

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของเป็นนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั่วไปของนักศึกษา มีการสำรวจ (Check List) แบ่งเป็น 2 ส่วน ตามตาราง ที่ 2- 8 ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สาขาการศึกษา ที่อยู่อาศัย รายได้ที่ได้รับ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา เช่น กิจกรรมที่ใช้ในออกกำลังกาย ความสามารถพิเศษในการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ตามตาราง ที่ 9-22

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความรู้และความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย ตามตาราง ที่ 21

ตอนที่ 4 แบบสอบถาม เจตคติต่อการออกกำลังกาย ตามตาราง ที่ 22

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งเสริมสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากรในออกกำลังกาย ตามตาราง ที่ 23

ตอนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ตามตาราง ที่ 24

แบบสอบถาม ตอนที่ 1 และ 2 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบเพื่อสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษา และความสนใจของนักศึกษาที่มีอยู่ในปัจจุบันตอนที่ 3 และที่ 4 ลักษณะแบบสอบถามปัจจัยหลักที่ส่งเสริมในด้านการความรู้ ความเข้าใจและเจตคติในการออกกำลังกาย และส่วนตอนที่ 5 และ 6 ลักษณะแบบสอบถาม ปัจจัยที่ส่งเสริม สนับสนุนและปัจจัยเสริม ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของสถานศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั่วไปของนักศึกษา มีการสำรวจ (Check List) แบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สาขา การศึกษา ที่อยู่อาศัย รายได้ที่ได้รับ

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตาม เพศ และอายุ

เพศ/อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	69	28.2
หญิง	176	71.8
รวม	245	100
อายุ		
19-20 ปี	33	13.5
21-22 ปี	186	75.9
23-24 ปี	25	10.2
25-26 ปี	1	0.4
รวม	245	100

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 245 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิง เป็น จำนวน 176 คน (ร้อยละ 71.8) และนักศึกษาชาย เป็นจำนวน 69 คน (ร้อยละ 28.2) ส่วนจำนวนอายุ นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 21-22 ปี เป็นจำนวน 186 คน (ร้อยละ 75.9) อายุ 19-20 ปี จำนวน 33 คน (ร้อยละ 13.5) อายุ 23-24 ปี จำนวน 25 คน (ร้อยละ 10.2) และอายุ 25-26 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.4)

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตาม
น้ำหนัก และส่วนสูง

น้ำหนัก/ส่วนสูง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
ชาย	69	60.31
หญิง	176	48.78
รวม	245	52.02
ส่วนสูง(เซนติเมตร)		
ชาย	69	169.17
หญิง	176	157.60
รวม	245	160.86

จากตารางที่ 3 แสดงค่า น้ำหนักตัว และส่วนสูง ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า ส่วนมาก มีน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 52.02 กิโลกรัม และส่วนสูง คิดเป็นร้อยละ 160.86 เซนติเมตร โดยจำแนกตามเพศ เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 69 คน มีน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 60.31 กิโลกรัม มีส่วนสูงคิดเป็นร้อยละ 169.17 เซนติเมตร และเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 176 คน มีน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 48.78 กิโลกรัม และมีส่วนสูง คิดเป็นร้อยละ 157.60 เซนติเมตร

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามสาขาวิชาที่ศึกษา

สาขาวิชา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สาขาวิชา		
ดนตรีศึกษา	5	2.0
การศึกษานอกระบบ	13	5.3
การศึกษาพิเศษ	14	5.7
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว	13	5.3
การศึกษาปฐมวัย	30	12.2
ฟิสิกส์	4	1.6
คณิตศาสตร์	10	4.1
คอมพิวเตอร์ศึกษา	35	14.3
สังคมศึกษา	26	10.6
พลศึกษา	23	9.4
ภาษาอังกฤษ	16	6.5
ภาษาไทย	30	12.2
ภาษาจีน	14	5.7
อุตสาหกรรมศิลป์และเทคโนโลยีการศึกษา	12	4.8
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 4 แสดงว่า สาขาวิชาที่ได้ศึกษา ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า ของนักศึกษาที่สังกัดสาขาวิชา โดยจำแนกตามสาขาวิชาได้ดังต่อไปนี้ ส่วนมากเป็นนักศึกษาที่สังกัดสาขาวิชา คอมพิวเตอร์ศึกษา จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 สาขาวิชา การศึกษาปฐมวัยและภาษาไทย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 สาขาวิชาสังคม จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 สาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 ,สาขาวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5 สาขาวิชา ภาษาจีนและการศึกษาพิเศษ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7 ,สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวและการศึกษานอกระบบ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ,สาขาวิชาอุตสาหกรรมศิลป์และเทคโนโลยีการศึกษามีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8,สาขาวิชาคณิตศาสตร์ ศึกษาจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1,สาขาวิชาดนตรีศึกษาจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0, และสาขาวิชาฟิสิกส์จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตาม
ที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาและระยะทางจากที่อยู่อาศัยห่างจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลักษณะที่อยู่อาศัยและระยะทางห่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา		
อาศัยเช่าหอพัก	168	68.6
อาศัยอยู่บ้านญาติ	10	4.1
อาศัยบ้านของตัวเอง	38	15.5
รวม	245	100.0
ระยะทางจากที่อยู่อาศัยห่างจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่		
1-2 กิโลเมตร	126	51.4
3-5 กิโลเมตร	47	19.2
6-10 กิโลเมตร	32	13.1
เกิน 10 กิโลเมตร	40	16.3
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 5 แสดงในด้านที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก อาศัยเช่าหอพัก จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 และ อาศัยบ้านของตนเอง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 และอาศัยอยู่บ้านญาติ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1

ส่วนในด้านระยะทางจากที่อยู่อาศัยห่างจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า มีนักศึกษาส่วนมาก มีระยะทางห่างจากที่อยู่อาศัย 1-2 กิโลเมตร จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 51.4 นักศึกษามีระยะทางห่างจากที่อยู่อาศัย 3-5 กิโลเมตร จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 นักศึกษามีระยะทางห่างจากที่อยู่อาศัย 6-10 กิโลเมตร จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 13.1 และนักศึกษามีระยะทางห่างจากที่อยู่อาศัย เกิน 10 กิโลเมตร จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตาม
การเดินทางไปมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และทุนสนับสนุนที่ได้รับระหว่างศึกษาได้รับ

การเดินทางไปศึกษาและทุนสนับสนุนที่ได้รับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การเดินทางไปมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่โดย		
เดิน	58	23.7
จักรยาน	8	3.3
จักรยานยนต์	155	63.3
รถยนต์	18	7.3
ไม่ตอบแบบสอบถาม	6	2.4
รวม	245	100.0
ทุนสนับสนุนที่ได้รับระหว่างศึกษาได้รับจาก		
ผู้ปกครอง	122	49.8
ทำงานพิเศษ	9	3.7
ได้รับเงินกู้จากศึกษา	50	20.4
ได้รับทุนการศึกษา..	13	5.3
ไม่ตอบแบบสอบถาม	51	20.8
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 6 แสดงในการเดินทางไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก เดินทางโดยรถจักรยานยนต์ จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 และเดินทางโดยการเดิน จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7 และเดินทางโดยรถยนต์ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 และ เดินทางโดยจักรยาน 8 คน คิด เป็นร้อยละ 3.3

ส่วนลักษณะส่วนบุคคลที่ได้จำแนกในด้านทุน สนับสนุนที่ได้รับระหว่างศึกษาได้รับของ นักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก ได้รับทุนการสนับสนุนจากผู้ปกครอง จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8, ไม่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4 ,ได้รับ เงินกู้จากศึกษา จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4, ได้รับทุนสนับสนุนการศึกษา จำนวน 13 คน คิด เป็นร้อยละ 5.3 และ ทำงานพิเศษ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7

ตารางที่ 7 จำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตาม รายได้ที่ได้รับต่อเดือนและกิจกรรม กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

รายได้และกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายรับที่ได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 1,000 บาท	52	21.2
1,000-2,000 บาท	57	23.3
2,000-3,000 บาท	76	31.0
มากกว่า 3,000 บาท	58	23.7
ไม่ตอบแบบสอบถาม	2	0.8
รวม	245	100.0
กิจกรรมกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย		
กรีฑา	103	42.0
ว่ายน้ำ	19	7.8
จักรยาน	36	14.7
อื่นๆ	73	29.8
ไม่ตอบแบบสอบถาม	14	5.7
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่ารายได้ที่ได้รับต่อเดือน ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือน 2,000-3,000 บาท จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 และมีรายได้ที่ได้รับต่อเดือน มาก 3,000 บาท จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7, มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือน 1,000-2,000 บาท จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และรายได้ที่ได้รับต่อเดือน ต่ำกว่า 1,000 บาท จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2

ส่วนกิจกรรมกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า กิจกรรมกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาส่วนมากใช้กิจกรรมกรีฑาในการออกกำลังกาย จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 และใช้กิจกรรมอื่น ๆ ในการออกกำลังกาย จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8, ใช้กิจกรรมจักรยานในการออกกำลังกาย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 และใช้กิจกรรมว่ายน้ำในการออกกำลังกาย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตาม
ในด้านความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาและช่วงเวลาที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย

ความสามารถพิเศษทางกีฬาและช่วงเวลาออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา		
เคยเป็นนักกีฬา ประเภท..	77	31.4
ไม่เคยเป็นนักกีฬา	126	51.4
ไม่ออกกำลังกาย	33	13.5
ไม่ตอบแบบสอบถาม	9	3.7
รวม	245	100.0
ช่วงเวลาที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย		
เวลาเช้า 05.00-07.00 นาฬิกา	14	5.7
เวลาเรียนในช่วงที่เรียนในวิชาพลศึกษา	45	18.4
เวลาว่างจากการเรียน	169	69.0
เวลาหลังเลิกเรียน 15.00 -19.00 นาฬิกา	6	2.4
ไม่ตอบแบบสอบถาม	245	100.0

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก ไม่เคยเป็นนักกีฬา จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 51.5 และ เคยเป็นนักกีฬา จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4 ,ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 และ ไม่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7

ส่วนในด้านช่วงเวลาที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก ใช้เวลาหลังเลิกเรียน 15.00 -19.00 นาฬิกา จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 69.0 และใช้เวลาว่างจากการเรียน จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 ใช้เวลาเรียนในช่วงที่เรียนในวิชาพลศึกษา จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7 และใช้เวลาเช้า 05.00-07.00 นาฬิกา จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.5 และ ไม่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาเช่น กิจกรรมที่ใช้ในออกกำลังกาย ความสามารถพิเศษในการ ออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละของนักศึกษาที่ได้ออกกำลังกายมีความถี่เฉลี่ยสัปดาห์ละ

นักศึกษาได้ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1-2 วัน	114	46.5
3-5 วัน	72	29.4
ทุกวัน	23	9.4
ไม่เคยออกกำลังกาย	36	14.7
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้และเข้าใจพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเฉลี่ยแต่ละสัปดาห์ ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก ได้ออกกำลังกาย 1-2 วัน จำนวน 114 คิดเป็นร้อยละ 46.5 และ ได้ออกกำลังกาย 3-5 วัน จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4, ไม่เคยออกกำลังกาย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 และได้ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละที่นักศึกษาได้ใช้เวลา ในออกกำลังกาย ในแต่ละครั้ง

เวลาที่นักศึกษาได้ใช้ในออกกำลังกาย ในแต่ละครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5-15 นาที	76	31.0
15-30 นาที	90	36.7
31-60 นาที	48	19.6
มากกว่า 1 ชั่วโมง	29	11.8
ไม่ตอบแบบสอบถาม	2	0.8
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 10 แสดงว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมในการออกกำลังกายเกี่ยว เวลาที่นักศึกษาได้ใช้ในออกกำลังกาย ในแต่ละครั้ง ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก ใช้เวลา 15-30 นาที จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 และ ใช้เวลา 5-15 นาที จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0, ใช้เวลา 31-60 นาที จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6 ,ใช้เวลา มากกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน 29 คน เป็นร้อยละ 11.8 และ ไม่ตอบแบบสอบถามจำนวน 2 คน มี ค่าเฉลี่ยรวม คือ เป็นร้อยละ 11.8

ตารางที่ 11 จำนวนร้อยละของนักศึกษาที่ปฏิบัติหลังจากที่เสร็จสิ้นการออกกำลังกาย

หลังจากที่เสร็จสิ้นการออกกำลังกายของนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พูดคุยกับบุคคลได้เหมือนปกติ	77	31.4
มีเหงื่อไหลออกมามากกว่าปกติและรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย	127	51.8
เหนื่อยมากต้องหยุดพัก เป็นเวลานานกว่าปกติ	31	12.7
อื่นๆ	4	1.6
ไม่ตอบแบบสอบถาม	6	2.4
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมหลังจากที่เสร็จสิ้นการออกกำลังกายของนักศึกษา ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก มีเหงื่อไหลออกมามากกว่าปกติและรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยจำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8 และ พูดคุยกับบุคคลได้เหมือนปกติ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4, เหนื่อยมากต้องหยุดพัก เป็นเวลานานกว่าปกติ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7 ,ไม่ตอบแบบสอบถามจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4 และ อื่นๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6

ตารางที่ 12 จำนวนร้อยละของนักศึกษาที่ปฏิบัติก่อนการออกกำลังกาย

ก่อนการออกกำลังกายของนักศึกษาต้อง ทำอะไรก่อนเป็นอันดับแรก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	87	35.5
เดิน เบา ๆ	65	26.5
วิ่งเบา ๆ	21	8.6
กินอาหารก่อนวิ่ง	65	26.5
ไม่ตอบแบบสอบถาม	7	2.9
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมก่อนการออกกำลังกายของนักศึกษาต้องทำอะไรก่อนเป็นอันดับแรก ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษาส่วนมากยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 และ เดิน เบา ๆ และกินอาหารก่อนวิ่ง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5, วิ่งเบา ๆ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 8.6 และ ไม่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.9

ตารางที่ 13 จำนวนร้อยละนักศึกษาที่มีความเข้าใจหลักเกี่ยวกับรับประทานอาหารและออกกำลังกาย

นักศึกษามีความเข้าใจหลักเกี่ยวกับรับประทานอาหาร และออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ
ออกกำลังกายพร้อมกับรับประทานอาหารไปด้วย	6	2.4
ให้ท้องว่าง อย่างน้อยตั้งแต่เวลา 30-60 นาที	112	45.7
ให้ท้องว่างอย่างน้อย ตั้งแต่เวลา 1-2 ชั่วโมง	98	40.0
ให้ท้องว่างอย่างน้อย ตั้งแต่เวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไป	27	11.0
ไม่ตอบแบบสอบถาม	2	0.8
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมนักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับ รับประทานอาหารและออกกำลังกายอย่างไร ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า นักศึกษา ส่วนมาก ให้ท้องว่าง อย่างน้อยตั้งแต่เวลา 30-60 นาที จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 และให้ ท้องว่างอย่างน้อย ตั้งแต่เวลา 1-2 ชั่วโมง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0, ออกกำลังกายพร้อมกับ รับประทานอาหารไปด้วย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4 และไม่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8

ตารางที่ 14 จำนวนร้อยละของนักศึกษาที่ได้มีการจับชีพจรทุกครั้งก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
โปรด ให้เหตุผล

ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นักศึกษาต้องจับชีพจร ทุกครั้ง โปรดให้ เหตุผล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เคยปฏิบัติ	38	15.5
ไม่เคยปฏิบัติ	206	84.1
ไม่ตอบแบบสอบถาม	1	0.4
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมนักศึกษามีความเข้าใจก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นักศึกษาต้องจับชีพจรทุกครั้ง ของนักศึกษาทั้งหมดจำนวน 245 คน สรุปได้ดังต่อไปนี้ พบว่านักศึกษามากกว่าครึ่งที่ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 84.1 และ นักศึกษาที่เคยปฏิบัติ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 และ ไม่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4

ตารางที่ 15 จำนวนร้อยละของ นักศึกษาที่ได้มีการจับชีพจรทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย
(นักศึกษาที่เคยปฏิบัติ)

ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นักศึกษาต้อง จับชีพจรทุกครั้ง โปรดให้ เหตุผล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เคยปฏิบัติ คือ		
เอนิ่วคคที่แขน,ข้อมือ	3	15.8
ไม่รู้ว่าต้องจับชีพจร	4	21.1
ชีพจรปกติ	1	5.3
ไม่เคย, จับไม่เป็น	2	10.5
ไม่สนใจ	4	21.1
ไม่จำเป็น	1	5.3
จับที่ตื้นคอ	2	10.5
จับที่ตื้นคอ	1	5.3
ไม่เคยออกกำลังกาย	1	5.3
รวม	19	100.0

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมนักศึกษามีความเข้าใจก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นักศึกษาต้องจับชีพจรทุกครั้ง ของนักศึกษาที่เคยปฏิบัติทั้งหมดจำนวน 38 คน เคยปฏิบัติ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 นักศึกษาที่เคยปฏิบัติ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 โดยให้เหตุผลที่เคยปฏิบัติจับชีพจรทุกครั้ง สรุปได้ดังต่อไปนี้

ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ของนักศึกษาเคยปฏิบัติจับชีพจรทุกครั้งโดยเหตุผล ที่สรุปได้ดังต่อไปนี้ พบว่า นักศึกษาได้ให้เหตุผลทั้งหมด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนมากเคยปฏิบัติโดยให้เหตุผลว่า ไม่รู้ว่าต้องจับชีพจร และไม่สนใจ ด้วยความถี่ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 และ มีนักศึกษาน้อยที่เคยปฏิบัติโดยให้เหตุผลว่า ชีพจรปกติ, ไม่จำเป็น, จับที่ตื้นคอ, ไม่เคยออกกำลังกายสนใจด้วยความถี่ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละของนักศึกษาต้องจับที่ได้มีการจับชีพจรก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
(นักศึกษาที่ไม่เคยปฏิบัติ)

ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นักศึกษาต้อง จับชีพจรทุกครั้ง โปรดให้ เหตุผล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เคยปฏิบัติ คือ		
เวลานี้วอดที่แขน,ข้อมือ	19	17.4
ไม่รู้ว่าต้องจับชีพจร	26	23.9
เหนื่อย	1	.9
ชีพจรปกติ	3	2.8
ไม่เคย, จับไม่เป็น	14	12.8
ไม่สนใจ	21	19.3
ไม่จำเป็น	8	7.3
ขี้เกียจ	5	4.6
ลืม	3	2.8
อยากทราบการเต้นหัวใจ	2	1.8
ปฐมพยาบาล	1	.9
จับที่ต้นคอ	2	1.8
ไม่เคยออกกำลังกาย	2	1.8
เสียเวลา	2	1.8
รวม	109	100.0

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในทางด้านความรู้ ความเข้าใจในขั้นตอนการจับชีพจรก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง พบว่า มีนักศึกษามากที่ไม่เคยปฏิบัติ ทั้งหมดจำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 84.1 โดยให้เหตุผลว่า ไม่รู้ว่าต้องจับชีพจร ด้วยความถี่ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 23.9 ,ไม่สนใจ ด้วยความถี่ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 ,เวลานี้วอดที่แขน,ข้อมือ ด้วยความถี่ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4,ไม่เคยจับและจับไม่เป็น ด้วยความถี่ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8,ไม่จำเป็น ด้วยความถี่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3,ขี้เกียจด้วยความถี่ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.6,ชีพจรปกติและลืม ด้วยความถี่จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8,อยากทราบการเต้นหัวใจ จับที่ต้นคอ

(ต่อ) ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละของนักศึกษาต้องจับที่ได้มีการจับชีพจรก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
(นักศึกษาที่ไม่เคยปฏิบัติ)

ไม่เคยออกกำลังกาย และเสียเวลา ด้วยความถี่ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8 และเหนื่อย, ปฐม
พยาบาล ด้วยความถี่ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ .9

ตารางที่ 17 จำนวนร้อยละของประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย คือ

ประเภทกิจกรรมที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมเบาๆ	183	74.7
กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง	48	19.6
กิจกรรมที่มีความหนักมาก	8	3.3
ไม่ตอบแบบสอบถาม	6	2.4
รวม	245	100.0

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมของนักศึกษาในการเลือก
กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 245 คน พบว่า ส่วนมากนักศึกษา
เลือกกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมเบาๆ จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 74.7 ,
ใช้ในการออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6
ประเภทกิจกรรมที่มีความหนักมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 และไม่ตอบแบบสอบถามมี
จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

ตารางที่ 18 จำนวนร้อยละของประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย

ประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมเบาๆ		
วิ่ง	1	9.1
จักรยาน	1	9.1
แอโรบิก	3	27.3
แบดมินตัน	2	18.2
กายบริหาร	1	9.1
เดิน	1	9.1
โยคะ	2	18.2
รวม	11	100.0

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมนักศึกษามีความเข้าใจในการเลือกกิจกรรมเบาๆ ในการออกกำลังกายของนักศึกษาทั้งหมดจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยแยกตามกิจกรรมต่างๆ สรุปได้ดังต่อไปนี้

การเลือกกิจกรรมเบาๆ ในการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยแยกตามกิจกรรมต่างๆ ส่วนมากใช้กิจกรรมแอโรบิก มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3, ใช้กิจกรรมแบดมินตันและโยคะมีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2, ใช้กิจกรรมวิ่ง, จักรยาน, กายบริหารและเดิน มีจำนวน 1 คน, คิดเป็นร้อยละ 9.1

ตารางที่ 19 จำนวนร้อยละของประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย

ประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมหนักปานกลาง		
วอลเลย์บอล	1	5.0
ฟุตบอล	5	25.0
เปตอง	1	5.0
จักรยาน	1	5.0
แอโรบิก	3	15.0
แบดมินตัน	9	45.0
รวม	20	100.0

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมนักศึกษามีความเข้าใจในการเลือกกิจกรรมหนักปานกลาง ในการออกกำลังกายของนักศึกษาทั้งหมดมี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยแยกตามกิจกรรมต่างๆ สรุปได้ดังต่อไปนี้

การเลือกกิจกรรมหนักปานกลางในการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยแยกตามกิจกรรมต่างๆ ส่วนมากใช้กิจกรรมแบดมินตันมี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0, ใช้กิจกรรมกีฬาฟุตบอล มี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0, ใช้กิจกรรมแอโรบิก มี จำนวน 3 คน, คิดเป็นร้อยละ 15.0, และใช้กิจกรรม กีฬา เปตอง ,วอลเลย์บอล และจักรยาน มี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0

ตารางที่ 20 จำนวนร้อยละของประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย

ประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมหนักมาก		
บาสเกตบอล	1	33.3
ฟุตบอล	1	33.3
จักรยาน	1	33.3
รวม	3	100.0

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้านความรู้ และความเข้าใจพฤติกรรมนักศึกษามีความเข้าใจในการเลือกกิจกรรมหนักมาก ในการออกกำลังกายของนักศึกษาทั้งหมดมี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยแยกตามกิจกรรมต่างๆ สรุปได้ดังต่อไปนี้

การเลือกกิจกรรมหนักมาก ในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาโดยแยกตามกิจกรรมต่างๆ ส่วนมากใช้กิจกรรมกีฬา บาสเกตบอล,ฟุตบอล และจักรยาน มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทางด้านความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย
ตารางที่ 21 จำนวนค่าเฉลี่ยทางด้านความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย

ทางด้านความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็นด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย
1. การขาดการออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนแอ	3.49	.62	ดี
2. การขาดการออกกำลังกายทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยง่าย	3.41	.64	ดี
3. การขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดความเครียด	3.14	.71	ดี
4. การขาดออกกำลังกายเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ	3.12	.73	ดี
5. การขาดออกกำลังกายทำให้อ้วนกว่าปกติ	3.15	.82	ดี
6. การขาดออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว	3.20	.71	ดี
7. เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการทำงานร่างกายเจ็บป่วยง่าย	3.25	.69	ดี
8. การขาดออกกำลังกายเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ	3.32	.67	ดี
9. ถ้าไม่ออกกำลังกายจะทำให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ	3.03	.69	ดี
10. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยตนเอง	3.29	.72	ดี
11.การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงาน	2.19	.89	พอใช้
12. การออกกำลังกาย อาจเป็นอันตรายถ้าทำไม่ถูกต้อง	3.06	.71	ดี
รวม	3.12	.45	ดี

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในทางด้านความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายส่วนมาก มีระดับความคิดเห็นด้านการรับรู้การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ในเรื่องการขาดการออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนแอ, การขาดการออกกำลังกายทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยง่าย,การขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดความเครียด, การขาดออกกำลังกายเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ, การขาดออกกำลังกายทำให้อ้วนกว่าปกติ,การขาดออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว,

(ต่อ) ตารางที่ 21 จำนวนค่าเฉลี่ยทางด้านความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย

เนื่องจากขาดการออกกำลังกายทำให้ขาดประสิทธิภาพในการทำงานร่างกายเจ็บป่วยง่าย,การขาด
ออกกำลังกาย เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ , ถ้าไม่ออกกำลังกายจะทำให้เกิดความเครียดอันเป็น
สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ, การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยตนเอง
และมีนักศึกษาส่วนน้อยมีระดับความเห็นในเรื่อง การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงานอยู่
ในระดับที่ พอใช้

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราช
ภัฏเชียงใหม่ ในทางด้านความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย โดยรวมมีระดับความคิดเห็น
ด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี



ตอนที่ 4 แบบสอบถามทางด้านการทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ตารางที่ 22 จำนวนค่าเฉลี่ยทางด้านการทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ทางด้านการทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	— X	S.D.	ระดับความคิดเห็นทางด้านการ ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย
1. คนที่สุขภาพดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย	1.76	.91	น้อย
2. การออกกำลังกายทำให้มีบุคลิกภาพดี	3.36	.68	มาก
3. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้อายุยืนยาว	3.22	.70	มาก
4. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	1.62	.90	น้อย
5. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ	1.53	.89	น้อย
6. การออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่างๆของร่างกาย เตรียมพร้อมเสมอ	3.34	.70	มาก
7. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	3.36	.69	มาก
8. ครู อาจารย์ ควรเป็นผู้มีสุขภาพดี เพื่อเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน นักศึกษา	3.29	.78	มาก
9. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น	1.58	.93	น้อย
10. การออกกำลังกายทำให้กินจุและเป็นโรคอ้วน	1.75	.97	น้อย
11. การออกกำลังกายมากๆ ทำให้เกิดกล้ามเนื้อแล้วไม่ สวยงาม	1.76	.90	น้อย
12. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำให้เสียเวลาเรียน	1.55	.91	น้อย
รวม	2.34	.43	น้อย

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในทางด้านการทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ส่วนมากมีระดับความด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยในเรื่อง และมีนักศึกษาส่วนน้อยมีระดับความคิดเห็นด้านทัศนคติในเรื่อง คนที่สุขภาพดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย,การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น, การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ,การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น,การออกกำลังกายทำให้กินจุและเป็นโรคอ้วน,การออกกำลังกายมากๆ ทำให้เกิดกล้ามเนื้อแล้วไม่สวยงาม, การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำให้เสียเวลา และนักศึกษาบางส่วนมีระดับความคิดเห็นด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากในเรื่อง การออกกำลังกายทำให้มีบุคลิกภาพดี,การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้อายุยืนยาว,การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์, ครู อาจารย์ ควรเป็นผู้มีสุขภาพดี เพื่อเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน นักศึกษา

(ต่อ) ตารางที่ 22 จำนวนค่าเฉลี่ยทางด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เชียงใหม่ ในด้านปัจจัยหลักทางด้านระดับความคิดเห็นด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย โดยรวมมี
ระดับความคิดเห็นด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย



ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากรออก
กำลังกาย

ตารางที่ 23 จำนวนค่าเฉลี่ยของปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากร
ออกกำลังกาย

ปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากรท้องถิ่น และการ เลือกใช้ ทรัพยากรออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็นปัจจัยสนับสนุน ทางด้านทรัพยากร ท้องถิ่นและการ เลือกใช้ทรัพยากรออกกำลังกาย
1. ท่านมีสถานที่ให้ออกกำลังกายเพียงพอ	2.51	.98	มาก
2. ท่านสามารถเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลัง กายได้อย่างสะดวก รวดเร็ว	2.56	.92	มาก
3. เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่อำนวยความสะดวกใน การใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	2.24	.93	น้อย
4. อุปกรณ์ที่ท่านใช้ออกกำลังกายมีความถูกต้อง ตามมาตรฐานสากล	2.49	.90	น้อย
5. อุปกรณ์ที่ท่านใช้ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	2.42	.90	น้อย
6. ท่านสามารถเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ได้อย่างสะดวก	2.47	.87	น้อย
7. ท่านสามารถหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากเอกสารวารสารต่างๆ ได้ง่าย	2.68	.84	มาก
8. มีบุคลากรให้คำแนะนำ ปรัชญาและช่วยเหลือ ในการออกกำลังกาย	2.37	.89	น้อย
9. ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกายมีความสะดวก เหมาะสม	2.67	.88	น้อย
10. ท่านมีเวลาสำหรับออกกำลังกายเพียงพอ	2.55	.89	มาก
11. หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วม	2.47	.89	น้อย
12. มีการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาเข้าร่วม กิจกรรมการออกกำลังกาย	2.36	.90	น้อย
รวม	2.48	.65	น้อย

(ต่อ) ตารางที่ 23 จำนวนค่าเฉลี่ยของปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้
ทรัพยากรออกกำลังกาย

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในด้าน ปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ ทรัพยากรออกกำลังกาย นักศึกษามีระดับความคิดเห็นปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากร ท้องถิ่น และการเลือกใช้ทรัพยากรออกกำลังกาย มีนักศึกษาส่วนมาก อยู่ในระดับน้อย ในเรื่อง เจ้าหน้าที่ ผู้ดูแลสถานที่อำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย, อุปกรณ์ที่ท่านใช้ออกกำลัง กายมีความถูกต้องตามมาตรฐานสากล, อุปกรณ์ที่ท่านใช้ออกกำลังกายมีความเพียงพอ, ท่านสามารถ เลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้อย่างสะดวก, มีบุคลากรให้คำแนะนำ ปรีกษาและช่วยเหลือ ในการออกกำลังกาย, ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกายมีความสะดวกเหมาะสม, หน่วยงานของท่านจัด กิจกรรมการออกกำลังกายให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วม, มีการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาเข้าร่วม กิจกรรมการออกกำลังกาย และมีนักศึกษาส่วนน้อยมีระดับความเห็นด้าน มีระดับความคิดเห็น ทางด้านปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากร ท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากรออกกำลังกาย ออกกำลัง กายอยู่ในระดับมากในเรื่อง ท่านมีสถานที่ให้ออกกำลังกายเพียงพอ, ท่านสามารถเดินทางไปยัง สถานที่ออกกำลังกายได้อย่างสะดวก รวดเร็ว, ท่านสามารถหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจาก เอกสารวารสารต่างๆ ได้ง่าย, ท่านมีเวลาสำหรับออกกำลังกายเพียงพอ

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ในด้านปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากร ท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากรออกกำลัง กาย ของนักศึกษาโดยรวมมีระดับความคิดเห็นทางด้านปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากร ท้องถิ่นและ การเลือกใช้ทรัพยากรอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยส่งเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย
ตารางที่ 24 จำนวนค่าเฉลี่ยของปัจจัยสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย

ปัจจัยสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็นปัจจัย สนับสนุนทางสังคมในการ ออกกำลังกาย		
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ จัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.38	.91	น้อย
2. ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้การสนับสนุนด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.44	.84	น้อย
3. ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้การสนับสนุนด้านเวลาในการออกกำลังกาย	2.42	.82	น้อย
4. ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้กำลังใจเมื่อเห็นทำออกกำลังกาย	2.47	.85	น้อย
5. ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ร่วมออกกำลังกายกับท่าน	2.25	.91	น้อย
6. บุคคลในครอบครัวให้การสนับสนุนการด้านการเงินเพื่อใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	2.60	.84	มาก
7. บุคคลในครอบครัวให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกาย	2.90	.80	มาก
8. บุคคลในครอบครัวให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกาย	2.88	.82	มาก
9. บุคคลในความครัวร่วมออกกำลังกายกับท่าน	2.70	.86	มาก
10. ท่านออกกำลังกายเพราะมีเพื่อนออกกำลังกาย	2.89	.84	มาก
11. เพื่อนๆ ให้คำแนะนำวิธีปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	2.69	.83	มาก
12. เพื่อนๆ ชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย	2.80	.92	มาก
รวม	2.61	.59	มาก

(ต่อ) ตารางที่ 24 จำนวนค่าเฉลี่ยของปัจจัยสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในทางด้านปัจจัยหลักการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ส่วนมาก มีระดับความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก ในเรื่อง บุคคลในครอบครัวให้การสนับสนุนการด้านการเงินเพื่อใช้จ่ายในการออกกำลังกาย,บุคคลในครอบครัวให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกาย,บุคคลในครอบครัวให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกาย,บุคคลในความครัวร่วมออกกำลังกายกับท่าน,ท่านออกกำลังกายเพราะมีเพื่อนออกกำลังกาย,เพื่อนๆให้คำแนะนำวิธีปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง,เพื่อนๆชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย , และมีนักศึกษาบางส่วน มีระดับความคิดเห็น อยู่ในระดับน้อย ในเรื่อง ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ จัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย,ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้การสนับสนุนด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย,ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้การสนับสนุนด้านเวลาในการออกกำลังกาย และผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้กำลังใจเมื่อเห็นท่านออกกำลังกาย,ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ร่วมออกกำลังกายกับท่าน,

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ในทางด้านปัจจัยหลักการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา โดยรวมมีระดับความคิดเห็นทางด้านปัจจัยหลักการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก