



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และความเป็นอยู่ของประชากรในประเทศ รวมถึงผลจากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ได้ทำให้สังคมไทยเปลี่ยนจากสังคมชนบทและสังคมเกษตรกรรม กลายเป็นสังคมเมืองและสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ความทันสมัยขยายตัวอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตประจำวันจากชีวิตสบายในชนบท มาเป็นชีวิตที่รีบเร่งในเมือง อยู่ในที่แออัด อากาศไม่บริสุทธิ์ การจราจรติดขัด มลภาวะเป็นพิษ ไม่มีเวลา และสถานที่ที่จะออกกำลังกายหรือพักผ่อน ปัญหาที่ตามมาก็คือ เกิดความเครียด ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพทางกาย และจิตใจ จากสภาวะดังกล่าว ปัจจุบันประเทศไทยจึงมีการปรับเปลี่ยนจุดมุ่งหมายในการพัฒนาประเทศใหม่ เน้นให้ “คน” เป็นจุดหมายหลักในการพัฒนา กล่าวคือ จะต้องมุ่งพัฒนาคนไทยทุกคนอย่างเต็มที่ตามศักยภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้เป็นคนดี คนเก่ง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2541) ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของคน ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพ พลานามัย จนปัจจุบันได้ดำเนินการมาถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ซึ่งยังคงให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนไทยให้เป็นคนดี มีคุณภาพ โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาใน 3 ยุทธศาสตร์ หนึ่งในนั้นได้แก่ ยุทธศาสตร์การพัฒนาคูณภาพคนและการคุ้มครองทางสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคนไทยทุกคนให้มีคุณภาพ และมีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งมีเป้าหมายต้องการให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น รวมทั้งลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยสาเหตุที่ป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง อุบัติเหตุ เป็นต้น

จากแถลงการณ์นโยบายส่งเสริมสุขภาพ ตามข้อตกลงของที่ประชุมสุดยอดองค์การสหประชาชาติ ที่นิวยอร์ก เดือนกันยายน 2543 ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ หรือ Millennium Development Goals (MDGs) ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดนโยบาย “เมืองไทยสุขภาพดี” หรือ “Healthy Thailand” ภายในปี 2558

นโยบายเมืองไทยสุขภาพดีนี้เป็นผลต่อเนื่องจากการที่รัฐบาล โดย พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร ได้ประกาศให้ปี 2545 เป็น “ปีแห่งการสร้างสุขภาพ” และกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดกิจกรรมรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ มหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2

(รวมพลคนเสื้อเหลือง), วิ่ง 30 นาทีสู่สุขภาพดี, ขยับกาย สบายชีวี, วิถีไทย ห่างไกลยาเสพติด ทำให้มีชมรมออกกำลังกายเกิดขึ้นทั่วประเทศกว่า 40,000 ชมรม สมาชิกกว่า 5 ล้านคน ซึ่งในปี 2547 นับเป็นปีแรกของการก้าวไปสู่เป้าหมายเมืองไทยสุขภาพดี โดยกระทรวงสาธารณสุขกำหนดระยะเวลาการดำเนินงานตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนธันวาคม และกำหนดเป้าหมาย 5 องค์ประกอบ 10 ตัวชี้วัด โดยมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้ประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัยอย่างน้อยร้อยละ 50 ขึ้นไป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกาย มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศ สำหรับประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ทุกอาชีพ และทุกสภาพร่างกาย เพราะวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ทำให้คนขาดการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายจึงไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเท่านั้น ยังเป็นการบำบัดรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจด้วย ดังนั้นการออกกำลังกาย จึงเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เพราะบุคคลวัยนี้เป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่จะทำหน้าที่ในการพัฒนาประเทศด้านต่าง ๆ ในอนาคต ฉะนั้นจึงควรได้รับการส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กทุกคน เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต โดยเฉพาะในวัยเด็กประถมศึกษา อายุระหว่าง 7-12 ปี ต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3-4 ชั่วโมง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527) เพื่อพัฒนาทางด้านต่าง ๆ ได้แก่ ทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์และจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านสติปัญญา โดยทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะภายในตลอดจนหัวใจทำงานดีขึ้น รูปร่างทรวดทรงดี การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว รู้จักนำทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้เป็นประโยชน์ในเวลาว่าง ทางด้านอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันความก้าวร้าว ชดเชยความผิดหวังและความกระวนกระวายใจ ทางด้านสังคม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเปิดโอกาสให้เด็กฝึกคุณธรรม ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่น รู้จักหน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทางด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีไหวพริบในการตัดสินใจ มีการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และเหตุการณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายจนทำให้เด็กมีนิสัยรักการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันตั้งแต่วัยเด็กนั้น ถือว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เสมือนหนึ่งมี

ภูมิคุ้มกันโรค และเป็นกลวิธีในการป้องกันโรคเจ็บป่วยต่าง ๆ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา รวมถึงเป็นการช่วยส่งเสริมให้เด็กใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กขาดการออกกำลังกายก็จะทำให้รูปร่างเล็ก การเจริญเติบโตช้า เด็กมีลักษณะอ้วนเกินไปหรือผอมเกินไป เจ็บป่วยบ่อย หายช้า สมรรถภาพทางกายต่ำจะส่งผลให้สมรรถภาพทางการเรียนต่ำไปด้วย ตลอดจนการทำงานประสานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ ทำให้ปฏิริยาการตอบสนองช้า ได้รับบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุได้ง่ายกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ รวมไปถึงเด็กจะเข้าสังคมได้ยาก และขาดความเชื่อมั่นในตนเองในที่สุด

จากความสำคัญของการออกกำลังกาย รัฐบาลได้กำหนดให้มีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติขึ้น ซึ่งมีนโยบายที่จะพัฒนาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพของคน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และการสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งปัจจุบันกำลังดำเนินการอยู่ในช่วงแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549) ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วยยุทธศาสตร์ที่สำคัญ 6 ยุทธศาสตร์ ได้แก่

1. การพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน
2. การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน
3. การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
4. การพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ
5. การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
6. การพัฒนาการบริหารการกีฬา

จากยุทธศาสตร์ทั้ง 6 ยุทธศาสตร์ มียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนโดยตรง ได้แก่ การพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน และการพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน ให้มีความสามารถขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬา มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีเจตคติที่ดีและมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬา สามารถเล่นกีฬาได้ ดูกีฬาเป็น มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย และน้ำใจนักกีฬา สามารถนำทักษะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตรประจำวันเพื่อสุขภาพและห่างไกลสิ่งเสพติด รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการพัฒนากีฬาไปสู่ความเป็นเลิศ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยกำหนดเป้าหมายให้เด็กและเยาวชน ร้อยละ 60 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำตามความถนัดและความสนใจของตนเอง อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์และร้อยละ 80 มี

ความรู้ มีเจตคติ และมีทักษะในการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งให้โครงการพัฒนาให้มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย และน้ำใจนักกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

จากการสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากร พ.ศ.2544 (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 2546) ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน พบว่า เด็กและเยาวชน ออกกำลังกายและเล่นกีฬา น้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 88.4 โดยเด็กอายุ 6-11 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 86.3 อายุ 12-14 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 93.3 อายุ 15-19 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 91.0 และอายุ 20-29 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 82.8 เหตุผลหลักของวัยเด็ก 6-11ปี และวัยรุ่น 15-19 ปี ที่ออกกำลังกายมีวัตถุประสงค์เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 32.0 และ 26.5 ตามลำดับ ส่วนเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ในวัยเด็กตอนต้น ตอนปลาย และวัยรุ่น อายุ 6-19 ปี เพราะไม่สนใจ อยู่ในช่วงร้อยละ 19.0-34.2

จากผลการสำรวจทำให้น่าวิตกกังวลว่าเพราะเหตุใด เด็กในวัยประถมศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย หรืออื่น ๆ อย่างน้อยวันละ 3-4 ชั่วโมง จึงไม่สนใจการออกกำลังกาย ทั้งที่การเล่นหรือการเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้วในเด็กวัยนี้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527) และจากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมที่ผ่าน มาพบว่า มีหลายทฤษฎีที่ได้พยายามหาเหตุผลมาอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ว่าการที่มนุษย์ทำ พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เกิดขึ้นจากสาเหตุใด กรีนและคณะ (Green et al., 1980) มีแนวคิดว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้นมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple factors) โดยแบ่งปัจจัย ที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ส่วน แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคลกับปัจจัย ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นการศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่ผ่านมานั้นจึงมักจะมีตัวแปรที่ศึกษาหลายด้าน เช่น ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้านสรีรวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและ สิ่งแวดล้อม รวมถึงปัจจัยด้านจิตวิทยา ซึ่งพบว่ากระบวนการสังคมที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือ เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลก็คือการได้รับสนับสนุนจากคนรอบข้าง บุคคลเหล่านั้น ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง หรือบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว ครู ผู้ฝึกสอน และเพื่อนสนิทที่เล่น กีฬา ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนในการเล่นกีฬาและการมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) นอกจากนี้ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องการมาออกกำลังกายด้วย (ปัทมา รอดทั้ง, 2540) รวมทั้งการจัดการ เรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมีส่วนช่วยให้นักเรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าของการออกกำลังกาย

กายอีกทางหนึ่ง (สิริวรรณ ฉายวิมล, 2537) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ น่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

นอกจากนี้ ในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลว่ามีสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากอะไรบ้างนั้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งรูปแบบการวิเคราะห์ปัจจัยในตัวบุคคล และภายนอกบุคคล ตามกรอบแนวคิดของ กรีนและคณะ (Green et al., 1979) คือ ฟรี้ซีด เฟรมเวิร์ค (Precede framework) มาเป็นแนวทางการศึกษาปัญหาและสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในครั้งนี้ตาม ปัจจัยนำ (Predisposing factors) ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) และปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาปัจจัย 5 ด้านซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ด้านโรงเรียน ด้านจิตวิทยา ด้านสุขภาพ รวมถึงปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียนมีนิสัยรักการออกกำลังกาย มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ตลอดจนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรม ซึ่งมีการปรับพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำทั้งที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเคลื่อนไหว การเดิน และสังเกตไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

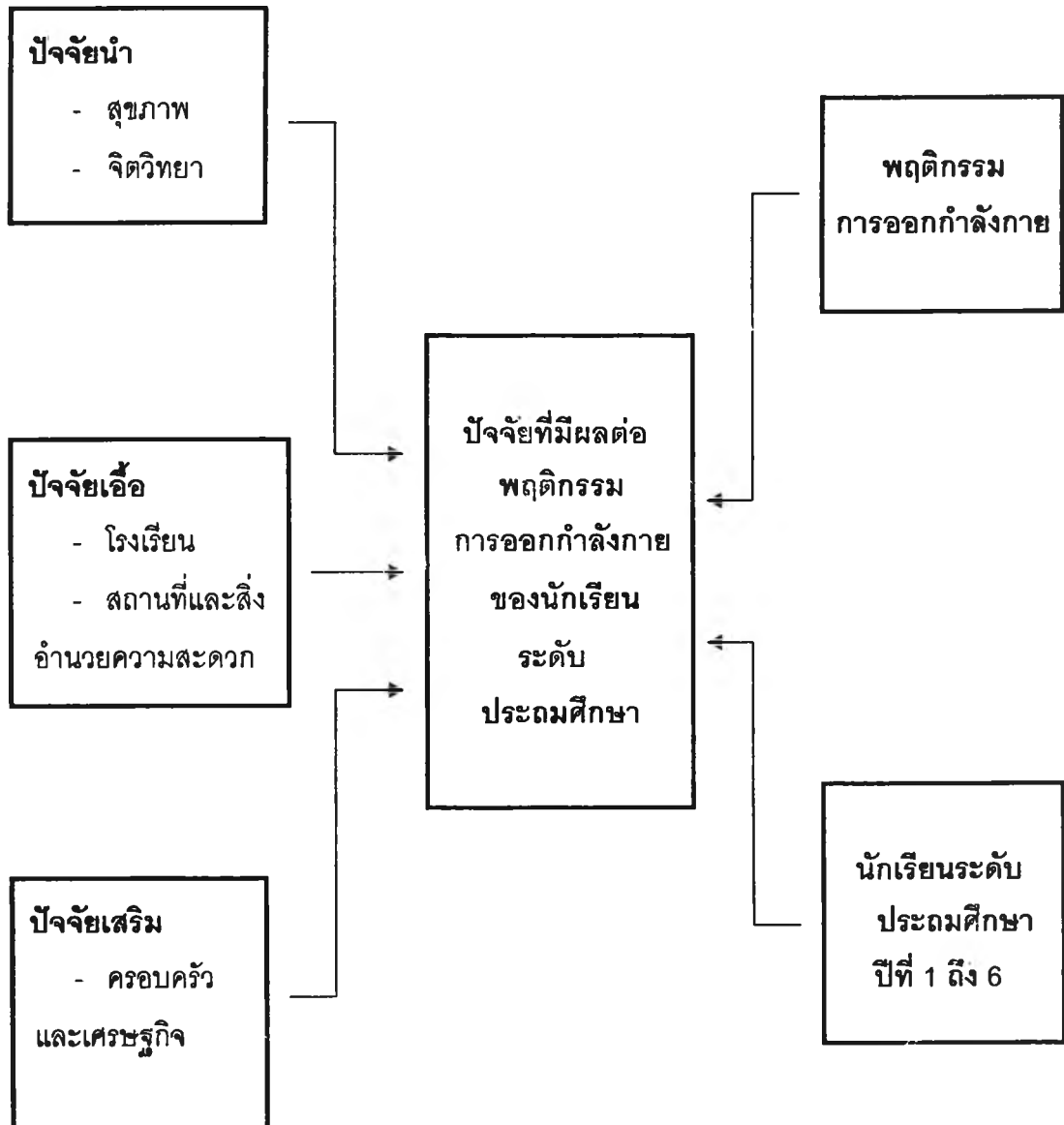
การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายในกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันด้วย เช่น การทำงานบ้าน การเดิน การขึ้นลงบันได เป็นต้น

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งในชีวิตประจำวันนอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลหรือสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัยด้านโรงเรียน, ปัจจัยด้านจิตวิทยา, ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกและปัจจัยด้านสุขภาพ

นักเรียนระดับประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนเพศชายและเพศหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2546 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ประยุกต์จาก : ลอร์เรนซ์ ดับบลิว กรีน และคณะ (Lawrence W.Green et al.,1979)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานของรัฐในการวางแผนระดับนโยบายของการดำเนินงาน เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้หน่วยงานระดับปฏิบัติ ในระดับโรงเรียน จะได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ตรงตามความต้องการของนักเรียน