



การศึกษาองค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิต
สำหรับโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม
A Study of Lifestyle-Base on Physical Activity Components and Synthesize
Indicators for Schools under The Secondary Educational Service Area
Office Mahasarakham

กฤษฎพล อาสาภักดี¹, ศิริชัย ศรีพรหม², และนันทวัน เทียนแก้ว³

Kritchapol Arsapakdee¹, Sirichai Sriprom², and Nanthawan Thienkaew³

Received: June 21, 2026 | Revised: August 19, 2026 | Accepted: August 19, 2026 | Online: August 30, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยการวิจัยเอกสารได้ศึกษาจากเอกสาร นโยบาย แนวปฏิบัติ รายงานวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เผยแพร่ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2569 จำนวน 21 เรื่อง กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 9 คน และผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 4 คน รวมทั้งสิ้น 13 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสรุปอุปนัย

ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ 2) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน 3) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน 4) การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก 5) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน และ 6) นโยบายและสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน โดยผลการสังเคราะห์จากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง พบตัวบ่งชี้รวมทั้งสิ้น 36 ตัวบ่งชี้ ภายใต้ 6 องค์ประกอบหลัก

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควรดำเนินการภายใต้แนวทาง Whole School Approach ซึ่งเป็นการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงนโยบาย การจัดการเรียนรู้ สภาพแวดล้อม และการมีส่วนร่วมของผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน เพื่อใช้เป็นกรอบในการพัฒนาแนวทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน และเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนานโยบายหรือการดำเนินงานที่มุ่งส่งเสริม การดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงในอนาคต โดยแนวทางดังกล่าวสามารถอธิบายผ่านกรอบแนวคิด 4PC ได้แก่ นโยบายส่งเสริม กิจกรรมทางกาย, การมีส่วนร่วมของบุคลากรและผู้เกี่ยวข้อง, การจัดกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย, การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว และการบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้าสู่การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, วิถีการดำเนินชีวิต, โรงเรียนมัธยมศึกษา, องค์ประกอบกิจกรรมทางกาย

^{1,2} ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน, นครปฐม 73140.

Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus, Nakhon Pathom 73140, Thailand.

³ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน, นครปฐม 73140.

Department of Sports Science, Faculty of Sports and Health Science, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus, Nakhon Pathom 73140, Thailand.

Corresponding author; e-Mail: kritchapol.a@ku.th¹, sirichai.s@ku.ac.th², nanthawan.t@ku.th³



ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the components and synthesize indicators of physical activity based on active living for schools under the Secondary Educational Service Area Office Mahasarakham. This study employed a qualitative research methodology consisting of documentary research and semi-structured interviews. Documentary research involved the review and synthesis of policies, guidelines, academic reports, and related studies on school-based physical activity promotion from both national and international sources published between 2020 and 2026, totaling 21 studies. The key informants comprised nine physical activity experts and four school administrators, totaling 13 participants, who were selected through purposive sampling. The research instrument was a semi-structured interview. Data were analyzed using content analysis and analytic induction.

The findings revealed that the components of physical activity based on active living for schools consisted of six components: 1) Quality Physical Education 2) Active Travel 3) Physical Activity Opportunities Before and After School 4) Opportunities for Physical Activity at Recess and Lunch 5) Active Classroom, and 6) Policy and Environment within the School. The synthesis of documentary evidence, related research, and semi-structured interviews identified 36 indicators under the six major components.

Furthermore, the informants consistently agreed that physical activity promotion in schools should be implemented through a Whole School Approach, which promotes physical activity through a holistic system integrating school policies, learning management, the school environment, and the participation of school administrators, teachers, students, parents, and the community. This approach can serve as a framework for developing physical activity promotion strategies in schools and as baseline information for future policy development and implementation aimed at fostering active living. The approach can be explained through the 4PC framework, comprising Active Policy, Active People, Active Program, Active Place, and Active Classroom, which collectively represent a comprehensive framework for promoting physical activity within the school context.

Keywords: Physical activity, lifestyle physical activity, secondary school, physical activity components

บทนำ

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีและเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็กและเยาวชน โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) แนะนำให้เด็กและเยาวชนอายุ 5-17 ปี มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักสะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) (Bull et al., 2020) หลักฐานจากการศึกษาจำนวนมากยังชี้ให้เห็นว่า การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระบบหัวใจและหลอดเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ตลอดจนกระบวนการรู้คิด ความสามารถในการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ซึ่งล้วนเป็นพื้นฐานของการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน (Blair et al., 2001; Martínez-Vizcaíno & Sánchez-López, 2008) อย่างไรก็ตาม เด็กและเยาวชนทั่วโลกยังมีกิจกรรมทางกายต่ำกว่าระดับที่แนะนำ โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่ใช้โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และสื่อออนไลน์เพิ่มขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมเนือยนิ่งสูงขึ้นและโอกาสในการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง (Bull et al., 2020; Ha, 2024) สำหรับประเทศไทย สถานการณ์ดังกล่าวยังคงเป็นประเด็นสำคัญ โดยรายงานของกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิด (กระทรวงสาธารณสุข, 2562) ขณะที่ผลการสำรวจของศูนย์พัฒนา



องค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ที่แพค) พบว่า เด็กและเยาวชนไทยจำนวนมากยังมีกิจกรรมทางกายไม่ถึงเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีแนวโน้มลดการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่ออายุเพิ่มขึ้น และหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังพบว่าการใช้เวลาหน้าจอเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ระดับกิจกรรมทางกายลดลงอย่างชัดเจน (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2564) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล และคณะ (2560) พบว่า ระดับกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยแตกต่างกันตามเพศ อายุ และบริบทของโรงเรียน โดยมีปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม การสนับสนุนจากครอบครัว และนโยบายของโรงเรียนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมทางกายของนักเรียน (Amornsriwatanakul et al., 2017) สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษพล อาษาภักดิ์ และคณะ (2568) ซึ่งศึกษาผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมต่อกิจกรรมทางกายและความเป็นอยู่ที่ดี พบว่า การขยายตัวของเมือง ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี โลกาภิวัตน์ และการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต ล้วนส่งผลต่อรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายของประชากร (Arsapakdee et al., 2025) ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนจึงควรคำนึงถึงบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน รวมถึงการนำทุนทางวัฒนธรรมและบริบทของชุมชนมาใช้เป็นปัจจัยสนับสนุนการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน

จากสถานการณ์ดังกล่าว แนวคิด “กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิต” (Lifestyle Physical Activity หรือ Active Living) จึงได้รับความสนใจมากขึ้นในฐานะกลยุทธ์สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของเด็กและเยาวชน แนวคิดนี้มุ่งเน้นให้บุคคลมีกิจกรรมทางกายผ่านกิจวัตรประจำวัน ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเท่านั้น แต่รวมถึงการเดิน การใช้บันได การเดินทางเชิงรุก (Active Transport) การเคลื่อนไหวในชั้นเรียน การเล่น และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ (Dunn et al., 1998) แนวทางดังกล่าวมีความเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน เนื่องจากสามารถบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้าไปในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โรงเรียนถือเป็นสภาพแวดล้อมสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กและเยาวชน เนื่องจากเป็นสถานที่ที่นักเรียนใช้เวลาอยู่เป็นจำนวนมากในแต่ละวัน งานวิจัยในหลายประเทศ พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จจำเป็นต้องอาศัยแนวทางแบบองค์รวม (Whole-of-School Approach) ซึ่งครอบคลุมการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาที่มีคุณภาพ การจัดกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน การส่งเสริมการเดินทางเชิงรุก การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว ตลอดจนการสนับสนุนด้านนโยบายและความร่วมมือจากผู้บริหารและชุมชน (Katewongsa et al., 2023; Cassar et al., 2022) ในบริบทของประเทศไทย ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทยและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพได้พัฒนาแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยเน้นการสร้างโอกาสให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวตลอดทั้งวันผ่านการเรียนรู้ การเรียนการสอน กิจกรรมก่อนเรียน ระหว่างเรียน หลังเรียน และกิจกรรมในชุมชน (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล และคณะ (2564, 2565) พบว่า นโยบายของโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายเฉพาะด้าน โดยเฉพาะนโยบายที่สนับสนุนการเดินทางแบบกระฉับกระเฉง และยังชี้ให้เห็นว่าความร่วมมือระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจากหลายภาคส่วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนให้เกิดประสิทธิผล (Amornsriwatanakul et al., 2021, 2022) ขณะเดียวกันการศึกษาของ กฤษพล อาษาภักดิ์ และศิริชัย ศรีพรหม (2567) อธิบายว่า กิจกรรมทางกายตามวิถีชีวิต (Lifestyle Physical Activity: LPA) เป็นแนวทางสำคัญในการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชน เนื่องจากสามารถส่งเสริมการเคลื่อนไหวที่สะสมได้ตลอดวันผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน การเล่น และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ซึ่งล้วนส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของนักเรียนโดยรวม (Arsapakdee, K., & Sriprom, S., 2024)

นอกจากนี้ งานวิจัยในประเทศไทยยังแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อการพัฒนาการรอบด้านของนักเรียน เช่น การส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (นิศารัตน์ อธิระวัฒนประสิทธิ์ และคณะ, 2566) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา (นฤมล รอดเนียม และคณะ, 2567) รวมถึงการพัฒนาทักษะการประสานงานของกล้ามเนื้อและการเรียนรู้ด้านการเคลื่อนไหว (วายุ แวงแก้ว และสริน ประดู่, 2565) สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายไม่ได้ส่งผลเฉพาะต่อสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางจิตใจ สังคม และการเรียนรู้



ของผู้เรียนอีกด้วย ขณะเดียวกัน แม้ประเทศไทยจะมีนโยบายและแนวทางส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง แต่สถานการณ์การดำเนินงานในสถานศึกษายังคงมีความแตกต่างกันในด้านทรัพยากร บุคลากร พื้นที่ และการสนับสนุนเชิงนโยบาย (กระทรวงสาธารณสุข, 2564) โดยเฉพาะโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ต้องเผชิญกับข้อจำกัดด้านเวลาเรียน ภาระงานทางวิชาการ และแรงกดดันด้านผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ซึ่งอาจส่งผลต่อโอกาสในการจัดกิจกรรมทางกายของนักเรียน นอกจากนี้ โรงเรียนแต่ละแห่งยังมีบริบททางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงไม่สามารถนำแนวทางหรือรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากบริบทหนึ่งไปประยุกต์ใช้กับอีกบริบทหนึ่งได้โดยตรง

สำหรับจังหวัดมหาสารคาม โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม มีความหลากหลายทั้งด้านขนาด ที่ตั้ง และบริบทการจัดการศึกษา ครอบคลุมทั้งโรงเรียนในเขตเมืองและชนบท ซึ่งแต่ละแห่งมีทั้งข้อจำกัดและศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแตกต่างกัน ดังนั้น การศึกษาองค์ประกอบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียนในบริบทดังกล่าวจึงมีความสำคัญ เนื่องจากจะช่วยให้สามารถระบุองค์ประกอบที่จำเป็นและสอดคล้องกับสภาพการดำเนินงานจริงของสถานศึกษา อันจะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนไทย และสนับสนุนการกำหนดนโยบาย การบริหารจัดการสถานศึกษา และการพัฒนาสุขภาวะของนักเรียนในระยะยาว ตลอดจนสอดคล้องกับเป้าหมายของแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทยในการสร้างสังคมที่มีกิจกรรมทางกายอย่างทั่วถึงและยั่งยืน จากหลักฐานและงานวิจัยที่ผ่านมา แม้จะมีการยืนยันถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต สมรรถภาพทางกาย และผลลัพธ์ด้านการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน รวมทั้งมีการศึกษาแนวทางส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ทั้งการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา การส่งเสริมการเดินทางเชิงรุก การจัดกิจกรรมก่อนและหลังเลิกเรียน การบูรณาการกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน และการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว แต่การศึกษาส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นการประเมินระดับกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมสุขภาพ หรือผลลัพธ์ของโครงการเป็นสำคัญ ขณะที่การศึกษาเชิงลึกที่มุ่ง สังเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตในระดับโรงเรียนอย่างเป็นระบบ ยังมีจำกัด โดยเฉพาะองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่สะท้อนบริบทของสถานศึกษาไทยและสามารถนำไปใช้เป็นกรอบสำหรับการประเมินหรือพัฒนาการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกายของโรงเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม

นอกจากนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวนหนึ่งพัฒนาขึ้นจากบริบทของต่างประเทศ หรือมุ่งศึกษาในสถานศึกษาบางประเภทและบางพื้นที่ ทำให้ข้อค้นพบอาจมีข้อจำกัดในการนำมาประยุกต์ใช้กับโรงเรียนมัธยมศึกษาไทย ซึ่งมีความแตกต่างทั้งด้านนโยบาย ทรัพยากร บุคลากร เวลาเรียน และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ดังนั้น จึงยังมีช่องว่างขององค์ความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาของประเทศไทย โดยเฉพาะองค์ประกอบที่สามารถบูรณาการกิจกรรมทางกายให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวันของนักเรียนและการดำเนินงานของโรงเรียนได้อย่างเป็นระบบ ด้วยเหตุนี้ บริบทของจังหวัดมหาสารคามจึงมีความเหมาะสมในการศึกษา เนื่องจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคามมีความหลากหลายทั้งด้านขนาดโรงเรียน ที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ และบริบทการจัดการศึกษา ครอบคลุมทั้งโรงเรียนในเขตเมืองและชนบท ความหลากหลายดังกล่าวสะท้อนถึงความแตกต่างของโอกาส ข้อจำกัด ทรัพยากร และแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา การศึกษาในบริบทพื้นที่จริงจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ครอบคลุม มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับสภาพการดำเนินงานของโรงเรียนไทย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาองค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม โดยบูรณาการข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่มีความเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาไทย และสามารถใช้เป็นกรอบพื้นฐานสำหรับการพัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การกำหนดนโยบาย การบริหารจัดการสถานศึกษา และการประเมินการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกายได้อย่างเป็นรูปธรรม อันจะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาวะและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนอย่างยั่งยืน และสนับสนุนเป้าหมายการสร้างสังคมไทยที่มีวิถีชีวิตกระฉับกระเฉงและมีกิจกรรมทางกายอย่างทั่วถึงและยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาองค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ร่วมกับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อศึกษาองค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม โดยใช้แนวคิด Whole-of-School Approach ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2021b, 2022) และแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบ 4PC เป็นกรอบในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเอกสาร

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย และบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เผยแพร่ระหว่างปี ค.ศ. 2020-2026 (พ.ศ. 2563-2569) เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดเกี่ยวกับข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน หลังจากการประกาศแนวทางส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลกขององค์การอนามัยโลก แหล่งสืบค้นข้อมูลประกอบด้วยฐานข้อมูล Scopus, Web of Science, ERIC, PubMed, Google Scholar และฐานข้อมูล ThaiJO

คำค้นที่ใช้ในการสืบค้น ได้แก่ “Physical Activity”, “School-based Physical Activity”, “Active School”, “Whole School Approach”, “Whole-of-School Physical Activity”, “Active Classroom”, “Active Travel”, “School Health Promotion”, “Physical Education”, “กิจกรรมทางกาย”, “โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”, และ “กิจกรรมทางกายในโรงเรียน”



เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1. เป็นบทความวิจัย บทความวิชาการ รายงานวิจัย หรือเอกสารนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ตีพิมพ์ระหว่างปี ค.ศ. 2020-2026 (พ.ศ. 2563-2569)
2. เป็นเอกสารฉบับเต็มที่สามารถเข้าถึงได้
3. ตีพิมพ์เป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ
4. มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ ปัจจัย หรือตัวบ่งชี้ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. งานวิจัยที่มุ่งศึกษาเฉพาะผลลัพธ์ทางสรีรวิทยาหรือทางการแพทย์โดยไม่เกี่ยวข้องกับบริบทโรงเรียน
2. บทความย่อ เอกสารประชุมวิชาการ หรือบทความที่ไม่สามารถเข้าถึงฉบับเต็มได้
3. เอกสารที่มีเนื้อหาซ้ำซ้อน

ขั้นตอนการคัดเลือกเอกสาร

ผู้วิจัยดำเนินการสืบค้นเอกสารตามคำค้นที่กำหนด จากนั้นคัดกรองจากชื่อเรื่อง บทคัดย่อ และเนื้อหาเต็มตามเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก จนได้เอกสารที่เกี่ยวข้องจำนวน 21 เรื่อง เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา รวมทั้งสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบและตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 13 คน ดังนี้

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 9 คน

กำหนดคุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ดังต่อไปนี้

- 1.1 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก หรือระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา การส่งเสริมสุขภาพ การเคลื่อนไหวของมนุษย์ หรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย
- 1.2 มีประสบการณ์ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย หรือการพัฒนาสุขภาพในสถานศึกษา ไม่น้อยกว่า 5 ปี
- 1.3 มีผลงานวิชาการ งานวิจัย หรือมีบทบาทในการพัฒนาโครงการด้านกิจกรรมทางกายหรือสุขภาพของเด็กและเยาวชน
- 1.4 มีความสนใจเข้าร่วมการวิจัยและสามารถให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับองค์ประกอบกิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิตของโรงเรียนได้

2. ผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 4 คน

ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม โดยคัดเลือกให้ครอบคลุมบริบทของโรงเรียนที่มีความแตกต่างด้านขนาดและพื้นที่ ประกอบด้วยโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ทั้งในเขตเมืองและชนบท เพื่อสะท้อนบริบทการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

- 2.1 ดำรงตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษามาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี
- 2.2 มีบทบาทในการกำหนดนโยบายหรือบริหารจัดการกิจกรรมทางกายในโรงเรียน
- 2.3 มีประสบการณ์ในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน
- 2.4 มีความสนใจเข้าร่วมการวิจัยและสามารถให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาได้

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลควบคู่กับการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นในแต่ละช่วงของการสัมภาษณ์ เพื่อประเมินความอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) โดยพิจารณาจากการที่การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายหลังไม่ปรากฏประเด็น แนวคิด



หรือสาระสำคัญใหม่เพิ่มเติมจากข้อมูลที่ได้รับก่อนหน้านี้ เมื่อการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13 ไม่พบประเด็นใหม่เพิ่มเติมและข้อมูลที่ได้รับมีลักษณะซ้ำกับข้อมูลเดิม ผู้วิจัยจึงพิจารณาว่าข้อมูลมีความอิ่มตัวและยุติการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความอิ่มตัวของข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งให้ความสำคัญกับการประเมินว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมเพิ่มเติมสามารถนำไปสู่ประเด็นหรือสาระสำคัญใหม่หรือไม่ (Guest et al., 2006; Boddy, 2016; Morse, 1994)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เกี่ยวกับองค์ประกอบกิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน โดยพัฒนาจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายของนักเรียน การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน และแนวคิดกิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิตแบบสัมภาษณ์มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อศึกษาความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และมุมมองของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับองค์ประกอบ ตัวบ่งชี้ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายสำหรับโรงเรียน โดยใช้กรอบแนวคิด Whole-of-School Approach และกรอบแนวคิด 4PC ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ Active Policy, Active People, Active Program, Active Place และ Active Classroom เป็นกรอบในการกำหนดประเด็นคำถามและสังเคราะห์องค์ประกอบ (WHO, 2021b, 2022; Katewongsa et al., 2023)

ก่อนพัฒนาแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสังเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งตีพิมพ์ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2569 จำนวน 21 เรื่อง โดยสกัดข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบ แนวทางดำเนินงาน และตัวบ่งชี้ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน จากนั้นวิเคราะห์ความซ้ำซ้อน ความสอดคล้อง และความสัมพันธ์ของข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วรวมตัวบ่งชี้ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน ปรับถ้อยคำให้มีความชัดเจน และเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา รวมทั้งตัดตัวบ่งชี้ที่มีข้อมูลสนับสนุนไม่เพียงพอหรือไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ก่อนจัดหมวดหมู่เป็นองค์ประกอบและตัวบ่งชี้เบื้องต้น เพื่อนำไปใช้เป็นกรอบในการพัฒนาแบบสัมภาษณ์ และตรวจสอบความเหมาะสมกับผู้ใช้ข้อมูลสำคัญ

ทั้งนี้ กรอบแนวคิดดังกล่าวใช้เป็นแนวทางในการกำหนดประเด็นคำถามเบื้องต้นเท่านั้น โดยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลเสนอความคิดเห็นหรือประเด็นใหม่ที่นอกเหนือจากกรอบแนวคิดเดิม เพื่อลดอคติจากการยืนยันสมมติฐาน (Confirmation Bias) และให้การสังเคราะห์องค์ประกอบเกิดจากข้อมูลเชิงประจักษ์ร่วมกับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย คำถามปลายเปิด จำนวน 12 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 หมวด ได้แก่

หมวดที่ 1 องค์ประกอบของกิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิต จำนวน 5 ข้อ ครอบคลุมประเด็นเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมทางกาย สถานการณ์และปัญหาในปัจจุบัน องค์ประกอบที่จำเป็นของกิจกรรมทางกาย ลักษณะของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของนักเรียน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของนักเรียน ตลอดจนบทบาทของสภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

หมวดที่ 2 รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน จำนวน 7 ข้อ ครอบคลุมประเด็นเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน รูปแบบกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ บทบาทของโรงเรียน ครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และชุมชน การบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้ากับการจัดการเรียนรู้ ตลอดจนข้อจำกัด อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

ระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้ คำถามต่อยอด (Probing Questions) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและเกิดความชัดเจนของประเด็น เช่น “เพราะเหตุใดจึงมีความเห็นเช่นนั้น” “ช่วยอธิบายเพิ่มเติมได้หรือไม่” “มีตัวอย่างจากการปฏิบัติจริงหรือไม่” และ “มีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติมหรือไม่” ทั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถปรับลำดับหรือเพิ่มเติมคำถามตามความเหมาะสมของสถานการณ์สัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ก่อนนำเครื่องมือไปใช้จริง ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้ (Pilot Interview) กับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับผู้ใช้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 2 คน ซึ่งไม่ได้เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักของการวิจัย เพื่อประเมินความชัดเจนของถ้อยคำ ความเหมาะสมของลำดับคำถาม ความเข้าใจของผู้ตอบ และระยะเวลาในการสัมภาษณ์ จากนั้นได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงถ้อยคำ ลดคำถามที่ซ้ำซ้อน และเรียงลำดับคำถามใหม่ให้มีความต่อเนื่องก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจริง



ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นบุคคลคนละกลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ตามแนวทางของบุญชม ศรีสะอาด (2556) กำหนดเกณฑ์การยอมรับที่ค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการประเมินพบว่า ข้อคำถามมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60-1.00 แสดงให้เห็นว่าแบบสัมภาษณ์มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีความชัดเจนของข้อคำถาม และมีความเหมาะสมสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน เพื่อนำมาสังเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้เบื้องต้นสำหรับใช้เป็นกรอบในการดำเนินการวิจัยในขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายและผู้บริหารสถานศึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายและผู้บริหารสถานศึกษา โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความครอบคลุม และความสอดคล้องขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัย รวมทั้งรวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญและผู้บริหารสถานศึกษาในการเข้าร่วมการวิจัย ภายหลังได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ KUREC-KPS68/153 (COA No. COA68/047)

2. ผู้วิจัยประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านเพื่อกำหนดหมายวัน เวลา และรูปแบบการสัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย และขอความยินยอมก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ด้วยตนเอง โดยใช้ 2 รูปแบบ ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบพบหน้า (Face-to-Face Interview) สำหรับผู้ให้ข้อมูลที่สามารถเดินทางได้ และการสัมภาษณ์ผ่านระบบประชุมออนไลน์ (Online Interview) สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิที่อยู่ต่างจังหวัดหรืออยู่ห่างไกล ทั้งนี้ การสัมภาษณ์ทุกครั้งดำเนินการในสถานที่หรือสภาพแวดล้อมที่มีความเป็นส่วนตัว ไม่มีบุคคลอื่นเข้าร่วมระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

4. การสัมภาษณ์ดำเนินการจำนวน 1 ครั้งต่อผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที โดยผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดร่วมกับคำถามต่อยอด (Probing Questions) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก พร้อมทั้งจดบันทึกภาคสนาม (Field Notes) และบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เฉพาะกรณีที่ได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูล

5. ภายหลังการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการถอดคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim Transcription) จากไฟล์บันทึกเสียง และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยเปรียบเทียบกับไฟล์เสียงและบันทึกภาคสนามก่อนจัดเตรียมข้อมูลเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสรุปอุปนัย (Analytic Induction)

6. ภายหลังการถอดคำสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจัดทำสรุปสาระสำคัญของข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องของการตีความกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) ในกรณีที่สามารถติดต่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ เพื่อยืนยันว่าข้อมูลที่ถอดความและการตีความมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล อันเป็นการเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเคราะห์เอกสาร งานวิจัย และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ (Qualitative Content Analysis) ร่วมกับการสรุปอุปนัย (Analytic Induction) ภายใต้กรอบแนวคิด Whole-of-School Approach ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2021b, 2022) และแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบ 4PC ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการจัดระบบและตีความข้อมูล ทั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เกิดประเด็นใหม่จากข้อมูล



ภาคสนามนอกเหนือจากกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ล่วงหน้า จึงถือเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลแบบผสมระหว่างแนวทางนิรนัยและอุปนัย (Hybrid Deductive-Inductive Analysis)

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่กับการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อประเมินความอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) และตรวจสอบว่ามีประเด็นใหม่เกิดขึ้นหรือไม่ โดยการสัมภาษณ์สิ้นสุดลงเมื่อข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลภายหลังไม่ก่อให้เกิดประเด็นหรือสาระสำคัญใหม่เพิ่มเติม และข้อมูลที่มีอยู่สามารถอธิบายองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของกิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียนได้อย่างครบถ้วน โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ถอดคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim Transcription) จากไฟล์บันทึกเสียง พร้อมตรวจสอบความถูกต้องกับไฟล์เสียงและบันทึกภาคสนาม (Field Notes) ก่อนจัดระเบียบข้อมูล
2. อ่านข้อมูลซ้ำหลายครั้งเพื่อทำความเข้าใจสาระสำคัญ ความหมาย และบริบทของข้อมูลทั้งหมด
3. กำหนดรหัสข้อมูล (Coding) โดยอาศัยทั้งประเด็นจากกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยและประเด็นที่เกิดขึ้นใหม่จากข้อมูลภาคสนาม จากนั้นจำแนกรหัสออกเป็นประเด็นหลักและประเด็นย่อยตามความหมายของข้อมูล
4. จัดหมวดหมู่ข้อมูล (Categorization) และสังเคราะห์ความสัมพันธ์ของประเด็นต่าง ๆ โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากการสัมภาษณ์กับข้อมูลที่ได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย เพื่อยืนยันความสอดคล้องของข้อค้นพบด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation)
5. พิจารณาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากการสัมภาษณ์กับข้อมูลจากการวิจัยเอกสาร ภายใต้กรอบแนวคิด Whole-of-School Approach และ 4PC ตัวบ่งชี้ที่มีความหมายเหมือนหรือใกล้เคียงกันถูกรวมเป็นตัวบ่งชี้เดียว ตัวบ่งชี้ที่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ให้ข้อมูลหลายรายและสอดคล้องกับหลักฐานจากเอกสารได้รับการคงไว้ ส่วนตัวบ่งชี้ที่มีข้อมูลสนับสนุนไม่เพียงพอ มีความหมายไม่ชัดเจน หรือไม่สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ได้รับการปรับถ้อยคำหรือคัดออก ก่อนจัดกลุ่มเป็นองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ฉบับสุดท้าย
6. ตรวจสอบความเหมาะสมของการจัดหมวดหมู่ข้อมูล การตีความ และผลการสังเคราะห์องค์ประกอบร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของข้อค้นพบ ตลอดจนการตีความของผู้วิจัย (Peer Debriefing) และเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ
7. นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบความเรียงเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) พร้อมอธิบายองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียนในระยะต่อไป

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย และข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวมทั้งดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) จำนวน 13 คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย 9 คน และผู้บริหารสถานศึกษา 4 คน เพื่อยืนยันความถูกต้องของการตีความและผลการสังเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาองค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิด Whole-of-School Approach ขององค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นกรอบในการกำหนดมิติสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ขณะที่แนวคิด 4PC (Active Policy, Active People, Active Program, Active Place และ Active Classroom) ถูกนำมาใช้เป็นกรอบอธิบายกลไกการขับเคลื่อนและสนับสนุนการดำเนินงานในแต่ละองค์ประกอบ ทั้งนี้ องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ได้ไม่ได้มาจากกรอบแนวคิดใดเพียงกรอบเดียว แต่เกิดจากการสังเคราะห์ร่วมกันระหว่างกรอบแนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ



ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอ ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาองค์ประกอบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัย

ตารางที่ 1 การทบทวนงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ จำนวน 21 เรื่อง

ผู้วิจัย	ปี วิจัย	การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality physical education)	การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในการเดินทางระหว่างบ้านและ โรงเรียน (Active travel)	การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน (PA opportunities before and after school)	การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วง เวลาพัก (Opportunity for physical activity at recess and lunch)	การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในชั้นเรียน (Active classroom)	นโยบายและสภาพแวดล้อมภายใน โรงเรียน (Policy and environment within the school)	ความถี่
Zimmo et al.	2020	✓			✓	✓		3
Neil-Sztramko, S. E. et al.	2021	✓		✓			✓	3
Scheuer & Bailey	2021		✓					1
Amornsriwatanakul, Areekul, et al.	2021	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
Amornsriwatanakul, Areekul, et al.	2022	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
Katewongsa, Piyawat, et al.	2023	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
Agyeman, Stephen, and Lin Cheng.	2022		✓				✓	2
Yildizer, G1nay, and S1leyman Munusturlar.	2022	✓						1
Slagle et al.	2022	✓		✓	✓	✓		4
Cornett et al.	2023	✓		✓	✓	✓	✓	5
Hasanzadeh, Kamyar, et al.	2023		✓					1
Bailey et al.	2023		✓					1
Nuriddinov, Akhorrjon.	2023		✓		✓		✓	3

(ต่อ)



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ผู้วิจัย	ปี วิจัย	การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality physical education)	การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในการเดินทางระหว่างบ้านและ โรงเรียน (Active travel)	การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน (PA opportunities before and after school)	การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วง เวลาพัก (Opportunity for physical activity at recess and lunch)	การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในชั้นเรียน (Active classroom)	นโยบายและสภาพแวดล้อมภายใน โรงเรียน (Policy and environment within the school)	ความถี่
Porter et al.	2024	✓				✓	✓	3
Tafari, Francesco, et al.	2024			✓	✓	✓	✓	4
Ha, Taemin.	2024	✓				✓	✓	3
Roccliffe et al.	2024	✓		✓			✓	3
Smith, Melody, et al.	2024		✓				✓	2
Liu, Yang, et al.	2024		✓				✓	2
Henderson, Pip, et al.	2026	✓					✓	2
Martins, João, et al.	2025	✓	✓				✓	3
ความถี่		13	11	8	8	9	15	

จากการทบทวนงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ จำนวน 21 เรื่อง พบว่า แนวโน้มของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนได้เปลี่ยนจากการมุ่งเน้นเฉพาะการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ไปสู่การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในทุกช่วงเวลาของวันเรียน (Whole-of-School Approach) โดยให้ความสำคัญกับการบูรณาการนโยบาย การจัดการเรียนรู้ การจัดกิจกรรม สภาพแวดล้อม และความร่วมมือของทุกภาคส่วน เพื่อสร้างโอกาสให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตลอดวันเรียน ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 2022) และกรอบแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ได้แก่ Active Policy, Active People, Active Program, Active Place และ Active Classroom

จากการสังเคราะห์วรรณกรรมสามารถจัดองค์ประกอบของกิจกรรมทางกายตามวิธีการดำเนินชีวิตในโรงเรียนได้ 6 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1. การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality Physical Education)

งานวิจัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มีคุณภาพ โดยเน้นการออกแบบหลักสูตรให้เหมาะสมกับช่วงวัย ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ใช้วิธีการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) และพัฒนาศักยภาพครูพลศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และการประเมินผลการเรียนรู้ งานวิจัยของ Scheuer และ Bailey (2021), Yildizer และ Munusturlar (2022), Slagle et al. (2022), Ha (2024), Henderson et al. (2026) และ Martins et al. (2025) ต่างเสนอว่าพลศึกษาที่มีคุณภาพเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายตลอดชีวิต ขณะที่การทบทวนอย่างเป็นระบบของ Neil-Sztramko et al. (2021) และ Roccliffe et al. (2024) ยังยืนยันว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต และความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กและเยาวชน



2. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน (Active Travel)

การเดินทางโดยใช้กิจกรรมทางกาย เช่น การเดินหรือการปั่นจักรยานมาโรงเรียน เป็นอีกองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียน งานวิจัยของ Agyeman และ Cheng (2022), Hasanzadeh et al. (2023), Bailey et al. (2023), Smith et al. (2024) และ Liu et al. (2024) พบว่า ระดับการเดินทางแบบแอคทีฟขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย ระยะทาง โครงสร้างพื้นฐาน รวมถึงการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และชุมชน จึงควรมีการจัดเส้นทางที่ปลอดภัย การรณรงค์สร้างความตระหนัก และบูรณาการการเดินทางโดยใช้กิจกรรมทางกายเข้าเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายโรงเรียน

3. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน (PA Opportunities Before and After School)

งานวิจัยจำนวนมากเสนอให้โรงเรียนเพิ่มโอกาสในการเคลื่อนไหวก่อนเข้าเรียนและหลังเลิกเรียน ผ่านการจัดกิจกรรมกีฬา ชมรม การออกกำลังกาย หรือการเปิดพื้นที่โรงเรียนให้ใช้ประโยชน์นอกเวลาเรียน โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกกิจกรรมตามความสนใจ พร้อมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ซึ่งช่วยเพิ่มปริมาณกิจกรรมทางกายสะสมต่อวัน และส่งเสริมการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน แนวคิดดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจาก Scheuer และ Bailey (2021), Katewongsa et al. (2023), Porter et al. (2024) และ Martins et al. (2025)

4. การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก (Opportunity for Physical Activity at Recess and Lunch)

ช่วงเวลาพักระหว่างวันเป็นโอกาสสำคัญในการเพิ่มกิจกรรมทางกายของนักเรียน หากโรงเรียนจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น สนามเด็กเล่น พื้นที่กิจกรรมกลางแจ้ง อุปกรณ์กีฬา และกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน จะช่วยให้นักเรียนเคลื่อนไหวมากขึ้น งานวิจัยของ Zimmo et al. (2020) พบว่า ช่วงพักและชั่วโมงพลศึกษามีส่วนสำคัญต่อกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักของเด็ก ขณะที่ Cornett et al. (2023) และ Tafuri et al. (2024) ชี้ว่าการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในช่วงเวลาพักเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มกิจกรรมทางกายตลอดวันเรียน

5. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน (Active Classroom)

งานวิจัยในช่วงหลังให้ความสำคัญกับการบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้ากับการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยใช้การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Integration) การจัดช่วงพักเคลื่อนไหว (Movement Breaks) และกิจกรรม Active Learning เพื่อช่วยลดพฤติกรรมการนั่งนิ่ง เพิ่มสมาธิ และส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการศึกษาของ Cornett et al. (2023), Ha (2024), Porter et al. (2024) และ Tafuri et al. (2024) สนับสนุนว่าห้องเรียนที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวเป็นองค์ประกอบสำคัญของโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

6. นโยบายและสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน (Policy and Environment within the School)

องค์ประกอบที่ได้รับการกล่าวถึงมากที่สุดจากการสังเคราะห์งานวิจัย คือ นโยบายและสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ซึ่งพบในงานวิจัยถึง 15 จาก 21 เรื่อง แสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจะประสบความสำเร็จได้จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากนโยบายของโรงเรียน การบริหารจัดการ การออกแบบพื้นที่ที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว การสนับสนุนของผู้บริหาร ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และชุมชน งานวิจัยของ Amornsriwatanakul et al. (2021, 2022), Katewongsa et al. (2023), Nuriddinov (2023), Porter et al. (2024), Henderson et al. (2026) และ Martins et al. (2025) ต่างเสนอว่าการดำเนินงานควรอยู่ภายใต้แนวคิดเชิงระบบที่เชื่อมโยงนโยบาย บุคลากร โปรแกรม และสภาพแวดล้อมเข้าด้วยกัน เพื่อสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวอย่างยั่งยืน

จากการสังเคราะห์งานวิจัยทั้ง 21 เรื่อง พบว่า แม้งานวิจัยแต่ละเรื่องจะศึกษาในบริบทที่แตกต่างกัน แต่มีข้อค้นพบที่สอดคล้องกันว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควรดำเนินการในลักษณะ **Whole-of-School Approach** โดยไม่จำกัดเฉพาะการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา แต่ต้องครอบคลุมการสร้างโอกาสในการเคลื่อนไหวของนักเรียนตลอดทั้งวัน ผ่านการบูรณาการ **6 องค์ประกอบหลัก** ได้แก่ (1) การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality physical education) (2) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน (Active travel) (3) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน (PA opportunities before and after school) (4) การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก (Opportunity for physical activity at recess and lunch) (5) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน (Active classroom)



และ (6) นโยบายและสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน (Policy and environment within the school)

ผลการสังเคราะห์ดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิด **Whole School Approach** ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2022) และสามารถเชื่อมโยงกับแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ได้แก่ **Active Policy, Active People, Active Program, Active Place และ Active Classroom** ซึ่งมุ่งเน้นการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับนโยบาย บุคลากร โปรแกรม สภาพแวดล้อม และการจัดการเรียนรู้ไปพร้อมกัน อันนำไปสู่การสร้างวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของนักเรียนอย่างยั่งยืน

ทั้งนี้ **ตัวบ่งชี้ (Indicators)** ภายใต้องค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน ได้มาจากการสังเคราะห์รายละเอียดของงานวิจัยทั้ง 21 เรื่อง จนได้ตัวบ่งชี้ที่สะท้อนแนวปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติและสามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนไทย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียนในงานวิจัยครั้งนี้

จากการสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับองค์ประกอบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับองค์ประกอบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม จำนวน 13 คน เพื่อนำผลการสัมภาษณ์มาสังเคราะห์กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิต เพื่อประกอบการร่างรูปแบบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม ผลการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้สรุปตามประเด็น ดังนี้

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายและผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาควรดำเนินการอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน โดยกิจกรรมทางกายไม่ควรถูกจำกัดเฉพาะในช่วงเวลาพักพิง แต่ควรบูรณาการอยู่ในกิจวัตรประจำวันของนักเรียน ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ผ่านแนวคิด **Active Classroom** และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว กิจกรรมที่มีประสิทธิภาพควรเป็นกิจกรรมที่ง่าย สนุก ยืดหยุ่น ใช้ทรัพยากรไม่มาก และสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ได้แก่ นโยบายโรงเรียน การสนับสนุนจากครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และชุมชน ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมของโรงเรียน อย่างไรก็ตาม ยังพบข้อจำกัดด้านเวลา ภาระงาน พื้นที่ อุปกรณ์ และทัศนคติที่เน้นวิชาการมากกว่าการเคลื่อนไหว ดังนั้น การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายที่ยั่งยืนจึงควรอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ภายใต้แนวคิด **Whole School Approach** และ **Ecological Model** เพื่อสร้างระบบนิเวศการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงและส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนอย่างยั่งยืนต่อไป

ส่วนที่ 2 สรุปผลการศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม จากการสังเคราะห์เอกสาร งานวิจัย และการสัมภาษณ์

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำไปสู่การกำหนดองค์ประกอบของกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม จำนวน 6 องค์ประกอบ โดยแต่ละองค์ประกอบประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 6 ตัวบ่งชี้ รวมทั้งสิ้น 36 ตัวบ่งชี้ ซึ่งครอบคลุมมิติด้านการจัดการเรียนรู้ โอกาสในการเคลื่อนไหว สภาพแวดล้อม และระบบสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน ผลการสังเคราะห์ดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวม (**Whole School Approach**) ที่มุ่งบูรณาการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในทุกมิติของโรงเรียน ทั้งด้านนโยบาย หลักสูตร บุคลากร สภาพแวดล้อม และการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง (World Health Organization [WHO], 2021a) รวมทั้งสอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ซึ่งประกอบด้วย **Active Policy, Active People, Active Program, Active Place และ Active Classroom** (Katewongsa et al., 2023) รายละเอียดขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้แสดงดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 แสดงผลการศึกษาคำประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม

องค์ประกอบของกิจกรรมทางกายตามวิถีชีวิต	ตัวบ่งชี้ (Indicator)
การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality Physical Education)	1) โรงเรียนมีการจัดหลักสูตรพลศึกษาที่เหมาะสมกับช่วงวัยและบริบทของนักเรียน
	2) ครูพลศึกษาโรงเรียนของท่านมีความรู้ ทักษะ และใช้วิธีการสอนที่ทันสมัย
	3) ครูพลศึกษาโรงเรียนของท่านมีการจัดการเรียนการสอนส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความสนุกของนักเรียน
	4) ครูพลศึกษาโรงเรียนของท่านมีการเรียนการสอนพลศึกษาคำนึงถึงความแตกต่างของนักเรียน เช่น เพศ สุขภาพ และสมรรถภาพ
	5) ครูพลศึกษาโรงเรียนของท่านมีการส่งเสริมสมาธิ การเรียนรู้ และแรงจูงใจในการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน
	6) โรงเรียนของท่านมีการประเมินผลและปรับปรุงการเรียนการสอนพลศึกษาอย่างต่อเนื่อง
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทาง ระหว่างบ้านและโรงเรียน (Active Travel)	1) โรงเรียนสามารถจัดทำเส้นทางการเดินหรือขี่จักรยานที่ปลอดภัยสำหรับนักเรียน
	2) โรงเรียนรณรงค์ให้นักเรียนตระหนักถึงประโยชน์ของการเดินหรือปั่นจักรยาน
	3) มีโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริมการเดินทางที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
	4) โรงเรียนมีความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชนในการส่งเสริมการเดินทางโดยใช้ร่างกาย
	5) โรงเรียนควรมีการส่งเสริมการเดินทางหรือการเคลื่อนไหวภายในโรงเรียน
	6) โรงเรียนคำนึงถึงบริบทพื้นที่ เช่น เมืองหรือชนบท ในการส่งเสริมการเดินทางที่สอดคล้องกับนโยบายต่าง ๆ
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงก่อน และหลังเลิกเรียน (PA Opportunities Before and After School)	1) โรงเรียนจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายหรือกีฬาในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน
	2) โรงเรียนจัดให้มีกิจกรรมหรือชมรมกีฬาที่หลากหลายและตรงกับความสนใจของนักเรียน
	3) นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมตามความสนใจและระดับความสามารถของตนเอง
	4) โรงเรียนอนุญาตให้นักเรียนใช้พื้นที่และอุปกรณ์ในโรงเรียนทำกิจกรรมทางกายนอกเวลาเรียน
	5) กิจกรรมก่อนและหลังเลิกเรียนที่โรงเรียนออกแบบช่วยสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
	6) กิจกรรมก่อนและหลังเลิกเรียนที่โรงเรียนออกแบบไม่เป็นภาระต่อเวลาเรียนและชีวิตประจำวันของนักเรียน

(ต่อ)



ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบของกิจกรรมทางกายตามวิถีชีวิต	ตัวบ่งชี้ (Indicator)
การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก (Opportunity for Physical Activity at Recess and Lunch)	1) โรงเรียนมีพื้นที่หรือสนามที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนในช่วงพัก
	2) โรงเรียนส่งเสริมเกมหรือกิจกรรมที่กระตุ้นให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนาน
	3) โรงเรียนลดกฎระเบียบหรือข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรคต่อกิจกรรมทางกายในช่วงพัก
	4) ครูหรือเจ้าหน้าที่สนับสนุนการเล่นและการเคลื่อนไหวของนักเรียน
	5) นักเรียนมีความรู้สึกลดตึงเครียดและมีความกล้าแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในช่วงพัก
	6) กิจกรรมทางกายช่วงพักช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างนักเรียน
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน (Active Classroom)	1) โรงเรียนของท่านมีการบูรณาการกิจกรรมทางกายร่วมกับการเรียนการสอนในชั้นเรียน
	2) โรงเรียนของท่านมีการใช้เกมหรือจัดกิจกรรมทางกายระหว่างคาบเรียน
	3) โรงเรียนของท่านมีการออกแบบกิจกรรมทางกายในชั้นเรียนเพื่อช่วยลดการนั่งนิ่งเป็นเวลานานในแต่ละวันเรียน
	4) โรงเรียนของท่านมีการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนหรือพื้นที่ที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย
	5) กิจกรรมทางกายในชั้นเรียนช่วยเพิ่มสมาธิและความสนใจในการเรียน
	6) โรงเรียนมีการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานและยอมรับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน
นโยบายและสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน (Policy and Environment within the School)	1) โรงเรียนมีการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
	2) โรงเรียนออกแบบสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน เช่น ลานกิจกรรม สนามกีฬา รวมถึงมีอุปกรณ์และทรัพยากรที่เพียงพอ
	3) ส่งเสริมให้ครูและบุคลากรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
	4) โรงเรียนมีโครงการติดตามและประเมินผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
	5) โรงเรียนจัดกิจกรรมทางกายครอบคลุมทุกระดับชั้น ไม่จำกัดแค่ชั้นเรียนพลศึกษา
	6) โรงเรียนใช้ผลการประเมินด้านสุขภาพมาปรับปรุงนโยบายและกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง

จากตารางที่ 2 พบว่า องค์ประกอบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ



(Quality Physical Education) (2) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน (Active Travel) (3) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน (Physical Activity Opportunities Before and After School) (4) การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก (Opportunities for Physical Activity at Recess and Lunch) (5) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน (Active Classroom) และ (6) นโยบายและสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน (Policy and Environment within the School) โดยแต่ละองค์ประกอบประกอบด้วยตัวบ่งชี้ จำนวน 6 ตัวบ่งชี้ รวมทั้งสิ้น 36 ตัวบ่งชี้ ซึ่งสะท้อนองค์ประกอบที่ครอบคลุมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบริบทโรงเรียนอย่างเป็นระบบ

อภิปรายผล

ผลการศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับโรงเรียน ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ 2) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน 3) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน 4) การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก 5) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน และ 6) นโยบายและสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน รวมทั้งมีตัวบ่งชี้จำนวน 36 ตัวบ่งชี้ ผลการศึกษาและสังเคราะห์ดังกล่าวไม่ได้เป็นผลจากการนำกรอบแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งมาใช้โดยตรง หากแต่เกิดจากกระบวนการบูรณาการแนวคิดและหลักฐานจากหลายแหล่ง ได้แก่ กรอบแนวคิด Whole-of-School Approach ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2022) แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบตาม 4PC model ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2562) และหลักฐานเชิงประจักษ์จากการประยุกต์ใช้ Whole-of-School Approach ร่วมกับ 4PC model ในบริบทโรงเรียนไทย (Katewongsa et al., 2023) ประกอบกับผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายและผู้บริหารสถานศึกษา กระบวนการดังกล่าวส่งผลให้ได้องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของกิจกรรมทางกายในวิถีชีวิตที่มีทั้งฐานทางแนวคิดและหลักฐานเชิงประจักษ์ ตลอดจนมีความสอดคล้องกับบริบทการดำเนินงานจริงของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม

ผลการวิจัยครั้งนี้จึงมีประเด็นสำคัญที่ควรอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ องค์ประกอบของรูปแบบ 6 ด้าน และตัวบ่งชี้ 36 ตัว โดยข้อค้นพบควรพิจารณาในฐานผลของการพัฒนาและปรับประยุกต์กรอบแนวคิดให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม มากกว่าการนำกรอบแนวคิดเดิมมาใช้โดยตรง ทั้งนี้ เนื่องจากบริบทของโรงเรียนไทยมีลักษณะเฉพาะทั้งด้านโครงสร้างการบริหารจัดการ เวลาเรียน บุคลากร ทรัพยากร สภาพแวดล้อม และรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักเรียน ดังนั้น การศึกษาองค์ประกอบและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้จึงจำเป็นต้องอาศัยทั้งองค์ความรู้จากกรอบแนวคิดสากลและข้อมูลจากผู้ปฏิบัติในบริบทจริง เพื่อให้ได้กรอบที่สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสมและเป็นรูปธรรม

เมื่อพิจารณาในเชิงแนวคิด พบว่า Whole-of-School Approach ขององค์การอนามัยโลกทำหน้าที่เป็นกรอบในการกำหนด “พื้นที่และโอกาสที่โรงเรียนควรส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” ขณะที่แนวคิด 4PC ทำหน้าที่เป็นกรอบในการอธิบาย “กลไกและเงื่อนไขที่ทำให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสามารถเกิดขึ้นได้จริงในระดับสถานศึกษา” กล่าวคือ องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญกับการสร้างโอกาสให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายในบริบทต่าง ๆ ของชีวิตประจำวัน ทั้งในชั้นเรียน ช่วงเวลาพัก ก่อนและหลังเลิกเรียน และการเดินทางระหว่างบ้านกับโรงเรียน ขณะที่แนวคิด 4PC ให้ความสำคัญกับปัจจัยเชิงระบบ ได้แก่ นโยบาย (Policy) บุคลากร (People) โปรแกรม (Program) และสถานที่หรือสภาพแวดล้อม (Place) ดังนั้น การบูรณาการกรอบแนวคิดทั้งสองจึงทำให้การศึกษาองค์ประกอบไม่ได้มุ่งเฉพาะ “กิจกรรมที่นักเรียนควรทำ” แต่ครอบคลุมถึง “ระบบสนับสนุนที่โรงเรียนต้องมี” เพื่อให้กิจกรรมทางกายสามารถเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยในภาพรวมยังสอดคล้องกับแนวคิด Active School และ Whole-of-School Approach ซึ่งมุ่งสร้างโอกาสในการเคลื่อนไหวตลอดทั้งวัน ทั้งในและนอกห้องเรียน โดยอาศัยความร่วมมือของครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และชุมชน เพื่อให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (Katewongsa et al., 2023; Martins et al., 2025) องค์ประกอบทั้ง 6 ด้านที่ได้จากการวิจัยมีความสำคัญต่อบริบทโรงเรียน เนื่องจากสะท้อนโอกาสในการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นจริง



ตลอดช่วงเวลาที่นักเรียนอยู่ในโรงเรียน ตั้งแต่การจัดการเรียนการสอน การเดินทาง การทำกิจกรรมก่อนและหลังเรียน การใช้เวลาพัก ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อมและนโยบายของโรงเรียน องค์ประกอบเหล่านี้ไม่ได้ทำหน้าที่แยกจากกัน แต่เชื่อมโยงกันเป็นระบบที่สนับสนุนให้นักเรียนสามารถมีกิจกรรมทางกายได้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ซึ่งเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีข้อจำกัดด้านเวลาเรียน ภาระงานทางวิชาการ และความแตกต่างของทรัพยากรในแต่ละโรงเรียน จึงทำให้การสร้างโอกาสในการเคลื่อนไหวผ่านกิจวัตรประจำวันมีความเป็นไปได้มากกว่าการเพิ่มกิจกรรมพิเศษเพียงอย่างเดียว ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิด Whole-of-School Approach ซึ่งมองว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควรดำเนินการในลักษณะองค์รวมและเป็นระบบ มีใช้จำกัดอยู่เฉพาะการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา แต่ควรบูรณาการการจัดการเรียนรู้อื่นๆ การสร้างโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาต่าง ๆ การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคม การกำหนดนโยบายและการบริหารจัดการ ตลอดจนการมีส่วนร่วมของครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเงื่อนไขที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง (Scheuer & Bailey, 2021; Cornett et al., 2023)

องค์ประกอบที่ 1 การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ สะท้อนบทบาทของพลศึกษาในฐานะกลไกพื้นฐานของโรงเรียนในการพัฒนาความรู้ ทักษะ เจตคติ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย โดยมีความสอดคล้องกับแนวคิด Quality Physical Education ภายใต้ Whole-of-School Approach และเชื่อมโยงกับมิติ Active People, Active Program และ Active Policy ของแนวคิด 4PC ทั้งนี้ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มีคุณภาพไม่ได้หมายถึงเพียงการมีรายวิชาพลศึกษาอยู่ในหลักสูตร แต่ครอบคลุมถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เรียน การมีครูหรือบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ การเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วม และการได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารของสถานศึกษา ข้อค้นพบดังกล่าวสะท้อนว่า พลศึกษาเป็นกลไกสำคัญในการวางรากฐานให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นต่อการมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง อย่างไรก็ตาม พลศึกษาไม่ควรถูกพิจารณาเป็นกลไกเพียงหนึ่งเดียวในการเพิ่มกิจกรรมทางกายของนักเรียน แต่ควรทำหน้าที่เป็นฐานการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงไปสู่การมีกิจกรรมทางกายในบริบทอื่นของชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาที่มีคุณภาพช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน (Zimmo et al., 2020; Henderson et al., 2026) ดังนั้น ผลการศึกษาครั้งนี้จึงสนับสนุนให้โรงเรียนพัฒนาพลศึกษาให้มีคุณภาพควบคู่กับการสร้างโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาอื่น เพื่อให้การเรียนรู้จากพลศึกษาสามารถนำไปสู่พฤติกรรมเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบที่ 2 การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน สะท้อนความสำคัญของการเพิ่มกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาที่อยู่นอกการจัดการเรียนการสอนโดยตรง โดยเฉพาะการเดินทางและการใช้จักรยาน ซึ่งสามารถทำให้กิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวันของนักเรียน องค์ประกอบนี้สอดคล้องกับแนวคิด Active Travel และเชื่อมโยงกับ Active Policy, Active People และ Active Place ของ 4PC เนื่องจากการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉงไม่ได้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจหรือพฤติกรรมส่วนบุคคลของนักเรียนเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อมและระบบสนับสนุนร่วมด้วย ทั้งนี้ การส่งเสริมการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียนจำเป็นต้องคำนึงถึงความปลอดภัย การจัดพื้นที่ที่เหมาะสม การสนับสนุนจากครูและผู้ปกครอง ตลอดจนสภาพแวดล้อมโดยรอบโรงเรียนที่เอื้อต่อการเดินทาง ผลการวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมการเดินทางแบบกระฉับกระเฉง (Active Travel) มิได้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมหรือความตั้งใจของบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ยังได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ความปลอดภัย และบริบทของชุมชน ซึ่งล้วนเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการเอื้อให้นักเรียนสามารถใช้การเดินทางหรือการปั่นจักรยานเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางในชีวิตประจำวัน (Agyeman & Cheng, 2022; Smith et al., 2024; Liu et al., 2024) ดังนั้น โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างเงื่อนไขและประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชน เพื่อทำให้การเดินทางสามารถเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของนักเรียนได้

องค์ประกอบที่ 3 การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการเพิ่มโอกาสให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายนอกเหนือจากเวลาเรียนตามหลักสูตร โดยสอดคล้องกับแนวคิด PA Opportunities Before and After School และเชื่อมโยงกับ Active Program, Active People และ Active Place ของ 4PC การจัดกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับความสนใจ ความสามารถ และความต้องการของนักเรียน ตลอดจนการมีบุคลากรดูแลและมีสถานที่หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม จะช่วยเพิ่มโอกาสในการสะสมกิจกรรมทางกายตลอดทั้งวัน ผลการศึกษาจึงสะท้อนว่า



การส่งเสริมกิจกรรมทางกายไม่ควรจำกัดอยู่เฉพาะเวลาเรียนตามหลักสูตร แต่ควรขยายไปสู่ช่วงเวลาที่นักเรียนมีความยืดหยุ่นในการเลือกกิจกรรมตามความสนใจและความพร้อมของตนเอง การดำเนินงานดังกล่าวยังช่วยให้กิจกรรมทางกายมีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของนักเรียนมากขึ้น และลดการมองกิจกรรมทางกายว่าเป็นกิจกรรมเฉพาะด้านกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ต้องจัดขึ้นเป็นทางการเท่านั้น

องค์ประกอบที่ 4 การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก สะท้อนแนวคิดการใช้ช่วงเวลาพักและช่วงรับประทานอาหารกลางวันเป็นโอกาสในการเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยสอดคล้องกับ Opportunities for PA at Recess and Lunch และเชื่อมโยงกับ Active Program, Active Place และ Active People ของ 4PC ช่วงเวลาพักเป็นเวลาที่โรงเรียนสามารถสร้างโอกาสให้นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายได้โดยไม่ต้องเพิ่มเวลาเรียน การจัดพื้นที่ อุปกรณ์ และกิจกรรมที่หลากหลาย รวมถึงการสนับสนุนจากครูและบุคลากร จะช่วยทำให้การเคลื่อนไหวเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติข้อค้นพบนี้จึงสนับสนุนแนวคิดว่าการเพิ่มกิจกรรมทางกายสามารถดำเนินการผ่านการออกแบบบริบทของชีวิตประจำวันในโรงเรียน มิใช่จำกัดอยู่เฉพาะกิจกรรมที่มีการจัดอย่างเป็นทางการเท่านั้น การทำให้พื้นที่และช่วงเวลาพักมีความเอื้อต่อการเคลื่อนไหวจึงเป็นวิธีการที่สามารถเพิ่มโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายได้โดยไม่ต้องเพิ่มภาระด้านเวลาให้กับหลักสูตร ผลการวิจัยในส่วนนี้จึงมีความสำคัญต่อโรงเรียนมัธยมศึกษาซึ่งมีข้อจำกัดด้านเวลาเรียนและภาระงานทางวิชาการของนักเรียน

องค์ประกอบที่ 5 การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน สะท้อนความสำคัญของการบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ เนื่องจากนักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันอยู่ภายในห้องเรียน การเปิดโอกาสให้เกิดการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนอิริยาบถ หรือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีองค์ประกอบทางกาย จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเพิ่มกิจกรรมทางกายโดยไม่ต้องแยกออกจากกระบวนการเรียนรู้ ครูมีบทบาทสำคัญในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับเนื้อหา เวลา และลักษณะของผู้เรียน เช่น การใช้เกมประกอบบทเรียน กิจกรรม Brain Breaks หรือกิจกรรมกลุ่มที่ใช้การเคลื่อนไหว แนวทางดังกล่าวช่วยเพิ่มโอกาสในการเคลื่อนไหวของนักเรียนระหว่างวัน และสามารถดำเนินการควบคู่กับการเรียนการสอนได้โดยไม่ต้องเพิ่มเวลาเรียน ผลการวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการบูรณาการกิจกรรมทางกายในชั้นเรียนและช่วงเวลาต่าง ๆ ของวันเรียนช่วยเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Neil-Sztramko et al., 2021; Slagle et al., 2022) ดังนั้น การสร้างโรงเรียนที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายจึงจำเป็นต้องขยายขอบเขตจากการจัดการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาไปสู่การจัดการเรียนรู้ในรายวิชาอื่นด้วย

องค์ประกอบที่ 6 นโยบายและสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน มีลักษณะสำคัญในฐานะกลไกสนับสนุนองค์ประกอบอื่นของรูปแบบ โดยเกิดจากการบูรณาการแนวคิด Active Policy และ Active Place ของ 4PC ร่วมกับผลการทบทวนเอกสารและข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญและผู้บริหารสถานศึกษา ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า แม้โรงเรียนจะมีการจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน แต่หากขาดนโยบายที่ชัดเจน การสนับสนุนจากฝ่ายบริหาร การจัดสรรทรัพยากร หรือสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว การดำเนินงานอาจไม่สามารถเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องได้ ดังนั้น นโยบายและสภาพแวดล้อมจึงไม่ได้เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งของรูปแบบ แต่ทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่ช่วยสนับสนุนให้การดำเนินงานในองค์ประกอบอื่นสามารถเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน ผลการศึกษาที่ผ่านมาจึงสนับสนุนบทบาทของนโยบายและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนในฐานะกลไกสำคัญที่เอื้อต่อการสร้างโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน (Amornsriwatanakul et al., 2021, 2022; Bailey et al., 2023) ข้อค้นพบนี้จึงสะท้อนความสำคัญของการพัฒนาระบบบริหารจัดการควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมทางกาย

ความสัมพันธ์เชิงระบบขององค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน เมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านร่วมกัน พบว่าองค์ประกอบดังกล่าวมีความสัมพันธ์กันในลักษณะของระบบ โดย Active People, Active Policy, Active Program และ Active Place สามารถทำหน้าที่เป็นกลไกสนับสนุนที่เชื่อมโยงองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน กล่าวคือ บุคลากรเป็นผู้ขับเคลื่อนนโยบายและกิจกรรม โปรแกรมเป็นกลไกในการสร้างโอกาสให้นักเรียนได้มีกิจกรรมทางกาย ขณะที่สถานที่และสภาพแวดล้อมเป็นเงื่อนไขที่เอื้อให้กิจกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นได้จริง ภายใต้การกำกับและสนับสนุนของนโยบายสถานศึกษา ลักษณะดังกล่าวสะท้อนว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนไม่ควรดำเนินการในลักษณะกิจกรรมเฉพาะกิจหรือแยกส่วน แต่ควรดำเนินการเป็นระบบที่องค์ประกอบต่าง ๆ เกื้อหนุนและเสริมพลังซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับแนวคิด Whole-of-School Approach ที่มองโรงเรียนเป็น



ระบบซึ่งทุกภาคส่วนสามารถมีบทบาทในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกายของนักเรียน (Scheuer & Bailey, 2021; Cornett et al., 2023)

ประเด็นสำคัญของผลการศึกษาค้างนี้คือ **องค์ประกอบทั้ง 6 ด้านไม่ได้เป็นการลอกเลียนหรือถ่ายทอดกรอบแนวคิด WHO และ 4PC มาใช้โดยตรง** แต่เป็นผลจากกระบวนการสังเคราะห์และปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม โดยพิจารณาร่วมกับเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมทางกายและผู้บริหารสถานศึกษา กระบวนการดังกล่าวทำให้ได้องค์ประกอบที่มีทั้ง **ความสอดคล้องเชิงทฤษฎี (Theoretical alignment)** และ **ความเหมาะสมเชิงบริบท (Contextual appropriateness)** กล่าวคือ Whole-of-School Approach ช่วยกำหนดขอบเขตของโอกาสและบริบทที่นักเรียนสามารถมีกิจกรรมทางกาย ขณะที่ 4PC ช่วยอธิบายกลไกและเงื่อนไขเชิงระบบที่จำเป็นต่อการขับเคลื่อนกิจกรรมเหล่านั้นให้เกิดขึ้นจริง การบูรณาการดังกล่าวจึงช่วยให้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความครอบคลุมทั้งระดับกิจกรรม ระดับบุคคล และระดับระบบของสถานศึกษา มากกว่าการใช้กรอบแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว ในประเด็นนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับข้อค้นพบจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญใน 12 ประเด็นของแบบสัมภาษณ์ทั้งโครงสร้าง ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบของกิจกรรมทางกาย รูปแบบการดำเนินงาน บทบาทของผู้เกี่ยวข้อง ปัจจัยสนับสนุน และข้อจำกัดในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความเห็นสอดคล้องกันว่า กิจกรรมทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินระหว่างอาคารเรียน การใช้บันได การเปลี่ยนห้องเรียน และกิจกรรมในช่วงเวลาพัก มากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือการแข่งขันกีฬาเพียงอย่างเดียว ข้อค้นพบดังกล่าวสะท้อนว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควรมุ่งสร้างโอกาสในการเคลื่อนไหวที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา มากกว่าการเพิ่มกิจกรรมพิเศษที่ต้องใช้เวลาและทรัพยากรเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า กิจกรรมที่มีลักษณะเรียบง่าย สนุก ยืดหยุ่น และสอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษามากที่สุด เนื่องจากนักเรียนในช่วงวัยนี้มีภาระการเรียนสูง ตารางเรียนค่อนข้างแน่น และมีความสนใจที่หลากหลาย การออกแบบกิจกรรมที่สามารถบูรณาการเข้ากับการเรียน การพัก หรือการเคลื่อนไหวระหว่างวัน จึงช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลา ลดความรู้สึกว่าถูกบังคับ และเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่คำนึงถึงระดับสมรรถภาพทางกายหรือความสามารถด้านกีฬา นอกจากนี้ การเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเลือกหรือออกแบบกิจกรรม ยังช่วยสร้างแรงจูงใจ ความรู้สึกเป็นเจ้าของ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ขณะที่กิจกรรมที่มุ่งเน้นการแข่งขันมากเกินไปอาจทำให้นักเรียนบางกลุ่มเกิดความกังวล ขาดความมั่นใจ และลดความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนจึงควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและบริบทของผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่มุ่งส่งเสริมการเคลื่อนไหวในวิถีชีวิตประจำวันและการจัดกิจกรรมที่ผู้เรียนสามารถเข้าถึงได้อย่างทั่วถึง (Tafuri et al., 2024; Ha, 2024)

สำหรับตัวบ่งชี้ทั้ง 36 ตัว ถือเป็นผลจากการนำองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านมาขยายให้เป็นประเด็นที่สามารถสะท้อนการดำเนินงานของโรงเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยการสังเคราะห์ตัวบ่งชี้จากเอกสาร งานวิจัย และข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ช่วยให้ตัวบ่งชี้มีความครอบคลุมทั้งด้านการจัดกิจกรรม บุคลากร นโยบาย การบริหารจัดการ และสภาพแวดล้อมของสถานศึกษา ตัวบ่งชี้จึงไม่ได้ทำหน้าที่เพียงอธิบายว่าโรงเรียน “ควรมีกิจกรรมอะไร” แต่ยังสะท้อนว่าโรงเรียน “มีระบบและเงื่อนไขสนับสนุนกิจกรรมเหล่านั้นเพียงใด” ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิต การสังเคราะห์ตัวบ่งชี้ในลักษณะดังกล่าวยังช่วยให้ผลการวิจัยมีความแตกต่างจากการจัดทำรายการกิจกรรมทางกายทั่วไป เนื่องจากตัวบ่งชี้สามารถใช้สะท้อนระดับการดำเนินงานของโรงเรียนในหลายมิติ ตั้งแต่การจัดการเรียนรู้ การสร้างโอกาสในการเคลื่อนไหว การสนับสนุนของบุคลากร การกำหนดนโยบาย ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อม ดังนั้น ตัวบ่งชี้ทั้ง 36 ตัวจึงมีศักยภาพในการนำไปใช้เป็นกรอบสำหรับการวางแผน การติดตาม และการประเมินการดำเนินงานของโรงเรียนได้อย่างเป็นระบบ

บทบาทของผู้เกี่ยวข้องและข้อจำกัดในการดำเนินงาน ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า โรงเรียนและครูมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งในด้านการกำหนดนโยบาย การจัดสภาพแวดล้อม การออกแบบกิจกรรม และการสร้างโอกาสให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะครูผู้สอนซึ่งสามารถบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้ากับการจัดการเรียนการสอนในชีวิตประจำวัน ขณะที่ผู้บริหารมีบทบาทในการสนับสนุนเชิงนโยบายและการจัดสรรทรัพยากร ส่วนผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนนอกเวลาเรียน สะท้อนให้เห็นว่าการ



ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควรดำเนินการในลักษณะของระบบที่อาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน อย่างไรก็ตาม ผลการสัมภาษณ์ยังสะท้อนข้อจำกัดสำคัญ ได้แก่ ภาระงานของครู ตารางเรียนที่ค่อนข้างแน่น ข้อจำกัดด้านพื้นที่และอุปกรณ์ ตลอดจนความไม่สอดคล้องระหว่างนโยบายกับการปฏิบัติในบางโรงเรียน (Amornsriwatanakul et al., 2021, 2022; Porter et al., 2024) นอกจากนี้ ความแตกต่างด้านขนาดโรงเรียน จำนวนผู้เรียน สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และทรัพยากรที่มีอยู่ ยังส่งผลต่อความเป็นไปได้ในการดำเนินกิจกรรมทางกายในแต่ละบริบท ดังนั้น การนำองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ ควรมีความยืดหยุ่นและปรับให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละสถานศึกษา มากกว่าการกำหนดรูปแบบการดำเนินงานที่เป็นมาตรฐานเดียวกันทั้งหมด

นอกจากปัจจัยภายในโรงเรียนแล้ว ปัจจัยทางสังคม เช่น การสนับสนุนจากครู ผู้ปกครอง และชุมชน มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน (Hasanzadeh et al., 2023; Nuriddinov, 2023) ข้อค้นพบดังกล่าวสนับสนุนการมองกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตในลักษณะที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงระดับบุคคล แต่ต้องพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย อีกทั้ง ยังพบว่ากิจกรรมทางกายในโรงเรียนมีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน (Roccliffe et al., 2024) ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายจึงไม่ได้มีเป้าหมายเพียงการเพิ่มปริมาณการเคลื่อนไหวของนักเรียนเท่านั้น แต่ยังสามารถเชื่อมโยงกับการพัฒนาสุขภาพและผลลัพธ์ทางการศึกษาของผู้เรียนในภาพรวม การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายตามวิถีการดำเนินชีวิตจึงควรดำเนินการภายใต้กรอบแนวคิดเชิงระบบ โดยบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านร่วมกับบริบททางสังคมและสภาพแวดล้อมของโรงเรียน

โดยสรุป ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนจำเป็นต้องดำเนินการในลักษณะองค์รวม (Holistic Approach) และเป็นระบบ (System-Based Approach) โดยเชื่อมโยงการจัดการเรียนรู้ การบริหารจัดการ สภาพแวดล้อม และการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนเข้าด้วยกัน มากกว่าการมุ่งเน้นกิจกรรมทางกายเฉพาะช่วงเวลาใด ช่วงเวลาหนึ่ง การบูรณาการ WHO Whole-of-School Approach กับแนวคิด 4PC ทำให้สามารถพัฒนาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ครอบคลุมทั้ง “โอกาสในการมีกิจกรรมทางกาย” และ “กลไกหรือเงื่อนไขที่สนับสนุนให้โอกาสดังกล่าวเกิดขึ้นจริง” องค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ การส่งเสริมวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน การสนับสนุนกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน และนโยบายและสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน จึงควรพิจารณาในฐานะองค์ประกอบที่เชื่อมโยงและเกื้อหนุนกันภายในระบบของโรงเรียน ขณะที่ตัวบ่งชี้ 36 ตัวช่วยทำให้แนวคิดดังกล่าวสามารถสะท้อนการดำเนินงานของโรงเรียนในรูปธรรมมากขึ้น

สาระสำคัญของข้อค้นพบจึงไม่ได้อยู่ที่การยืนยันว่ากรอบ WHO หรือ 4PC สามารถนำมาใช้กับโรงเรียนไทยได้เท่านั้น แต่คือการแสดงให้เห็นว่า การนำกรอบแนวคิดสากลมาพัฒนาเป็นกรอบสำหรับบริบทไทยจำเป็นต้องผ่านกระบวนการสังเคราะห์ ปรับประยุกต์ และตรวจสอบกับข้อมูลจากผู้ปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดทั้งความสอดคล้องเชิงทฤษฎีและความเหมาะสมเชิงบริบท องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จึงสามารถใช้เป็นพื้นฐานสำหรับการวางแผน พัฒนา ติดตาม และประเมินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียนมัธยมศึกษาได้อย่างเป็นระบบ ขณะเดียวกันยังสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาและทดสอบรูปแบบการดำเนินงานในระยะต่อไป เพื่อให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เหมาะสมกับวิถีชีวิต และมีความยั่งยืนในบริบทของโรงเรียนมัธยมศึกษาไทย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. องค์ประกอบและตัวบ่งชี้กิจกรรมทางกายทั้ง 6 ด้านที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้เป็นกรอบเบื้องต้นในการวางแผนและออกแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน โดยควรพิจารณาปรับให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละสถานศึกษาก่อนนำไปใช้จริง
2. โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ดังกล่าวไปทดลองใช้ในโรงเรียนนำร่อง เพื่อประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน ก่อนขยายผลไปยังสถานศึกษาในวงกว้าง



3. ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง และชุมชน สามารถใช้ผลการวิจัยเป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการร่วมกันวางแผนพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับบริบทและความต้องการของนักเรียน โดยควรมีการติดตามและประเมินผล การดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ (Feasibility) และความเหมาะสมขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่พัฒนาขึ้น โดยทดลองใช้ในโรงเรียนที่มีบริบทแตกต่างกัน เช่น โรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ รวมทั้งโรงเรียนในเขตเมืองและชนบท เพื่อยืนยันความเหมาะสมของกรอบองค์ประกอบ

2. ควรศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบหรือแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่พัฒนาจากองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ดังกล่าว โดยประเมินผลต่อระดับกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมสุขภาพ และผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องในระยะสั้นและระยะยาว

3. ควรพัฒนาเครื่องมือประเมินที่อ้างอิงองค์ประกอบและตัวบ่งชี้จากการวิจัยครั้งนี้ และศึกษาความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่น และความสามารถในการนำไปใช้จริง รวมทั้งศึกษาการประยุกต์ใช้ในบริบทของโรงเรียนที่มีความแตกต่างกัน เพื่อสนับสนุนการวางแผน การติดตาม และการประเมินผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนไทย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2562). รายงานสถานการณ์โรค NCDs เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง พ.ศ. 2562. กลุ่มเทคโนโลยีระบาดวิทยาและมาตรการชุมชน กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2564). รายงานผลการสำรวจสถานการณ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายใน 5 setting. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- นิศารัตน์ ธีระวัฒน์ประสิทธิ์, จินตนา สราวุธพิทักษ์, จักริ อายาเสยสัตย์, และฉัตรชนา เพรดิพริ้ง. (2566). ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 15(1), 141-150.
- นฤมล รอดเนียม, ธนศพล สุขสด, และอนุรักษ ปักกระนัง. (2567). ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 16(3), 191-202.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 9). วีริยาสาส์น.
- วายุ แวงแก้ว, และสริน ประดู่. (2565). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาทักษะการประสานงานของกล้ามเนื้อ (ตามือ) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารชุมชนวิจัยและพัฒนาสังคม*, 16(2), 121-134. <https://doi.org/10.14456/nrru-rdi.2022.30>
- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 1). ภาพพิมพ์.
- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค). (2564). *สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2564*. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค). (2564). *ผลการสำรวจโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวัง ติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2564*. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). *โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น (Active School): การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC*. มหาวิทยาลัยมหิดล.



- Agyeman, S., & Cheng, L. (2022). Determinants and dynamics of active school travel in Ghanaian children. *Journal of Transport & Health*, 24, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2021.101304>
- Amornsriwatanakul, A., Lester, L., Bull, F. C., & Rosenberg, M. (2017). Are Thai children and youth sufficiently active? Prevalence and correlates of physical activity from a nationally representative cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0529-4>
- Amornsriwatanakul, A., Lester, L., Rosenberg, M., & Bull, F. (2021). School policies and practices associated with Thai children's overall and domain-specific physical activity. *PLoS ONE*, 16(1), e0245906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245906>
- Amornsriwatanakul, A., Noosorn, N., Poonchob, K., Wongwat, R., Sornprasit, S., Markmee, P., Rosenberg, M., & Milton, K. (2022). How to Make Physical Activity Promotion Work in Thai Schools: Perspectives of Multiple Stakeholders. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(1), 63-70. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0504>
- Arsapakdee, K., & Sriprom, S. (2024). The importance of lifestyle physical activity for Thai school students. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 4(2), 104-110. <https://doi.org/10.15294/ajpesh.v4i2.2553>
- Arsapakdee, K., Sintusiri, J., Sanamad, N., Thienkaew, N., Sriprom, S., & Suwannatat, N. (2025). Social and cultural changes and their effects on physical activity and well-being. *Shanlax International Journal of Arts, Science and Humanities*, 13(1). <https://doi.org/10.34293/sijash.v13i1.9009>
- Bailey, R. P., Vašíčková, J., Payne, R., Raya Demidoff, A., & Scheuer, C. (2023). Active transport to school and health-enhancing physical activity: A rapid review of European evidence. *Cities & Health*, 7(5), 875-887. <https://doi.org/10.1080/23748834.2023.2213428>
- Boddy, C. R. (2016). Sample size for qualitative research. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 19(4), 426-432. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2016-0053>
- Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6 Suppl.), S379-S420. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00007>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cassar, S., Salmon, J., Timperio, A., Koch, S., & Koorts, H. (2022). A qualitative study of school leader experiences adopting and implementing a whole of school physical activity and sedentary behaviour programme: Transform-Us! *Health Education*, 122(3), 267-285. <https://doi.org/10.1108/HE-05-2020-0031>
- Cornett, K., Murfay, K., & Fulton, J. E. (2023). Physical activity interventions during the school day: Reviewing policies, practices, and benefits. *Journal of School Health*, 93(9), 778-787. <https://doi.org/10.1111/josh.13371>



- Dunn, A. L., Andersen, R. E., & Jakicic, J. M. (1998). Lifestyle physical activity interventions: History, short- and long-term effects, and recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 398-412. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00084-1](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00084-1)
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Ha, T. (2024). Using technology to promote school-based physical activity: Beyond the physical education classroom. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 95(1), 51-53. <https://doi.org/10.1080/07303084.2023.2273225>
- Hasanzadeh, K., Ikeda, E., Mavoa, S., & Smith, M. (2023). Children's physical activity and active travel: A cross-sectional study of activity spaces, sociodemographic and neighborhood associations. *Children's Geographies*, 21(2), 287-305. <https://doi.org/10.1080/14733285.2022.2039901>
- Henderson, P., Pill, S., Telford, R., & Telford, R. (2026). Principals' Perspectives on Quality Physical Education in Australian Primary Schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 45(2), 246-254. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0016>
- Katewongsa, P., Choolers, P., Saonuam, P., & Widyastari, D. A. (2023). Effectiveness of a Whole-of-School Approach in Promoting Physical Activity for Children: Evidence From Cohort Study in Primary Schools in Thailand. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(2), 225-234. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0186>
- Liu, Y., Min, S., Shi, Z., & He, M. (2024). Exploring students' choice of active travel to school in different spatial environments: A case study in a mountain city. *Journal of Transport Geography*, 115, 103795. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2024.103795>
- Martínez-Vizcaíno, V., & Sánchez-López, M. (2008). Relationship between physical activity and physical fitness in children and adolescents. *Revista Española de Cardiología*, 61(2), 108-111. [https://doi.org/10.1016/S1885-5857\(08\)60084-5](https://doi.org/10.1016/S1885-5857(08)60084-5)
- Martins, J., Ramirez Varela, A., Costa, J., Onofre, M., Dudley, D., Cristão, R., Pratt, M., Hallal, P. C., & Tassitano, R. (2025). Worldwide Policy, Surveillance, and Research on Physical Education and School-Based Physical Activity: The Global Observatory for Physical Education (GoPEI) Conceptual Framework and Research Protocol. *Journal of physical activity & health*, 22(4), 444-456. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0170>
- Morse, J. M. (1994). Designing funded qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 220-235). Sage Publications.
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 9(9), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Nuriddinov, A. (2023). Physical activity, health and environment. *American Journal of Social Sciences and Humanity Research*, 3(12), 189-200. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-25>
- Porter, A., Walker, R., House, D., Salway, R., Dawson, S., Ijaz, S., ... Jago, R. (2024). Physical activity interventions in European primary schools: A scoping review to create a framework for the design of tailored interventions in European countries. *Frontiers in Public Health*, 12, 1321167. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1321167>



- Rocliffe, P., Adamakis, M., O’Keeffe, B. T., Walsh, L., Bannon, A., García-González, L., ... MacDonncha, C. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *Adolescent Research Review*, 9(2), 339-364. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00220-0>
- Scheuer, C., & Bailey, R. (2021). The active school concept. In *Physical activity and sport during the first ten years of life* (pp. 173-187). Routledge.
- Slagle, M., Brown, H., & Egan, C. (2022). Increasing physical education and physical activity time in school: Strategies that worked. *Strategies*, 35(6), 25-28. <https://doi.org/10.1080/08924562.2022.2120140>
- Smith, M., Zhang, Y., Fainu, H. M., Cavadino, A., Zhao, J., Morton, S., Hopkins, D., Carr, H., and Clark, T. (2024). Socio-environmental factors associated with active school travel in children at ages 6 and 8 years. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 23, 101026. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2024.101026>
- Tafari, F., Roig, R. M., Susanto, N., Setyawan, H., & Latino, F. (2024). Physically active lifestyles within the school context: Morpho-physiological and functional aspects. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (58), 48-60. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106154>
- World Health Organization. (2021a). *Promoting physical activity through schools: A toolkit*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021b). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Promoting physical activity through schools: Policy brief*. World Health Organization.
- Yildizer, G., & Munusturlar, S. (2022). Differences in perceived physical literacy between teachers delivering physical education in schools: Classroom teachers vs physical education teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(6), 626-639. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1932784>
- Zimmo, L., Almudahka, F., Ibrahim, I., Al-Kuwari, M. G., & Farooq, A. (2020). Moderate to vigorous physical activity during physical education, recess, and class time among elementary school children in Qatar. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(1), 1-8. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0351>