

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุ 13-15 ปี ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนที่สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน ปีการศึกษา 2542 มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังเสนอในรูปตารางดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน ดังตาราง 4-6

2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน

2.1 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ ดังตาราง 7-10

2.2 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัด พะเยา ดังตาราง 11-14

2.3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน ดังตาราง 15-18

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิงในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน

3.1 ผลจากการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิงในจังหวัดเชียงใหม่ ดังตาราง 19-30

3.2 ผลจากการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิงในจังหวัดพะเยา ดังตาราง 31-42

3.3 ผลจากการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิงในจังหวัดน่าน ดังตาราง 43-54

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ จังหวัด จำนวน และร้อยละ ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน ดังตาราง 4-6

ตาราง 4 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ จังหวัด จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

เพศ	อายุ 13 ปี		อายุ 14 ปี		อายุ 15 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	80	22.16	52	14.40	25	6.93	157	43.49
หญิง	97	26.87	62	17.17	45	12.47	204	56.51
รวม	177	49.03	114	31.57	70	19.39	361	100

จากตาราง 4 จะเห็นได้ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง เป็น เพศชาย 157 คน คิดเป็นร้อยละ 43.49 เป็นเพศหญิง 204 คน คิดเป็นร้อยละ 56.51 และถ้าแยกตามเพศ และอายุ พบว่า เพศชาย อายุ 13 ปี มีจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 22.16 อายุ 14 ปี มีจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 14.40 และอายุ 15 ปี มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.93 ส่วนเพศหญิง อายุ 13 ปี มีจำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 26.87 อายุ 14 ปี มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 17.17 และ อายุ 15 ปี มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 12.47

ตาราง 5 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ จังหวัด จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนใน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

เพศ	อายุ 13 ปี		อายุ 14 ปี		อายุ 15 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	67	18.82	74	20.79	41	11.51	182	51.12
หญิง	59	16.57	73	20.51	42	11.80	174	48.88
รวม	126	35.39	147	41.29	83	23.31	356	100

จากตาราง 5 จะเห็นได้ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา กลุ่ม  
ตัวอย่างเป็นเพศชาย 182 คน คิดเป็นร้อยละ 52.12 เป็นเพศหญิง 174 คน คิดเป็นร้อยละ 48.88  
และถ้าแยกแยกตามเพศ และอายุ พบว่า เพศชาย อายุ 13 ปี มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 18.82  
อายุ 14 ปี มีจำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 20.79 และอายุ 15 ปี มีจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ  
11.51 ส่วนเพศหญิง อายุ 13 ปี มีจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 16.57 อายุ 14 ปี มีจำนวน 73 คน  
คิดเป็นร้อยละ 20.51 และอายุ 15 ปี มีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.80

ตาราง 6 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ จังหวัด จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนใน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

เพศ	อายุ 13 ปี		อายุ 14 ปี		อายุ 15 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	66	18.64	74	20.90	46	13.00	186	52.54
หญิง	65	18.36	60	16.95	43	12.15	168	47.46
รวม	131	37.00	134	37.85	89	25.14	354	100

จากตาราง 6 จะเห็นได้ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา กลุ่มตัวอย่าง เป็น เพศชาย 186 คน คิดเป็นร้อยละ 52.54 เพศหญิง 168 คน คิดเป็นร้อยละ 47.46 ถ้าแยกตาม เพศและอายุ พบว่า เพศชาย อายุ 13 ปี มีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 18.64 อายุ 14 ปี มีจำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 20.90 และอายุ 15 ปี มีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 ส่วนเพศหญิง อายุ 13 ปี มีจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 18.36 อายุ 14 ปี มีจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 16.95 และอายุ 15 ปี มีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 12.15

### ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 13-15 ปี ในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน

2.1 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 13-15 ปี ในจังหวัดเชียงใหม่ ดังตาราง 7-10

ตาราง 7 ผลของการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

อายุ/เพศ	ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน					รวม	
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก		
13 ปี ชาย	จำนวน	3	3	30	19	25	80
	(ร้อยละ)	(3.8)	(3.8)	(37.5)	(23.7)	(31.2)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	1	3	22	14	12	52
	(ร้อยละ)	(1.9)	(5.8)	(42.3)	(26.9)	(23.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	3	2	10	7	3	25
	(ร้อยละ)	(12.0)	(8.0)	(40.0)	(28.0)	(12.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	10	7	35	24	21	97
	(ร้อยละ)	(10.3)	(7.2)	(36.1)	(24.8)	(21.6)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	1	2	18	15	26	62
	(ร้อยละ)	(1.6)	(3.2)	(29.0)	(24.2)	(42.0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	1	3	11	10	20	45
	(ร้อยละ)	(2.2)	(6.7)	(24.44)	(22.22)	(44.44)	100

จากตาราง 7 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ อยู่ที่ระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิงอายุ 13 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง อายุ 14-15 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก

ตาราง 8 ผลของการดึงข้อ (ชาย) งอแขน (หญิง) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน					
อายุ/เพศ		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	8	0	20	5	47	80
	(ร้อยละ)	(10.0)	0	(25.0)	(6.2)	(58.8)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	3	2	9	5	33	52
	(ร้อยละ)	(5.8)	(3.8)	(17.3)	(9.6)	(63.5)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	2	5	6	12	25
	(ร้อยละ)	(0)	(8.0)	(20.0)	(24.0)	(48.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	2	18	36	21	20	97
	(ร้อยละ)	(2.1)	(18.6)	(37.1)	(21.6)	(20.6)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	4	4	18	11	25	62
	(ร้อยละ)	(6.5)	(6.5)	(29.0)	(17.7)	(40.3)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	3	4	24	6	8	45
	(ร้อยละ)	(6.7)	(8.9)	(53.3)	(13.3)	(17.8)	100

จากตาราง 8 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการดึงข้อ (ชาย) และงอแขน (หญิง) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ อยู่ที่ระดับต่ำมาก ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง อายุ 14 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก อายุ 15 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง

ตาราง 9 ผลของการงอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
ในจังหวัดเชียงใหม่

		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน					
อายุ/เพศ		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	4	11	37	14	14	80
	(ร้อยละ)	(5)	(13.8)	(46.2)	(17.5)	(17.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	3	2	25	8	14	52
	(ร้อยละ)	(5.8)	(3.8)	(48.1)	(15.4)	(26.9)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	5	3	8	2	7	25
	(ร้อยละ)	(20.0)	(12.0)	(32.0)	(8.0)	(28.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	10	13	40	10	24	97
	(ร้อยละ)	(10.3)	(13.4)	(41.2)	(10.3)	(24.8)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	4	10	25	8	15	62
	(ร้อยละ)	(6.5)	(16.1)	(40.3)	(12.9)	(24.2)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	2	6	20	13	4	45
	(ร้อยละ)	(4.44)	(13.33)	(44.44)	(28.89)	(8.9)	100

จากตาราง 9 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการงอแขนไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิงทุกกลุ่มอายุ อยู่ที่ระดับปานกลาง

ตาราง 10 ผลของการวิ่งระยะไกล 800 เมตร (หญิง) 1,000 เมตร (ชาย) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน  
ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต้นในจังหวัดเชียงใหม่

อายุ/เพศ		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน					ไม่ทดสอบ	รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก		
13 ปี ชาย	จำนวน	8	8	26	13	24	1	80
	(ร้อยละ)	(10.0)	(10.0)	(32.5)	(16.25)	(30.0)	(1.25)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	3	2	20	13	14	0	52
	(ร้อยละ)	(5.8)	(3.8)	(38.5)	(25.0)	(26.9)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	2	2	10	7	4	0	25
	(ร้อยละ)	(8.0)	(8.0)	(40.0)	(28.0)	(16.0)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	12	15	33	14	20	3	97
	(ร้อยละ)	(12.4)	(15.5)	(34.0)	(14.4)	(20.6)	(3.1)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	4	4	16	15	20	3	62
	(ร้อยละ)	(6.45)	(6.45)	(25.8)	(24.2)	(32.3)	(4.8)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	8	7	7	3	17	3	45
	(ร้อยละ)	(17.7)	(15.5)	(15.5)	(6.7)	(37.8)	(6.7)	100

จากตาราง 10 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการวิ่ง 800 เมตร (สำหรับนักเรียนหญิง) 1,000 เมตร (สำหรับนักเรียนชาย) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ อยู่ที่ระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง และอายุ 14-15 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก

2.2 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในจังหวัดพะเยา ดังตาราง 11-14

ตาราง 11 ผลของการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
ในจังหวัดพะเยา

อายุ/เพศ		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน					ไม่ทดสอบ	รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก		
13 ปี ชาย	จำนวน	2	6	36	13	10	0	67
	(ร้อยละ)	(3.0)	(9.0)	(53.7)	(19.4)	(14.9)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	4	15	37	13	5	0	74
	(ร้อยละ)	(5.4)	(20.3)	(50.0)	(17.5)	(6.8)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	2	7	22	9	1	0	41
	(ร้อยละ)	(4.9)	(17.0)	(53.7)	(22.0)	(2.4)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	3	5	38	8	5	0	59
	(ร้อยละ)	(5.0)	(8.5)	(64.4)	(13.6)	(8.5)	(0)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	7	13	37	14	2	0	73
	(ร้อยละ)	(9.6)	(17.8)	(50.7)	(19.2)	(2.7)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	4	7	14	10	6	1	42
	(ร้อยละ)	(9.5)	(16.7)	(33.3)	(23.8)	(14.3)	(2.4)	100

จากตาราง 11 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่ม  
ตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิงทุกกลุ่มอายุ อยู่ที่ระดับปานกลาง

ตาราง 12 ผลของการดึงข้อ (ชาย) งอแขน(หญิง) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในจังหวัดพะเยา

อายุ/เพศ		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน					ไม่ทดสอบ	รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก		
13 ปี ชาย	จำนวน	1	4	35	9	18	0	67
	(ร้อยละ)	(1.5)	(6.0)	(52.2)	(13.4)	(26.9)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	2	2	21	9	40	0	74
	(ร้อยละ)	(2.7)	(2.7)	(28.4)	(12.2)	(54.0)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	2	5	14	1	19	0	41
	(ร้อยละ)	(4.9)	(12.2)	(34.1)	(2.4)	(46.4)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	1	2	16	13	26	1	59
	(ร้อยละ)	(1.7)	(3.4)	(27.1)	(22.0)	(44.1)	(1.7)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	3	8	33	14	15	0	73
	(ร้อยละ)	(4.1)	(11.0)	(45.2)	(19.2)	(20.5)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	1	3	22	3	13	0	42
	(ร้อยละ)	(2.4)	(7.1)	(52.4)	(7.1)	(31.0)	(0)	100

จากตาราง 12 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการดึงข้อ (ชาย) และงอแขน (หญิง) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย อายุ 13 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง อายุ 14-15 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก และอายุ 14-15 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง

ตาราง 13 ผลของการรอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
ในจังหวัดพะเยา

อายุ/เพศ		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน					ไม่ทดสอบ	รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก		
13 ปี ชาย	จำนวน	3	19	28	8	9	0	67
	(ร้อยละ)	(4.5)	(28.4)	(41.8)	(11.9)	(13.4)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	2	4	27	17	24	0	74
	(ร้อยละ)	(2.7)	(5.4)	(36.5)	(23.0)	(32.4)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	2	5	12	11	11	0	41
	(ร้อยละ)	(4.9)	(12.2)	(29.3)	(26.8)	(26.8)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	3	9	25	7	15	0	59
	(ร้อยละ)	(5.0)	(15.3)	(42.4)	(11.9)	(25.4)	(0)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	2	3	23	18	27	0	73
	(ร้อยละ)	(2.7)	(4.1)	(31.5)	(24.7)	(37.0)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	4	3	11	15	9	0	42
	(ร้อยละ)	(9.5)	(7.0)	(26.1)	(35.7)	(21.4)	(0)	100

จากตาราง 13 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการรอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ อยู่ที่ระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง อายุ 14 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก และอายุ 15 ปี อยู่ที่ระดับต่ำ

ตาราง 14 ผลของการวิ่งระยะไกล 800 เมตร (หญิง) 1,000 เมตร (ชาย) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน  
ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต้นในจังหวัดพะเยา

อายุ/เพศ		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน						รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ไม่ทดสอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	9	10	29	8	11	0	67
	(ร้อยละ)	(13.43)	(14.92)	(43.3)	(11.94)	(16.41)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	4	10	21	18	21	0	74
	(ร้อยละ)	(5.4)	(13.5)	(28.4)	(24.3)	(28.4)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	1	5	8	9	18	0	41
	(ร้อยละ)	(2.4)	(12.2)	(19.5)	(22.0)	(43.9)	(0)	100
13 ปีหญิง	จำนวน	1	11	30	9	8	0	59
	(ร้อยละ)	(1.7)	(18.6)	(50.8)	(15.3)	(13.6)	(0)	100
14 ปีหญิง	จำนวน	5	7	46	6	9	0	73
	(ร้อยละ)	(6.85)	(9.6)	(63.01)	(8.22)	(12.32)	(0)	100
15 ปีหญิง	จำนวน	4	9	6	12	9	2	42
	(ร้อยละ)	(9.5)	(21.4)	(14.3)	(28.6)	(21.4)	(4.8)	100

จากตาราง 14 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการวิ่ง 800 เมตร (สำหรับนักเรียนหญิง) 1,000 เมตร (สำหรับนักเรียนชาย) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย อายุ 13 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง อายุ 14 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง และระดับต่ำมากเท่ากัน อายุ 15 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13-14 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง และอายุ 15 ปี อยู่ที่ระดับต่ำ

2.3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในจังหวัดน่าน ดังตาราง 15-18

ตาราง 15 ผลของการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
ในจังหวัดน่าน

อายุ/เพศ		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน					ไม่ทดสอบ	รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก		
13 ปี ชาย	จำนวน	4	5	30	14	13	0	66
	(ร้อยละ)	(6.0)	(7.6)	(45.5)	(21.2)	(19.7)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	2	3	28	24	17	0	74
	(ร้อยละ)	(2.7)	(4.1)	(37.8)	(32.4)	(23.0)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	3	28	11	4	0	46
	(ร้อยละ)	(0)	(6.5)	(60.9)	(23.9)	(8.7)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	2	5	26	15	17	0	65
	(ร้อยละ)	(3.08)	(7.7)	(40.0)	(23.07)	(26.15)	(0)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	0	4	25	16	15	0	60
	(ร้อยละ)	(0)	(6.66)	(41.67)	(26.67)	(25.0)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	0	2	13	11	17	0	43
	(ร้อยละ)	(0)	(4.7)	(30.2)	(25.6)	(39.5)	(0)	100

จากตาราง 15 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่ม  
ตัวอย่างนักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ อยู่ที่ระดับปานกลาง ส่วน  
นักเรียนหญิง อายุ 13-14 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง และอายุ 15 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก

ตาราง 16 ผลของการดึงข้อ (ชาย) งอแขน (หญิง) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

อายุ/เพศ		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน					ไม่ทดสอบ	รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก		
13 ปี ชาย	จำนวน	1	9	33	6	16	1	66
	(ร้อยละ)	(1.52)	(13.63)	(50.0)	(9.09)	(24.24)	(1.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	4	5	42	10	12	1	74
	(ร้อยละ)	(5.4)	(6.8)	(56.7)	(13.5)	(16.2)	(1.4)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	2	5	21	6	12	0	46
	(ร้อยละ)	(4.3)	(10.9)	(45.7)	(13.0)	(26.1)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	6	2	16	9	30	2	65
	(ร้อยละ)	(9.2)	(3.1)	(24.6)	(13.8)	(46.2)	(3.1)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	3	3	8	8	38	0	60
	(ร้อยละ)	(5.0)	(5.0)	(13.3)	(13.3)	(63.4)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	1	6	15	6	15	0	43
	(ร้อยละ)	(2.3)	(13.95)	(34.9)	(13.95)	(34.9)	(0)	100

จากตาราง 16 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการดึงข้อ (ชาย) และงอแขน (หญิง) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ อยู่ที่ระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13-14 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก และอายุ 15 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง และอยู่ระดับต่ำมากเท่ากัน

ตาราง 17 ผลของการรอดตัวไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
ในจังหวัดน่าน

อายุ/เพศ	ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน						รวม	
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ไม่ทดสอบ		
13 ปี ชาย	จำนวน	2	4	31	8	21	0	66
	(ร้อยละ)	(3.0)	(6.1)	(47.0)	(12.1)	(31.8)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	4	2	31	14	23	0	74
	(ร้อยละ)	(5.4)	(2.7)	(41.9)	(18.9)	(31.1)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	6	7	24	6	3	0	46
	(ร้อยละ)	(13.04)	(15.21)	(52.21)	(13.04)	(6.5)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	0	8	22	16	19	0	65
	(ร้อยละ)	(0)	(12.3)	(33.85)	(24.62)	(29.23)	(0)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	6	7	10	14	23	0	60
	(ร้อยละ)	(10.0)	(11.7)	(16.7)	(23.3)	(38.3)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	4	8	20	5	6	0	43
	(ร้อยละ)	(9.3)	(18.6)	(46.5)	(11.6)	(14.0)	(0)	100

จากตาราง 17 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการรองอันดับไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ อยู่ที่ระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13, 15 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง และอายุ 14 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก

ตาราง 18 ผลของการวิ่งระยะไกล 800 เมตร (หญิง) 1,000 เมตร (ชาย) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน  
ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต้นในจังหวัดน่าน

อายุ/เพศ		ระดับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน						รวม
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ไม่ทดสอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	3	2	23	20	17	1	66
	(ร้อยละ)	(4.55)	(3.0)	(34.85)	(30.3)	(25.8)	(1.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	6	7	19	18	24	0	74
	(ร้อยละ)	(8.1)	(9.5)	(25.7)	(24.3)	(32.4)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	8	3	16	12	7	0	46
	(ร้อยละ)	(17.4)	(6.5)	(34.8)	(26.1)	(15.2)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	11	13	20	13	8	0	65
	(ร้อยละ)	(16.9)	(20.0)	(30.8)	(20.0)	(12.3)	(0)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	2	14	17	15	12	0	60
	(ร้อยละ)	(3.34)	(23.33)	(28.33)	(25.0)	(20.0)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	9	6	8	9	11	0	43
	(ร้อยละ)	(20.9)	(14.0)	(18.6)	(20.9)	(25.6)	(0)	100

จากตาราง 18 ความถี่สูงสุดของสมรรถภาพทางกายในรายการวิ่ง 800 เมตร (สำหรับนักเรียนหญิง) 1,000 เมตร (สำหรับนักเรียนชาย) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย อายุ 13 และ 15 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง อายุ 14 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13-14 ปี อยู่ที่ระดับปานกลาง และอายุ 15 ปี อยู่ที่ระดับต่ำมาก

3. ผลจากการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิง อายุ 13-15 ปี ในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน

3.1 ผลการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชาย อายุ 13-15 ปี ในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นรายชื่อ ดังตาราง 19-30

ตาราง 19 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วันของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

เพศ/อายุ	คำตอบ	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วัน					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	2	16	32	30	0	80
	(ร้อยละ)	(2.5)	(20.0)	(40.0)	(37.5)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	1	9	19	22	1	52
	(ร้อยละ)	(1.92)	(17.31)	(36.54)	(42.31)	(1.92)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	10	5	10	0	25
	(ร้อยละ)	(0)	(40.0)	(20.0)	(40.0)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	3	56	28	10	0	97
	(ร้อยละ)	(3.1)	(57.7)	(28.9)	(10.3)	(0)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	1	28	21	11	1	62
	(ร้อยละ)	(1.6)	(45.2)	(33.9)	(17.7)	(1.6)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	5	26	9	5	0	45
	(ร้อยละ)	(11.1)	(57.8)	(20.0)	(11.1)	(0)	100

(ก.ไม่ได้ออกกำลังกาย ข. สัปดาห์ละ 1-2 วัน ค. สัปดาห์ละ 3-5 วัน ง. สัปดาห์ละ 6-7 วัน)

จากตาราง 19 ความถี่สูงสุดของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วันของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย อายุ 13 ปี ออกกำลังกาย สัปดาห์ 3-5 วัน อายุ 14 ปี ออกกำลังกายสัปดาห์ 6-7 วัน อายุ 15 ปี ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1-2 วัน และ 6-7 วันเท่ากัน ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 และ 15 ปี ออกกำลังกายสัปดาห์ 1-2 วัน และอายุ 14 ปี ออกกำลังกายสัปดาห์ 1-2 วัน และ 3-5 วันเท่ากัน

ตาราง 20 เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง  
นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	1	1	0	0	78	80
	(ร้อยละ)	(1.25)	(1.25)	(0)	(0)	(97.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	1	0	0	0	51	52
	(ร้อยละ)	(1.9)	(0)	(0)	(0)	(98.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	0	0	0	0	25
	(ร้อยละ)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	2	1	0	0	94	97
	(ร้อยละ)	(2.1)	(1.0)	(0)	(0)	(96.9)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	1	0	0	0	61	62
	(ร้อยละ)	(1.6)	(0)	(0)	(0)	(98.4)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	4	1	0	0	40	45
	(ร้อยละ)	(8.9)	(2.2)	(0)	(0)	(88.9)	100

(ก. ไม่มีเวลา ข. ไม่ชอบ ค. เล่นไม่เป็น ง.อื่น)

จากตาราง 20 ความถี่สูงสุดของเหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย อายุ 13 ปี ได้ ตอบว่าไม่มีเวลาและไม่ชอบเท่ากัน อายุ 14 ปี ได้ตอบว่าไม่มีเวลา และอายุ 15 ปี ไม่ได้ตอบข้อนี้เลย ส่วนนักเรียนหญิง ทุกกลุ่มอายุ ได้ตอบว่า ไม่มีเวลา

ตาราง 21 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

		กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา						
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม	
13 ปี ชาย	จำนวน	47	15	0	16	2	80	
	(ร้อยละ)	(58.75)	(18.75)	(0)	(20.0)	(2.5)	100	
14 ปี ชาย	จำนวน	26	7	4	13	2	52	
	(ร้อยละ)	(50.0)	(13.5)	(7.7)	(25.0)	(3.8)	100	
15 ปี ชาย	จำนวน	9	5	1	9	1	25	
	(ร้อยละ)	(36.0)	(20.0)	(4.0)	(36.0)	(4.0)	100	
13 ปี หญิง	จำนวน	1	39	16	38	3	97	
	(ร้อยละ)	(1.0)	(40.2)	(16.5)	(39.2)	(3.1)	100	
14 ปี หญิง	จำนวน	0	21	8	32	1	62	
	(ร้อยละ)	(0)	(33.9)	(12.9)	(51.6)	(1.6)	100	
15 ปี หญิง	จำนวน	0	14	10	16	5	45	
	(ร้อยละ)	(0)	(31.1)	(22.2)	(35.6)	(11.1)	100	

( ก. ฟุตบอล    ข. วิ่ง    ค. วอลเลย์บอล    ง.อื่น ๆ)

จากตาราง 21 ความถี่สูงสุดของกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย อายุ 13-14 ปี ใช้กิจกรรมฟุตบอล อายุ 15 ปี ใช้กิจกรรมฟุตบอลและวอลเลย์บอลเท่ากัน ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี ใช้กิจกรรมวิ่ง อายุ 14-15 ปี ใช้กิจกรรม อื่นๆ เช่น วายน้ำ แบดมินตัน เต้นแอโรบิก ฯลฯ

ตาราง 22 การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

เพศ/อายุ	คำตอบ	การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	34	16	15	11	4	80
	(ร้อยละ)	(42.5)	(20.0)	(18.75)	(13.75)	(5.0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	30	7	2	11	2	52
	(ร้อยละ)	(57.7)	(13.5)	(3.8)	(21.2)	(3.8)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	10	6	2	5	2	25
	(ร้อยละ)	(40.0)	(24.0)	(8.0)	(20.0)	(8.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	48	28	10	8	3	97
	(ร้อยละ)	(49.5)	(28.9)	(10.3)	(8.2)	(3.1)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	33	16	6	5	2	62
	(ร้อยละ)	(53.2)	(25.8)	(9.7)	(8.1)	(3.2)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	20	11	4	4	6	45
	(ร้อยละ)	(44.45)	(24.45)	(8.9)	(8.9)	(13.3)	100

(ก. ไม่มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรม การออกกำลังกาย ข. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกๆ วัน 1-2 สัปดาห์ ค. มีการจัดโปรแกรม 3-4 สัปดาห์ ง. มีการจัดโปรแกรม 5-6 สัปดาห์)

จากตาราง 22 ความถี่สูงสุดของการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิง ทุกกลุ่มอายุ ไม่มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย

ตาราง 23 ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

เพศ/อายุ	คำตอบ	ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกาย					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	14	7	39	18	2	80
	(ร้อยละ)	(17.5)	(8.75)	(48.75)	(22.5)	(2.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	6	7	28	10	1	52
	(ร้อยละ)	(11.54)	(13.5)	(53.84)	(19.2)	(1.92)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	3	0	15	6	1	25
	(ร้อยละ)	(12.0)	(0)	(60.0)	(24.0)	(4.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	11	1	49	32	4	97
	(ร้อยละ)	(11.34)	(1.03)	(50.51)	(33.0)	(4.12)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	5	2	39	15	1	62
	(ร้อยละ)	(8.1)	(3.2)	(62.9)	(24.2)	(1.6)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	2	2	23	13	5	45
	(ร้อยละ)	(4.44)	(4.44)	(51.11)	(28.9)	(11.11)	100

(ก. ช่วงเช้าก่อนเรียน ข. ช่วงพักกลางวัน ค. หลังเลิกเรียน ง. อื่น ๆ)

จากตาราง 23 ความถี่สูงสุดของช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิง ทุกกลุ่มอายุ ใช้เวลาในการออกกำลังกายในช่วงหลังเลิกเรียน

ตาราง 24 เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

เพศ/อายุ	คำตอบ	เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	4	18	7	49	2	80
	(ร้อยละ)	(5.0)	(22.5)	(8.75)	(61.25)	(2.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	0	4	6	41	1	52
	(ร้อยละ)	(0)	(7.69)	(11.54)	(78.85)	(1.92)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	1	1	2	20	1	25
	(ร้อยละ)	(4.0)	(4.0)	(8.0)	(80.0)	(4.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	9	27	9	49	3	97
	(ร้อยละ)	(9.3)	(27.8)	(9.3)	(50.5)	(3.1)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	4	14	14	29	1	62
	(ร้อยละ)	(6.45)	(22.58)	(22.58)	(46.79)	(1.6)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	4	9	7	19	6	45
	(ร้อยละ)	(8.9)	(20.0)	(15.6)	(42.2)	(13.3)	100

(ก. ต่ำกว่า 15 นาที    ข. 15-20 นาที    ค. 21-30 นาที    ง. มากกว่า 30 นาที)

จากตาราง 24 ความถี่สูงสุดของเวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิง ทุกกลุ่มอายุ ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที

ตาราง 25 การใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

เพศ/อายุ	คำตอบ	การใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	20	28	19	11	2	80
	(ร้อยละ)	(25.0)	(35.0)	(23.75)	(13.75)	(2.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	13	12	20	6	1	52
	(ร้อยละ)	(25.0)	(23.1)	(38.5)	(11.5)	(1.9)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	2	6	11	5	1	25
	(ร้อยละ)	(8.0)	(24.0)	(44.0)	(20.0)	(4.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	23	32	31	7	4	97
	(ร้อยละ)	(23.7)	(33.0)	(32.0)	(7.2)	(4.1)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	11	24	21	5	1	62
	(ร้อยละ)	(17.7)	(38.7)	(33.9)	(8.1)	(1.6)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	11	13	11	5	5	45
	(ร้อยละ)	(24.45)	(28.9)	(24.45)	(11.1)	(11.1)	100

(ก. ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย ข. ต่ำกว่า 5 นาที ค. 6-10 นาที ง. มากกว่า 10 นาที)

จากตาราง 25 ความถี่สูงสุดของการใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย อายุ 13 ปี ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายต่ำกว่า 5 นาที อายุ 14-15 ปี และนักเรียนหญิง ทุกกลุ่มอายุ ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายต่ำกว่า 5 นาที

ตาราง 26 การปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรกของกลุ่มตัวอย่าง  
นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

การปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรก							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	31	25	2	0	22	80
	(ร้อยละ)	(38.75)	(31.25)	(2.5)	(0)	(27.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	20	13	4	2	13	52
	(ร้อยละ)	(38.5)	(25.0)	(7.7)	(3.8)	(25.0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	16	5	2	0	2	25
	(ร้อยละ)	(64.0)	(20.0)	(8.0)	(0)	(8.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	28	39	3	3	24	97
	(ร้อยละ)	(28.9)	(40.2)	(3.1)	(3.1)	(24.7)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	19	31	0	1	11	62
	(ร้อยละ)	(30.65)	(50.0)	(0)	(1.61)	(17.74)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	20	8	2	2	13	45
	(ร้อยละ)	(44.4)	(17.8)	(4.45)	(4.45)	(28.9)	100
(ก. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		ข. วิ่งเหยาะ		ค. นวดกระตุ้นกล้ามเนื้อ		ง. อื่นๆ)	

จากตาราง 26 ความถี่สูงสุดของการปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรกของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย ทุกระดับอายุ จะยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนจะออกกำลังกาย ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13-14 ปี จะวิ่งเหยาะก่อนจะออกกำลังกาย และอายุ 15 ปี จะยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนจะออกกำลังกาย

ตาราง 27 การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่าง  
นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุด							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	18	32	16	11	3	80
	(ร้อยละ)	(22.5)	(40.0)	(20.0)	(13.75)	(3.75)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	13	22	14	2	1	52
	(ร้อยละ)	(25.0)	(42.31)	(26.92)	(3.85)	(1.92)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	4	12	3	5	1	25
	(ร้อยละ)	(16.0)	(48.0)	(12.0)	(20.0)	(4.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	33	36	16	9	3	97
	(ร้อยละ)	(34.0)	(37.1)	(16.5)	(9.3)	(3.1)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	21	25	8	6	2	62
	(ร้อยละ)	(33.9)	(40.3)	(12.9)	(9.7)	(3.2)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	15	10	11	3	6	45
	(ร้อยละ)	(33.33)	(22.2)	(24.44)	(6.7)	(13.33)	100

(ก. ในห้องเรียน ข. โทรทัศน์ ค. สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ง. อื่นๆ)

จากตาราง 27 ความถี่สูงสุดของการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย ทุกกลุ่มอายุ ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากโทรทัศน์มากที่สุด ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13-14 ปี ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากโทรทัศน์มากที่สุด และอายุ 15 ปี ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากในห้องเรียนมากที่สุด

ตาราง 28 การออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

เพศ/อายุ	คำตอบ	การออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใด					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	0	35	39	3	3	80
	(ร้อยละ)	(0)	(43.75)	(48.75)	(3.75)	(3.75)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	0	16	31	2	3	52
	(ร้อยละ)	(0)	(30.8)	(59.6)	(3.8)	(5.8)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	1	2	18	2	2	25
	(ร้อยละ)	(4.0)	(8.0)	(72.0)	(8.0)	(8.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	1	46	44	1	5	97
	(ร้อยละ)	(1.0)	(47.4)	(45.4)	(1.0)	(5.2)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	0	25	33	3	1	62
	(ร้อยละ)	(0)	(43.32)	(53.23)	(4.84)	(1.61)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	2	0	15	23	5	45
	(ร้อยละ)	(4.45)	(0)	(33.33)	(51.11)	(11.11)	100

(ก. ไม่เหนื่อยเลย ข. รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย ค. เหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้  
ง. เหนื่อยมากและไม่สามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้)

จากตาราง 28 ความถี่สูงสุดของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใดของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย ทุกกลุ่มอายุ จะเหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้ ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี จะรู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย อายุ 14 ปี จะเหนื่อยมาก แต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้ และอายุ 15 ปี จะเหนื่อยมากและไม่สามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้

ตาราง 29 การปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

การปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บ							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	33	7	31	6	3	80
	(ร้อยละ)	(41.25)	(8.75)	(38.75)	(7.5)	(3.75)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	15	6	26	3	2	52
	(ร้อยละ)	(28.85)	(11.54)	(50.0)	(5.77)	(3.84)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	8	1	9	4	3	25
	(ร้อยละ)	(32.0)	(4)	(36.0)	(16.0)	(12.0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	46	5	38	3	5	97
	(ร้อยละ)	(47.42)	(5.1)	(39.18)	(3.1)	(5.2)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	20	4	34	3	1	62
	(ร้อยละ)	(32.3)	(6.5)	(54.8)	(4.8)	(1.6)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	20	4	15	1	5	45
	(ร้อยละ)	(44.44)	(8.9)	(33.33)	(22.22)	(11.11)	100

(ก. หยุดเล่นทันที ข. เล่นต่อ ค. หยุดพักและเล่นต่อ ง. ไปพบแพทย์ทันที)

จากตาราง 29 ความถี่สูงสุดของการปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย อายุ 13 ปี จะหยุดเล่นทันที อายุ 14-15 ปี จะหยุดพักและเล่นต่อ ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 และ 15 ปี จะหยุดเล่นทันที และอายุ 14 ปี จะหยุดพักเล่นและเล่นต่อ

ตาราง 30 บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่

บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วย							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	68	3	4	5	0	80
	(ร้อยละ)	(85.0)	(3.75)	(5)	(6.25)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	44	3	3	2	0	52
	(ร้อยละ)	(84.6)	(5.8)	(5.8)	(3.8)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	17	3	4	1	0	25
	(ร้อยละ)	(68.0)	(12)	(16.0)	(4)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	61	20	7	7	2	97
	(ร้อยละ)	(62.9)	(20.62)	(7.21)	(7.21)	(2.06)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	54	3	2	3	0	62
	(ร้อยละ)	(87.1)	(4.8)	(3.3)	(4.8)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	28	8	7	2	0	45
	(ร้อยละ)	(62.2)	(17.8)	(15.6)	(4.4)	(0)	100
(ก. เพื่อน	ข.ญาติ	พี่น้อง	ค. ครู	ง. อื่น ๆ)			

จากตาราง 30 ความถี่สูงสุดของบุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิง ทุกกลุ่มอายุ จะออกกำลังกายและเล่นกีฬากับเพื่อน

3.2 ผลการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชายอายุ 13-15 ปี ในจังหวัดพะเยา เป็นรายข้อ ดังตาราง 31-42

ตาราง 31 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วันของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

เพศ/อายุ	คำตอบ	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วัน					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	3	20	33	11	0	67
	(ร้อยละ)	(4.5)	(29.85)	(49.25)	(16.4)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	0	24	34	16	0	74
	(ร้อยละ)	(0)	(32.43)	(45.95)	(21.62)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	1	15	16	9	0	41
	(ร้อยละ)	(2.4)	(36.6)	(39.0)	(22.0)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	4	40	14	1	0	59
	(ร้อยละ)	(6.8)	(67.8)	(23.7)	(1.7)	(0)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	6	48	19	0	0	73
	(ร้อยละ)	(8.2)	(65.8)	(26.0)	(0)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	1	31	7	3	0	42
	(ร้อยละ)	(2.4)	(73.8)	(16.7)	(7.1)	(0)	100

( ก. ไม่ได้ออกกำลังกาย ข. สัปดาห์ละ 1-2 วัน ค. สัปดาห์ละ 3-5 วัน ง. สัปดาห์ละ 6-7 วัน)

จากตาราง 31 ความถี่สูงสุดของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วันของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย ทุกกลุ่มอายุ ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-5 วัน ส่วนนักเรียนหญิง ทุกกลุ่มอายุ ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1-2 วัน

ตาราง 32 เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง  
นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

เพศ/อายุ	คำตอบ	เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	0	0	0	0	0	67
	(ร้อยละ)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	0	0	0	0	0	74
	(ร้อยละ)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	0	0	0	0	41
	(ร้อยละ)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	3	0	1	0	55	59
	(ร้อยละ)	(5.1)	(0)	(1.7)	(0)	(93.2)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	3	1	0	0	69	73
	(ร้อยละ)	(4.1)	(1.4)	(0)	(0)	(94.5)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	1	0	0	0	41	42
	(ร้อยละ)	(2.4)	(0)	(0)	(0)	(97.6)	100

(ก. ไม่มีเวลา ข. ไม่ชอบ ค. เล่นไม่เป็น ง. อื่นๆ)

จากตาราง 32 ความถี่สูงสุดของเหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย ทุกกลุ่มอายุไม่ได้ตอบข้อนี้เลย ส่วนนักเรียนหญิง ทุกกลุ่มอายุ ได้ตอบว่าไม่มีเวลา

ตาราง 33 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

เพศ/อายุ	คำตอบ	กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	41	6	2	18	0	67
	(ร้อยละ)	(61.2)	(8.96)	(2.98)	(26.86)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	46	13	5	10	0	74
	(ร้อยละ)	(62.15)	(17.6)	(6.75)	(13.5)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	27	3	7	4	0	41
	(ร้อยละ)	(65.9)	(7.3)	(17.0)	(9.8)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	0	23	6	26	4	59
	(ร้อยละ)	(0)	(39.0)	(10.2)	(44.0)	(6.8)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	1	27	23	17	5	73
	(ร้อยละ)	(1.4)	(37.0)	(31.5)	(23.3)	(6.8)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	0	10	19	11	2	42
	(ร้อยละ)	(0)	(23.8)	(45.2)	(26.2)	(4.8)	100

( ก. ฟุตบอล

ข. วิ่ง

ค. วอลเลย์บอล

ง. อื่น ๆ )

จากตาราง 33 ความถี่สูงสุดของกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย ทุกกลุ่มอายุ ใช้กิจกรรมฟุตบอล ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี ใช้กิจกรรมอื่นๆ เช่น วายน้ำ แบดมินตัน อายุ 14 ปี ใช้กิจกรรมวิ่ง และอายุ 15 ปี ใช้กิจกรรมวอลเลย์บอล

ตาราง 34 การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

เพศ/อายุ	คำตอบ	การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	31	23	10	2	1	67
	(ร้อยละ)	(46.2)	(34.3)	(15.0)	(3.0)	(1.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	35	16	14	8	1	74
	(ร้อยละ)	(47.3)	(21.6)	(18.9)	(10.8)	(1.4)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	20	7	5	9	0	41
	(ร้อยละ)	(48.8)	(17.0)	(12.2)	(22.0)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	34	17	3	0	5	59
	(ร้อยละ)	(57.6)	(28.8)	(5.1)	(0)	(8.5)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	39	22	6	1	5	73
	(ร้อยละ)	(53.4)	(30.1)	(8.2)	(1.4)	(6.9)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	25	11	1	2	3	42
	(ร้อยละ)	(59.5)	(26.2)	(2.4)	(4.8)	(7.1)	100

(ก. ไม่มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ข. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกๆ วัน 1-2 สัปดาห์ ค. มีการจัดโปรแกรม 3-4 สัปดาห์ ง. มีการจัดโปรแกรม 5-6 สัปดาห์)

จากตาราง 34 ความถี่สูงสุดของการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิง ทุกกลุ่มอายุ ไม่มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย

ตาราง 35 ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกาย							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	1	0	59	7	0	67
	(ร้อยละ)	(1.5)	(0)	(88.1)	(10.4)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	1	1	68	4	0	74
	(ร้อยละ)	(1.4)	(1.4)	(91.8)	(5.4)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	1	37	3	0	41
	(ร้อยละ)	(0)	(2.44)	(90.24)	(7.32)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	6	0	39	10	4	59
	(ร้อยละ)	(10.2)	(0)	(66.1)	(16.9)	(6.8)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	1	1	48	18	5	73
	(ร้อยละ)	(1.4)	(1.4)	(65.7)	(24.7)	(6.8)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	0	1	31	8	2	42
	(ร้อยละ)	(0)	(2.4)	(73.8)	(19.0)	(4.8)	100
(ก. ช่วงเช้ามืดก่อนเรียน		ข. ช่วงพักกลางวัน		ค. หลังเลิกเรียน		ง. อื่น ๆ)	

จากตาราง 35 ความถี่สูงสุดของช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิง ทุกกลุ่มอายุ ใช้เวลาในการออกกำลังกายในช่วงหลังเลิกเรียน

ตาราง 36 เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งกีฬาทีกีฬาของกุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

เพศ/อายุ	คำตอบ	เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งกีฬาทีกีฬา					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	5	17	9	36	0	67
	(ร้อยละ)	(7.5)	(25.4)	(13.4)	(53.7)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	6	9	6	53	0	74
	(ร้อยละ)	(8.1)	(12.2)	(8.1)	(71.6)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	7	6	4	24	0	41
	(ร้อยละ)	(17.1)	(14.6)	(9.8)	(58.5)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	2	20	10	23	4	59
	(ร้อยละ)	(3.4)	(33.9)	(16.9)	(39.0)	(6.8)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	7	26	16	19	5	73
	(ร้อยละ)	(9.6)	(35.6)	(22.0)	(26.0)	(6.8)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	6	12	1	21	2	42
	(ร้อยละ)	(14.2)	(28.6)	(2.4)	(50.0)	(4.8)	100

(ก. ต่ำกว่า 15 นาที      ข. 15-20 นาที      ค. 21-30 นาที      ง.มากกว่า 30 นาที)

จากตาราง 36 ความถี่สูงสุดของเวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งของกุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกุ่มอายุ ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที ส่วนนักเรียนหญิงอายุ 13 และ 15 ปี ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที และอายุ 14 ปี ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 15-20 นาที

ตาราง 37 การใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

การใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	7	28	26	6	0	67
	(ร้อยละ)	(10.4)	(41.8)	(38.8)	(9.0)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	9	25	29	11	0	74
	(ร้อยละ)	(12.1)	(33.8)	(39.2)	(14.9)	(0)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	9	9	18	5	0	41
	(ร้อยละ)	(22.0)	(22.0)	(43.9)	(12.1)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	8	20	22	4	5	59
	(ร้อยละ)	(13.6)	(33.9)	(37.2)	(6.8)	(8.5)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	9	23	28	8	5	73
	(ร้อยละ)	(12.3)	(31.5)	(38.4)	(11.0)	(6.8)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	11	12	12	5	2	42
	(ร้อยละ)	(26.2)	(28.6)	(28.6)	(11.9)	(4.7)	100

(ก. ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย ข. ต่ำกว่า 5 นาที ค. 6-10 นาที ง. มากกว่า 10 นาที)

จากตาราง 37 ความถี่สูงสุดของการใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายอายุ 13 ปี ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายต่ำกว่า 5 นาที อายุ 14-15 ปี และนักเรียนหญิงกลุ่มอายุ 13-14 ปี ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย 6-10 นาที และ อายุ 15 ปี ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายต่ำกว่า 5 นาที และ 6-10 นาทีเท่ากัน

ตาราง 38 การปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรกของกลุ่มตัวอย่าง  
นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

การปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรก							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	28	25	5	2	7	67
	(ร้อยละ)	(41.8)	(37.3)	(7.5)	(3.0)	(10.4)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	20	40	7	0	7	74
	(ร้อยละ)	(27.0)	(54.0)	(9.5)	(0)	(9.5)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	13	21	1	1	5	41
	(ร้อยละ)	(31.7)	(51.2)	(2.44)	(2.44)	(12.22)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	11	22	7	6	13	59
	(ร้อยละ)	(18.6)	(37.3)	(11.9)	(10.2)	(22.0)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	8	45	5	2	12	73
	(ร้อยละ)	(11.0)	(62.4)	(7.5)	(2.7)	(16.4)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	14	14	5	6	3	42
	(ร้อยละ)	(33.3)	(33.3)	(12.0)	(14.3)	(7.1)	100

(ก. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ    ข. วิ่งเหยาะ    ค. นวดกระตุ้นกล้ามเนื้อ    ง.อื่น ๆ )

จากตาราง 38 ความถี่สูงสุดของการปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรก  
ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายอายุ 13 ปี จะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  
อายุ 14-15 ปี ส่วนนักเรียนหญิงกลุ่มอายุ 13-14 ปี จะวิ่งเหยาะ และอายุ 15 ปี จะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  
และวิ่งเหยาะเท่ากัน

ตาราง 39 การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่าง  
นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุด							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	15	34	15	2	1	67
	(ร้อยละ)	(22.4)	(50.7)	(22.4)	(3.0)	(1.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	15	42	14	2	1	74
	(ร้อยละ)	(20.2)	(56.8)	(18.9)	(2.7)	(1.4)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	9	17	10	5	0	41
	(ร้อยละ)	(22.0)	(41.4)	(24.4)	(12.2)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	20	23	9	3	4	59
	(ร้อยละ)	(33.9)	(39.0)	(15.2)	(5.1)	(6.8)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	20	29	14	5	5	73
	(ร้อยละ)	(27.4)	(39.7)	(19.2)	(6.85)	(6.85)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	14	14	5	6	3	42
	(ร้อยละ)	(33.3)	(33.3)	(12.0)	(14.3)	(7.1)	100

(ก. ในห้องเรียน ข. โทรทัศน์ ค. สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ง. อื่นๆ)

จากตาราง 39 ความถี่สูงสุดของการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากโทรทัศน์มากที่สุด ส่วนนักเรียนหญิงอายุ 13-14 ปี ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากโทรทัศน์มากที่สุด และอายุ 15 ปี ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากในห้องเรียนและโทรทัศน์เท่ากัน

ตาราง 40 การออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

เพศ/อายุ	คำตอบ	การออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใด					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	0	15	47	4	1	67
	(ร้อยละ)	(0)	(22.4)	(70.1)	(6.0)	(1.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	0	27	40	2	5	74
	(ร้อยละ)	(0)	(36.4)	(54.1)	(2.7)	(6.8)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	17	22	1	1	41
	(ร้อยละ)	(0)	(41.5)	(53.7)	(2.4)	(2.4)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	0	21	33	1	4	59
	(ร้อยละ)	(0)	(35.6)	(55.9)	(1.7)	(6.8)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	0	22	45	1	5	73
	(ร้อยละ)	(0)	(30.14)	(61.4)	(1.37)	(6.85)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	0	14	22	5	1	42
	(ร้อยละ)	(0)	(33.3)	(52.4)	(11.9)	(2.4)	100

(ก. ไม่เหนื่อยเลย ข. รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย ค. เหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้ ง. เหนื่อยมากและไม่สามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้)

จากตาราง 40 ความถี่สูงสุดของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใดของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิงทุกกลุ่มอายุ เหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้

ตาราง 41 การปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บของ  
กลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

การปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บ							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	34	0	29	3	1	67
	(ร้อยละ)	(50.7)	(0)	(43.3)	(4.5)	(1.5)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	30	2	31	5	6	74
	(ร้อยละ)	(40.5)	(2.7)	(41.9)	(6.8)	(8.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	20	2	15	3	1	41
	(ร้อยละ)	(48.8)	(4.9)	(36.6)	(7.3)	(2.4)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	23	0	30	2	4	59
	(ร้อยละ)	(40.0)	(0)	(50.8)	(3.4)	(6.8)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	29	0	36	3	5	73
	(ร้อยละ)	(39.73)	(0)	(49.32)	(4.1)	(6.85)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	14	0	25	2	1	42
	(ร้อยละ)	(33.3)	(0)	(59.5)	(4.8)	(2.4)	100

(ก. หยุดเล่นทันที    ข. เล่นต่อ    ค. หยุดพักและเล่นต่อ    ง. ไปพบแพทย์ทันที)

จากตาราง 41 ความถี่สูงสุดของการปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายอายุ 13 และ 15 ปี จะหยุดเล่นทันที และอายุ 14 ปี จะหยุดพักและเล่นต่อ ส่วนนักเรียนหญิงทุกกลุ่มอายุ จะหยุดพักและเล่นต่อ

ตาราง 42 บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา

บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วย							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	44	16	2	1	4	67
	(ร้อยละ)	(65.7)	(23.8)	(3.0)	(1.5)	(6.0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	58	7	4	3	2	74
	(ร้อยละ)	(78.4)	(9.45)	(5.4)	(4.05)	(2.7)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	35	3	2	1	0	41
	(ร้อยละ)	(85.4)	(7.3)	(4.9)	(2.4)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	38	9	4	2	6	59
	(ร้อยละ)	(64.4)	(15.3)	(6.7)	(3.4)	(10.2)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	51	8	3	4	7	73
	(ร้อยละ)	(69.9)	(10.9)	(4.1)	(5.5)	(9.6)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	34	4	3	1	0	42
	(ร้อยละ)	(81.0)	(9.5)	(7.1)	(2.4)	(0)	100

(ก. เพื่อน                      ข.ญาติ พี่น้อง                      ค. ครู                      ง. อื่น ๆ)

จากตาราง 42 ความถี่สูงสุดของบุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิงทุกกลุ่มอายุ จะออกกำลังกายและเล่นกีฬากับเพื่อนมากที่สุด

3.3 ผลการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้น ชายอายุ 13-15 ปี ในจังหวัดน่าน เป็นรายข้อ ดังตาราง 43-54

ตาราง 43 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วันของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนใน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

เพศ/อายุ	คำตอบ	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วัน					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	6	19	30	11	0	66
	(ร้อยละ)	(9.0)	(28.8)	(45.5)	(16.7)	(0)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	6	19	26	20	3	74
	(ร้อยละ)	(8.1)	(25.7)	(35.1)	(27.0)	(4.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	3	9	15	19	0	46
	(ร้อยละ)	(6.5)	(19.6)	(32.6)	(41.3)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	3	44	10	6	2	65
	(ร้อยละ)	(4.6)	(67.7)	(15.4)	(9.2)	(3.1)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	3	39	14	4	0	60
	(ร้อยละ)	(5.0)	(65.0)	(23.3)	(6.7)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	3	30	8	2	0	43
	(ร้อยละ)	(7.0)	(69.8)	(18.6)	(4.6)	(0)	100

( ก.ไม่ได้ออกกำลังกาย   ข. สัปดาห์ละ 1-2 วัน   ค. สัปดาห์ละ 3-5 วัน   ง. สัปดาห์ละ 6-7 วัน )

จากตาราง 43 ความถี่สูงสุดของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วัน  
ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายอายุ 13-14 ปี ออกกำลังกาย  
สัปดาห์ละ 3-5 วัน อายุ 15 ปี ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 6-7 วัน ส่วนนักเรียนหญิงทุกกลุ่มอายุออก  
กำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน

ตาราง 44 เหตุผลสำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง  
นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	2	0	2	1	61	66
	(ร้อยละ)	(3.03)	(0)	(3.03)	(1.52)	(92.42)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	5	0	1	0	68	74
	(ร้อยละ)	(6.8)	(0)	(1.4)	(0)	(91.8)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	2	1	0	0	43	46
	(ร้อยละ)	(4.3)	(2.2)	(0)	(0)	(93.5)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	2	1	0	0	62	65
	(ร้อยละ)	(3.1)	(1.5)	(0)	(0)	(95.4)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	2	0	0	0	58	60
	(ร้อยละ)	(3.3)	(0)	(0)	(0)	(96.7)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	2	1	0	0	40	43
	(ร้อยละ)	(4.7)	2.3	(0)	(0)	93.0	100
(ก. ไม่มีเวลา	ข. ไม่ชอบ	ค. เล่นไม่เป็น	ง. อื่นๆ)				

จากตาราง 44 ความถี่สูงสุดของเหตุผลสำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิงทุกกลุ่มอายุ ตอบว่าไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ยกเว้นนักเรียนชายอายุ 13 ปี ตอบว่า ไม่มีเวลาและเล่นไม่เป็นเท่ากัน

ตาราง 45 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

เพศ/อายุ	คำตอบ	กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา					ไม่ตอบ	รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง			
13 ปี ชาย	จำนวน	40	4	3	13	6	66	
	(ร้อยละ)	(60.6)	(6.1)	(4.5)	(19.7)	(9.1)	100	
14 ปี ชาย	จำนวน	38	8	8	14	6	74	
	(ร้อยละ)	(51.4)	(10.8)	(10.8)	(18.9)	(8.1)	100	
15 ปี ชาย	จำนวน	27	4	1	11	3	46	
	(ร้อยละ)	(58.7)	(8.7)	(2.2)	(23.9)	(6.5)	100	
13 ปี หญิง	จำนวน	0	31	12	19	3	65	
	(ร้อยละ)	(0)	(47.7)	(18.5)	(29.2)	(4.6)	100	
14 ปี หญิง	จำนวน	0	14	24	20	2	60	
	(ร้อยละ)	(0)	(23.33)	(40.0)	(33.33)	(3.34)	100	
15 ปี หญิง	จำนวน	1	7	20	12	3	43	
	(ร้อยละ)	(2.3)	(16.3)	(46.5)	(27.9)	(7.0)	100	

( ก. ฟุตบอล      ข. วิ่ง      ค. วอลเลย์บอล      ง. อื่น ๆ )

จากตาราง 45 ความถี่สูงสุดของกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ ใช้กิจกรรมฟุตบอลในการออกกำลังกาย ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี ใช้กิจกรรมวิ่ง และอายุ 14-15 ปี ใช้กิจกรรมวอลเลย์บอลในการออกกำลังกาย

ตาราง 46 การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในจังหวัดน่าน

เพศ/อายุ	คำตอบ	การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	27	19	9	5	6	66
	(ร้อยละ)	(40.9)	(28.8)	(13.6)	(7.6)	(9.1)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	30	25	5	8	6	74
	(ร้อยละ)	(40.5)	(33.8)	(6.8)	(10.8)	(8.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	26	10	2	4	4	46
	(ร้อยละ)	(56.52)	(21.74)	(4.34)	(8.7)	(8.7)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	29	29	1	2	4	65
	(ร้อยละ)	(44.6)	(44.6)	(1.5)	(3.1)	(6.2)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	25	21	9	0	5	60
	(ร้อยละ)	(41.7)	(35.0)	(15.0)	(0)	(8.3)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	24	12	3	0	4	43
	(ร้อยละ)	(55.8)	(27.9)	(7.0)	(0)	(9.3)	100

(ก. ไม่มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรม การออกกำลังกาย ข. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย  
ทุกวันๆ วัน 1-2 สัปดาห์ ค. มีการจัดโปรแกรม 3-4 สัปดาห์ ง. มีการจัดโปรแกรม 5-6 สัปดาห์)

จากตาราง 46 ความถี่สูงสุดของการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่ม  
ตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิงทุกกลุ่มอายุ ไม่มีการวางแผนหรือ  
จัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ยกเว้นนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี ไม่มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรม  
การออกกำลังกาย และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกวันๆ วัน 1-2 สัปดาห์เท่ากัน

ตาราง 47 ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

เพศ/อายุ	คำตอบ	ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	2	2	53	4	5	66
	(ร้อยละ)	(3.0)	(3.0)	(80.3)	(6.1)	(7.6)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	0	3	61	4	6	74
	(ร้อยละ)	(0)	(4.1)	(82.4)	(5.4)	(8.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	1	0	41	1	3	46
	(ร้อยละ)	(2.2)	(0)	(89.1)	(2.2)	(6.5)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	1	0	49	12	3	65
	(ร้อยละ)	(1.5)	(0)	(75.4)	(18.5)	(4.6)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	1	1	51	5	2	60
	(ร้อยละ)	(1.7)	(1.7)	(85.0)	(8.3)	(3.3)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	1	0	32	7	3	43
	(ร้อยละ)	(2.3)	(0)	(74.4)	(16.3)	(7.0)	100
(ก. ช่วงเช้าก่อนเรียน		ข. ช่วงพักกลางวัน		ค. หลังเลิกเรียน		ง. อื่น ๆ)	

จากตาราง 47 ความถี่สูงสุดของช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิง ทุกกลุ่มอายุ ใช้เวลาในการออกกำลังกายในช่วงหลังเลิกเรียน

ตาราง 48 เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

เพศ/อายุ	คำตอบ	เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	3	11	8	39	5	66
	(ร้อยละ)	(4.5)	(16.7)	(12.1)	(59.1)	(7.6)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	1	6	6	55	6	74
	(ร้อยละ)	(1.4)	(8.1)	(8.1)	(74.3)	(8.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	6	4	33	3	46
	(ร้อยละ)	(0)	(13.04)	(8.7)	(71.74)	(6.52)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	7	25	10	20	3	65
	(ร้อยละ)	(10.8)	(38.5)	(15.4)	(30.7)	(4.6)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	6	19	11	22	2	60
	(ร้อยละ)	(10.0)	(31.7)	(18.3)	(36.7)	(3.3)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	1	15	11	13	3	43
	(ร้อยละ)	(2.3)	(34.9)	(25.6)	(30.2)	(7.0)	100

(ก. ต่ำกว่า 15 นาที    ข. 15-20 นาที    ค. 21-30 นาที    ง. มากกว่า 30 นาที)

จากตาราง 48 ความถี่สูงสุดของเวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ ใช้เวลามากกว่า 30 นาที ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 และ 15 ปี ใช้เวลา 15-20 นาที และอายุ 14 ปี ใช้เวลามากกว่า 30 นาที

ตาราง 49 การใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในจังหวัดน่าน

การใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	11	19	23	6	7	66
	(ร้อยละ)	(16.7)	(28.8)	(34.8)	(9.1)	(10.6)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	7	26	23	12	6	74
	(ร้อยละ)	(9.5)	(35.1)	(31.1)	(16.2)	(8.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	3	13	18	9	3	46
	(ร้อยละ)	(6.5)	(28.3)	(39.1)	(19.6)	(6.5)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	6	27	26	3	3	65
	(ร้อยละ)	(9.23)	(41.53)	(40.0)	(4.62)	(4.62)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	17	20	20	1	2	60
	(ร้อยละ)	(28.33)	(33.33)	(33.33)	(1.68)	(3.38)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	8	12	18	0	5	43
	(ร้อยละ)	(18.6)	(27.9)	(41.9)	(0)	(11.6)	100

(ก. ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย ข. ต่ำกว่า 5 นาที ค. 6-10 นาที ง. มากกว่า 10 นาที)

จากตาราง 49 ความถี่สูงสุดของการใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายอายุ 13, 15 ปี ใช้เวลา 6-10 นาที อายุ 14 ปี ใช้เวลาดำกว่า 5 นาที และนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี ใช้เวลาดำกว่า 5 นาที อายุ 14 ปี ใช้เวลาดำกว่า 5 นาที และ 6-10 นาที เท่ากัน และอายุ 15 ปี ใช้เวลา 6-10 นาที

ตาราง 50 การปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรกของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

การปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรก							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	23	21	6	2	14	66
	(ร้อยละ)	(34.8)	(31.9)	(9.1)	(3.0)	(21.2)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	40	17	3	2	12	74
	(ร้อยละ)	(54.0)	(23.0)	(4.1)	(2.7)	(16.2)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	17	16	7	1	5	46
	(ร้อยละ)	(37.0)	(34.7)	(15.2)	(2.2)	(10.9)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	15	35	6	1	8	65
	(ร้อยละ)	(23.1)	(53.84)	(9.23)	(1.53)	(12.3)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	15	17	9	0	19	60
	(ร้อยละ)	(25.0)	(28.3)	(15.0)	(0)	(31.7)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	18	15	0	1	9	43
	(ร้อยละ)	(41.9)	(34.9)	(0)	(2.3)	(20.9)	100

(ก. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข. วิ่งเหยาะ ค. นวดกระตุ้นกล้ามเนื้อ ง. อื่น ๆ)

จากตาราง 50 ความถี่สูงสุดของการปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรกของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ จะยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนจะออกกำลังกาย ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13-14 ปี จะใช้วิ่งเหยาะก่อนจะออกกำลังกาย และอายุ 15 ปี จะยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนจะออกกำลังกาย

ตาราง 51 การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่าง  
ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

เพศ/อายุ	คำตอบ	การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุด					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	11	33	14	3	5	66
	(ร้อยละ)	(16.7)	(50.0)	(21.2)	(4.5)	(7.6)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	9	44	6	8	7	74
	(ร้อยละ)	(12.2)	(59.5)	(8.1)	(10.8)	(9.4)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	23	13	7	3	46
	(ร้อยละ)	(0)	(50.0)	(28.3)	(15.2)	(6.5)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	22	21	12	7	3	65
	(ร้อยละ)	(33.8)	(32.3)	(18.5)	(10.8)	(4.6)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	12	32	11	3	2	60
	(ร้อยละ)	(20.0)	(53.32)	(18.34)	(5.0)	(3.34)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	10	15	9	4	5	43
	(ร้อยละ)	(23.3)	(34.9)	(20.9)	(9.3)	(11.6)	100

(ก. ในห้องเรียน      ข. โทรทัศน์      ค. สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ      ง. อื่นๆ)

จากตาราง 51 ความถี่สูงสุดของการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากโทรทัศน์ ส่วนนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องในห้องเรียน และอายุ 14-15 ปี ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากโทรทัศน์

ตาราง 52 การออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใดของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

เพศ/อายุ	คำตอบ	การออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใด					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	0	16	40	0	10	66
	(ร้อยละ)	(0)	(24.2)	(60.6)	(0)	(15.2)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	0	21	44	3	6	74
	(ร้อยละ)	(0)	(28.3)	(59.5)	(4.1)	(8.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	0	18	24	0	4	46
	(ร้อยละ)	(0)	(39.1)	(52.2)	(0)	(8.7)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	0	34	27	0	4	65
	(ร้อยละ)	(0)	(52.3)	(41.5)	(0)	(6.2)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	0	21	35	2	2	60
	(ร้อยละ)	(0)	(35.0)	(58.4)	(3.3)	(3.3)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	0	18	22	0	3	43
	(ร้อยละ)	(0)	(41.9)	(51.1)	(0)	(7.0)	100

(ก. ไม่เหนื่อยเลย ข. รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย ค. เหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้  
ง. เหนื่อยมากและไม่สามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้)

จากตาราง 52 ความถี่สูงสุดของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใดของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชาย ทุกกลุ่มอายุ จะเหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นส่วนนักเรียน อายุ 13 ปี จะรู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย และอายุ 14-15 ปี จะเหนื่อยมาก แต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้

ตาราง 53 การปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บ  
นักเรียนของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน

การปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บ							
เพศ/อายุ	คำตอบ	ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	รวม
13 ปี ชาย	จำนวน	30	1	18	7	10	66
	(ร้อยละ)	(45.5)	(1.5)	(27.3)	(10.6)	(15.1)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	40	1	21	6	6	74
	(ร้อยละ)	(54.0)	(1.4)	(28.4)	(8.1)	(8.1)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	25	1	15	1	4	46
	(ร้อยละ)	(54.3)	(2.2)	(32.6)	(2.2)	(8.7)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	25	0	10	26	4	65
	(ร้อยละ)	(38.4)	(0)	(15.4)	(40.0)	(6.2)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	31	0	21	7	2	60
	(ร้อยละ)	(50.0)	(0)	(35.0)	(11.7)	(3.3)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	26	17	0	23	1	3
	(ร้อยละ)	(39.5)	(0)	(51.2)	(2.3)	(7.0)	100

(ก. หยุดเล่นทันที      ข. เล่นต่อ      ค. หยุดพักและเล่นต่อ      ง. ไปพบแพทย์ทันที)

จากตาราง 53 ความถี่สูงสุดของการปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายทุกกลุ่มอายุ จะหยุดเล่นทันที ส่วนนักเรียน อายุ 13 ปี จะไปพบแพทย์ทันที อายุ 14 ปี จะหยุดเล่นทันที และอายุ 15 ปี หยุดพักและเล่นต่อ

ตาราง 54 บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในจังหวัดน่าน

เพศ/อายุ	คำตอบ	บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วย					รวม
		ข้อ ก	ข้อ ข	ข้อ ค	ข้อ ง	ไม่ตอบ	
13 ปี ชาย	จำนวน	45	6	4	1	10	66
	(ร้อยละ)	(68.2)	(9.09)	(6.06)	(1.5)	(15.15)	100
14 ปี ชาย	จำนวน	57	7	4	2	4	74
	(ร้อยละ)	(77.0)	(9.5)	(5.4)	(2.7)	(5.4)	100
15 ปี ชาย	จำนวน	39	3	3	1	0	46
	(ร้อยละ)	(84.8)	(6.5)	(6.5)	(2.2)	(0)	100
13 ปี หญิง	จำนวน	38	6	8	4	9	65
	(ร้อยละ)	(58.5)	(9.2)	(12.3)	(6.2)	(13.8)	100
14 ปี หญิง	จำนวน	49	7	2	2	0	60
	(ร้อยละ)	(81.67)	(11.67)	(3.33)	(3.33)	(0)	100
15 ปี หญิง	จำนวน	32	2	6	2	1	43
	(ร้อยละ)	(74.4)	(4.65)	(14)	(4.65)	(2.3)	100
(ก. เพื่อน	ข.ญาติ พี่น้อง	ค. ครู	ง. อื่น ๆ)				

จากตาราง 54 ความถี่สูงสุดของบุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนแต่ละกลุ่มอายุเป็นดังนี้ นักเรียนชายและหญิง ทุกกลุ่มอายุ จะออกกำลังกายหรือกีฬากับเพื่อน