

ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
นพดล จันทิพย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
นพดล จันทิพย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
นพดล จันทิพย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

นพดล จันทิพย์. (2548). ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครู
ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้
ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 จำนวน 41 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 308 คน เป็นเพศชาย 151 คน
เป็นเพศหญิง 157 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
มีความเชื่อมั่น .97 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูป
ตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

ครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มี
ความต้องการการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของครู ในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษา มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ครูใน
โรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกายและสถานที่
ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.78 และ 43.83 ตามลำดับ
2. ด้านการจัดการ ครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีความต้องการโดยรวม อยู่ใน
ระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการมีระบบการ
ดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ
36.69
3. ด้านบุคลากร ครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีความต้องการโดยรวม อยู่ใน
ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.29

NEEDS FOR EXERCISE OF TEACHERS IN SECONDARY SCHOOLS IN
PHETCHABUN EDUCATIONAL SERVICE AREA IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
NOPPADOL JANTIP

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005

Noppadol Jantip. (2005). *Needs for exercise of teachers in secondary schools in Phetchabun Educational service area in academic year 2004*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst.Prof.Paiboon Srichaisawat, Assoc.Prof.Parkpoom Ratanarajanakool.

This research aims to study the needs for exercise of teachers in secondary schools in Phetchabun Educational service area in academic year 2004. Sample used in this study were 308 teachers in 41 secondary schools in Phetchabun Educational service area in academic year 2004 with 151 males and 157 females. Tool used in this research was questionnaire created by the researcher, with the confidence of .97. In data analysis, statistical methods employed were frequency, percentage; presented in the form of table and descriptive statement.

The results of this research showed that

Teachers in secondary schools in Phetchabun Educational service area in academic year 2004 need for exercise as follows:

1. On place, equipment, and facility: teachers in secondary schools have need in total at the most level. When considering individually, it was found that teachers in secondary schools need clean water for drinking and using, the place for exercise which is safety one at the most level, that is equivalent to 45.78 and 43.83 percent, respectively.
2. On management: teachers in secondary schools have need in total at much level. When considering individually, it was found that teachers in secondary schools need the system for guarding property and for safety for the persons who come to exercise at the most level, that is equivalent to 36.69 percent.
3. On personnel: teachers in secondary school have need in total at much level, that is equivalent to 40.29 percent.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ของ
นายนพดล จันทิพย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)
วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตา กรุณา และความเอื้ออาทรเป็นอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ภาควุมิ รัตนโรจนากุล กรรมการควบคุม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ท่านได้ประสานงาน และอำนวยความสะดวกทางด้านการศึกษา ตลอดจนงานกิจกรรมต่างๆ ให้กับผู้วิจัยได้อย่างน่าประทับใจยิ่ง จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ผู้อำนวยการสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา จังหวัดเพชรบูรณ์ คุณแม่ คุณพี่ เครือญาติ เพื่อนๆ ที่รักทุกคน และภรรยา ที่คอยให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอดและดีเยี่ยมใน ช่วงเวลาที่ทำการศึกษาและวิจัย จนทำให้ผู้วิจัยเกิดความมานะ และมุ่งมั่น จนประสบความสำเร็จ ในที่สุด

นพดล จันทิพย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ..... 1
	ภูมิหลัง 1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย 2
	ความสำคัญของการวิจัย 2
	ขอบเขตของการวิจัย 3
	นิยามศัพท์เฉพาะ 3
	กรอบแนวคิดในการวิจัย 4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 5
	ความต้องการของมนุษย์..... 5
	การออกกำลังกาย..... 6
	ความหมายของการออกกำลังกาย 6
	ประเภทของการออกกำลังกาย..... 7
	หลักของการออกกำลังกาย 8
	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ..... 10
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย..... 11
	ความเป็นมาของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์..... 13
	การจัดการศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์..... 14
	สรุปผลการดำเนินงาน 15
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 16
	งานวิจัยในต่างประเทศ 16
	งานวิจัยในประเทศ 18
3	วิธีดำเนินการวิจัย 22
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง 22
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 23
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 23
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล 24

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	25
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	94
บทย่อ	94
ความมุ่งหมายของการวิจัย	94
วิธีดำเนินการวิจัย.....	94
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	95
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
สรุปผลการวิจัย	95
อภิปรายผล	102
ข้อเสนอแนะ.....	105
บรรณานุกรม	106
ภาคผนวก.....	110
ประวัติย่อผู้วิจัย	120

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	22
2	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 308)	26
3	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณ ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 308)	27
4	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณ ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 308) ...	29
5	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณ ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 308)	30
6	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณเพศชาย ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 151)	32
7	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณเพศชาย ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 151) ...	34
8	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณเพศชาย ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 151)	35
9	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 157)	37
10	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 157) ...	39
11	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 157)	40
12	ความต้องการการออกกำลังกายของคุณ อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 42)	42

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 42)	44
14 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 42).....	45
15 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 - 44 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 191).....	47
16 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 - 44 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 191)	49
17 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 - 44 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 191).....	50
18 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 75).....	52
19 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 75)	54
20 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 75).....	56
21 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 21).....	58

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง

หน้า

22	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 21)	60
23	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 21).....	62
24	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 - 44 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 82).....	64
25	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 - 44 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 82)	66
26	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 - 44 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 82).....	68
27	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 48)	70
28	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 48)	72
29	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 48).....	73
30	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 21).....	75

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง

หน้า

31	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 21)	77
32	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 21).....	79
33	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 - 44 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 109).....	81
34	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 - 44 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 109)	83
35	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 - 44 ปี ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 109).....	85
36	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 27).....	87
37	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 27)	89
38	ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 27)	91

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ครูเป็นบุคลากรที่ประเสริฐที่พึงสร้างสรรค์พัฒนาคุณลักษณะของตนเองให้เป็นสิ่งแวดล้อมหรือตัวอย่างที่ดี เพื่อหล่อหลอมให้นักเรียนมีลักษณะที่ดีได้ ครูจึงเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียนทุกๆด้าน ครูที่มีบุคลิกภาพที่ดี ย่อมส่งผลทางบวกให้กับนักเรียนมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย ดังนั้นครูจึงต้องมีบุคลิกภาพที่ดี ให้เหมาะสมกับการเป็นครู เพื่อเป็นสิ่งแวดล้อมหรือแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียน ครูเป็นอาชีพที่สำคัญอาชีพหนึ่งที่จะทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่พึงประสงค์ เพราะครูเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคนและการศึกษา ถ้าหากว่าครูเป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี ก็จะทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานส่งผลให้เกิดกำลังใจ ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบ ในการพัฒนาตนเอง พัฒนาโรงเรียน ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ตรงข้ามหากครูมีสุขภาพที่ไม่สมบูรณ์ ร่างกายทรุดโทรม เกิดการเจ็บป่วยอยู่เป็นประจำก็จะส่งผลต่อด้านจิตใจ และร่างกายไม่สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพส่งผลให้เกิดผลเสียแก่นักเรียน แก่สังคมและประเทศชาติในที่สุด

ในปัจจุบันการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการศึกษา หลักสำคัญประการหนึ่ง ก็คือ การพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพดี มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนในเรื่องของทางด้านสติปัญญาสามารถจะประกอบกิจกรรมงานต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะบุคคลถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุด และการที่ทรัพยากรบุคคลจะมีค่าได้นั้น สามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยต้องอาศัยเรื่องของการกีฬาและการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ทางรัฐบาลยังได้กำหนดนโยบายระดับประเทศในการสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนในประเทศ ได้ออกกำลังกาย เพราะต้องการให้ประชาชนมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง สมบูรณ์ ดังวิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนาการกีฬาแห่งชาติเรื่อง แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) (กีฬาแห่งประเทศไทย, 2544 : 1) “ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องในทุกด้าน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาย่อมเป็นกระบวนการหนึ่ง ที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายแข็งแรง พลานามัยสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา พัฒนาคุณลักษณะประจำตัว ที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมยิ่งขึ้น ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต ความรับผิดชอบ ความอดทนเข้มแข็ง ความมีระเบียบวินัย ความยุติธรรม การเคารพและปฏิบัติตามกติกา การมีน้ำใจ นักกีฬา การรู้จักแพ้ รู้จักชนะ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละนอกจากนี้การกีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวและ

ร่วมแรงร่วมใจ พันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะรวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคม และประเทศชาติอีกด้วย” นอกจากนั้น ผู้นำของประเทศ คือ พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรียังได้กล่าวเชิญชวนประชาชนชาวไทย ทุกคนให้ ตระหนักและเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายไว้ว่า “ สุขภาพที่ดีซื้อไม่ได้ต้องลงทุน ออกกำลังกาย ขอให้พี่น้องคนไทยลุกขึ้นออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของท่านเอง”

จากเหตุผลดังกล่าว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับการ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายของครูในระดับโรงเรียน เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาล และ พัฒนาคุณภาพของครูในสังกัด ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูพลศึกษาในสังกัดโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากร โดยตรงจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางและ เสนอแนะในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับความต้องการของครูสังกัด โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์

ผู้วิจัยมีความมุ่งหวังว่าจะเห็นครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ เป็นข้าราชการยุคใหม่ ยุคปฏิรูปการศึกษาอย่างแท้จริงคือ มีความรู้ ความสามารถ มีบุคลิกภาพดี เป็นที่ยอมรับและศรัทธาจากนักเรียน ชุมชน และสังคมทั่วไป เพราะเรื่องสุขภาพ ของครูเป็นเรื่องสำคัญมาก ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้วิจัยมีความคิดเห็น ว่าถึงเวลาที่ครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ต้องร่วมแรงร่วมใจกัน สนับสนุนส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ แก่ครูในโรงเรียนและเพิ่มประสิทธิภาพในหน่วยงานต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพื่อเป็นข้อมูล สำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไข ในการจัดและดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของครู และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

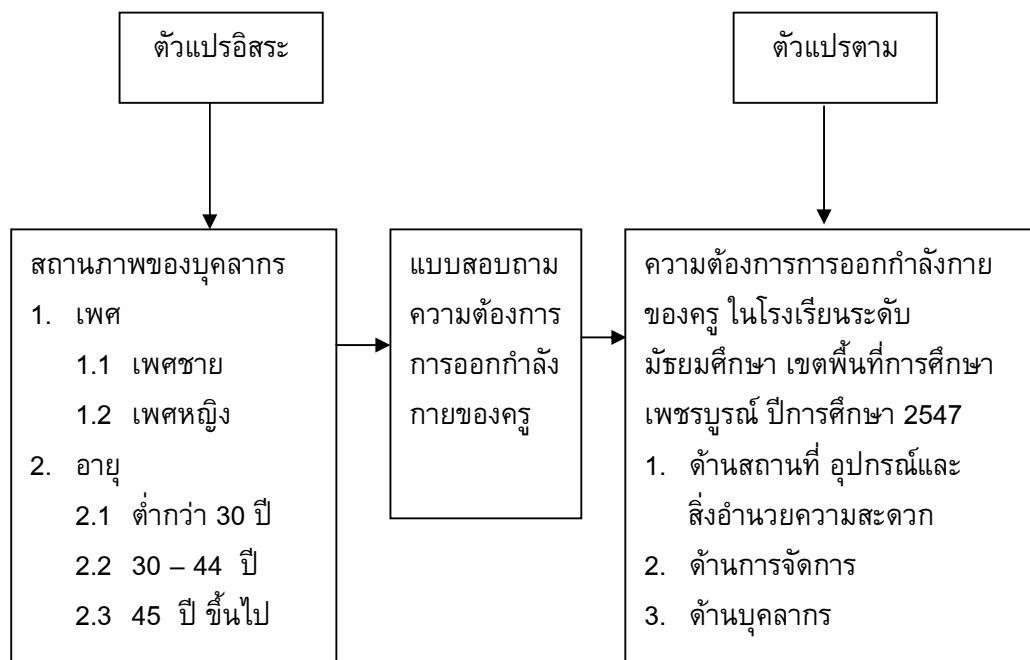
1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 41 โรงเรียน จำนวน 1,500 คน เป็นชาย 733 คน เป็นหญิง 767 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 41 โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 จำนวน 3 โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 จำนวน 3 โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3 จำนวน 4 โรงเรียน รวม 10 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 308 คน เป็นเพศชาย 151 คน เป็นเพศหญิง 157 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยประเมินขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เครจซี และมอร์แกน(Krejcie and Morgan) ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบง่าย(Simple Random Sampling) ในการวิจัยครั้งนี้เลือกโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลางและขนาดใหญ่ ให้ครอบคลุมทั้ง 3 เขตพื้นที่ การศึกษา โดยเก็บตัวอย่างจำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน เป็นเพศหญิง 200 คน แล้วคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ให้เหลือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 308 คน
3. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ครูจำแนกตามเพศและอายุ
 - 3.1.1 เพศ
 - 3.1.1.1 เพศชาย
 - 3.1.1.2 เพศหญิง
 - 3.1.2 อายุ
 - 3.1.2.1 อายุต่ำกว่า 30 ปี
 - 3.1.2.2 อายุ 30 – 44 ปี
 - 3.1.2.3 อายุ 45 ปีขึ้นไป
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547
 - 3.1.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 3.1.4 ด้านการจัดการ
 - 3.1.5 ด้านบุคลากร

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อ องค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดการและ ด้านบุคลากร

ครู หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในเรื่องการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ยกเว้นโรงเรียนขยายโอกาส
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ หมายถึง องค์กรหลักที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลการบริหาร
จัดการศึกษาให้กับประชาชน และดูแลการจัดการศึกษาของโรงเรียนที่เปิดทำการเรียนการสอน
ในจังหวัดเพชรบูรณ์ ประกอบด้วยเขตพื้นที่การศึกษา จำนวน 3 เขตพื้นที่ คือ
เขตการพื้นที่การศึกษาที่ 1 ประกอบด้วย อำเภอเมือง อำเภอชนแดน อำเภอวังโป่ง
เขตการพื้นที่การศึกษาที่ 2 ประกอบด้วย อำเภอหล่มสัก อำเภอหล่มเก่า
อำเภอน้ำหนาว อำเภอเขาค้อ
เขตการพื้นที่การศึกษาที่ 3 ประกอบด้วย อำเภอบึงสามพัน อำเภอหนองไผ่
อำเภอวิเชียรบุรี อำเภอศรีเทพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย จากเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยผู้วิจัยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับดังนี้คือ

1. ความต้องการของมนุษย์
2. การออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 2.4 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 2.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. ความเป็นมาของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
4. การจัดการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ความต้องการของมนุษย์

สุชา จันท์เอม (2529 : 105) ได้กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสระภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

กรมพลศึกษา คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา (2544 : 14) ได้กล่าวว่า มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับหรือตื่น ทั้งนี้เพราะอวัยวะในร่างกายทุกส่วนจะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหวจึงผลักดันให้มนุษย์มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาหลักการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกาย

ให้อยู่ในลักษณะการเคลื่อนไหวที่สมดุลและเพื่อผลประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจส่วนต่างๆเจริญเติบโตความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออก สุนัขก็พาเปรียบเสมือนหนึ่ง “ห้องปฏิบัติการ” ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีและสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัดก็คือ การแสดงออกด้วยการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

มาสโลว์ (1970 : 80 – 92) ได้กล่าวว่าความต้องการ คือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่างและกล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ ไว้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระพื้นฐาน เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง ความต้องการความคุ้มครอง ปกป้องความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ อยากให้ตนเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการด้านยกย่องจากผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน
5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

2. การออกกำลังกาย

2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538 : 3) กล่าวถึงการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานเพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือ มีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก อควอร์ดิกแอโรบิก รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมืองเดินบนลู่วิ่ง (สายพาน) และอื่นๆ (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง “การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ย่อมคลายความเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวันที่มีมักจะเกิดซ้ำๆ ซากๆ แต่เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส”

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่นการเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

แลมบ์ (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มามีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ดังนั้นจะเห็นว่าการออกกำลังกายมีความหมายกว้างมาก คือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมใด ไม่จำเป็นการเล่นกีฬาหรือฝึกใจและไม่จำเป็นว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือออกแรงมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2543 : 7 – 8) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกาย มีหลายลักษณะ แบ่งตามลักษณะวิธีฝึก ได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก(Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือการออกแรงดึง ดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่าการเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค(Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัวซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรงกล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก(Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากันและด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง(Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ เอ ที พี (ATP) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น เอ ที พี เกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และ พลังงาน เอ ที พี (ATP) ส่วนไกลโคไลซิส ผลิต เอ ที พี (ATP) ได้เร็วมากและไม่ใช้ออกซิเจนในการผลิต เอ ที พี (ATP) จึงเกิดกระบวนการเป็นหนี้ ออกซิเจนขึ้น (Oxygen debt)

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจ และปอดเป็นเวลานานพอที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาที ขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทานของระดับดังกล่าว เช่น การวิ่งว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็วๆ หรือกระโดดเชือก เป็นต้น

2.3 หลักของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539 ; 5) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้รับประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่่าเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก
2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคนและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 40 - 49 ปี
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาฝึก 15 - 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก
4. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที โดยการยืดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ
5. ควรมีสุนัขนิสัย และสวัสดินิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย
6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตามเช่น เจ็บป่วย อ่อนนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้นอาจกลายเป็นว่าหนักเกินไปซึ่งอาจมีอาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อยหรืออาการดังกล่าวหายไป

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 21) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มการออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อๆ ไป จึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้น ทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัว

2. ถ้าหากออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น การเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบ และง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่าย และเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้าน และควรออกกำลังกายวันละ 20 – 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรปล่อยกาย และใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้น และควรหลีกเลี่ยงความเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน วันละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านแรกของไทยเสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจรรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 – 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดูด สั้น หรืออย่างใดอย่างหนึ่งอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543 : 4 – 5) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรทำประจำวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70% ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคนหรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจรดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้งต่อนาที
2. อายุ 20 – 30 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้งต่อนาที
3. อายุ 30 – 40 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้งต่อนาที
4. อายุ 40 – 50 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้งต่อนาที
5. อายุ 50 – 60 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้งต่อนาที
6. อายุ 60 – 70 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 - 110 ครั้งต่อนาที

ในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืนการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าในจังหวะหรือท่าใดก็ตามอย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จๆไป ควรเริ่มจากท่าที่ช้าๆ ไปก่อน จนเกิดความชำนาญและคล่องตัวแล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

2.4 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

มงคล แผลงสาเคน (2541 : 108 , 118) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อยๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายต่างๆนานา ตั้งแต่เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์ และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งอุปกรณ์การสื่อสารต่างๆ ที่ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ร่างกายมนุษย์ขาดการออกกำลังกายตามธรรมชาติตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ความสะดวกสบายในการบริโภคอย่างเหลือเฟือ ทำให้ร่างกายต้องทำงานผิดไปจากธรรมชาติ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลายๆระบบโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจากการค้นคว้าในปัจจุบันพบว่า การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ระดับไขมันในเส้นเลือด และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงรวมทั้งบุคลิกที่เคร่งเครียด สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ก็คือ ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ

การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายและอวัยวะของมนุษย์จำเป็นต้องใช้งานจึงจะแข็งแรง และมีการเจริญเติบโต การออกกำลังกายที่นับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬา หรือการกระทำกิจกรรมซึ่งต้องใช้งานการทำงานของร่างกาย แล้วให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประโยชน์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเรียกว่า “กีฬาเพื่อสุขภาพ” คำว่า กีฬาเพื่อสุขภาพหมายถึง การเล่น กีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั่วร่างกายและจิตใจซึ่ง

ต้องการที่จะดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดลงและปรับปรุงสุขภาพที่เสื่อมสภาพให้ดีขึ้นเป็นการป้องกันโรคที่เกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกายตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะแตกต่างจากกีฬาแข่งขันอย่างสิ้นเชิง

การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้นช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งคร่ำครวญและคลอได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เพราะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคสูง สรุปแล้วคือ ความมีสุขภาพดีนั่นเอง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรมีหลักการปฏิบัติดังนี้ เริ่มต้นจากเบาไปหาหนักจากปริมาณน้อยไปมากและ จากง่ายไปยาก ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง การออกกำลังกายควรทำได้โดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 3 วันต่อสัปดาห์ เวลาควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้งอาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้

พุนทรัพย์ ทองบพิตร (2535 : 7) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย โดยการใช้ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ เช่น เดิน วิ่ง ขว้าง ปา กระโดด เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ว่องไว โรคภัยไม่มีตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะอ่อนแอ ขี้โรค เจ็บป่วยอยู่เสมอ การออกกำลังกายหากจะให้ได้ดีต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศและวัย โดยไม่มีการเสี่ยงอันตราย หรือมีอันตรายน้อยที่สุด การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่และสภาพแวดล้อมอื่นๆ วิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพมีกีฬาหลายชนิด เช่น เดิน วิ่ง เทนนิส วอลเลย์บอล การบริหารแบบแอโรบิก ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส เป็นต้น กีฬาดังกล่าวเหมาะแก่การออกกำลังกายซึ่งหากจะเล่นเพื่อสุขภาพไม่ควรเล่นหักโหมควรเล่นให้เกิดความสนุกสนาน

2.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุล (2531 : 13 – 18) ได้สรุป ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ

1. กล้ามเนื้อแข็งแรง การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้นจะทำงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบายแม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ปัญหาได้อย่างดีและดีกว่า
2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการขยับเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้นที่เคยผอมก็อ้วนขึ้นและที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและความคุม น้ำหนักตัวได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้นนอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้วยังทำให้

จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นสามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี สามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด จะเห็นได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและอายุยืนยาวกว่าโดยเฉพาะกระดูกต่างๆจะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียวยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือนซึ่งกระดูกจะผุลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้

5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารเหล่านี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่าย การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบหรือแม้แต่วิถีขับถ่ายจะมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อและไม่ต้องพึ่งยาระบาย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้นโดยเฉพาะในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่อต่างๆเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมาเพิ่มขึ้นทั้งหญิงและชาย ความฉีกหักทางเพศจึงมากขึ้นด้วย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยทำให้การทำงานของหัวใจ ปอดและหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยใช้ยามากก็จะใช้นาน้อยลงหรือที่ใช้นาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกันการออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำปวดคอที่เป็นกันมากในสมัยนี้ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วยการออกกำลังกาย

12. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อยมีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้ดีมากด้วย

3. ความเป็นมาของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์

จังหวัดเพชรบูรณ์อยู่ในภาคเหนือตอนล่างหรือภาคกลางตอนบนของประเทศไทย ในทางภูมิศาสตร์ อยู่ระหว่างภาคเหนือ ภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประมาณเส้นรุ้งที่ 16 องศาเหนือ กับ เส้นแวงที่ 101 องศาตะวันออก ส่วนที่กว้างที่สุดของจังหวัดจากตะวันออกไปถึงตะวันตก กว้าง 55 กิโลเมตร ส่วนที่ยาวที่สุดวัดจากเหนือสุดถึงใต้สุด ยาว 296 กิโลเมตร สูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางประมาณ 114 เมตร อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานคร 346 กิโลเมตร ตามทางหลวงหมายเลข 21 มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียงดังนี้

ทิศเหนือ ติดกับ จังหวัดเลย

ทิศใต้ ติดกับ จังหวัดลพบุรี

ทิศตะวันออก ติดกับ จังหวัดขอนแก่นและชัยภูมิ

ทิศตะวันตก ติดกับ จังหวัดพิษณุโลก นครสวรรค์ และ พิจิตร

เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์มีพื้นที่ประมาณ 7.9 ล้านไร่ภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่ม ท้องทะเลประกอบด้วยเนินเขา ป่า และที่ราบเป็นตอนๆสลับกันไปพื้นที่ที่มีความลาดชันจากเหนือลงใต้ตอนเหนือมีทิวเขาสูงตอนกลางเป็นพื้นที่ราบและมีเทือกเขาเพชรบูรณ์ขนาบกันไปทั้งสองข้างทั้งทิศตะวันออกและทิศตะวันตกแม่น้ำป่าสักเป็นแม่น้ำสายสำคัญที่สุดของจังหวัดไหลผ่านตอนกลางของจังหวัดจากทิศเหนือไปทิศใต้ มีความยาว 350 กิโลเมตร แบ่งพื้นที่การปกครองออกเป็น 11 อำเภอ คือ อำเภอเมือง อำเภอหล่มสัก อำเภอหล่มเก่า อำเภอวิเชียรบุรี อำเภอชนแดน อำเภอหนองไผ่ อำเภอศรีเทพ อำเภอวังสามพัน อำเภอน้ำหนาว อำเภอวังโป่ง และอำเภอเขาค้อ มีประชากรเกิน 1 ล้านคน นับว่าเป็นจังหวัดที่มีประชากรมากเป็นอันดับ 18 ของประเทศ ประชากรส่วนมากเป็นคนเชื้อชาติไทย สัญชาติไทย มีส่วนน้อยเท่านั้นที่เป็นคนต่างด้าว เช่น คนจีน คนญวน และชาวไทยภูเขาเผ่าต่างๆ นอกจากคนดั้งเดิมในพื้นที่แล้วก็มีคนอพยพมาจากท้องถิ่นอื่นเกือบจะทั่วทุกจังหวัดของประเทศไทย เพราะมีพื้นที่ว่างเปล่าอยู่มากจึงทำให้มีแนวโน้มการย้ายถิ่นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

สภาพเศรษฐกิจของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการเกษตรซึ่งมีอยู่ประมาณร้อยละ 85 ของประชากรทั้งจังหวัด พืชไร่นิยมปลูกกันมากที่สุด โดยเฉพาะข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ รองลงไปได้แก่ถั่วเขียว ถั่วแขก ข้าวฟ่าง ฝ้าย งา ละหุ่ง ถั่วเหลือง ฯลฯ

ข้าวมีเนื้อที่ปลูกเป็นอันดับสองรองจากข้าวโพด พื้นที่ปลูกส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มตอนกลางและ

ที่ราบลุ่มทางตอนใต้ของจังหวัด ส่วนทางด้านพีชสวนก็มีปลูกกันหลายชนิดแต่ที่ขึ้นชื่อของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์และเป็นที่รู้จักของบุคคลทั่วไปได้แก่ มะขามหวานซึ่งมีพื้นที่ในการปลูกมากที่สุดและรสชาติดีที่สุดของประเทศ

ในด้านการศึกษานับว่ายังมีปัญหาอยู่หลายด้าน ยังมีประชาชนที่ไม่รู้หนังสือ อ่านหนังสือไม่ออกอีกเป็นจำนวนมากซึ่งมีสาเหตุมาจากการอพยพย้ายถิ่นบ่อย อยู่ในถิ่นทุรกันดาร การคมนาคมไม่สะดวก สภาพเศรษฐกิจไม่ดี มีฐานะยากจนมากจึงทำให้ไม่ได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึงนักเรียนที่จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ไม่ได้เข้าศึกษาต่อในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครบทุกคนนักเรียนบางส่วนออกจากโรงเรียนกลางคัน ในส่วนของสถานศึกษาที่มีปัญหา ก็คือสถานศึกษาส่วนใหญ่ขาดสื่อและเทคโนโลยีที่ทันสมัย โรงเรียนขนาดเล็กมีครูสอนไม่ครบชั้นเป็นปัญหาในการจัดการเรียนการสอนอย่างมาก

4. การจัดการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์

จากรายงานผลการปฏิบัติงานตามแผนปฏิบัติการ ประจำปีงบประมาณ 2547 ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1, 2 และ 3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเป็นหน่วยงานที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหน้าที่ดำเนินการให้เป็นไปตามอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการเขตพื้นที่การศึกษา ตามมาตรา 38 แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2547 และมาตรา 37 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พุทธศักราช 2546 และมีอำนาจหน้าที่ดังนี้

1. จัดทำนโยบาย แผนพัฒนา และมาตรฐานการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษาให้สอดคล้องกับนโยบายมาตรฐานการศึกษา แผนการศึกษา แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานและความต้องการของท้องถิ่น
2. วิเคราะห์การจัดตั้งงบประมาณเงินอุดหนุนทั่วไปของสถานศึกษาและหน่วยงานในเขตพื้นที่การศึกษาและแจ้งจัดสรรงบประมาณที่ได้รับให้หน่วยงานข้างต้นรับทราบ และกำกับตรวจสอบติดตามการใช้จ่ายงบประมาณของหน่วยงานดังกล่าว
3. ประสาน ส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาหลักสูตรร่วมกับสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา
4. กำกับ ดูแล ติดตามและประเมินผลสถานศึกษาขั้นพื้นฐานและในเขตพื้นที่การศึกษา
5. ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยและรวบรวมข้อมูลข่าวสารสารสนเทศด้านการศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา
6. ประสานการระดมทรัพยากรด้านต่าง ๆ รวมทั้งทรัพยากรบุคคลเพื่อส่งเสริม สนับสนุนการจัดและพัฒนาการศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา

7. จัดระบบประกันคุณภาพการศึกษาและประเมินผลสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา
8. ประสาน ส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาของสถานศึกษาเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรวมทั้งบุคคล องค์กรชุมชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันอื่นที่จัดรูปแบบที่หลากหลายในเขตพื้นที่การศึกษา
9. ดำเนินการและประสาน ส่งเสริม สนับสนุนการวิจัยและพัฒนาการศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา
10. ประสานส่งเสริมการดำเนินงานของคณะกรรมการและคณะทำงานด้านการศึกษา
11. ประสานการปฏิบัติราชการทั่วไประหว่างองค์กร หน่วยงานภาครัฐ เอกชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในฐานะสำนักงานผู้แทนกระทรวงศึกษาธิการในเขตพื้นที่การศึกษา
12. ปฏิบัติหน้าที่อื่นเกี่ยวกับกิจกรรมภายในเขตพื้นที่การศึกษาที่มีได้ระบุให้เป็นหน้าที่ของผู้ใดโดยเฉพาะหรือปฏิบัติงานอื่นตามที่มอบหมาย

สรุปผลการดำเนินงาน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ได้ศึกษาผลการดำเนินงาน โครงการกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการปีงบประมาณ 2547 และงานตามนโยบายหรืองานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์และจุดเน้นของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ส่งผลก่อให้เกิดประโยชน์ใการบริหารจัดการของเขตพื้นที่การศึกษาให้ความพร้อมรองรับการปฏิรูปการศึกษาทุกด้าน ดังนี้

ด้านสิทธิและโอกาสทางการศึกษา

ผลการดำเนินงาน ได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถและจัดประสบการณ์ให้ผู้สอนตั้งแต่ระดับปฐมวัย ดำเนินการรับนักเรียนปีการศึกษา 2547 เกณฑ์เด็กในภาคบังคับให้เข้าเรียน ประกาศจัดสรรโอกาสเข้าเรียนต่อของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้เข้าเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนของกรมสามัญศึกษาเดิมและโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

1. ด้านคุณภาพการศึกษา

ผลการดำเนินงาน ได้ติดตามตรวจสอบการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน และการจัดหลักสูตรสถานศึกษา ประจำปี 2546 ซึ่งสถานศึกษามีการจัดทำหลักสูตรและนำหลักสูตรไปใช้อยู่ในระดับปานกลาง ได้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการการปรับกระบวนการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน สามารถจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาและกลุ่มสาระได้ จัดอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาประเภทลู่วิ่งจัดการแข่งขันกีฬาต้านยาเสพติด จัดการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ สฟฐ. เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

2. ด้านประสิทธิภาพและการบริหารจัดการศึกษา

ผลการดำเนินงาน ได้มีการประเมินมาตรฐานสถาบันสถานศึกษา ด้านปัจจัย ด้านกระบวนการเรียนรู้และด้านผู้เรียน มีการติดตามตรวจสอบการปฏิบัติงานตามแผนการจัดซื้อจัดจ้าง ดำเนินการจัดทำแผนค่าขอตั้งงบประมาณปี 2548 จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ 2547

เร่งรัดการจัดการด้านงบประมาณเข้าสู่ระบบงบประมาณแบบมุ่งเน้นผลงาน

ปัญหาอุปสรรค

ปัญหาที่พบในการจัดการศึกษาปี 2547 ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์สรุปได้ดังนี้

1. โอกาสทางการศึกษา
 - 1.1 เด็กยากจนในเขตพื้นที่ห่างไกลทุรกันดารยังไม่ได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึง
 - 1.2 เด็กพิการยังไม่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง
 - 1.3 นักเรียนบางส่วนออกจากโรงเรียนกลางคัน
 - 1.4 นักเรียนจบชั้น ป.6 เรียนต่อ ม.1 ยังไม่ครบทุกคน
 - 1.5 นักเรียนจบชั้น ม.3 เรียนต่อ ม.4 ยังไม่ครบทุกคน
2. การบริหารจัดการและพัฒนาคุณภาพการศึกษา
 - 2.1 สถานศึกษาส่วนใหญ่ ขาดสื่อและเทคโนโลยีที่ทันสมัย
 - 2.2 โรงเรียนขนาดเล็ก ครูไม่ครบชั้นเป็นปัญหาในการจัดการเรียนการสอน
 - 2.3 ขาดบุคลากรปฏิบัติงานด้านการสนับสนุนในสถานศึกษา
 - 2.4 อาคารเรียน และครุภัณฑ์ ทรุดโทรม
 - 2.5 ขาดอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัย

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

บัคโคลาร์และสโตน (Buccolar and stone. 1975 : 134 – 139) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการวิ่งเหยาะและถีบจักรยาน ที่มีต่อสมรรถภาพและบุคลิกภาพของคนสูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย 36 คน อายุระหว่าง 60 - 89 ปี กลุ่มแรกฝึกเดินและวิ่งเหยาะ 16 คน กลุ่มที่ 2 ถีบจักรยาน ทั้งสองกลุ่ม 14 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 - 50 นาที ผู้เข้ารับการทดลองทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกด้วยแบบวัดทางด้านบุคลิกภาพ 16 ลักษณะของแคทเทิล รวมทั้งการวัดด้วยจักรยานวัดงานของออกสตรานด์ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตและน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งสองกลุ่ม ส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมันร่างกายลดลงเฉพาะกลุ่มถีบจักรยานหลังจากฝึก 14 สัปดาห์ กลุ่มที่รับการเข้าฝึกถีบจักรยานไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านองค์ประกอบของบุคลิกภาพ กลุ่มเดินและวิ่งเหยาะมีการสลายตัวลดลง และมีการควบคุมการวิ่งมากขึ้น เปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มหลังฝึก 14 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวิ่งเหยาะสรีระภาพทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกทั้งสองแบบให้ผลเหมือนกัน

โรว์ (Rowe. 1980 : 3874 – 4) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเดินและวิ่งเหยาะที่มีต่อ

สัดส่วนของร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของคนวัยผู้ใหญ่ ผู้เข้ารับการทดลองไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อน จำนวน 25 คน อายุ 25 - 52 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เติบโต กลุ่มที่ 2 วิ่งเหยาะโดยใช้ระยะทางเท่ากันระยะเวลาในการฝึก 20 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า การฝึกช่วงระยะเวลา 20 สัปดาห์ มีผลทำให้เกิดการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในสัดส่วนของร่างกายระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ โดยพบว่าความถ่วงจำเพาะของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่เปอร์เซ็นต์ไขมันและน้ำหนักไขมันลดลงไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญของน้ำหนักส่วนปอดไขมันและน้ำหนักของร่างกายรวม มีการเพิ่มการใช้ออกซิเจนอัตราการแลกเปลี่ยนก๊าซ และเวลาที่เดินบนลูกลูก แบบบอลก็ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปีเตอร์สัน (Peterson. 1981 : 2562 – A) วิจัยเรื่อง"ผลของการฝึกแบบแอโรบิกที่มีต่อไขมันในโลหิตและส่วนประกอบระหว่างโปรตีนไขมันในนักศึกษาหญิง" ผู้เข้ารับการทดลองเป็น นักศึกษาหญิง จำนวน 60 คน อายุ 18 - 28 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกเนติก กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกด้วยการวิ่ง กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆทั้งสิ้น กลุ่มทดลองทำการฝึกเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า กลุ่มฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกด้วยการวิ่ง จะมีสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตน้ำหนักร่างกายเปอร์เซ็นต์ไขมันคลอเลสเทอรอล ไตรกรีเซอไรด์ และส่วนประกอบของโปรตีนไขมันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กลุ่มฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกเนติก มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน

ดาวดี (Dowdy. 1982 : 3535 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเต้นแอโรบิกด้านข้อต่อความสามารถทางด้านสรีรวิทยา ระบบไหลเวียนและทรวงอกของร่างกายในหญิงวัยกลางคนผู้รับการทดลองเป็นเพศหญิง อายุ 25 - 44 ปี จำนวน 28 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ฝึกเต้นแอโรบิกด้านข้อ เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที โดยที่ความหนักของงานประมาณ 70 - 85 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนโดยการเดินบนลูกลูกด้วยวิธีของ บอลกี และสัดส่วนของร่างกายจะทดสอบด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังและเส้นรอบวงของร่างกายทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการฝึกเต้นแอโรบิกด้านข้อ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการใช้ออกซิเจนมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 คือ 70 – 80 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นของ หัวใจสูงสุดของกลุ่มทดลองลดลง 14 - 18 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว(Systolic pressure) ในขณะที่พักลดลง 6 มิลลิเมตรปรอท ส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมันและน้ำหนักของร่างกายของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

โฮลบลูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬาโดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น

3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดและกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการวางแผน และการดำเนินการ

ฟอล์คและคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239 - 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program for School Personnel) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ จำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมด ไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลคือผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษา วิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีวิชาพลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษา วิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่า นักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับ

5.2 งานวิจัยในประเทศ

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสนใจ และความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อ ศึกษาความสนใจและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่คณะผู้วิจัยได้ไปเก็บข้อมูลเองจากเยาวชนชาย หญิง อายุระหว่าง 10 - 15 ปี ในเขตการศึกษา 8 รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 4,000 คน ได้นำข้อมูลมา วิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียว (One – way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ นิวแมนคูลส์ จากการศึกษาพบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุด จากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชน ส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่มียืมจาก

โรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกมากที่สุด คือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่น กีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด สถานที่เล่นกีฬาส่วนมากมีสถานที่เล่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่ วิ่งส่วนสถานที่เล่นกีฬาวัยน้ำ และยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมากที่สุดได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอลตามลำดับ กีฬาที่รู้จักน้อยมากที่สุดได้แก่ กีฬา โปโลน้ำ และ กีฬายูโด

3. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชนคือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น เยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นถูกต้องดี

4. ทักษะของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง เยาวชนชนบท ระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชายและมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชนมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กวิน คชนทร์เดชา (2530 : บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่าประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร มีความต้องการให้ใช้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายได้หลายอย่าง มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ ต้องการให้มีการจัดให้มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างกิจกรรมที่จัดตั้งไม่ใช้เวลามากไม่เสียค่าใช้จ่ายสูงให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในวันสำคัญต่างๆ กิจกรรมที่ต้องการ ได้แก่ กายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ตะกร้อ การเดินออกกำลังกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกปี มีการจัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายให้ชมเป็นครั้งคราว รวมทั้งให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็น คุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา. (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการส่งเสริมกีฬาและสุขภาพสำหรับชาวบ้าน ผลการวิจัยพบว่า กีฬาสากลประเภททีม ชาวบ้านเพศชายนิยมเล่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ตะกร้อวง บาสเกตบอลและแฮนด์บอล ส่วนชาวบ้านเพศหญิงนิยมเล่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล แฮนด์บอล บาสเกตบอล แร้งบอล กีฬาสากล

ประเภทบุคคลที่ชาวบ้านนิยมเล่นมากที่สุด คือ เทเบิลเทนนิส มวยไทย แบดมินตัน จักรยาน วายน้ำ นอกจากนี้ชาวบ้านมีความต้องการอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ในการเล่นกีฬาสำหรับหมู่บ้านและต้องการผู้เชี่ยวชาญในกีฬาแต่ละประเภท หรือครูมาเป็นผู้สอนหรือผู้นำเล่นกีฬา

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด

4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกากีฬาแข่งขันมากที่สุด

5. ข้าราชการและนิสิตต้องการ ให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด

6. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริการทวอดทรง กายบริหาร วายน้ำ เทนนิส แบดมินตันมากที่สุด ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภท วายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด

7. ในวันธรรมดาข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00 - 10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30 - 18.30 น.

8. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และรัชณี ขวัญบุญจันทร์ ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกายร้อยละ 95.40 กิจกรรม พลศึกษาที่สนใจ ได้แก่ แบดมินตัน วายน้ำ และเทนนิส นิสิตมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่อง ชอบเล่นกีฬา เมื่อมีเวลาว่าง และชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส

แสงเพชร คุณาเรืองรอง (2527 : 84 - 89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการ

ด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน เป็นหญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก

2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. ครูมีความต้องการการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐานให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายสำหรับครูให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีให้ผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่างๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนักแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพกิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหารว่ายน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่างๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้มีบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบต่างๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่างๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกัน
ที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรส
ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 จำนวน 12 โรงเรียน เขต 2 จำนวน 12 โรงเรียน เขต 3 จำนวน 17 โรงเรียน รวม จำนวน 41 โรงเรียน จำนวน 1,500 คน เป็นเพศชาย 733 คน เป็นเพศหญิง 767 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 จำนวน 3 โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 จำนวน 3 โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3 จำนวน 4 โรงเรียน รวม 10 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 308 คน เป็นเพศชาย 151 คน เป็นเพศหญิง 157 คน ได้มาโดยประเมินขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และใช้วิธีสุ่มแบบง่าย(Simple Random Sampling) เลือกโรงเรียนให้ครอบคลุมเขตพื้นที่การศึกษาทั้ง 3 เขต ขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ โดยเก็บตัวอย่าง จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน เป็นเพศหญิง 200 คน แล้วคัดเลือกให้เหลือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 308 คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เขตพื้นที่การศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1	341	159	500	70	33	103
2. เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2	195	279	474	40	57	97
3. เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3	197	329	526	41	67	108
รวม	733	767	1,500	151	157	308

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-ended) การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสารและสิ่งตีพิมพ์ต่างๆทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไป เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย

3. รวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่างๆสำหรับการออกกำลังกาย

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบเนื้อหา เพื่อหาความเที่ยงตรง (Content Validity) ของแบบสอบถาม (ภาคผนวก)

6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้

7. นำแบบสอบถามไปทดลองกับครูในสถานศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

(α - Coefficient) ตามวิธีการของ ครอนบาค (Cronbach) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .97

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ขอหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตรถึงผู้อำนวยการสถานศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปแจกในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้องแล้ว นำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ เสนอในรูปตารางและความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายแต่ละด้านมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ เสนอในรูปตารางและความเรียง

3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปเป็นรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำมาคัดเลือก ให้เหลือ 308 ฉบับ โดยจำแนกเป็นเพศชาย 151 ฉบับ เพศหญิง 157 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดนำแบบสอบถามไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร จำแนกตามเพศ และอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ นำมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปของความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 308)

รายการ	f	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	151	49.02
หญิง	157	50.98
รวม	308	100.00
อายุเพศชาย		
ต่ำกว่า 30 ปี	21	13.91
30 – 44 ปี	82	54.30
45 ปี ขึ้นไป	48	31.79
รวม	151	100.00
อายุเพศหญิง		
ต่ำกว่า 30 ปี	21	13.38
30 – 44 ปี	109	69.42
45 ปี ขึ้นไป	27	17.20
รวม	157	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชายและเพศหญิงมีขนาดอัตราส่วนพอกัน เพศชายจำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 49.02 อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 13.91 อายุระหว่าง 30 – 44 ปี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 54.30 อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 31.79 เพศหญิง 157 คน คิดเป็นร้อยละ 50.98 อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 13.38 อายุระหว่าง 30 – 44 ปี จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 69.42 อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 17.20

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และอายุวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ปรากฏผลดังตาราง 3

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 308)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	133	105	61	6	3
	%	43.18	34.09	19.81	1.95	0.97
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	117	112	63	14	2
	%	37.99	36.36	20.45	4.55	0.65
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	135	99	65	7	2
	%	43.83	32.14	21.10	2.27	0.65
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	89	118	78	18	5
	%	28.90	38.31	25.32	5.84	1.62
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	127	116	45	20	0
	%	41.23	37.66	14.61	6.49	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	130	100	57	18	3
	%	42.21	32.47	18.51	5.84	0.97
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	141	94	53	18	2
	%	45.78	30.52	17.21	5.84	0.65
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	124	102	58	15	9
	%	40.26	33.12	18.83	4.87	2.92
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	114	93	63	25	13
	%	37.01	30.19	20.45	8.12	4.22
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	114	88	56	28	22
	%	37.01	28.57	18.18	9.09	7.14
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	108	96	59	25	20
	%	35.06	31.17	19.16	8.12	6.49
รวม	f	1332	1123	658	194	81
	%	39.32	33.15	19.42	5.73	2.39

จากตาราง 3 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย สถานที่ ออกกำลังกายมีความปลอดภัยและ
สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.78 , 43.83 และ
43.18 ตามลำดับ

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 308)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	74	127	92	14	1
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มา	%	24.03	41.23	29.87	4.55	0.32
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	87	115	91	11	4
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	28.25	37.34	29.55	3.57	1.30
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	69	127	104	4	4
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	22.40	41.23	33.77	1.30	1.30
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	85	104	87	28	4
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	27.60	33.77	28.25	9.09	1.30
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	113	97	83	9	6
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	36.69	31.49	26.95	2.92	1.95
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	77	101	106	16	8
ออกกำลังกาย	%	25.00	32.79	34.42	5.19	2.60
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	77	100	97	26	8
กำลังกาย	%	25.00	32.47	31.49	8.44	2.60
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	79	108	91	24	6
สุขภาพ	%	25.65	35.06	29.55	7.79	1.95
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	83	105	88	26	6
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	26.95	34.09	28.57	8.44	1.95
รวม	f	744	984	839	158	47
	%	26.84	35.50	30.27	5.70	1.70

จากตาราง 4 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 35.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและ
ทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.69

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 308)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	76	133	72	23	4
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	24.68	43.18	23.38	7.47	1.30
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	70	142	69	26	1
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	22.73	46.10	22.40	8.44	0.32
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	79	132	82	11	4
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	25.65	42.86	26.62	3.57	1.30
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	83	135	75	10	5
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	26.59	43.83	24.35	3.25	1.62
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	95	115	75	18	5
สถานที่ออกกำลังกาย	%	30.84	37.34	24.35	5.84	1.62
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	100	106	85	12	5
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	32.47	34.42	27.60	3.90	1.62
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	100	118	75	10	5
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	32.47	38.31	24.35	3.25	1.62
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	96	130	63	16	3
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	31.17	42.21	20.45	5.19	0.97
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	106	116	78	5	3
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	34.42	37.66	25.32	1.62	0.97
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	107	114	74	9	4
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	34.74	37.01	24.03	2.92	1.30
กำลังกาย						
รวม	f	91	1241	748	140	39
	%	29.61	40.29	24.29	4.55	1.27

จากตาราง 5 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 40.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีบุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
เพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม อุปกรณ์การออกกำลังกาย และ
บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้ด้านการออกกำลังกาย
อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.10 , 43.83 และ 43.18 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
(N = 151)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออก กำลังกาย	f	62	48	34	4	3
	%	41.06	31.79	22.52	2.65	1.99
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	58	46	35	10	2
	%	38.41	30.46	23.18	6.62	1.32
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความ ปลอดภัย	f	65	48	32	4	2
	%	43.05	31.79	21.19	2.65	1.32
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	43	58	38	10	2
	%	28.48	38.41	25.17	6.62	1.32
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	65	56	16	14	0
	%	43.05	37.09	10.60	9.27	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาที่มีหลายชนิดและ เพียงพอให้ยืม	f	67	43	29	12	0
	%	44.37	28.48	16.21	7.95	0.00
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณ ออกกำลังกาย	f	70	38	31	10	2
	%	46.36	25.17	20.53	6.62	1.32
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	57	52	30	8	4
	%	37.75	34.44	19.87	5.30	2.65
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	45	50	36	16	4
	%	29.80	33.11	23.84	10.60	2.65
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	45	42	36	20	8
	%	29.80	27.81	23.84	13.25	5.30
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออก กำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	41	48	38	18	6
	%	27.15	31.79	25.17	11.92	3.97
รวม	f	618	529	355	126	33
	%	37.21	31.85	21.37	7.59	1.99

จากตาราง 6 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืมสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย และ อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคงแข็งแรงถาวรอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.36 , 44.37 , 43.05 และ 43.05 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 151)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	38	59	46	8	0
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มา	%	25.17	39.07	30.46	5.30	0.00
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	41	46	56	8	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	27.15	30.46	37.09	5.30	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	35	59	55	0	2
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	23.18	39.07	36.42	0.00	1.32
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	35	48	49	15	4
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	23.18	31.79	32.45	9.93	2.65
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	51	44	54	2	0
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	33.77	29.14	35.76	1.32	0.00
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	38	43	60	8	2
ออกกำลังกาย	%	25.17	28.48	39.74	5.30	1.32
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	44	42	49	14	2
กำลังกาย	%	29.14	27.81	32.45	9.27	1.32
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	41	50	46	14	0
สุขภาพ	%	27.15	33.11	30.46	9.27	0.00
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	43	50	42	16	0
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	28.48	33.11	27.81	10.60	0.00
รวม	f	366	441	457	85	10
	%	26.93	32.45	33.63	6.25	0.74

จากตาราง 7 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ใน
ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้
คำแนะนำตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.48

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 151)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	31	62	44	12	2
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	20.53	41.06	29.14	7.95	1.32
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	30	73	34	14	0
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	19.87	48.34	22.52	9.27	0.00
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	28	73	44	4	2
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	18.54	48.34	29.14	2.65	1.32
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	28	76	43	4	0
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	18.54	50.33	28.48	2.65	0.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	40	53	45	13	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	26.49	35.10	29.80	8.61	0.00
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	38	49	55	9	0
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	25.17	32.45	36.42	5.96	0.00
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	39	61	45	4	2
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	25.83	40.40	29.80	2.65	1.32
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	38	69	34	10	0
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	25.17	45.70	22.52	6.62	0.00
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	46	60	43	2	0
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	30.46	39.74	28.48	1.32	0.00
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	42	63	42	4	0
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	27.81	41.72	27.81	2.65	0.00
กำลังกาย						
รวม	f	360	639	429	76	6
	%	23.84	42.32	28.41	5.03	0.40

จากตาราง 8 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ใน
ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม
อุปกรณ์การออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย
และ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ
50.33 , 48.34 และ 48.34 ตามลำดับ

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
(N = 157)

รายการ	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	71	57	27	2	0
	%	45.22	36.31	17.20	1.27	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	59	66	28	4	0
	%	37.58	42.04	7.83	2.55	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	70	51	33	3	0
	%	44.59	32.48	21.02	1.91	0.00
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	46	60	40	8	3
	%	29.30	38.22	25.48	5.10	1.91
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	62	60	29	6	0
	%	39.49	38.22	18.47	3.82	0.00
6. อุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	63	57	28	6	3
	%	40.13	36.31	17.83	3.82	1.91
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	71	56	22	8	0
	%	45.22	35.67	14.01	5.10	0.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	67	50	28	7	5
	%	42.68	31.85	17.83	4.46	3.18
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	69	43	27	9	9
	%	43.95	27.39	17.20	5.73	5.73
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	69	46	20	8	14
	%	43.95	29.30	12.74	5.10	8.92
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	67	48	21	7	14
	%	42.68	30.57	13.38	4.46	8.92
รวม	f	714	594	303	68	48
	%	41.34	34.39	17.54	3.94	2.78

จากตาราง 9 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.34 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย และ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.22 , 45.22 และ 44.59 ตามลำดับ

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 157)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	36	68	46	6	1
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มา	%	22.93	43.31	29.30	3.82	0.64
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	46	69	35	3	4
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	29.30	43.95	22.29	1.91	2.55
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	34	68	49	4	2
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	21.66	43.31	31.21	2.55	1.27
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	50	56	38	13	0
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	31.85	35.67	24.20	8.28	0.00
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	62	53	29	7	6
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	39.49	33.76	18.47	4.46	3.82
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	39	58	46	8	6
ออกกำลังกาย	%	24.84	36.94	29.30	5.10	3.82
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	33	58	48	12	6
กำลังกาย	%	21.02	36.94	30.57	7.64	3.82
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	38	58	45	10	6
สุขภาพ	%	24.20	36.94	28.66	6.37	3.82
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	40	55	46	10	6
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	25.48	35.03	29.30	6.37	3.82
รวม	f	378	543	382	73	37
	%	26.75	38.43	27.03	5.17	2.62

จากตาราง 10 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ใน
ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระบบการดูแลรักษา
ความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.49

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 157)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	45	71	28	11	2
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	28.66	45.22	17.83	7.01	1.27
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	40	69	35	12	1
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	25.48	43.95	22.29	7.64	0.64
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	51	59	38	7	2
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	32.48	37.58	24.20	4.46	1.27
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	55	59	32	6	5
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	35.03	37.58	20.38	3.82	3.18
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	55	62	30	5	5
สถานที่ออกกำลังกาย	%	35.03	39.49	19.11	3.18	3.18
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	62	57	30	3	5
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	39.49	36.31	19.11	1.91	3.18
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	61	57	30	6	3
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	38.85	36.31	19.11	3.82	1.91
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	58	61	29	6	3
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	36.94	38.85	18.47	3.82	1.91
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	60	56	35	3	3
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	38.22	35.67	22.29	1.91	1.91
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	65	51	32	5	4
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	41.40	32.48	20.38	3.18	2.55
กำลังกาย						
รวม	f	552	602	319	64	33
	%	35.16	38.34	20.32	4.08	2.10

จากตาราง 11 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.34 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย , บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และ บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.40 , 39.49 และ 38.85 ตามลำดับ

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 42)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	24	13	5	0	0
	%	57.14	30.93	11.90	0.00	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	16	15	11	0	0
	%	38.10	35.71	26.19	0.00	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	21	12	9	0	0
	%	50.00	28.57	21.43	0.00	0.00
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	5	22	10	3	2
	%	11.90	52.38	23.81	7.14	4.76
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	12	18	9	3	0
	%	28.57	42.86	21.43	7.14	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	18	16	7	1	0
	%	42.86	38.10	16.67	2.38	0.00
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	15	13	9	3	2
	%	35.71	30.93	21.43	7.14	4.76
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	13	11	9	5	4
	%	30.95	26.19	21.43	11.90	9.52
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	15	6	9	6	6
	%	35.71	14.29	21.43	14.29	14.29
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	16	9	3	8	6
	%	38.10	21.43	7.14	19.05	14.29
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	13	16	3	6	4
	%	30.95	38.10	7.14	14.29	9.52
รวม	f	168	151	84	35	24
	%	36.36	32.68	18.18	7.58	5.19

จากตาราง 12 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย , สถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย , และอุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.14 , 50.00 และ 42.86 ตามลำดับ

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 42)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีปัยนิเทศและปัยนิทรรศการ	f	11	21	9	1	0
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มา	%	26.19	50.00	21.43	2.38	0.00
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	12	17	13	0	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	28.57	40.48	30.95	0.00	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	4	24	13	1	0
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	9.52	57.14	30.95	2.38	0.00
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	12	14	10	6	0
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	28.57	33.33	23.81	14.29	0.00
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	16	10	14	2	0
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	38.10	23.81	33.33	4.76	0.00
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	6	22	10	2	2
ออกกำลังกาย	%	14.29	52.38	23.81	4.76	4.76
7. มีผู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	7	17	12	4	2
กำลังกาย	%	16.67	40.48	28.57	9.52	4.76
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	8	15	14	5	0
สุขภาพ	%	19.05	35.71	33.33	11.90	0.00
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	9	14	14	5	0
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	21.43	33.33	33.33	11.90	0.00
รวม	f	85	154	109	26	4
	%	22.49	40.74	28.84	6.88	1.06

จากตาราง 13 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี
ใน โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระบบการดูแล
รักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.10

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 42)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	10	16	13	3	0
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	23.81	38.10	30.95	7.14	0.00
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	8	18	10	6	0
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	19.05	42.86	23.81	14.29	0.00
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	10	11	16	3	2
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	23.81	26.19	38.10	7.14	4.76
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	9	14	19	0	0
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	21.43	33.33	45.24	0.00	0.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	9	16	8	9	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	21.43	38.10	19.05	21.43	0.00
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	12	10	16	4	0
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	28.57	23.81	38.10	9.52	0.00
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	10	17	13	2	0
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	23.81	40.48	30.95	4.76	0.00
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	11	18	9	4	0
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	26.19	42.86	21.43	9.52	0.00
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	13	12	17	0	0
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	30.95	28.57	40.48	0.00	0.00
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	14	12	14	2	0
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	33.33	28.57	33.33	4.76	0.00
กำลังกาย						
รวม	f	106	144	135	33	2
	%	25.24	34.29	32.14	7.86	0.48

จากตาราง 14 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต และบุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33 , 30.95 และ 28.57 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 191)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	86	70	31	3	1
	%	45.03	36.65	16.23	1.57	0.52
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	81	68	30	12	0
	%	42.41	35.60	15.71	6.28	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	90	58	36	7	0
	%	47.12	30.37	18.85	3.66	0.00
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	61	78	38	13	1
	%	31.94	40.84	19.90	6.81	0.52
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	87	64	30	10	0
	%	45.55	33.51	15.71	5.24	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	83	62	33	10	3
	%	43.46	32.46	17.28	5.24	1.57
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	94	61	27	9	0
	%	49.21	31.94	14.14	4.71	0.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	82	70	29	7	3
	%	42.93	36.65	15.18	3.66	1.57
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	77	64	29	17	4
	%	40.31	33.51	15.18	8.90	2.09
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	77	59	26	18	11
	%	40.31	30.89	13.61	9.42	5.76
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	74	62	27	17	11
	%	38.74	32.46	14.14	8.90	5.76
รวม	f	892	716	336	123	34
	%	42.46	34.08	15.99	5.85	1.62

จากตาราง 15 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 – 44 ปี
ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.46
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย
มีความปลอดภัย และ อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคงแข็งแรงถาวร อยู่ในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 49.21 , 47.12 และ 45.55 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 191)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	43	75	60	12	1
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มา	%	22.51	39.27	31.41	6.28	0.52
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	56	62	63	6	4
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	29.32	32.46	32.98	3.14	2.09
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	46	72	69	2	2
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	24.08	37.70	36.13	1.05	1.05
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	52	66	56	13	4
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	27.23	34.55	29.32	6.81	2.09
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	73	63	45	4	6
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	38.22	32.98	23.56	2.09	3.14
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	50	58	64	14	5
ออกกำลังกาย	%	26.18	30.37	33.51	7.33	2.62
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	50	57	64	15	5
กำลังกาย	%	26.18	29.84	33.51	7.85	2.62
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	53	65	53	15	5
สุขภาพ	%	27.75	34.03	27.75	7.85	2.62
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	54	63	54	15	5
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	28.27	32.98	28.27	7.85	2.62
รวม	f	477	581	528	96	37
	%	27.75	33.80	30.72	5.58	2.15

จากตาราง 16 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 – 44 ปี
ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระบบการดูแล
รักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.22

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 191)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	51	87	37	12	4
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	26.70	45.55	19.37	6.28	2.09
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	51	85	38	16	1
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	26.70	44.50	19.90	8.38	0.52
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	59	87	37	6	2
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	30.89	45.55	19.37	3.14	1.05
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	59	77	40	10	5
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	30.89	40.31	20.94	5.24	2.62
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	67	65	47	7	5
สถานที่ออกกำลังกาย	%	35.08	34.03	24.61	3.66	2.62
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	76	63	42	5	5
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	39.79	32.98	21.99	2.62	2.62
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	72	64	42	8	5
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	37.70	33.51	21.99	4.19	2.62
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	70	74	36	8	3
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	36.63	38.74	18.85	4.19	1.57
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	75	68	42	3	3
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	39.27	35.60	21.99	1.57	1.57
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	77	68	37	5	4
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	40.31	35.60	19.37	2.62	2.09
กำลังกาย						
รวม	f	657	738	398	80	37
	%	34.40	38.64	20.84	4.19	1.94

จากตาราง 17 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และ บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.31, 39.79 และ 39.27 ตามลำดับ

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 75)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	23	22	25	3	2
	%	30.67	29.33	33.33	4.00	2.67
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	20	29	22	2	2
	%	26.67	38.67	29.33	2.67	2.67
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	24	29	20	0	2
	%	32.00	38.67	26.67	0.00	2.67
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	23	18	30	2	2
	%	30.67	24.00	40.00	2.67	2.67
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	28	34	6	7	0
	%	37.33	45.33	8.00	9.33	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	29	22	17	7	0
	%	38.67	29.33	22.67	9.33	0.00
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	32	20	17	6	0
	%	42.67	26.67	22.67	8.00	0.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	29	21	20	3	2
	%	38.67	28.00	26.67	4.00	2.67
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	22	23	25	2	3
	%	29.33	30.67	33.33	2.67	4.00
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	21	20	27	2	5
	%	28.00	26.67	36.00	2.67	6.67
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	21	18	29	2	5
	%	28.00	24.00	38.67	2.67	6.67
รวม	f	272	256	238	36	23
	%	32.97	31.03	28.85	4.36	2.79

จากตาราง 18 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป
ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.97
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย , อุปกรณ์กีฬา
มีหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม และ มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ อยู่ในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ , 42.67 , 38.67 และ 38.67 ตามลำดับ

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 75)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	20	31	23	1	0
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มา	%	26.67	41.33	30.67	1.33	0.00
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	19	36	15	5	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	25.33	48.00	20.00	6.67	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	19	31	22	1	2
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	25.33	41.33	29.33	1.33	2.67
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	21	24	21	9	0
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	28.00	32.00	28.00	12.00	0.00
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	24	24	24	3	0
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	32.00	32.00	32.00	4.00	0.00
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	21	21	32	0	1
ออกกำลังกาย	%	28.00	28.00	42.67	0.00	1.33
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	20	26	21	7	1
กำลังกาย	%	26.67	34.67	28.00	9.33	1.33
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	18	28	24	4	1
สุขภาพ	%	24.00	37.33	32.00	5.33	1.33
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	20	28	20	6	1
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	26.67	37.33	26.67	8.00	1.33
รวม	f	182	249	202	36	6
	%	26.96	36.89	29.93	5.33	0.89

จากตาราง 19 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป
ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีหนังสือ เอกสาร
ตำรา และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้
แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย และ มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ
ชัดเจน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.00 , 41.33 และ 41.33 ตามลำดับ

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 75)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	15	30	22	8	0
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	20.00	40.00	29.33	10.67	0.00
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	11	39	21	4	0
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	14.67	52.00	28.00	5.33	0.00
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	10	34	29	2	0
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	13.33	45.33	38.67	2.67	0.00
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	15	44	16	0	0
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	20.00	58.67	21.33	0.00	0.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	19	34	20	2	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	25.33	45.33	26.67	2.67	0.00
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	12	33	27	3	0
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	16.00	44.00	36.00	4.00	0.00
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	18	37	20	0	0
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	24.00	49.33	26.67	0.00	0.00
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	15	38	18	4	0
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	20.00	50.67	24.00	5.33	0.00
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	18	36	19	2	0
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	24.00	48.00	25.33	2.67	0.00
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	16	34	23	2	0
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	21.33	45.33	30.67	2.67	0.00
กำลังกาย						
รวม	f	149	359	215	27	0
	%	19.87	47.87	28.67	3.60	0.00

จากตาราง 20 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีบุคลากร ในการเบิกจ่ายในการยืม อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย เพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย และ บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีคุณธรรมและ จริยธรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ , 58.67 , 52.00 และ 50.67 ตามลำดับ

ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 21)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	10	7	4	0	0
	%	47.62	33.33	19.05	0.00	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	6	5	10	0	0
	%	28.57	23.81	47.62	0.00	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	8	7	6	0	0
	%	38.10	33.33	28.57	0.00	0.00
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	3	12	4	2	0
	%	14.29	57.14	19.05	9.52	0.00
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	4	11	4	2	0
	%	19.05	52.38	19.05	9.52	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	7	10	4	0	0
	%	33.33	47.62	19.05	0.00	0.00
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	7	4	6	2	2
	%	33.33	19.05	28.57	9.52	9.52
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	4	5	6	4	2
	%	19.05	23.81	28.57	19.05	9.52
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	7	2	6	4	2
	%	33.33	9.52	28.57	19.05	9.52
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	7	4	2	6	2
	%	33.33	19.05	9.52	28.57	9.52
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	4	11	2	4	0
	%	19.05	52.38	9.52	19.05	0.00
รวม	f	67	78	54	24	8
	%	29.00	33.77	23.38	10.39	3.46

จากตาราง 21 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย , สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย , มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย , มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย , มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.62 , 38.10 , 33.33 , 33.33 และ 33.33 ตามลำดับ

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ(N = 21)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	4	11	6	0	0
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มา	%	19.05	52.38	28.57	0.00	0.00
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	1	8	12	0	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	4.76	38.10	57.14	0.00	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	1	10	10	0	0
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	4.76	47.62	47.62	0.00	0.00
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	4	5	8	4	0
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	19.05	23.81	38.10	19.05	0.00
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	1	8	12	0	0
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	4.76	38.10	57.14	0.00	0.00
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	1	14	4	0	2
ออกกำลังกาย	%	4.76	66.67	19.05	0.00	9.52
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	4	5	8	2	2
กำลังกาย	%	19.05	23.81	38.10	9.52	9.52
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	4	5	8	4	0
สุขภาพ	%	19.05	23.81	38.10	19.05	0.00
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	4	5	8	4	0
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	19.05	23.81	38.10	19.05	0.00
รวม	f	24	71	76	14	4
	%	12.70	37.57	40.21	7.41	2.12

จากตาราง 22 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มาออกกำลังกาย มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย และ มีกฎระเบียบและกติกการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและชัดเจน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 66.67 , 52.38 และ 47.62 ตามลำดับ

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 21)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	3	9	7	2	0
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	14.29	42.86	33.33	9.52	0.00
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	1	10	6	4	0
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	4.76	47.62	28.57	19.05	0.00
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	1	5	11	2	2
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	4.76	23.81	52.38	9.52	9.52
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	1	7	13	0	0
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	4.76	33.33	61.90	0.00	0.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	1	7	4	9	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	4.76	33.33	19.05	42.86	0.00
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	1	3	13	4	0
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	4.76	14.29	61.90	19.05	0.00
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	1	8	10	2	0
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	4.76	38.10	47.62	9.52	0.00
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	1	12	4	4	0
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	4.76	57.14	19.05	19.05	0.00
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	3	6	12	0	0
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	14.29	28.57	57.14	0.00	0.00
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	3	6	10	2	0
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	14.29	28.57	47.62	9.52	0.00
กำลังกาย						
รวม	f	16	73	90	29	2
	%	7.62	34.76	42.86	13.81	0.95

จากตาราง 23 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บุคลิกกรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีคุณธรรมและจริยธรรม , บุคลิกกรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย และบุคลิกกรมีเพียงพอในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 57.14 , 47.62 และ 42.86 ตามลำดับ

ตาราง 24 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 82)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	37	30	12	2	1
	%	45.12	36.59	14.63	2.44	1.22
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	38	27	9	8	0
	%	46.34	32.93	10.98	9.76	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	43	23	12	4	0
	%	52.44	28.05	14.63	4.88	0.00
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	24	38	14	6	0
	%	29.27	46.34	17.07	7.32	0.00
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	43	26	7	6	0
	%	52.44	31.71	8.54	7.32	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	39	26	11	6	0
	%	47.56	31.71	13.41	7.32	0.00
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	41	25	12	4	0
	%	50.00	30.49	14.63	4.88	0.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	36	35	7	2	2
	%	43.90	42.68	8.54	2.44	2.44
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	29	32	9	10	2
	%	35.37	39.02	10.98	12.10	2.44
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	29	24	13	12	4
	%	35.37	29.27	15.85	14.63	4.88
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	28	25	13	12	4
	%	34.15	30.49	15.85	14.63	4.88
รวม	f	387	311	119	72	13
	%	42.90	34.48	13.19	7.98	1.44

จากตาราง 24 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐาน มั่นคงแข็งแรงถาวร และมีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.44 , 52.44 และ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 25 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 82)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	23	30	21	8	0
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มา	%	28.05	36.59	25.61	9.76	0.00
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	28	18	32	4	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	34.15	21.95	39.02	4.88	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	23	29	30	0	0
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	28.05	35.37	36.59	0.00	0.00
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	21	28	23	6	4
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	25.61	34.15	28.05	7.32	4.88
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	36	23	23	0	0
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	43.90	28.05	28.05	0.00	0.00
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	25	17	32	8	0
ออกกำลังกาย	%	30.49	20.73	39.02	9.76	0.00
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	27	21	26	8	0
กำลังกาย	%	32.93	25.61	31.71	9.76	0.00
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	28	25	21	8	0
สุขภาพ	%	34.15	30.49	25.61	9.76	0.00
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	28	25	21	8	0
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	34.15	30.49	25.61	9.76	0.00
รวม	f	239	216	229	50	4
	%	32.38	29.27	31.03	6.78	0.54

จากตาราง 25 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.38 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ ผู้มาออกกำลังกาย มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการประเมินผลและรายงานผลด้านสุขภาพ และมีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.90 , 34.15 , 34.15 และ 34.15 ตามลำดับ

ตาราง 26 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 82)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	26	31	19	4	2
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	31.71	37.80	23.17	4.88	2.44
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	26	33	15	8	0
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	31.71	40.24	18.29	9.76	0.00
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	23	44	13	2	0
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	28.05	53.66	15.85	2.44	0.00
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	24	36	18	4	0
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	29.27	43.90	21.95	4.88	0.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	27	25	26	4	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	32.93	30.49	31.71	4.88	0.00
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	33	24	23	2	0
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	40.24	29.27	28.05	2.44	0.00
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	28	30	20	2	2
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	34.15	36.59	24.39	2.44	2.44
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	31	33	16	2	0
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	37.80	40.24	19.51	2.44	0.00
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	31	31	18	2	0
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	37.80	37.80	21.95	2.44	0.00
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	29	36	17	0	0
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	35.37	43.90	20.73	0.00	0.00
กำลังกาย						
รวม	f	278	323	185	30	4
	%	33.90	39.39	22.56	3.66	0.49

จากตาราง 26 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.39 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.24 และ 32.93 ตามลำดับ

ตาราง 27 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 48)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	11	18	2	2
	%	31.25	22.92	37.50	4.17	4.17
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	14	14	16	2	2
	%	29.17	29.17	33.33	4.17	4.17
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	14	18	14	0	2
	%	29.17	37.50	29.17	0.00	4.17
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	16	8	20	2	2
	%	33.33	16.67	41.67	4.17	4.17
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	18	19	5	6	0
	%	37.50	39.58	10.42	12.50	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	21	7	14	6	0
	%	43.75	14.58	29.17	12.50	0.00
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	22	9	13	4	0
	%	45.83	18.75	27.08	8.33	0.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	17	12	17	2	0
	%	35.42	25.00	35.42	4.17	0.00
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	9	16	21	2	0
	%	18.75	33.33	43.75	4.17	0.00
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	9	14	21	2	2
	%	18.75	29.17	43.75	4.17	4.17
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	9	12	23	2	2
	%	18.75	25.00	47.92	4.17	4.17
รวม	f	164	140	182	30	12
	%	31.06	26.52	34.47	5.68	2.27

จากตาราง 27 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย และ อุปกรณ์กีฬา มีหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม และ อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคงแข็งแรงถาวร อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.83 , 43.75 และ 37.50 ตามลำดับ

ตาราง 28 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 48)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	11	18	19	0	0
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มา	%	22.92	37.50	39.58	0.00	0.00
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	12	20	12	4	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	25.00	41.67	25.00	8.33	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	11	20	15	0	2
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	22.92	41.67	31.25	0.00	4.17
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	10	15	18	5	0
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	20.83	31.25	37.50	10.42	0.00
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	14	13	19	2	0
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	29.17	27.08	39.58	4.17	0.00
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	12	12	24	0	0
ออกกำลังกาย	%	25.00	25.00	50.00	0.00	0.00
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	13	16	15	4	0
กำลังกาย	%	27.08	33.33	31.25	8.33	0.00
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	9	20	17	2	0
สุขภาพ	%	18.75	41.67	35.42	4.17	0.00
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	11	20	13	4	0
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	22.92	41.67	27.08	8.33	0.00
รวม	f	103	154	152	21	2
	%	23.84	35.65	35.19	4.86	0.46

จากตาราง 28 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป
ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระบบการดูแล
รักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.17

ตาราง 29 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 48)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	2	22	18	6	0
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	4.17	45.83	37.50	12.50	0.00
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	3	30	13	2	0
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	6.25	62.50	27.08	4.17	0.00
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	4	24	20	0	0
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	8.33	50.00	41.67	0.00	0.00
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	3	33	12	0	0
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	6.25	68.75	25.00	0.00	0.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	12	21	15	0	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	25.00	43.75	31.25	0.00	0.00
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	4	22	19	3	0
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	8.33	45.83	39.58	6.25	0.00
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	10	23	15	0	0
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	20.83	47.92	31.25	0.00	0.00
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	6	24	14	4	0
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	12.50	50.00	29.17	8.33	0.00
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	12	23	13	0	0
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	25.00	47.92	27.08	0.00	0.00
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	10	21	15	2	0
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	20.83	43.75	31.25	4.17	0.00
กำลังกาย						
รวม	f	66	243	154	17	0
	%	13.75	50.63	32.08	3.54	0.00

จากตาราง 29 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า และมีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย เพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย และมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 68.75 , 62.50 และ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 30 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 21)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	14	6	1	0	0
	%	66.67	28.75	4.76	0.00	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	10	10	1	0	0
	%	47.62	47.62	4.76	0.00	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	13	5	3	0	0
	%	61.90	23.81	14.29	0.00	0.00
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	2	10	6	1	2
	%	9.52	47.62	28.57	4.76	9.52
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	8	7	5	1	0
	%	38.10	33.33	23.81	4.76	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	11	6	3	1	0
	%	52.38	28.75	14.29	4.76	0.00
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	8	9	3	1	0
	%	38.10	42.86	14.29	4.76	0.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	9	6	3	1	2
	%	42.86	28.57	14.29	4.76	9.52
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	8	4	3	2	4
	%	38.10	19.05	14.29	9.52	19.05
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	9	5	1	2	4
	%	42.86	23.81	4.76	9.52	19.05
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	9	5	1	2	4
	%	42.86	23.81	4.76	9.52	19.05
รวม	f	101	73	30	11	16
	%	43.72	31.60	12.99	4.76	6.93

จากตาราง 30 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า

30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่
 อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.72
 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายมี
 ความปลอดภัย และ อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืมอยู่ในระดับมากที่สุด
 คิดเป็นร้อยละ 66.67 , 61.90 และ 52.38 ตามลำดับ

ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 21)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	7	10	3	1	0
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มา	%	33.33	47.62	14.29	4.76	0.00
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	11	9	1	0	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	52.38	42.86	4.76	0.00	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	3	14	3	1	0
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	14.29	66.67	14.29	4.76	0.00
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	8	9	2	2	0
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	38.10	42.86	9.52	9.52	0.00
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	15	2	2	2	0
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	71.43	9.52	9.52	9.52	0.00
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	5	8	6	2	0
ออกกำลังกาย	%	23.81	38.10	28.57	9.52	0.00
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	3	12	4	2	0
กำลังกาย	%	14.29	57.14	19.05	9.52	0.00
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	4	10	6	1	0
สุขภาพ	%	19.05	47.62	28.57	4.76	0.00
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	5	9	6	1	0
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	23.81	42.86	28.57	4.76	0.00
รวม	f	61	83	33	12	0
	%	32.28	43.92	17.46	6.35	0.00

จากตาราง 31 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุต่ำกว่า

30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547
 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า
 มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย และ มีหนังสือ เอกสาร
 ตำรา และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.43
 และ 52.38 ตามลำดับ

ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 21)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	7	7	6	1	0
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	33.33	33.33	28.57	4.76	0.00
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	7	8	4	2	0
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	33.33	38.10	19.05	9.52	0.00
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	9	6	5	1	0
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	42.86	28.57	23.81	4.76	0.00
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	1	7	13	0	0
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	4.76	33.33	61.90	0.00	0.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	7	4	9	0	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	33.33	19.05	42.86	0.00	0.00
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	11	7	3	0	0
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	52.38	33.33	14.29	0.00	0.00
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	9	9	3	0	0
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	42.86	42.86	14.29	0.00	0.00
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	10	6	5	0	0
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	47.62	28.57	23.81	0.00	0.00
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	10	6	5	0	0
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	47.62	28.57	23.81	0.00	0.00
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	11	6	4	0	0
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	52.38	28.57	19.05	0.00	0.00
กำลังกาย						
รวม	f	90	71	45	4	0
	%	42.86	33.81	21.43	1.90	0.00

จากตาราง 32 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า

30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547
 ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า
 บุคลิกภาพผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพเพียงพอที่จะดูแล
 ความปลอดภัยบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย บุคลิกภาพผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
 ควรมีคุณธรรมและจริยธรรม และ บุคลิกภาพผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมี
 ความซื่อสัตย์สุจริต อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.38 , 52.38 , 47.62 และ 47.62
 ตามลำดับ

ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 109)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออก	f	49	40	19	1	0
กำลังกาย	%	44.95	36.70	17.43	0.92	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	43	41	21	4	0
	%	39.45	37.61	19.27	3.67	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความ	f	47	35	24	3	0
ปลอดภัย	%	43.12	32.11	22.02	2.75	0.00
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น	f	37	40	24	7	1
เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	%	33.94	36.70	22.02	6.42	0.92
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง	f	44	38	23	4	0
แข็งแรงถาวร	%	40.37	34.86	21.10	3.67	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและ	f	44	36	22	4	3
เพียงพอให้ยืม	%	40.37	33.03	20.18	3.67	2.75
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณ	f	53	36	15	5	0
ออกกำลังกาย	%	48.62	33.03	13.76	4.59	0.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	46	35	22	5	1
	%	42.20	32.11	20.18	4.59	0.92
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	48	32	20	7	2
	%	44.04	29.36	18.35	6.42	1.83
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	48	35	13	6	7
	%	44.04	32.11	11.93	5.50	6.42
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออก	f	46	37	14	5	7
กำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	%	42.20	33.94	12.84	4.59	6.42
รวม	f	505	405	217	51	21
	%	42.12	33.78	18.10	4.25	1.75

จากตาราง 33 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.12 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และมีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.62 , 44.95 , 44.04 และ 44.04 ตามลำดับ

ตาราง 34 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 109)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	20	45	39	4	1
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มา	%	18.35	41.28	35.78	3.67	0.92
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	28	44	31	2	4
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	25.69	40.37	28.44	1.83	3.67
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	23	43	39	2	2
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	21.10	39.45	35.78	1.83	1.83
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	31	38	33	7	0
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	28.44	34.86	30.28	6.42	0.00
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	37	40	22	4	6
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	33.94	36.70	20.18	3.67	5.50
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	25	41	32	6	5
ออกกำลังกาย	%	22.94	37.61	29.36	5.50	4.59
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	23	36	38	7	5
กำลังกาย	%	21.10	33.03	34.86	6.42	4.59
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	25	40	32	7	5
สุขภาพ	%	22.94	36.70	29.36	6.42	4.59
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	26	38	33	7	5
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	23.85	34.86	30.28	6.42	4.59
รวม	f	238	365	299	46	33
	%	24.26	37.21	30.48	4.69	3.36

จากตาราง 34 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย , มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างเคร่งครัดและชัดเจนอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.28 , 40.37 และ 39.45 ตามลำดับ

ตาราง 35 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 109)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	25	56	18	8	2
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	22.94	51.38	16.51	7.34	1.83
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	25	52	23	8	1
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	22.94	47.71	21.10	7.34	0.92
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	36	43	24	4	2
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	33.03	39.45	22.02	3.67	1.83
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	35	41	22	6	5
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	32.11	37.61	20.18	5.50	4.59
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	40	40	21	3	5
สถานที่ออกกำลังกาย	%	36.70	36.70	19.27	2.75	4.59
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	43	39	19	3	5
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	39.45	35.78	17.43	2.75	4.59
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	44	34	22	6	3
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	40.37	31.19	20.18	5.50	2.75
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	39	41	20	6	3
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	35.78	37.61	18.35	5.50	2.75
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	44	37	24	1	3
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	40.37	33.94	22.02	0.92	2.75
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	48	32	20	5	4
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	44.04	29.36	18.35	4.59	3.67
กำลังกาย						
รวม	f	379	415	213	50	33
	%	34.77	38.07	19.54	4.59	3.03

จากตาราง 35 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย , บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต และ บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.04 , 40.37 และ 40.37 ตามลำดับ

ตาราง 36 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 27)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	8	11	7	1	0
	%	29.63	40.74	25.93	3.70	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	6	15	6	0	0
	%	22.22	55.56	22.22	0.00	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	10	11	6	0	0
	%	37.04	40.74	22.22	0.00	0.00
4. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง	f	7	10	10	0	0
	%	25.93	37.04	37.04	0.00	0.00
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคง แข็งแรงถาวร	f	10	15	1	1	0
	%	37.04	55.56	3.70	3.70	0.00
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม	f	8	15	3	1	0
	%	29.63	55.56	11.11	3.70	0.00
7. มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย	f	10	11	4	2	0
	%	37.04	40.74	14.81	7.41	0.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ	f	12	9	3	1	2
	%	44.44	33.33	11.11	3.70	7.41
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	13	7	4	0	3
	%	48.15	25.93	14.81	0.00	11.11
10. มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ	f	12	6	6	0	3
	%	44.44	22.22	22.22	0.00	11.11
11. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน	f	12	6	6	0	3
	%	44.44	22.22	22.22	0.00	11.11
รวม	f	108	116	56	6	11
	%	36.36	39.06	18.86	2.02	3.70

จากตาราง 36 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.06 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย , มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ , มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ และ สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.15 , 44.44 , 44.44 และ 44.44 ตามลำดับ

ตาราง 37 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 27)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการ	f	9	13	4	1	0
ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มา	%	33.33	48.15	14.81	3.70	0.00
ออกกำลังกาย						
2. มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือ	f	7	16	3	1	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	25.93	59.26	11.11	3.70	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่	f	8	11	7	1	0
ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและ	%	29.63	40.74	25.93	3.70	0.00
ชัดเจน						
4. มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด	f	11	9	3	4	0
การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่าง	%	40.74	33.33	11.11	14.81	0.00
ชัดเจน						
5. มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัย	f	10	11	5	1	0
และทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	37.04	40.74	18.52	3.70	0.00
6. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มา	f	9	9	8	0	1
ออกกำลังกาย	%	33.33	33.33	29.63	0.00	3.70
7. มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออก	f	7	10	6	3	1
กำลังกาย	%	25.93	37.04	22.22	11.11	3.70
8. มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน	f	9	8	7	2	1
สุขภาพ	%	33.33	29.63	25.93	7.41	3.70
9. มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำ	f	9	8	7	2	1
ตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	33.33	29.63	25.93	7.41	3.70
รวม	f	79	95	50	15	4
	%	32.51	39.09	20.58	6.17	1.65

จากตาราง 37 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.09 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีการกำหนด ระยะเวลาการเปิด-ปิด การใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน มีการประชุมอบรมสัมมนา แก่ผู้มาออกกำลังกาย มีการประเมินผลและรายงานผลด้านสุขภาพ และมีบุคลากรที่มีความรู้ มาให้คำแนะนำตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.74 , 33.33 , 33.33 และ 33.33 ตามลำดับ

ตาราง 38 ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 27)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่	f	13	8	4	2	0
ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้	%	48.15	29.63	14.81	7.41	0.00
ด้านการออกกำลังกาย						
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออก	f	8	9	8	2	0
กำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	%	29.63	33.33	29.63	7.41	0.00
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน	f	6	10	9	2	0
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	22.22	37.04	33.33	7.41	0.00
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม	f	12	11	4	0	0
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	44.44	40.74	14.81	0.00	0.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลใน	f	7	13	5	2	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	25.93	48.15	18.52	7.41	0.00
6. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	8	11	8	0	0
กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	29.63	40.74	29.63	0.00	0.00
7. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	8	14	5	0	0
กำลังกายมีความรู้ความสามารถตรง	%	29.63	51.85	18.52	0.00	0.00
กับประเภทการออกกำลังกาย						
8. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	9	14	4	0	0
กำลังกายควรมีคุณธรรมและ	%	33.33	51.85	14.81	0.00	0.00
จริยธรรม						
9. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออก	f	6	13	6	2	0
กำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต	%	22.22	48.15	22.22	7.41	0.00
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความ	f	6	13	8	0	0
ปลอดภัยบริเวณสถานที่การออก	%	22.22	48.15	29.63	0.00	0.00
กำลังกาย						
รวม	f	83	116	61	10	0
	%	30.74	42.96	22.59	3.70	0.00

จากตาราง 38 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บุคลิกกรมี เพียงพอในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้ด้านการออกกำลังกาย และมีบุคลิกในการเบิกจ่ายในการยึดอุปกรณ์การออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.15 และ 44.44 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบของความเรียงสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

1.1 ควรมีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในจุดที่สามารถเดินทางไปออกกำลังกายได้สะดวกและปลอดภัย

1.2 ควรมี ลานกีฬาเอนกประสงค์ หรือโรงพลศึกษาเอนกประสงค์ เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม

2. ด้านการจัดการ

2.1 ควรจัดตั้งองค์การกีฬาเป็นชมรมเพื่อจัดกิจกรรมกายออกกำลังกายให้กับสมาชิกได้อย่างหลากหลายตามความต้องการ

2.2 ผู้นำ ผู้บริหาร และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญด้านการออกกำลังกายให้มาก เช่น จัดงบประมาณ ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานให้เกิดผลประสิทธิภาพสูงสุด

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

3.1 ผู้บริหารควรเป็นผู้นำและเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย และให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ จัดกิจกรรมต่างๆ ให้ เช่น แข่งขันกีฬาวนกุญ ประกวดสุขภาพครู ฯลฯ

3.2 สรรหา บรรจุแต่งตั้ง บุคลากรที่มีความสามารถให้เพียงพอ และส่งเสริมบุคลากรที่มีอยู่ให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ประเภทการออกกำลังกายและกีฬา ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ปีการศึกษา 2547 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 จำนวน 12 โรงเรียน เขต 2 จำนวน 12 โรงเรียน เขต 3 จำนวน 17 โรงเรียน รวม จำนวน 41 โรงเรียน จำนวน 1,500 คน เป็นเพศชาย 733 คน เป็นเพศหญิง 767 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 จำนวน 3 โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 จำนวน 3 โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3 จำนวน 4 โรงเรียน รวม 10 โรงเรียนจำนวนทั้งสิ้น 308 คน เป็นเพศชาย 151 คน เป็นเพศหญิง 157 คน ได้มาโดยประเมินขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และใช้วิธีสุ่มแบบง่าย(Simple Random Sampling) เลือกโรงเรียนให้กลุ่มเขตพื้นที่การศึกษาทั้ง 3 เขต ขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ โดยเก็บตัวอย่างจำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน เป็นเพศหญิง 200 คน แล้วคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ให้เหลือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 308 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็น

แบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด(Open – ended)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการสถานศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปแจกในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้องแล้ว นำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมา จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำมาคัดเลือก ให้เหลือ 308 ฉบับ โดยจำแนกเป็นเพศชาย 151 ฉบับ เพศหญิง 157 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการและด้านบุคลากร จำแนกตามเพศ และอายุ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปของความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชายจำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 49.02 และเพศหญิง จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 50.98 จำแนกตามอายุ อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 13.64 อายุ 30 – 44 ปี จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 62.01 อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 24.35

2. ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการและด้านบุคลากร ผลปรากฏว่า

2.1 ครู

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.32 มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.78 , 43.83 และ 43.18 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.50 มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.69

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.29 มีบุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม อุปกรณ์การออกกำลังกาย และบุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.10 , 43.83 และ 43.18 ตามลำดับ

2.2 ครูเพศชาย

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.21 มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย และ อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคงแข็งแรงถาวร อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.36 , 44.37 , 43.05 และ 43.05 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.63 มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.48

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.32 มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย และ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.33 , 48.34 และ 48.34 ตามลำดับ

2.3 ครูเพศหญิง

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.34 สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย และ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.22 , 45.22 และ 44.59 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.43 มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.49

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.34 มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย , บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และ บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.40 , 39.49 และ 38.85 ตามลำดับ

2.4 ครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครูอายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.36 สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย , และอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.14 , 50.00 และ 42.86 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.74 มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.10

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.29 มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต และบุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33 , 30.95 และ 28.57 ตามลำดับ

2.5 ครู อายุ 30 - 44 ปี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.46 มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย และ อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคงแข็งแรงถาวร อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.21 , 47.12 และ 45.55 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.80 มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.22

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 30- 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.64 มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และ บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.31, 39.79 และ 39.27 ตามลำดับ

2.6 ครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.97 มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย , อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม และมีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ , 42.67 , 38.67 และ 38.67 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.89 มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีป้ายนิเทศและป้ายนิเทศการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย และมีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและชัดเจน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.00 , 41.33 และ 41.33 ตามลำดับ

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครู อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.87 มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืม อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย และ บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีคุณธรรมและจริยธรรม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ , 58.67 , 52.00 และ 50.67 ตามลำดับ

2.7 ครูเพศชายอายุ ต่ำกว่า 30 ปี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.77 สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย ,สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ,มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย , มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.62 , 38.10 , 33.33 , 33.33 และ 33.33 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.21 มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มาออกกำลังกาย มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย และ มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและชัดเจน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 66.67 , 52.38 และ 47.62 ตามลำดับ

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.86 บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ควรมีคุณธรรมและจริยธรรม , บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพียงพอ ต่อผู้ออกกำลังกาย และบุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 57.14 , 47.62 และ 42.86 ตามลำดับ

2.8 ครูเพศชายอายุ 30 – 44 ปี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.90 สถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคงแข็งแรงถาวร และ มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด บริเวณออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.44 , 52.44 และ 50.00 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.38 มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการประเมินผล และรายงานผลด้านสุขภาพ และ มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.90 , 34.15 , 34.15 และ 34.15 ตามลำดับ

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.39 บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์

ที่ดี และมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.24 และ 32.93 ตามลำดับ

2.9 ครูเพศชายอายุ 45 ปี ขึ้นไป

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.47 มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด บริเวณออกกำลังกาย และ อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม และ อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐาน มั่นคงแข็งแรงถาวร อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.83 , 43.75 และ 37.50 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.65 มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สิน แก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.17

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.63 มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย และ มีบุคลากรดูแลรักษา ความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 68.75 , 62.50 และ 50.00 ตามลำดับ

2.10 ครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า 30 ปี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.72 สิ่งแวดล้อมของสถานที่ ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย และ อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67 , 61.90 และ 52.38 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.92 มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สิน แก่ผู้มาออกกำลังกาย และมีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.43 และ 52.38

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.86 บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีคุณธรรมและจริยธรรม และ

บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.38 , 52.38 , 47.62 และ 47.62 ตามลำดับ

2.11 ครูเพศหญิง อายุ 30 – 44 ปี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.12 มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด บริเวณออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และมีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.62 , 44.95 , 44.04 และ 44.04 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.21 มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย , มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและชัดเจนอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.28 , 40.37 และ 39.45 ตามลำดับ

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 30 – 44 ปี ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.07 มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย , บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีความซื่อสัตย์สุจริต และบุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.04 , 40.37 และ 40.37 ตามลำดับ

2.12 ครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.06 มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย , มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ , มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ และ สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.15 , 44.44 , 44.44 และ 44.44 ตามลำดับ

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.09 มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด การใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มาออกกำลังกาย มีการประเมินผลและรายงานผลด้านสุขภาพ และมีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.74 , 33.33 , 33.33 และ 33.33 ตามลำดับ

ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.96 บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร ด้านความรู้ด้านการออกกำลังกาย และมีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.15 และ 44.44 ตามลำดับ

3. ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ สรุปได้ดังนี้

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในจุดที่สามารถเดินทางไปออกกำลังกายได้ สะดวกและปลอดภัย มีอุปกรณ์ที่หลากหลาย ทันสมัย แข็งแรง มีการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม สวยงาม และสะอาด โดยการปลูกสร้างสวนหย่อม ปลูกต้นไม้เพื่อความร่มรื่น สะอาด มีลานกีฬาเอนกประสงค์ หรือโรงพลศึกษาเอนกประสงค์ เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม มีห้อง เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องน้ำ และน้ำดื่มที่สะอาด ปลอดภัย โดยเฉพาะในแต่ละอำเภอควรมี สถานที่ออกกำลังกายแบบถาวรและมาตรฐานเพื่อไว้บริการการออกกำลังกายของประชาชน

3.2 ด้านการจัดการ

ควรจัดตั้งองค์การกีฬาเป็นชมรม และชมรมจัดกิจกรรมกายออกกำลังกายให้กับสมาชิก บ่อยๆ มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับกติกา กฎมารยาท วิธีการเล่นที่ถูกต้อง และ ผู้มีความรู้ด้านกีฬา เช่นครูพลศึกษา เป็นผู้นำในการบริหาร และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องให้ความสำคัญ ด้านการออกกำลังกายอีกทั้งการจัดการ เอาใจใส่ สนับสนุนด้านกีฬา พร้อมให้การสนับสนุนทุกๆ ด้าน เช่นงบประมาณ อุปกรณ์

3.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ต้องการบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือมีผู้สอนการออกกำลังกาย แต่ละประเภทอย่างเพียงพอ มีความชำนาญ มีทักษะวิธีการถ่ายทอดอย่างถูกต้อง และต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง อีกทั้งผู้บริหารควรเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายของครูและสนับสนุน กระตุ้น การออกกำลังกายของครูอย่างเหมาะสม เช่น จัดการแข่งขันกีฬาคู ตรวจสอบสุขภาพประจำปี มีเจ้าหน้าที่พยาบาลคอยให้ความช่วยเหลือ

อภิปรายผล

การออกกำลังกายมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะ การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้มีสุขภาพ ที่สมบูรณ์ แต่การออกกำลังกายแต่ละครั้งจะต้องใช้เวลาพอสมควรผู้ปฏิบัติต้องอดทนปฏิบัติ เป็นประจำสม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัย จึงจะเกิดผลต่อร่างกาย จากการศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์

ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้แบ่งองค์ประกอบปัจจัยต่างๆออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และ ด้านบุคลากร จากการศึกษาดังกล่าวสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.78 การออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดเสียเหงื่อ เพราะเมื่อมีการเคลื่อนไหวจะเกิดความร้อน จึงมีความต้องการดื่มน้ำเข้าไปในร่างกายเพื่อลดความร้อนและชดเชยน้ำที่สูญเสียออกจากร่างกาย เพื่อร่างกายจะได้ทำกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา เอกทัศน์ (2547 ; 107) ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 พบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ และอีกหลายประเด็นที่ครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย มีสิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม คิดเป็นร้อยละ 43.83 43.18 และ 42.21 ตามลำดับ ซึ่งตรงกับปัญหาอุปสรรคการจัดการเรียนการสอนในเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า ปัญหาการบริหาร จัดการ และพัฒนาคุณภาพ การศึกษาด้านสถานศึกษาส่วนใหญ่ขาดครุภัณฑ์ อุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัย อาคารเรียน อาคารอเนกประสงค์ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความปลอดภัย ส่วนใหญ่จะมีอยู่น้อย ในจังหวัดเพชรบูรณ์มีเพียงแห่งเดียวคือสนามกีฬา จังหวัดเพชรบูรณ์ และจากภูมิประเทศของจังหวัดเพชรบูรณ์เป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่และ ยาวมาก จากทิศเหนือถึงทิศใต้มีความยาว 350 กิโลเมตร แบ่งพื้นที่การปกครองออกเป็น 11 อำเภอ มีประชากรเกิน 1 ล้านคน เป็นจังหวัดที่มีประชากรมากเป็นอันดับ 18 ของประเทศ จึงเป็นอุปสรรคอย่างมากในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะมีสนามที่ได้มาตรฐานและ ปลอดภัยมีจำนวนจำกัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมีความต้องการสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ ในระดับมากที่สุด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐกานต์ ธิมะดี (2546 : 129) ได้ทำการวิจัย เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ซึ่งมีความต้องการสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอและ ต้องได้มาตรฐาน

2. ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

คิดเป็นร้อยละ 35.50 และมีความต้องการระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.69 ครูส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในส่วนของการความปลอดภัยในการจัดการ สอดคล้องกับลักษณะความต้องการดังที่ มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 – 92) กล่าวว่า ชั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety And Security) เช่น ความต้องการความคุ้มครอง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เป็นต้น หากผู้บังคับบัญชาต้องการให้ครูหันมาร่วมมือกันออกกำลังกายแล้ว ผู้บังคับบัญชาต้องจัดการระบบดูแลการรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกายตลอดจนมีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เพราะตามธรรมชาติของมนุษย์มีความต้องการความปลอดภัยเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ดังนั้นหากต้องการให้ครูของจังหวัดเพชรบูรณ์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างหลากหลายตามความต้องการแล้ว ระบบการรักษาความปลอดภัยจึงต้องดำเนินการควบคู่กับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

3. ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.29 ครูต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพียงพอ ต่อผู้ออกกำลังกาย และ บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของผู้มาออกกำลังกาย ไม่เกิดการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา เอกทัศน์ (2547 ; บทคัดย่อ) เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 พบว่า นักศึกษามีความต้องการด้านบุคลากรในระดับมาก โดยต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

ความต้องการบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอ เป็นเพราะว่าเมื่อครูมาออกกำลังกายแล้วต้องการเบิกอุปกรณ์กีฬาไปเล่นแต่ไม่รู้จะไปเบิกอุปกรณ์จากใครซึ่งตรงกับปัญหาอุปสรรคที่พบในการจัดการศึกษาปี 2547 ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ สรุปว่าขาดบุคลากรการปฏิบัติงานด้านการสนับสนุนในสถานศึกษา โรงเรียนขนาดเล็กมีครูไม่ครบชั้น ขาดบุคลากร และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กวิน คเชนทร์เดชา (2530 : บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่าประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพรมีความต้องการให้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายได้หลายอย่าง มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ ต้องการให้มีการจัดให้มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ต้องการบุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้ด้านการออกกำลังกาย ครูยังให้ความสำคัญกับบุคลากรผู้ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้ด้านการออกกำลังกาย เป็นบุคคลผู้ทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม เพราะว่า การออกกำลังกายจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ออกกำลังกายแล้ว ผู้ออกกำลังกายจะต้อง

ออกกำลังกายให้ถูกวิธีตามหลักของการออกกำลังกายดังนั้นบุคคลที่ให้ความรู้ คำแนะนำจึงต้องมีความรู้ความสามารถอธิบายและคอยแนะนำผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายได้เข้าใจถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. การออกกำลังกายต้องการให้มีสนามกีฬาและอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน เพียงพอตามสถานที่ราชการต่างๆ พร้อมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวก มีน้ำดื่ม น้ำใช้ ห้องน้ำ ห้องสุขา ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ที่สะอาด
2. ควรให้มีสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย เน้นความปลอดภัย มีผู้ดูแลความปลอดภัยเพียงพอ ผู้ให้คำแนะนำมีความรู้ เชื่อสัจย์ สุภาพ และมีกิจกรรมอย่างหลากหลาย เพื่อจะได้เลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ เพศ วัย และความถนัด ของแต่ละบุคคล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลการวิจัยไปปรับปรุง ส่งเสริมและพัฒนาความต้องการการออกกำลังกายของครู ในเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ให้สอดคล้องกับความต้องการในด้านต่างๆให้เพียงพอและเหมาะสมต่อไป
2. ควรมีการวิจัยความต้องการ การออกกำลังกายของข้าราชการในหน่วยงานอื่น ให้ครบทุกหน่วยงาน

บรรณานุกรม

- กวิน คเชนทร์เดชา. (2530). ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายของจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2535). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผน. (2538). รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ. ศ. 2538. กรุงเทพฯ : หจก. พรีเมีย เมย์ ออฟเซ็ท.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. สำนักนายกรัฐมนตรื. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 – 2549) : สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมพลศึกษา. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. (2530). รายงานการวิจัยเรื่องการส่งเสริมสุขภาพสำหรับชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : หจก. ไอเดียสแควร์.
- _____. คณะทำโครงการปฏิบัติการการศึกษา. (2544). รายงานการจัดวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. หน่วยศึกษานิเทศก์. (2529). รายงานผลการวิจัยเรื่องความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท เขตการศึกษา 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐกานต์ ธิมะดี. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท ค.ศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พูนทรัพย์ ทองบพิตร. (2535). การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับอำเภอของกรมพลศึกษา ในเขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อัดสำเนา.
- มงคล แฝงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ : โสภณการพิมพ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์ จำกัด.

- ศิริวัลย์ อินทามระ. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร. สารานุกรมสุข, กระทรวง. กรมอนามัย. (2540) *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม*. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ม.ป.ป. (โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ).
- แสงเพชร คุณาเรืองรอง. (2527). *ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกายและการพักผ่อน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัชรา ชีมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด พิมพ์อักษร.
- สุชา จันท์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา. แหล่งท่องเที่ยว *Study ฉบับเพชรบูรณ์*. กรุงเทพฯ : บริษัทชุดนศาสตร์ นวัตกรรม จำกัด.
- Buccolar, Victor., and Willian J. Stone. (1975, May). "Effects of jogging and Cycling Prograns for Physiological Personlity Variables in Aged Men," *Research Quarterly* (3) : 134 – 139.
- Butler, Stanley Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise, Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 - A
- Dowdy, Deborahk Bell. (1982, May). "The Effects of Aerobics Dance on Physical Work Capacity Cardiovascular Function an Body Compositions of middle – aged Women" *Dissertation Abstract International*. 7 (4) 135.
- Falck, Vlma T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). "A Health Promotion Program for School Personnal." *The Journal of School Health*. 54(5) : 239 - 242
- Maslow, Abraham H.(1970). *Mativation and Personality*. 2 nd ed. Newyork : Harper & Row

- Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities," *Dissertation Abstract International*. 53 (16) : 2753 - A
- Peterson, Aiber Joseph . (1981, December,) "Effects of Aerobics and Aerobic Training on serum Lipoprotein- Aged Women ," *Dissertation Abstracts International* 42 (3): 3874 - A
- Rowe, Deryl Glenn.(1980, January)."Effects of Walking and Jogging on the Body Composition and Cardiorespiratory System Adults," *Dissertation Abstracts International* 40 (2) :3874 - A

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ

(Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านบุคลากร

แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

นายพนพล จันทิพย์
นิสิตปริญญาโท เอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงใน ()

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 30 ปี

() 30 – 44 ปี

() 45 ปี ขึ้นไป

**ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547**

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง

ข้อที่	ความต้องการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีความเหมาะสม	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่าง ข้อ 0 ท่านเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องของความถี่มากที่สุด
หมายความว่า ความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีความเหมาะสม
อยู่ในระดับมากที่สุด

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย					
2	สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
3	สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
4	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง					
5	อุปกรณ์ที่ใช้มีมาตรฐานมั่นคงแข็งแรงถาวร					
6	อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอให้ยืม					
7	มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกาย					
8	มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอ					
9	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย					
10	มีตู้เก็บเสื้อผ้าและสิ่งของ					
11	สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสามารถใช้ได้เป็นปัจจุบัน					

2.2 ความต้องการด้านการจัดการ

ข้อที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย					
2	มีหนังสือ เอกสาร ตำรา และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
3	มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดและชัดเจน					
4	มีการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด การใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน					
5	มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย					
6	มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้มาออกกำลังกาย					
7	มีตู้แสดงความคิดเห็นจากผู้มาออกกำลังกาย					
8	มีการประเมินผลและรายงานผลด้านสุขภาพ					
9	มีบุคลากรที่มีความรู้มาให้คำแนะนำตลอดเวลาแก่ผู้มาออกกำลังกาย					

2.3 ความต้องการด้านบุคลากร

ข้อ ที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	บุคลากรมีเพียงพอในการทำหน้าที่ประชา- สัมพันธ์ให้ข่าวสารด้านความรู้ด้านการออก กำลังกาย					
2	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย เพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย					
3	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ ออกกำลังกาย					
4	มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืมอุปกรณ์ การออกกำลังกาย					
5	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลในสถานที่ ออกกำลังกาย					
6	บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมี มนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
7	บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมี ความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออก กำลังกาย					
8	บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ควรมีคุณธรรมและจริยธรรม					
9	บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ควรมีความซื่อสัตย์สุจริต					
10	มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัย บริเวณสถานที่การออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครู
 ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547
 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย
คณบดีคณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์พิศวง มหาพันธ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายขวัญ สุกใสเมือง
ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าดั่งพิทยาคม อำเภอหนองไผ่
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายณพดล จันทิพย์
วันเดือนปีเกิด	15 พฤษภาคม 2504
สถานที่เกิด	อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	73 หมู่ 1 ตำบลน้ำก้อ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู คศ.2 กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนท่าดัวงพิทยาคม อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2517	ประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนชุมชนบ้านโกชน อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์
พ.ศ. 2522	มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนหนองไผ่ อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์
พ.ศ. 2524	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาลำปาง จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2527	การศึกษามหาบัณฑิต (วิชาพลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (วิชาพลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ