

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	พฤติกรรมและการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุทธิโสภณ จังหวัดเชียงใหม่
ชื่อผู้เขียน	นายวรชาติ เตชะ
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัตน์ ไวยกุล ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัมภา คำนภักดี กรรมการ อาจารย์ สุนทรี คนเที่ยง กรรมการ

#### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุทธิโสภณ จังหวัด เชียงใหม่ กลุ่มประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 241 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บ รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ นำเสนอ ข้อมูล โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย

ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายนักเรียน ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 16-30 นาที โดยใช้เวลาระหว่าง 15.30-19.00 น. ประเภท กิจกรรมที่เลือกใช้ออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง และใช้บริเวณบ้านเป็น สถานที่ออกกำลังกาย
2. การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่นักเรียนรับรู้ในระดับเห็นด้วย การสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่น ส่วนใหญ่นักเรียนมีความเห็นในระดับมากและ การสนับสนุนทางสังคม ส่วนใหญ่นักเรียนมีความเห็นในระดับปานกลาง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย การสนับสนุนด้าน  
ทรัพยากร ท้องถิ่น และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า การรับรู้  
เรื่องการออกกำลังกาย การสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ  
ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และการสนับสนุนทางสังคม พบว่า ไม่มีความ  
สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

<b>Independent Study Title</b>	Behavior and Perception Concerning Physical Exercises of Prathom Suksa 6 Students Phutthisophon School, Chiang Mai Province		
<b>Author</b>	Mr. Worachat Techa		
<b>M.Ed.</b>	Curriculum and Instruction		
<b>Examining Committee</b>	Asst. Prof. Dr. Wirat Waiyakul		Chairperson
	Asst. Prof. Dr. Ampha Danpakdee		Member
	Lect. Soontaree Konthieng		Member

### Abstract

The purposes of this independent study were to study behavior, perception concerning physical exercises and some factors related to such behavior of Prathom Suksa 6 Students at Phutthisophon School, Chiang Mai province. The population consisted of 241 Prathom Suksa 6 students in the second semester of Academic Year 2000 from Phutthisophon School, Chiang Mai province. The data were collected through applying questionnaires and analyzed by computing percentages, means, standard deviations, and the correlation coefficient, and presented using tables with description.

The major findings were as follows:

1. As for students' physical exercise behavior, most students performed physical exercises 3-5 days per week which took 16-30 minutes each day between 15.30-19.00 p.m. The medium-heavy type exercise activities were selected

by most students where their houses' grounds were also used as the place to exercise.

2. As respect for the students' perception concerning physical exercise, most of them perceived at the high level. Regarding factors supported concerning local resources, available most students displayed high level of agreement. Respecting factors concerning social support, most students showed moderate level of agreement.

3. As regard some factors concerning students' physical exercise behavior, the students' perception on physical exercise and local resources available were correlated with physical exercise behavior of students at .05 level of significance, while social support found not statistically correlated.