศึกษาเร่งจัดทำในเรื่องของการเทียบโอนประสบการณ์ทางวิชาชีพ หรือ การสอบมาตรฐานฝีมือ จากความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับตามอัธยาศัยเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการเรียนแบบสะสมหน่วยกิต ได้ตลอดชีวิต

3.2 การจัดการเรียนรู้ในสถานที่ทำงาน เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้ ทักษะ ทัศนคติของบุคลากรในสถานที่ทำงาน สถานประกอบการ โดยเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากการได้รับการศึกษานอกระบบ การฝึกอบรม หรือการศึกษาตามอัธยาศัยจากสถานที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการฝึกหัด หรือประสบการณ์ของบุคคลอันจะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่สามารถปฏิบัติได้จริงโดยที่องค์กรหรือสถานประกอบการจำเป็นต้องส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ขึ้น อีกทั้งการกระตุ้นให้บุคลากรในองค์กร ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ เพื่อมุ่งพัฒนาผลการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3.3 การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ สร้างความร่วมมือ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ให้ทุกฝ่ายมีความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกันในการจัดการศึกษา และการฝึกวิชาชีพ โดยเริ่มจากภายในชุมชนแต่ละท้องถิ่นร่วมกันวางแผน ร่วมกันจัดหาทรัพยากร ในภาครัฐก็จะมีผู้บริหารการศึกษา นักวิชาการ ครูอาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิ ภาคเอกชนหรือชุมชน ก็จะมีนักบริหารการจัดการ นักพัฒนา หรือบุคลากรท้องถิ่น ได้แก่ ครูอาสา ปราชญ์ชาวบ้าน วิทยากร ได้ร่วมมือกันจัดการศึกษาตลอดชีวิต การถ่ายทอดวิชาภูมิปัญญาท้องถิ่น การฝึกอบรมวิชาชีพใหม่ๆ การแนะนำอาชีพที่น่าสนใจ ร่วมกันจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อสนองความต้องการแรงงาน และ ชุมชนท้องถิ่น ของตน

มหาวิทยาลัยการอาชีพสมุทรสาคร

3.4 การจัดหางบประมาณ การระดมทุน และจัดสรรเงินทุน การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในการสนับสนุนการจัดอาชีวศึกษา เพื่อการศึกษาตลอดชีวิต ทั้งในส่วนของสถานศึกษาและประชาชนผู้รับบริการ โดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษา ให้สามารถเข้าสู่การศึกษาได้ทุกประเภท ทั้งการศึกษาในระบบโรงเรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียน และ การศึกษาตามอัธยาศัย ให้ผู้เรียนสามารถใช้เทคโนโลยีทางการศึกษา ในการสืบค้นข้อมูล และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

สร้างการบริหารและจัดการอาชีวศึกษาที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน

เป้าหมายการพัฒนา

การดำเนินงานของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2559 ซึ่งจากการระดมความคิดของคณะครู นักเรียน นักศึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง สรุปประเด็นสำคัญในการพัฒนา ดังนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมของนักศึกษาแต่ละระดับชั้นผ่านเกณฑ์การประเมินของวิทยาลัยอย่างน้อยร้อยละ 70
2. พัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทุกกลุ่มโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
3. พัฒนาผู้เรียนทุกระดับชั้นให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยและมีคุณธรรม
4. ชุมชนและองค์กรท้องถิ่นมีส่วนร่วมในกิจกรรมพัฒนาวิทยาลัย
5. พัฒนาปรับปรุงทักษะของครูเพื่อพัฒนาความก้าวหน้าในด้านการเรียนรู้ของผู้เรียนในเรื่องเทคนิคการสอนทุกกลุ่มวิชา และทางด้านเทคโนโลยี
6. เพิ่มประสิทธิภาพและทักษะในการสอนของครูในด้านการวิจัยในชั้นเรียนและการประเมินตามสภาพจริง

วิธีดำเนินการของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

วิธีดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามมาตรฐานที่กำหนด วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครมีการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การวางแผนงานของสถานศึกษา แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาระบบประกันคุณภาพการศึกษาเพื่อทำการศึกษาและวิเคราะห์มาตรฐานการอาชีวศึกษาแต่ละมาตรฐาน ตัวบ่งชี้และทำการมอบหมายตามงานที่เกี่ยวข้อง

2. การนำไปสู่แผนการปฏิบัติงาน ได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาระบบการประกันคุณภาพการศึกษา เพื่อให้คณะครู และบุคลากรในสถานศึกษาได้รับความรู้ ขั้นตอน วิธีปฏิบัติ การสร้างเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูลและ การวิเคราะห์ข้อมูล ให้กับคณะทำงานประกันคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

3. การตรวจสอบและติดตาม มีการวางระบบการประเมินตนเอง โดยสถานศึกษาแต่งตั้งคณะกรรมการในการประเมิน สำรวจข้อมูลและเก็บข้อมูล

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

4. การพัฒนาปรับปรุงการปฏิบัติงาน ประชุมเพื่อชี้แจงผลการประเมินให้กับคณะครูและบุคลากรของสถานศึกษาทราบ และหาวิธีการในการปรับปรุงพัฒนาเพื่อนำไปสู่คุณภาพร่วมกัน รวมทั้งการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละมาตรฐานและตัวบ่งชี้ และนำข้อมูลที่ได้ทุกมาตรฐาน ทุกตัวบ่งชี้จัดทำรายงานการประเมินตนเอง เผยแพร่ให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ รวมทั้งประชุมวางแผนพัฒนาสถานศึกษาต่อไป

แนวทางการพัฒนาสถานศึกษาในอนาคต

1. แผนพัฒนาผู้เรียน

1.1 จัดหลักสูตรการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและชุมชน

1.2 สถานศึกษามีสื่อและอุปกรณ์ ประกอบการเรียนการสอนที่ทันสมัยเพียงพอกับความต้องการของผู้เรียน

1.3 ส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นด้านคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์

1.4 ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรักในอาชีพและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

1.5 ส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นด้านความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และสามารถนำไปประกอบอาชีพได้

1.6 สถานศึกษาจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายให้ผู้เรียนมีคุณภาพสูงสุดตามสาขาที่เรียน

2. แผนพัฒนาบุคลากรและครูอาจารย์

2.1 ให้มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถอย่างเพียงพอ

2.2 ส่งเสริมให้บุคลากรได้เข้าไปร่วมประชุม อบรม ศึกษาดูงาน เพื่อนำความรู้มาพัฒนาการเรียนการสอน

2.3 ให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาบุคลากร

2.4 จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในองค์กร

2.5 วัดผลและประเมินผล ทั้งด้านวิชาการ และด้านอื่นๆ ของบุคลากร

2.6 บุคลากรในสถานศึกษาปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน นักศึกษา

3. แผนพัฒนาทางด้านการบริหารจัดการ

3.1 มีโครงสร้างการบริหารภายในองค์กรอย่างชัดเจน

3.2 มีคู่มือปฏิบัติงานที่มีระบบและได้มาตรฐาน

3.3 มีการนำข้อมูลที่มีระบบในการจัดการและการบริหารพัฒนาสถานศึกษา

3.4 ให้ชุมชนผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องมามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

3.5 มีการประเมินผลโครงการต่างๆ ที่สถานศึกษาดำเนินงาน

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

3.6 นำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนนักศึกษา

3.7 เชิญวิทยากรที่มีความรู้และประสบการณ์ในงานอาชีพมาให้ความรู้

4. แผนพัฒนาการจัดหาทรัพยากร

4.1 ครูได้สอนตรงตามความรู้ความสามารถและตามความถนัด

4.2 มีการจัดอบรมความรู้ใหม่ๆ แก่ครูผู้สอนเสมอเพื่อให้ทันต่อเทคโนโลยี

4.3 จัดแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ให้เพียงพอทั้งในและนอกสถานศึกษา

4.4 ครูต้องมีคุณธรรม จริยธรรมเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียน

4.5 เน้นให้ครูมีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ในการพัฒนาการเรียนการสอน

4.6 มีการประดิษฐ์คิดค้น เครื่องมือ เครื่องใช้แทนกำลังคนเพื่อเพิ่มรายได้ให้สถานศึกษา

4.7 มีการควบคุมค่าใช้จ่ายและทรัพยากรในการใช้งานให้เกิดประโยชน์สูงสุด

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ก้องเกียรติ เชยชม (2557: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในจังหวัดกระบี่ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมีผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรม นักเรียนมัธยมในจังหวัดกระบี่ มีความคิดว่าคนเราต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงในระดับมากที่สุด ส่วนที่คิดว่าการออกกำลังกายมีความจำเป็นไม่เสียเวลาแต่อย่างใด เป็นเรื่องง่ายไม่ยุ่งยาก มีความสนุกสนาน และไม่มีกิจกรรมใดทดแทนได้ในระดับมาก และมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และทำให้จิตใจแจ่มใสในระดับมากที่สุด และทราบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้การทำงานได้นานและเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย อีกทั้งช่วยสร้างเสริมบุคลิกภาพ ช่วยชะลอความแก่ ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา และทำให้มีเพื่อนมากขึ้นในระดับมาก

ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ มีการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง มีการสวมใส่เครื่องแต่งกาย ปฏิบัติตัวก่อนและหลังการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ทราบถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งทราบถึงเหตุที่ควรระวังในการออกกำลังกายในระดับมาก

ด้านความเข้าใจวิธีการออกกำลังกาย ได้แก่ มีการออกกำลังกายจนรู้สึกว่าเหนื่อยและมีเหงื่อออก โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ต่อครั้ง มีการอบอุ่นร่างกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย โดยจะออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 สัปดาห์ และจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติกับร่างกายในระดับมาก

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

อุปสรรคของการออกกำลังกาย ได้มีความคิดเห็นว่าไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลาในระดับมาก ส่วนไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำ ไม่มีเพื่อน และเล่นกีฬาไม่เป็นในระดับปานกลาง ตามลำดับ ส่วนที่คิดว่าไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ในระดับน้อย และการที่มีสุขภาพไม่ดีจึงไม่ได้ออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด

ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตัวแปรตามเพศ และระดับชั้นปี พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย(2) พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ในขณะที่ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

กุลธิดา เหมาเพชร และคนอื่นๆ (2555 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 341 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 161-170 เซนติเมตร น้ำหนักเฉลี่ยระหว่าง 61-70 กิโลกรัม ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000-15,000 บาท ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว เคยรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 30 นาที จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ด้านความรู้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังการที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

งานวิจัยในต่างประเทศ

Gercia (1995: 213 – 129) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีประสิทธิภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่าเพศชาย ในการวิเคราะห์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายผลคะแนนของการรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนการออกกำลังกาย รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคมที่แตกต่างกันจะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน

Conn (1998; อ้างอิงจาก สุชาติ สิทธิวงษ์. 2561. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. หน้า 36) ศึกษาการสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลายเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยผ่านความคาดหวังในการออกกำลังกาย ขณะที่ค้างความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยจากการศึกษาสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย

Yan (1999; อ้างอิงจาก สุชาติ สิทธิวงษ์. 2561. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. หน้า 36) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกายและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับต่ำ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านขาดแคลนสถานที่ และสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวก หรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

Patterson; et al. (2006; อ้างอิงจาก สุชาติ สิทธิวงษ์. 2561. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. หน้า 36) ได้ทำการศึกษาผลสัมฤทธิ์ส่วนบุคคลของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของชาวไอส์แลนด์ พบว่า เพศชายซึ่งมีรายงานการออกกำลังกายที่มากกว่าได้รับผลสัมฤทธิ์ส่วนบุคคลที่สูงกว่าและดูเหมือนจะอยู่ในระดับการเปลี่ยนแปลงขั้นปฏิบัติ (Action) หรือขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance) ระดับของการเปลี่ยนแปลงมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับแต่ละกลุ่มที่ได้รับรายงานในทั้ง 2 เพศ ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและผลสัมฤทธิ์ร่วมบุคคลในทางบวกมีผลโดยมีนัยสำคัญเฉพาะในเพศชาย

Elisa bet and Roald (2003; อ้างอิงจาก สุชาติ สิทธิวงษ์. 2561. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. หน้า 36) ได้ทำการศึกษา

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผลของระยะเวลาความหนัก และรูปแบบของการออกกำลังกายที่มีต่อการใช้ออกซิเจนของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่าหลังจากออกกำลังกายร่างกายจะมีปริมาณการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความหนัก และระยะเวลาของการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายประเภทนั้นๆ โดยพบว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายหนักในระยะเวลาสั้น จะมีการใช้ออกออกซิเจนหลังออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยระดับเบาในระยะเวลานาน แสดงให้เห็นว่าความหนักของการออกกำลังกายมีส่วนสำคัญที่ทำให้ปริมาณการใช้ออกซิเจนหลังการออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้น และร่างกายจะมีสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดขึ้นด้วย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

จากกรอบแนวความคิดที่ได้จากการทบทวนตำรา วารสาร เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้นำเสนอไปแล้วนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ ในบทนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยกำหนดวิธีดำเนินการตามขั้นตอนตามประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งหมด 3,445 คน (ที่มา: งานทะเบียนวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ณ วันที่ 30 พ.ค. 2559)

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ Yamane ระดับความเชื่อมั่น 95% ที่ประชากร 3,500 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 359 คน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 362 คน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 3.1 จำนวนนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครประจำปีการศึกษา 2559

ที่	แผนกวิชา	จำนวนนักเรียน ปวช.	จำนวนนักศึกษา ปวส.	รวม
1	ช่างยนต์/เครื่องกล	430	79	509
2	ช่างกลโรงงาน	362	106	468
3	ช่างเชื่อม/เทคนิคโลหะ	211	43	254
4	ช่างไฟฟ้ากำลัง	259	47	306
5	ช่างอิเล็กทรอนิกส์	194	99	293

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตารางต่อ

ที่	แผนกวิชา	จำนวนนักเรียน ปวช.	จำนวนนักศึกษา ปวส.	รวม
6	เทคนิคคอมพิวเตอร์	72	0	72
7	การก่อสร้าง	184	14	198
8	สถาปัตยกรรม	55	5	60
9	สารสนเทศ	83	43	126
10	พณิชยการ	932	227	1,159
รวมทั้งสิ้น		2,782	663	3,445

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) และแบบปลายปิด (open ended)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนกับนักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร เป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 3 แบบทดสอบปลายเปิด (Opened Response Question)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาและหาคุณภาพของแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. จัดทำแบบสอบถามฉบับร่างแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไข
3. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้อง และเที่ยงตรงของเนื้อหาของแต่ละข้อคำถาม โดยการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item-objective Congruence: IOC) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

R แทน คะแนนความคิดเห็น

$\sum$ แทน ผลรวม

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาดังนี้

ข้อคำถามแต่ละข้อตรงกับประเด็นพิจารณาหรือไม่ โดย

+1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อนั้นวัดได้ตรงประเด็น

0 หมายถึง ไม่แน่ใจ/ตัดสินใจไม่ได้ว่าข้อนั้นตรงตามประเด็นหรือไม่

-1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อนั้นไม่ตรงตามประเด็น

แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยซึ่งค่าเฉลี่ยที่ยอมรับได้ต้องมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 117) ปรากฏว่า แบบสอบถามดังกล่าวมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 ทุกรายการ อย่างไรก็ตามเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณในภาพรวม ปรากฏว่าแบบสอบถามมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ เท่ากับ 0.73

4. ทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเป็นฉบับสมบูรณ์

5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มทดลองที่มีคุณลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจริง แต่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Conbach) ปรากฏว่ามีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .84

6. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับการเก็บแบบสอบถามผู้วิจัยได้แจกและเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยได้ทำการชี้แจงรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวกับการตอบแบบสอบถามกับผู้ตอบแบบสอบถามก่อนที่จะมีการลงมือทำ และเมื่อผู้ตอบแบบสอบถามตอบเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องในการตอบว่ามีการตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์หรือไม่ ถ้าพบว่าไม่สมบูรณ์จะได้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบใหม่ให้สมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม หลังจากที่ได้รับแบบสอบถามแล้วนำข้อมูลทั้งหมดมาจัดระเบียบข้อมูลลงรหัส และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อคำนวณหาค่าสถิติ โดยใช้ความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ผู้วิจัยได้เสนอข้อค้นพบต่างๆ ในรูปของความเรียงและตารางประกอบความเรียงตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ผู้วิจัยได้นำเสนอดังตาราง 4.1

ตาราง 4.1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (n=362)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	293	80.9
หญิง	69	19.1
ระดับชั้นปี		
ระดับชั้น ปวช. ชั้นปีที่ 1	85	23.5
ระดับชั้น ปวช. ชั้นปีที่ 2	84	23.2
ระดับชั้น ปวช. ชั้นปีที่ 3	46	12.7
ระดับชั้น ปวส. ชั้นปีที่ 1	80	22.1
ระดับชั้น ปวส. ชั้นปีที่ 2	67	18.5
สาขาวิชา		
เครื่องกล	50	13.8
เครื่องมือกล	48	13.3
โลหะการ	49	13.5
ไฟฟ้ากำลัง	46	12.7
อิเล็กทรอนิกส์	38	10.5
ก่อสร้าง สถาปัตยกรรม	47	13.0
เทคโนโลยีสารสนเทศ	35	9.7
พณิชยการ	49	13.5

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

จากตาราง 4.1 พบว่า นักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 80.9 อยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 23.5 เรียนสาขาวิชาเครื่องกล คิดเป็นร้อยละ 13.8

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ผู้วิจัยได้นำเสนอดังตาราง 4.2

ตาราง 4.2 การออกกำลังกายต่อหนึ่งสัปดาห์ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1–2 วัน /สัปดาห์	200	55.2
3– 5 วัน/ สัปดาห์	77	21.3
6–7 วัน/ สัปดาห์	34	9.4
ไม่ปฏิบัติเลย	51	14.1

จากตาราง 4.2 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีกิจกรรมการออกกำลังกาย 1–2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 55.2 รองลงมาคือ 3–5 วันต่อ สัปดาห์ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 และ 6–7 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 9.40

ตาราง 4.3 วันในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
วันอาทิตย์	176	25.1
วันจันทร์	76	10.8
อังคาร	63	9.0
วันพุธ	76	10.8
วันพฤหัสบดี	55	7.8
วันศุกร์	93	13.3
วันเสาร์	162	23.1

จากตาราง 4.3 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างออกกำลังส่วนมากจะออกกำลังกายในวันอาทิตย์ จำนวน 176 คิดเป็นร้อยละ 25.1รองลงมา วันเสาร์ จำนวน 162 คิดเป็นร้อยละ 23.1 และวันศุกร์ จำนวน 93 คิดเป็นร้อยละ 13.3 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 4.4 ช่วงเวลาในออกกำลังกาย (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
05:00–07:00 น.	20	6.4
11:00–13:00 น.	17	5.5
16:00–18:00 น.	150	48.2
18:00–20:00 น.	106	34.1
ช่วงเวลาอื่น ๆ	18	5.8

จากตาราง 4.4 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกเวลาการออกกำลังกายในช่วง 16:00–18:00 น. จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2 รองลงคือ เวลา 18:00–20:00 น. จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1และ เวลา 05:00–07:00 น. จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 ตามลำดับ

ตาราง 4.5 สถานที่ในการออกกำลังกาย (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
สนามกีฬา	123	39.5
ลานกีฬาอเนกประสงค์ของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร	37	11.9
สวนสาธารณะ	100	32.2
สถานที่อื่น ๆ	51	16.4

จากตาราง 4.5 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกสนามกีฬาจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 รองลงมา สวนสาธารณะ จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 32.2 และสถานที่อื่นๆ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.4 ตามลำดับ

ตาราง 4.6 เหตุผลในการเลือกใช้สถานที่ออกกำลังกาย (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวก	105	24.8
สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน	151	35.7
สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน	62	14.7
สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	81	19.1
สถานที่ออกกำลังกายมีค่าใช้จ่ายหรือค่าบริการที่ไม่แพง	24	5.7

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

จากตาราง 4.6 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกสถานที่การออกกำลังกายที่อยู่ใกล้บ้าน จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 รองลงมาคือ การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวก จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8 และสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 19.1 ตามลำดับ

ตาราง 4.7 บุคคลผู้ร่วมในการออกกำลังกาย (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
คนเดียว	100	32.2
เพื่อน	166	53.4
สมาชิกในครอบครัว	34	10.9
บุคคลอื่น ๆ	11	3.5

จากตาราง 4.7 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากจะออกกำลังกายกับเพื่อน จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 53.4 รองลงมา ออกกำลังกายคนเดียว จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 32.2 และ ออกกำลังกายกับสมาชิกคนในครอบครัว จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9

ตาราง 4.8 จุดประสงค์ของออกกำลังกาย (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพ	213	48.9
เพื่อทำกิจกรรมกีฬาของวิทยาลัยฯ	29	6.7
เพื่อความผ่อนคลาย	127	29.1
เพื่อพบปะเพื่อน ๆ	53	12.2
จุดประสงค์อื่น ๆ	14	3.2

จากตาราง 4.8 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเลือกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นส่วนมาก จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 48.9 รองลงมาเพื่อความผ่อนคลาย จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 29.1และเพื่อพบปะเพื่อนๆ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 ตามลำดับ

ตาราง 4.9 การอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
มี	228	73.3
ไม่มี	83	26.7

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

จากตาราง 4.9 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกาย จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 และ ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย จำนวน 83 คนคิดเป็นร้อยละ 26.7

ตาราง 4.10 วิธีการอบอุ่นร่างกาย (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	114	50.0
กายบริหาร	72	31.6
เดินเร็ว	26	11.4
วิ่ง	16	7.0

จากตาราง 4.10 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเลือกส่วนใหญ่เลือกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาการบริหาร จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 และการเดินเร็ว จำนวน 26 คิดเป็นร้อยละ 7.0 ตามลำดับ

ตาราง 4.11 วิธีการออกกำลังกายที่นำมาใช้ปฏิบัติ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
การปั่นจักรยานอยู่กับที่	37	11.9
การเดิน	63	20.3
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	51	16.4
การวิ่ง	160	51.4

จากตาราง 4.11 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกการวิ่งจำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 51.4 รองลงมา การเดิน จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 และ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.4 ตามลำดับ

ตาราง 4.12 ระยะเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกิน 5 นาที	50	21.9
5–10 นาที	119	52.2
11–15 นาที	24	10.5
16–20 นาที	17	7.5
21–25 นาที	10	4.4
26–30 นาที	8	3.5

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

จากตาราง 4.12 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกการอบอุ่นร่างกาย 5–10 นาที จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 52.2 รองลงมา อบอุ่นร่างกาย ไม่เกิน 5 นาที จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 และอบอุ่นร่างกาย 11–15 นาที จำนวน 24 คนคิดเป็นร้อยละ 10.5 ตามลำดับ

ตาราง 4.13 การคลายอุ่นที่นำไปใช้ปฏิบัติ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
มี	207	66.6
ไม่มี	104	33.4

จากตาราง 4.13 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีการคลายอุ่น จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 66.6 และ ไม่มีการคลายอุ่น (Cool-down) จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 33.4

ตาราง 4.14 วิธีการคลายอุ่นที่นำไปใช้ปฏิบัติ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ	91	44.0
เดิน	70	33.8
วิ่งช้า ๆ	46	22.2

จากตาราง 4.14 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 รองลงมา วิธีเดิน จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 และ วิ่งช้า ๆ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2

ตาราง 4.15 ระยะเวลาที่ใช้ในการคลายอุ่น (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกิน 5 นาที	47	22.7
5–10 นาที	86	41.5
11–15 นาที	36	17.4
16–20 นาที	22	10.6
21–25 นาที	12	5.8
26–30 นาที	4	1.9

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

จากตาราง 4.15 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกการคลายอุ่น (Cool-down) ในแต่ครั้งจำนวน 5–10 นาที จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5 รองลงมา การคลายอุ่นไม่เกิน 5 นาที จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7 และการคลายอุ่นในแต่ครั้งจำนวน 11–15 นาที จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4 ตามลำดับ

ตาราง 4.16 การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อสัปดาห์ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1–2 วัน/สัปดาห์	120	38.6
3–5 วัน/สัปดาห์	39	12.5
6–7 วัน/สัปดาห์	23	7.4
ไม่ปฏิบัติเลย	129	41.5

จากตาราง 4.16 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากไม่ปฏิบัติเลย จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5 รองลง มีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก 1–2 วัน/สัปดาห์ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 38.6 และ 3–5 วัน/สัปดาห์ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ตามลำดับ

ตาราง 4.17 กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เลือกปฏิบัติ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
เดิน	94	30.2
วิ่งจ็อกกิ้ง	84	27.0
ว่ายน้ำ	31	10.0
จักรยานในฟิตเนส	36	11.6
เต้นรำแบบแอโรบิก	23	7.4
ฮูลาฮูป	13	4.2
กระโดดเชือก	22	7.1
กิจกรรมอื่น ๆ	8	2.6

จากตาราง 4.17 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกวิธีการเดิน จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 รองลงมา วิ่งจ็อกกิ้ง จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 และจักรยานในฟิตเนส จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 4.18 ระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแต่ละครั้ง (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
30 นาที	128	41.2
30–50 นาที	105	33.8
1–1.30 ชั่วโมง	61	19.6
1.30–2.00 ชั่วโมง	17	5.5

จากตาราง 4.18 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกออกกำลังกาย 30 นาที จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 รองลงมาเลือกออกกำลังกาย 30–50 นาที จำนวน 105 คน คิดเป็นจำนวน 33.8 และออกกำลังกาย 1–1.30 ชั่วโมง จำนวน 61 คน คิดเป็นจำนวน 19.6 ตามลำดับ

ตาราง 4.19 ความหนักในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรอบ	126	40.5
ชีพจรเป้าหมาย	86	27.7
ออกแรงให้มากที่สุด	21	6.8
จำนวนครั้ง	78	25.1

จากตาราง 4.19 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มส่วนมากเลือกความหนักในการออกกำลังกายแบบจำนวนรอบ จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 รองลงมาความหนักในการออกกำลังกายแบบชีพจรเป้าหมาย จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 และความหนักในการออกกำลังกายแบบจำนวนครั้ง จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 25.1ตามลำดับ

ตาราง 4.20 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อสัปดาห์ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1–2 วัน/สัปดาห์	157	50.5
3–5 วัน/สัปดาห์	60	19.3
6–7 วัน/สัปดาห์	30	9.6
ไม่ปฏิบัติเลย	64	20.6

จากตาราง 4.20 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 1–2 วัน/สัปดาห์ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รองลงมาไม่ปฏิบัติเลย จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 และเลือกออกกำลังกาย และ 3 – 5 วัน/สัปดาห์ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 ตามลำดับ

ตาราง 4.21 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 20 นาที	69	27.9
20-30 นาที	90	36.4
30-60 นาที	57	23.1
60-90 นาที	22	8.9
มากกว่า 90 นาที	9	3.6

จากตาราง 4.21 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกใช้เวลาออกกำลังกายนาน 20–30 นาที จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 รองลงมา ใช้เวลาออกกำลังกายน้อยกว่า 20 นาที จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 27.9 และ ใช้เวลาออกกำลังกาย จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 23.1 ตามลำดับ

ตาราง 4.22 กิจกรรมการออกกำลังกายในการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายได้ใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก	79	32.0
ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน	71	28.7
ออกกำลังกายโดยอุปกรณ์ยางยืด	27	10.9
ออกกำลังกายด้วยกายบริหาร	70	28.3

จากตาราง 4.22 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกออกกำลังกายได้ใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 และออกกำลังกายด้วยกายบริหาร จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 4.23 ความหนักในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักที่ใช้	97	39.3
จำนวนครั้งที่ใช้	87	35.2
จำนวนชุดที่ใช้	47	19.0
ชีพจรเป้าหมาย	16	6.5

จากตาราง 4.23 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกพิจารณาความหนักในการออกกำลังกาย จากน้ำหนักที่ใช้ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3 รองลงมา พิจารณาความหนักในการออกกำลังกาย จากจำนวนครั้งที่ใช้ จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 และพิจารณาความหนักในการออกกำลังกาย จำนวนชุดที่ใช้ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 ตามลำดับ

ตาราง 4.24 ความหนักในการออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักที่ใช้	111	35.7
จำนวนครั้งที่ใช้	105	33.8
จำนวนชุดที่ใช้	61	19.6
ชีพจรเป้าหมาย	34	10.9

จากตาราง 4.24 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกพิจารณาความหนักจาก น้ำหนักที่ใช้ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 รองลงมาพิจารณาความหนักจาก จำนวนครั้งที่ใช้ จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 และพิจารณาความหนักจาก จำนวนชุดที่ใช้ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6 ตามลำดับ

ตาราง 4.25 การพัฒนาความอ่อนตัวของร่างกายต่อสัปดาห์ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1–2 วัน/สัปดาห์	121	38.9
3–5 วัน/สัปดาห์	44	14.1
6–7 วัน/สัปดาห์	30	9.6
ไม่ปฏิบัติเลย	116	37.3

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

จากตาราง 4.25 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายการพัฒนาความอ่อนตัว 1–2 วัน/สัปดาห์ จำนวน 121 คนคิดเป็นร้อยละ 38.9 รองลงมาไม่ปฏิบัติเลย จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3 และ การออกกำลังกายการพัฒนาความอ่อนตัว 3-5 วัน/สัปดาห์ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 14.1 ตามลำดับ

ตาราง 4.26 ช่วงเวลาในการสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนการออกกำลังกาย	61	31.3
หลังการออกกำลังกาย	56	28.7
ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	54	27.7
ระหว่างการออกกำลังกาย	24	12.3

จากตาราง 4.26 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ก่อนการออกกำลังกาย จำนวน 61คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 รองลงมา ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 และออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7 ตามลำดับ

ตาราง 4.27 วิธีออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก	27	13.8
ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน	51	26.2
ออกกำลังกายโดยอุปกรณ์ยางยืด	38	19.5
ออกกำลังกายด้วยกายบริหาร	47	24.1
ออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	32	16.4

จากตาราง 4.27 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกการสร้างเสริมความอ่อนตัวออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 รองลงมาการสร้างเสริมความอ่อนตัว ออกกำลังกายด้วยกายบริหาร จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 และออกกำลังกายโดยอุปกรณ์ยางยืด จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19.5 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 4.28 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 20 นาที	77	39.5
20 ถึง 30 นาที	71	36.4
30 ถึง 60 นาที	33	16.9
มากกว่า 60 นาที	14	7.2

จากตาราง 4.28 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกการพัฒนาความอ่อนตัวน้อยกว่า 20 นาที จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 รองลงมา การพัฒนาความอ่อนตัว 20 ถึง 30 นาที จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 และการพัฒนาความอ่อนตัว 30 ถึง 60 นาที จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9 ตามลำดับ

ตาราง 4.29 ความหนักในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว (n=362)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักที่ใช้	56	28.7
จำนวนครั้งที่ใช้	77	39.5
จำนวนชุดที่ใช้	38	19.5
เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละท่า	24	12.3

จากตาราง 4.29 พบว่านักเรียน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกพิจารณาความหนักในการสร้างเสริมความอ่อนตัว ตามจำนวนครั้งที่ใช้ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 รองลงมา พิจารณาความสร้างเสริมความอ่อนตัว โดยน้ำหนักที่ใช้ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 และพิจารณาความสร้างเสริมความอ่อนตัว จำนวนชุดที่ใช้จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19.5 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Suevey Research) เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.)วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครซี่และมอร์แกน จำนวน 362 คน และทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 80.9 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 19.1 โดยเป็นนักเรียน ระดับชั้นปวช. ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 23.5 ระดับชั้นปวช. ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 23.2 และนักศึกษา ระดับชั้นปวส. ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 22.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในสาขาวิชาเครื่องกล คิดเป็นร้อยละ 13.8 สาขาวิชาโลหะการ และพณิชยการ คิดเป็นร้อยละ 13.5 และสาขาเครื่องมือกล คิดเป็นร้อยละ 13.3

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร พบว่า

2.1 นักเรียน นักศึกษา ส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) เลือกออกกำลังกายในวันอาทิตย์ ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น) ส่วนใหญ่จะไปออกกำลังกายกับเพื่อน จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายคือ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง สถานที่ที่นักเรียน นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย คือ สนามกีฬา เหตุผลหลักในการเลือกสถานที่ออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน ก่อนออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักเรียน นักศึกษาได้มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) วิธีการในการอบอุ่นร่างกายคือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5 -10 นาที ภายหลังการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักเรียน นักศึกษายังได้คลายอุ่นโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ครั้งละ 5 -10 นาที

2.2 นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Efficiency) อย่างสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) ใช้เวลา

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ออกกำลังกายแต่ละครั้ง 30 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียน นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ เดิน

2.3 นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง(เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) ใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง 20 - 30 นาที โดยการฝึกด้วยน้ำหนัก

2.4 นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) สม่ำเสมอ (1-2 วัน/สัปดาห์) ในช่วงอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 20 นาที

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1.1 นักเรียน นักศึกษา ของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เฉลี่ย 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นไปตามหลักของการออกกำลังกายที่กรมพลศึกษา (2534 : 30) ที่ว่า การออกกำลังกาย เป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่มิได้มุ่งเน้นที่การแข่งขัน วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ได้มีการส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาออกกำลังกายโดยการจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีให้แก่นักเรียน นักศึกษา จัดสถานที่ให้นักเรียน นักศึกษาได้ออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพ มีความพร้อมต่อการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่างๆ หลากหลายประเภท เช่น สนามฟุตซอล สนามบาสเกตบอล สนามวอลเล่ย์บอล สนามตะกร้อ สนามเปตอง อีกทั้งยังจัดให้มีอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อสนับสนุนในการออกกำลังกายให้แก่นักเรียน นักศึกษาไว้อย่างเพียงพอ ที่สำคัญคือสิ่งต่างๆ ดังกล่าวยังสอดสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (2560 -2564) ที่ได้กำหนดให้มียุทธศาสตร์การออกกำลังกายโดยการส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในการกีฬาเพื่อเสริมสร้างการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัยยุทธศาสตร์นี้ถือว่ามีความสำคัญสำหรับประชาชนทั่วไป ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษา พยาบาล ลดปัญหาสังคม สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหายาเสพติดและอบายมุข โดยมีการสร้างโอกาสการเข้าถึง กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและมีการจัดเตรียมโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ประชาชนทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตสาธารณะ และพัฒนาระบบอาสาสมัครการกีฬา

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

1.2 นักเรียน นักศึกษา ของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ส่วนใหญ่เลือกกำลังกายในวันอาทิตย์ ช่วงเวลาที่นักเรียน นักศึกษาเลือกออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา (16.00 – 18.00 น) และออกกำลังกายกับเพื่อน จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สถานที่ที่นักเรียน นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย คือ สนามกีฬา โดยเหตุผลหลักในการเลือกสถานที่ดังกล่าว คือ อยู่ใกล้บ้านพัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าปัจจุบันสุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนรับรู้ และต้องการที่จะพัฒนาให้ถึงระดับที่ตนเองจะทำได้ และถ้าเป็นไปได้จะใช้สถานที่ที่อยู่ใกล้ที่พักมากที่สุดเพราะไม่เสียเวลาในการเดินทาง และมีเวลาในการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกุลธิดา เหมาเพชร และคนอื่นๆ (2555) ที่พบว่าจุดประสงค์หลักในการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คนส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. บริเวณใกล้ๆ บ้าน และสถานที่จะต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกและมีแสงสว่างเพียงพอ

1.3 นักเรียน นักศึกษา ของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ส่วนใหญ่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ภายหลังการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักศึกษาโดยส่วนใหญ่ได้มีการคลายอุ่น (Cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วน ต่างๆ ครั้งละ 5 -10 นาที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียน นักศึกษาส่วนหนึ่งได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้รายวิชากิจกรรมการเคลื่อนไหวและกิจกรรมเข้าจังหวะ ซึ่งเป็นวิชาที่กำหนดให้เรียนตามหลักสูตรการเรียนการสอนของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ซึ่งสอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2555) ที่ได้ให้คำแนะนำว่า สถานศึกษาควรจะให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ประกอบไปด้วยการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งและคลายอุ่น (Cool down) หลังการออกกำลังกายเสร็จสิ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการนำไปปฏิบัติจริงเมื่ออยู่กับครอบครัวเพราะนักเรียน นักศึกษาสามารถแนะนำและทำตนเองเป็นต้นแบบการออกกำลังกายที่ดีให้แก่ครอบครัวได้ดูเป็นตัวอย่างและสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

1.4 นักเรียน นักศึกษา ของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular efficiency) อย่างสม่ำเสมอ (1-2 วัน/สัปดาห์) โดยใช้เวลาออกกำลังกายประเภท เดิน แต่ละครั้ง 30 - 50 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียน นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การเดิน การวิ่งจ๊อกกิ้ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกายประเภท เดิน เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย อีกทั้งวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ได้เปิดสนามกีฬาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักเรียน นักศึกษาเพื่อออกกำลังกายทั้งการเดินและการวิ่ง ตั้งแต่เวลา 06.00 - 20.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ที่พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีออกกำลังกายโดยการวิ่งเป็นส่วนใหญ่ อาจจะเริ่มต้นด้วยการวิ่งเหยาะๆ และเมื่อรู้สึกเมื่อยก็หยุด เมื่อหายเหนื่อย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

แล้วจึงวิ่งต่อ และพยายามเพิ่มความหนักของงานอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้เพื่อสร้างเสริมประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตให้ดียิ่งขึ้น

1.5 นักเรียน นักศึกษา ของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ยังมีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) โดยการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นบางครั้ง โดยเฉลี่ย 1-2 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลาครั้งละ 20 - 30 นาที ขณะเดียวกันก็ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวอย่างสม่ำเสมอ เฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-2 วันๆ ละ 20 นาที เช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การฝึกด้วยน้ำหนักเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ดีที่สุด และสิ่งหนึ่งที่จะขาดเสียไม่ได้ก็คือหลังจากการฝึกด้วยน้ำหนัก จะต้องฝึกยืดกล้ามเนื้อ ทั้งนี้เพื่อให้กล้ามเนื้ออ่อนตัว และไม่แข็งกระด้าง ซึ่งเป็นไปตามข้อเสนอแนะของ Carmichael & Rutberk (2015: 255; อ้างอิงจาก รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน. 2557) ที่ว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความแข็งแรงจะพื้นฐานของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอื่นๆ ตัวอย่าง เช่น ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความทดทานของกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่าการที่บุคคลจะพัฒนาสมรรถภาพทางกายอื่นๆ ที่จำเป็นให้ประสบความสำเร็จนั้นจำเป็นจะต้องวางรากฐานด้วยการเสริมสร้างความแข็งแรงให้เกิดขึ้นก่อนหลังจากนั้นก็เป็นการง่ายที่จะพัฒนาส่วนอื่นๆ ตามมา และจากการศึกษาพบว่านักกีฬาทุกประเภทแม้แต่ประเภทใช้ความทนทานเป็นหลักในการแข่งขันจะไม่พัฒนาความสามารถไปถึงขีดสูงสุดได้ถ้าปราศจากการฝึกความแข็งแรงโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก การฝึกด้วยน้ำหนักที่ถูกต้องเหมาะสม และเป็นไปตามหลักวิชาการแม้ฝึกเพียง 2 ถึง 3 อาทิตย์ก็สามารถพัฒนาความสามารถของกล้ามเนื้อได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความหนักของงาน อย่างไรก็ตามสิ่งที่จะต้องปฏิบัติควบคู่กันไปก็คือการฝึกยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อหยุ่นตัว ซึ่งจะเป็นการลดความเสี่ยงจากอาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้ออีกด้วย (Friel, 2009 : 239)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำเป็นจะต้องตระหนักและให้ความสำคัญของเครื่องมือคือแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย กล่าวคือถ้อยคำภาษาที่ใช้ในเครื่องมือดังกล่าว ต้องใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ชัดเจนโดยที่ไม่ต้องแปลภาษาไทยเป็นภาษาไทย ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการคลาดเคลื่อนของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้

1.2 ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ต้องอธิบายให้ความรู้ พร้อมกับยกตัวอย่างการตอบแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่างให้ชัดเจน และเข้าใจตรงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องเน้นย้ำประเด็น

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สำคัญที่สุ่มเสียงต่อการเข้าใจผิดในการให้ข้อมูลหรือตอบข้อคำถาม กรณีที่เครื่องมือวิจัยมีข้อคำถามหลากหลายรูปแบบในฉบับเดียวกัน กล่าวคือมีทั้งแบบสอบถามเพื่อแสดงความคิดเห็น และข้อคำถามเพื่อทดสอบความรู้ มิเช่นนั้นอาจจะทำให้ข้อมูลที่ได้รับเกิดความคลาดเคลื่อนได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

2.1 วิทยาลัยฯ ควรให้ความรู้ และเสนอแนะแนวทางการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งหมายรวมถึงกิจกรรมการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วย

2.2 วิทยาลัยฯ ควรมียุทธวิธีในการนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แก่นักเรียน นักศึกษา เพื่อเป็นแรงจูงใจ ให้นำไปปฏิบัติอย่างเป็นมรรคเป็นผล และสามารถกำกับติดตามได้อย่างเป็นระบบ

2.3 วิทยาลัยฯ ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพต่างๆ ที่เป็นการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษา เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาภายในสาขาวิชา ที่สำคัญคือ ต้องปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพที่ดี ในการเอื้ออำนวยให้นักศึกษาไปใช้บริการในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังต้องจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้มีอย่างเพียงพอ

2.4 วิทยาลัยฯ ควรจัดสรรพื้นที่ หรือโซนในการออกกำลังกายเป็นการเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียน นักศึกษาไปออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

3.1 ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น สภาพ ความต้องการ ตลอดจนปัญหาการออกกำลังกายของครูและบุคลากรทางการศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายอันจะนำไปสู่กระบวนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพต่อไป

3.2 ควรใช้เครื่องมือในการวิจัยให้มีความหลากหลายและกว้างมากยิ่งขึ้น เช่น ใช้การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การสำรวจภาคสนาม ประกอบการทำแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความสมบูรณ์และครอบคลุมทุกประเด็นมากยิ่งขึ้น

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา.(2534). **แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย**. กรุงเทพ ฯ: โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว.

กรมพลศึกษา.(2555). **แอโรบิกด๊านซ์**. กรุงเทพ ฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กรมอนามัย. (2536). **คู่มือปฏิบัติงานอนามัยโรงเรียนสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. กรุงเทพ ฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 พ.ศ. 2560-2564**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). **แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549**). กรุงเทพ ฯ: ไตรมิตรการพิมพ์.

การออกกำลังกาย. (2013). **หลักการออกกำลังกาย.** สืบค้นเมื่อ 21 พฤษภาคม 2560, จาก http://drnithi.com/2013/ 12/27/.

ก้องเกียรติ เชยชม. (2558). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่. **วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา**. 7(1): 29-38.

กุลธิดา เหมาเพชร; และคนอื่นๆ. (2555). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) แผนงานส่งเสริมนวัตกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2553). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: ความรู้ที่ยังต้องการความเข้าใจ.** สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2560, จากhttp://hp.anamai.moph.go.th/download/document ออกกำลังถูกวิธี%20ตามวิถีสมณะ.pdf.

เฉลิมพล ตันสกุล. (2541). **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสาธารณสุขและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประทีป จินงี่. (2540). **การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ: สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ยอดฟ้า มีมานาน. (2556). **ความเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมลคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล.**

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน. (2557). **เอกสารประกอบการสอนวิชาไตรกีฬา**. กระบี่: คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2552). **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 (พ.ศ. 2551-2552).** พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: บริษัทเดอะกราฟิโกซิสเต็มส์จำกัด.

เสก อัษรานุเคราะห์. (2534). **ออกกำลังกายสายกลางเพื่อชะลอวัย.** กรุงเทพ ฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุชาติ สิทธิวงษ์. (2561). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่.

องค์การอนามัยโลก. (2545). **ขยับกาย สบายชีวี**. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2545). **วิ่งสู่ชีวิตใหม่.** พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพ ฯ: หมอชาวบ้าน.

Bloom, Benjamin S. (1975). **Taxonomy of Education Objective Hand Book 1: Cognitive Domain**. New York: David Mc. Kay.

Garcia, A.W. (1995). **Gender and Development Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction.** Michigan: School of Nursing.

Friel, J. (2009). **The Triathletes' Training Bible**. 3rd ed. Boulder: VELO Press.

Rovilnelly, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the Use of Content Specialists in the

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุญเลิศ อุทยานิก

วุฒิการศึกษา	ศศ.บ. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
	ศศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
	ศศ.ด. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งปัจจุบัน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

2. อาจารย์ ดร.ศักดิ์ณสันต์ จินตสกุล

วุฒิการศึกษา	ปร.ด. วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
	มหาวิทยาลัยบูรพา
	กศ.ม. พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
	กศ.บ. พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ตำแหน่งปัจจุบัน	ครูชำนาญการพิเศษ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

3. อาจารย์นที คงประพันธ์

วุฒิการศึกษา	ศศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งปัจจุบัน	ครูชำนาญการพิเศษ ภาควิชาสุขศึกษา
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ

สำหรับประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ ว.๙๘๓ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือ จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์

เรียน อาจารย์ดร.ศักดิ์ณสันต์ จินตสกุล ปรด.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบประเมินความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ คณะศึกษาศาสตร์ มีความประสงค์ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์ของ นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง “**พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร**” ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

๑. รองศาสตราจารย์ดร.รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน, Ph.D. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เชยชม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้สถาบัน ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดตรวจสอบความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามตามแบบประเมินดังกล่าว แล้วกรุณาส่งกลับไปที่ นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ๙๒๗ ต.มหาชัย อ.เมือง จ.สมุทรสาคร ๗๔๐๐๐ จักเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชียร โบบทอง)
กรรมการวิทยาเขต รักษาราชการแทน
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท
โทรศัพท์ – โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ ว.๙๘๓ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือ จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์

เรียน อาจารย์ดร.บุญเลิศ อุทยานิก

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบประเมินความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ คณะศึกษาศาสตร์ มีความประสงค์ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์ของนายชัยฤทธิ์ บัวเพชร นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง “**พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร**” ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

๑. รองศาสตราจารย์ดร.รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน, Ph.D. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เชยชม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้สถาบัน ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดตรวจสอบความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามตามแบบประเมินดังกล่าว แล้วกรุณาส่งกลับไปที่ นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ๙๒๗ ต.มหาชัย อ.เมือง จ.สมุทรสาคร ๗๔๐๐๐ จักเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชียร โบบทอง)
กรรมการวิทยาเขต รักษาราชการแทน
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท
โทรศัพท์ – โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ ว.๙๘๓ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือ จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์

เรียน อาจารย์นที คงประพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบประเมินความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ คณะศึกษาศาสตร์ มีความประสงค์ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์ของ นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง “**พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร**” ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

๑. รองศาสตราจารย์.ดร.รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน, Ph.D. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เชยชม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้สถาบัน ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดตรวจสอบความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามตามแบบประเมินดังกล่าว แล้วกรุณาส่งกลับไปที่ นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ๙๒๗ ต.มหาชัย อ.เมือง จ.สมุทรสาคร ๗๔๐๐๐ จักเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชียร โบบทอง)
กรรมการวิทยาเขต รักษาราชการแทน
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท
โทรศัพท์ – โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/๙๘๔ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือ จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ คณะศึกษาศาสตร์ มีความประสงค์ใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์ของ นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง “**พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร**” ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

๑. รองศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน, Ph.D. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เชยชม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชียร โบบทอง)
กรรมการวิทยาเขต รักษาราชการแทน
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท
โทรศัพท์ – โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ง

แบบประเมินคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

คำชี้แจง

ขอความกรุณาให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาว่าข้อคำถามในแบบสอบถามสามารถวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ของการวิจัยหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง +1 ถ้าคิดว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง -1 ถ้าคิดว่าข้อคำถามนั้นไม่ได้วัดตรงตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

กรณีผู้เชี่ยวชาญเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 0 และ -1 ขอให้ผู้เชี่ยวชาญเขียนข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงลงในช่องข้อเสนอแนะ

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างสูง

นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร
ผู้วิจัย

<u>ตอนที่ 1</u> ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อที่	สถานภาพข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	+1	0	-1
1.	เพศ ☐ ชาย ☐หญิง			

ข้อที่	สถานภาพข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	+1	0	-1
2.	ระดับชั้นปี ระดับ ปวช. ระดับ ปวส. ☐ ชั้นปีที่ 1 ☐ ชั้นปีที่ 1 ☐ ชั้นปีที่ 2 ☐ ชั้นปีที่ 2 ☐ ชั้นปีที่ 3			

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ข้อที่	สถานภาพข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	+1	0	-1
3.	สาขาวิชา ☐ เครื่องกล ☐ เครื่องมือกล ☐ โลหะการ ☐ ไฟฟ้า ☐ อิเล็กทรอนิกส์ ☐ แมคคาทรอนิกส์ ☐ ก่อสร้าง สถาปัตย์ ☐ พณิชยการ			

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของท่าน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมถูกหลักของการออกกำลังกายและเป็นประจำสม่ำเสมอ มีแบบแผน โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
1.	ในหนึ่งสัปดาห์ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างไร ☐ เข้าร่วม 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ☐ เข้าร่วม 3 - 5 วัน/สัปดาห์ ☐ เข้าร่วม 6 -7วัน/สัปดาห์ ☐ ไม่เข้าร่วมเลย			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
2.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายวันไหนบ้าง(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ วันอาทิตย์ ☐ วันจันทร์ ☐ วันอังคาร ☐ วันพุธ ☐ วันพฤหัสบดี ☐ วันศุกร์ ☐ วันเสาร์			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
3.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเวลาใด ☐ เช้า (05:00-07:00 น.) ☐ เที่ยง (11:00-13:00 น.) ☐ เย็น (16:00-18.00 น.) ☐ ค่ำ (18:00-20.00 น.) ☐ ช่วงเวลาอื่นๆ (โปรดระบุ).....			

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
4.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไหนบ้าง ☐ สนามกีฬา ☐ ลานกีฬาเอนกประสงค์ของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ☐ สวนสาธารณะ ☐ สถานที่อื่น ๆ คือ (โปรดระบุ).....			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
5.	ท่านตัดสินใจเลือกสถานที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยเหตุผลใด (ตอบมากกว่า 1 ข้อ) ☐ การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวก ☐ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน ☐ สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ☐ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ☐ สถานที่ออกกำลังกายมีค่าใช้จ่ายหรือค่าบริการที่ไม่แพง ☐ อื่น ๆ คือ (โปรดระบุ).....			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
6.	ท่านมักจะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายกับใคร ☐ คนเดียว ☐ เพื่อน ☐ สมาชิกในครอบครัว ☐ บุคคลอื่นๆ (โปรดระบุ).....			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
7.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยวัตถุประสงค์ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ เพื่อสุขภาพ ☐เพื่อทำกิจกรรมกีฬาของวิทยาลัยฯ ☐ เพื่อความผ่อนคลาย ☐ เพื่อพบปะเพื่อน ๆ ☐ จุดประสงค์อื่น ๆ (โปรดระบุ).....			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
8.	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือไม่ (หากไม่มี ข้ามไปทำข้อ 12) ☐ มี ☐ ไม่มี			

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
9.	ให้ท่านเลือกกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายที่นำมาใช้ คือ ☐ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ☐ กายบริหาร ☐ เดินเร็ว ☐ วิ่ง			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
10.	ท่านเลือกวิธีการออกกำลังกายชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ ☐ การเดิน ☐ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ☐ การวิ่ง ☐ วิธีอื่น ๆ คือ(โปรดระบุ)..			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
11.	ระยะเวลาที่ท่านใช้ในการอบอุ่นร่างกาย (Warm-ups) ในแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าใด ☐ ไม่เกิน 5 นาที ☐ 5 - 10 นาที ☐ 11 - 15 นาที ☐ 16 – 20 นาที ☐ 21 – 25 นาที ☐ 26 – 30 นาที			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
12.	ภายหลังการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายเสร็จสิ้นในแต่ละครั้ง ท่านได้มีการคลายอุ่น(Cool-down) หรือไม่ (หากไม่มี ข้ามไปทำข้อที่ 15) ☐ มี ☐ ไม่มี			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
13.	จากข้อ 12 หากท่านมีการคลายอุ่น (Cool-down) ท่านเลือกวิธีการออกกำลังกายชนิดใด ในการปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ☐ เดิน ☐ วิ่งช้า ๆ ☐ วิธีอื่นๆ (โปรดระบุ).....			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
14.	ระยะเวลาที่ท่านใช้ในการคลายอุ่น (Cool-down) ในแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าใด ☐ ไม่เกิน 5 นาที ☐ 5 - 10 นาที ☐ 11 - 15 นาที ☐ 16 – 20 นาที ☐ 21 – 25 นาที ☐ 26 – 30 นาที			

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Efficiency) เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เป็นจังหวะซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวในกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องยาวนาน เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นรำแบบแอโรบิก เล่นฮูลาฮูป เป็นต้น

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
15.	ในหนึ่งสัปดาห์ ท่าน มีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise) หรือไม่ (หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำในข้อที่ 19) ☐ 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ☐ 3 - 5 วัน/สัปดาห์ ☐ 6 -7วัน/สัปดาห์ ☐ ไม่ปฏิบัติเลย			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
16.	ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ เดิน ☐ วิ่งจ็อกกิ้ง ☐ ว่ายน้ำ ☐ จักรยานในฟิตเนส ☐ เต้นรำแบบแอโรบิก ☐ กระโดดเชือก ☐ กิจกรรมอื่น ๆ (โปรดระบุ).....			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
17.	ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ท่านได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเท่าใด ☐ 30 นาที ☐ 30 - 50 นาที ☐ 1 ชั่วโมง – 1.30 ชั่วโมง ☐ 1.30 - 2.00 ชั่วโมง			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
18.	การพิจารณาความหนักในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ท่านนำมาใช้คือ ☐ จำนวนรอบ ☐ ชีพจรเป้าหมาย ☐ ออกแรงให้มากที่สุด ☐ จำนวนครั้ง			

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความแข็งแรง (strength exercise) และความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular endurance) เป็นการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก (weight training) การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง กายบริหาร (callisthenic exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อพร้อมกับเป็นการยืดเอ็นและกล้ามเนื้อทำให้ข้อต่อคล่องตัวได้แก่ การแกว่งแขน ก้มหลังใช้มือแตะพื้น บิดเอว วิดพื้นหรือบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
19.	ในหนึ่งสัปดาห์ ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หรือไม่ (หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำในข้อที่ 24) ☐ 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ☐ 3 - 5 วัน/สัปดาห์ ☐ 6 -7วัน/สัปดาห์ ☐ ไม่ปฏิบัติเลย			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
20.	ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ท่านได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเท่าใด ☐ น้อยกว่า 20 นาที ☐ 20 ถึง 30 นาที ☐ 30 ถึง 60 นาที ☐ 60 ถึง 90 นาที ☐ มากกว่า 90 นาที			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
21.	ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ที่ท่านเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก ☐ ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ☐ ออกกำลังกายโดยอุปกรณ์ยางยืด ☐ ออกกำลังกายด้วยกายบริหาร			

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
22.	การพิจารณาความหนักในการออกกำลังกายที่ท่านนำมาใช้ในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ☐ น้ำหนักที่ใช้ ☐ จำนวนครั้งที่ใช้ ☐ จำนวนชุดที่ใช้ ☐ ชีพจรเป้าหมาย			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
23.	การพิจารณาความหนักในการออกกำลังกายที่ท่านนำมาใช้ในการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ คือ ☐ น้ำหนักที่ใช้ ☐ จำนวนครั้งที่ใช้ ☐ จำนวนชุดที่ใช้ ☐ ชีพจรเป้าหมาย			

การออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัว(flexibility exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัย การเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อที่ได้รยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหวมากที่สุด ซึ่งมีผลช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อต่อ เยื่อหุ้มข้อต่อ และเนื้อเยื่อที่เกี่ยวพันที่อยู่บริเวณโดยรอบกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนนั้นมีการเหยียดออก เช่น การฝึกโยคะ มวยไทเก็ก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กายบริหาร การใช้ยางยืด เป็นต้น

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
24.	ในหนึ่งสัปดาห์ ท่านมีการออกกำลังกายประเภท ประเภทความอ่อนตัว (Flexibility Exercise) หรือไม่(หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำตอนที่ 3) ☐ 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ☐ 3 - 5 วัน/สัปดาห์ ☐ 6 -7วัน/สัปดาห์ ☐ ไม่ปฏิบัติเลย			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
25.	ท่านออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อในช่วงเวลาใด (ตอบได้เพียงข้อเดียว) ☐ ก่อนการออกกำลังกาย ☐ หลังการออกกำลังกาย ☐ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ☐ ระหว่างการออกกำลังกาย			

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
26.	ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในการสร้างเสริมความอ่อนตัว (Flexibility Exercise) ที่ท่านเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก ☐ ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ☐ ออกกำลังกายโดยอุปกรณ์ยางยืด ☐ ออกกำลังกายด้วยกายบริหาร ☐ ออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
27.	ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ท่านได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเท่าใด ☐ น้อยกว่า 20 นาที ☐ 20 ถึง 30 นาที ☐ 30 ถึง 60 นาที ☐ มากกว่า 60 นาที			

ข้อที่	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา	+1	0	-1
28.	การพิจารณาความหนักในการออกกำลังกายที่ท่านนำมาใช้ในการพัฒนาความอ่อนตัวคือ ☐ น้ำหนักที่ใช้ ☐ จำนวนครั้งที่ใช้ ☐ จำนวนชุดที่ใช้ ☐ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละท่า			

ลงชื่อ ผู้ตรวจเครื่องมือวิจัย

( )

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก จ

แบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร
2. ตอนที่ 1 และตอนที่ 2 ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน
3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (โปรดตอบทุกข้อ)

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. ระดับชั้นปี

ระดับ ปวช.

☐ ชั้นปีที่ 1
☐ ชั้นปีที่ 2
☐ ชั้นปีที่ 3

ระดับ ปวส.

☐ ชั้นปีที่ 1
☐ ชั้นปีที่ 2

3. สาขาวิชา

☐ เครื่องกล ☐ เครื่องมือกล
☐ โลหะการ ☐ ไฟฟ้า
☐ อิเล็กทรอนิกส์ ☐ เทคโนโลยีสารสนเทศ
☐ ก่อสร้าง สถาปัตย์ ☐ พณิชยการ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของท่าน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมถูกหลักของการออกกำลังกายและเป็นประจำสม่ำเสมอ มีแบบแผน โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

1. ในหนึ่งสัปดาห์ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างไร

☐ ปฏิบัติ 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ☐ ปฏิบัติ 3 - 5 วัน/สัปดาห์
☐ ปฏิบัติ 6 -7วัน/สัปดาห์ ☐ ไม่ปฏิบัติเลย

2. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายวันไหนบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ วันอาทิตย์ ☐ วันจันทร์ ☐ วันอังคาร
☐ วันพุธ ☐ วันพฤหัสบดี ☐ วันศุกร์
☐ วันเสาร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

3. ช่วงเวลาใดที่ท่านเลือกออกกำลังกายมากที่สุด

☐ 05:00-07:00 น. ☐ 11:00-13:00 น.

☐ 16:00-18.00 น. ☐ 18:00-20.00 น.

☐ ช่วงเวลาอื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. สถานที่ ที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย

☐ สนามกีฬา

☐ ลานกีฬาเอนกประสงค์ของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

☐ สวนสาธารณะ

☐ สถานที่อื่น ๆ คือ (โปรดระบุ).....

5. ท่านเลือกสถานที่การออกกำลังกายอย่างไร (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

☐ การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวก

☐ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน

☐ สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

☐ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย

☐ สถานที่ออกกำลังกายมีค่าใช้จ่ายหรือค่าบริการที่ไม่แพง

☐ อื่น ๆ คือ (โปรดระบุ).....

6. ส่วนใหญ่ท่านมักจะไปออกกำลังกายกับใคร

☐ คนเดียว ☐ เพื่อน

☐ สมาชิกในครอบครัว ☐ บุคคลอื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. จุดประสงค์ที่ท่านเลือกออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เพื่อสุขภาพ ☐ เพื่อทำกิจกรรมกีฬาของวิทยาลัยฯ

☐ เพื่อความผ่อนคลาย ☐ เพื่อพบปะเพื่อน ๆ

☐ จุดประสงค์อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

8. ก่อนการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ท่านได้มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-ups) หรือไม่ (หากไม่มี ข้ามไปทำข้อ 12)

☐ มี ☐ ไม่มี

9. ให้ท่านเลือกกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายที่นำมาใช้ คือ

☐ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ☐ กายบริหาร

☐ เดินเร็ว ☐ วิ่ง

10. ท่านเลือกวิธีการออกกำลังกายชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ ☐ การเดิน

☐ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ☐ การวิ่ง

☐ วิธีอื่น ๆ คือ(โปรดระบุ).....

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

11. ระยะเวลาที่ท่านใช้ในการอบอุ่นร่างกาย (Warm-ups) ในแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าใด

☐ ไม่เกิน 5 นาที ☐ 5 - 10 นาที

☐ 11 - 15 นาที ☐ 16 – 20 นาที

☐ 21 – 25 นาที ☐ 26 – 30 นาที

12. ภายหลังการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายเสร็จสิ้นในแต่ละครั้ง ท่านได้มีการคลายอุ่น(Cool-down) หรือไม่ (หากไม่มี ข้ามไปทำข้อที่ 15)

☐ มี ☐ ไม่มี

13. จากข้อ 12 หากท่านมีการคลายอุ่น (Cool-down) ท่านเลือกวิธีการออกกำลังกายชนิดใด ในการปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ☐ เดิน

☐ วิ่งช้า ๆ ☐ วิธีอื่นๆ (โปรดระบุ).....

14.ระยะเวลาที่ท่านใช้ในการคลายอุ่น (Cool-down) ในแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าใด

☐ ไม่เกิน 5 นาที ☐ 5 - 10 นาที

☐ 11 - 15 นาที ☐ 16 – 20 นาที

☐ 21 – 25 นาที ☐ 26 – 30 นาที

การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เป็นจังหวะซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวในกิจกรรมที่มีความต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นรำแบบแอโรบิก เล่นฮูลาฮูป เป็นต้น

15. ในหนึ่งสัปดาห์ ท่าน มีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise) หรือไม่ (หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำในข้อที่ 19)

☐ 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ☐ 3 - 5 วัน/สัปดาห์

☐ 6 -7วัน/สัปดาห์ ☐ ไม่ปฏิบัติเลย

16. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เดิน ☐ วิ่งจ็อกกิ้ง ☐ ว่ายน้ำ

☐ จักรยานในฟิตเนส ☐ เต้นรำแบบแอโรบิก ☐ ฮูลาฮูป

☐ กระโดดเชือก ☐ กิจกรรมอื่น ๆ (โปรดระบุ).....

17. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ท่านได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเท่าใด

☐ 30 นาที ☐ 30 - 50 นาที

☐ 1 ชั่วโมง – 1.30 ชั่วโมง ☐ 1.30 - 2.00 ชั่วโมง

18. การพิจารณาความหนักในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ท่านนำมาใช้ คือ

☐ จำนวนรอบ ☐ ชีพจรเป้าหมาย

☐ ออกแรงให้มากที่สุด ☐ จำนวนครั้ง

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความแข็งแรง (strength exercise) และความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular endurance) เป็นการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก (weight training) การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง กายบริหาร (callisthenic exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อพร้อมกับเป็นการยืดเอ็นและกล้ามเนื้อทำให้ข้อต่อคล่องตัวได้แก่ การแกว่งแขน ก้มหลังใช้มือแตะพื้น บิดเอว วิดพื้นหรือบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

19. ในหนึ่งสัปดาห์ ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หรือไม่ (หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำในข้อที่ 24)

☐ 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ☐ 3 - 5 วัน/สัปดาห์

☐ 6 -7วัน/สัปดาห์ ☐ ไม่ปฏิบัติเลย

20. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ท่านได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเท่าใด

☐ น้อยกว่า 20 นาที ☐ 20 ถึง 30 นาที

☐ 30 ถึง 60 นาที ☐ 60 ถึง 90 นาที

☐ มากกว่า 90 นาที

21. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ที่ท่านเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก

☐ ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน

☐ ออกกำลังกายโดยอุปกรณ์ยางยืด

☐ ออกกำลังกายด้วยกายบริหาร

22. การพิจารณาความหนักในการออกกำลังกายที่ท่านนำมาใช้ในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ

☐ น้ำหนักที่ใช้ ☐ จำนวนครั้งที่ใช้

☐ จำนวนชุดที่ใช้ ☐ ชีพจรเป้าหมาย

23. การพิจารณาความหนักในการออกกำลังกายที่ท่านนำมาใช้ในการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ คือ

☐ น้ำหนักที่ใช้ ☐ จำนวนครั้งที่ใช้

☐ จำนวนชุดที่ใช้ ☐ ชีพจรเป้าหมาย

การออกกำลังกาย ประเภทความอ่อนตัว (flexibility exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อที่ได้รยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหวมากที่สุด ซึ่งมีผลช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อต่อ เยื่อหุ้มข้อต่อ และเนื้อเยื่อที่เกี่ยวพันที่อยู่บริเวณโดยรอบกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนนั้นมีการเหยียดออก เช่น การฝึกโยคะ มวยไทเก็ก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กายบริหาร การใช้ยางยืด เป็นต้น

24. ในหนึ่งสัปดาห์ ท่านมีการออกกำลังกายประเภท ประเภทความอ่อนตัว (Flexibility Exercise) หรือไม่ (หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำตอนที่ 3)

☐ 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ☐ 3 - 5 วัน/สัปดาห์

☐ 6 -7วัน/สัปดาห์ ☐ ไม่ปฏิบัติเลย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

25. ท่านออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อในช่วงเวลาใด (ตอบได้เพียงข้อเดียว)

☐ ก่อนการออกกำลังกาย ☐ หลังการออกกำลังกาย

☐ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ☐ ระหว่างการออกกำลังกาย

26. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในการสร้างเสริมความอ่อนตัว (Flexibility Exercise) ที่ท่านเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก

☐ ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน

☐ ออกกำลังกายโดยอุปกรณ์ยางยืด

☐ ออกกำลังกายด้วยกายบริหาร

☐ ออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

27. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ท่านได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเท่าใด

☐ น้อยกว่า 20 นาที ☐ 20 ถึง 30 นาที

☐ 30 ถึง 60 นาที ☐ มากกว่า 60 นาที

28. การพิจารณาความหนักในการออกกำลังกายที่ท่านนำมาใช้ในการพัฒนาความอ่อนตัวคือ

☐ น้ำหนักที่ใช้ ☐ จำนวนครั้งที่ใช้

☐ จำนวนชุดที่ใช้ ☐ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละท่า

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร

ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ประวัติผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นายชัยฤทธิ์ บัวเพชร

วัน เดือน ปีเกิด 29 พฤศจิกายน 2518

สถานที่เกิด อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

ที่อยู่ปัจจุบัน 3 หมู่ที่ 6 ตำบลห้วยนาง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง 92130

ตำแหน่งปัจจุบัน ข้าราชการครู

สถานที่ทำงาน วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2527 ประถมศึกษาโรงเรียนวัดห้วยนาง (วันครู 2501) จังหวัดตรัง

พ.ศ. 2533 มัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนห้วยนางราษฎร์บำรุง จังหวัดตรัง

พ.ศ. 2536 มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมวัดควนวิเศษมูลนิธิ จังหวัดตรัง

พ.ศ. 2539 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดตรัง

พ.ศ. 2541 ปริญญาตรี (วิทยาศาสตร์การกีฬา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ