

ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
เนติธร รัชมีศิลป์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
เนติธร รัชสมัยศีล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

บทคัดย่อ
ของ
เนติธร รัชมีศีล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

เนติธร รัชสมัยศีล. (2553). *ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์,
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผ่านการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความคิดเห็นระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test Independent)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ทุกด้าน

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 โดยรวมพบว่า ระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนด้านเนื้อหาในหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

THE OPINIONS OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY STUDENTS
ON THE LEARNING AND TEACHING SWU 145 THE WELLNESS AND HEALTHY
LIFESTYLE IN ACADEMIC YEAR 2009

AN ABSTRACT
BY
NETITHON RAKMEESEEN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2010

Netithon Rakmeeseen. (2010). *The Opinions of Srinakharinwirot University Students on the Learning and Teaching SWU 145 The Wellness and Healthy Lifestyle in Academic Year 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Assoc. Prof. Wattana Suthipan.

The purpose of this research was to find and compare the opinions of Srinakharinwirot University students on learning the SWU 145 Course (The Wellness and Healthy Lifestyle) in academic year 2009. The sample consisted of 300 freshman students who passed SWU 145 Course in the first semester of academic year 2009. The students were chosen by stratified randomly sampling. The data were collected by the researcher's constructed questionnaire ($r = .86$). The data were then analyzed in terms of frequency, mean, percentage, standard deviation and mean differences by t-test (independent).

The findings were as follows:

1. The students were overall rated as suitable at high level on all aspects.
2. When compared the opinions between male and female students, it was found that, there were overall no differences. When considered on separate aspect, there were significant differences of the opinions on the curriculum content, the teaching methods and learning activities, the places, equipment and facilities, and the assessment at .05 level. But there were no differences for the rest comparisons.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รวมทั้งคณะครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดทำ งานวิจัยนี้ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ในกระบวนการทำงานวิจัย ได้เป็นอย่างมาก

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการบริหารหลักสูตร และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และข้อเสนอแนะ สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูล และจัดทำปริญญานิพนธ์ จนประสบความสำเร็จ และนอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่สาวนีย์ บุปผบุญ คุณยุวดี เพ็ญภาพ และ คุณวสันต์ ยงศรีปัญญะฤทธิ์ เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างสูง ในการให้การสนับสนุน และให้กำลังใจด้วยดีมาตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อพลธรรม รัชมีศีล และคุณแม่รัตนกร รัชมีศีล ตลอดจนบูรพาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ให้ความกรุณาอบรมสั่งสอน และเกื้อหนุน ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำการวิจัย จนกระทั่งปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จเรียบร้อย

เนติธร รัชมีศีล

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

ของ

เนติธร รัชสมัยศิลป์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมติฐานในการวิจัย	5
 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเห็น	6
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์.....	11
ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวม	13
องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม	16
หลักการดูแลสุขภาพตนเอง	20
นันทนาการกับชีวิต	25
สมรรถภาพทางกาย	35
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	40
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสูตร	54
ครูผู้สอนพลศึกษา	57
วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	62
การวัดผลและประเมินผล	65
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	68
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	68
งานวิจัยในประเทศ.....	71

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	78
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	78
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	79
การเก็บรวบรวมข้อมูล	81
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	81
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	82
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	82
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	93
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	93
สรุปผลการวิจัย.....	94
อภิปรายผล	95
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	101
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	101
บรรณานุกรม.....	102
ภาคผนวก.....	108
ภาคผนวก ก	109
ภาคผนวก ข	117
ประวัติย่อผู้วิจัย	119

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะที่ศึกษา	79
2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	83
3 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 (n = 300)	84
4 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านจุดมุ่งหมาย (n = 300)	85
5 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านเนื้อหาหลักสูตร (n = 300)	86
6 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านวิธีการสอน และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน (n = 300)	87
7 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 300)	88
8 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านผู้สอน (n = 300)	89
9 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านการวัดและประเมินผล (n = 300)	90
10 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียน การสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ระหว่างนิสิตชาย กับ นิสิตหญิง	91

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสิ่งที่มนุษย์เราหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์เราทั้งสิ้นเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์เราให้ดียิ่งขึ้น มนุษย์เราจำเป็นต้องหาความเจ็บป่วย ดังนั้นการที่จะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์นั้นมนุษย์เราจำเป็นต้องออกกำลังกาย ดังกระแสพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช โปรดเกล้าฯ (2553: ออนไลน์) ในพิธีการเปิดสัมมนาระดับชาติเรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ไว้ว่า “ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรง ใช้แรง มิใช่ให้อยูเฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทน ยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน” จากกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช เห็นได้ว่า พระองค์ทรงตระหนักถึงควมมีสุขภาพดีของราษฎรเป็นยิ่งนัก ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้น มีผลต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างมาก เพราะการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคงในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครองและการศึกษาจะต้องมุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีศักยภาพที่ดี รัฐบาลจึงได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นสื่อให้ประชากรได้ใช้ในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537: 33-34) ได้กล่าวว่า คนมีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ จะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วยในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี การสั่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวน เพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามาเป็นสิ่งช่วยในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศ ทำให้เกิดความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่ดีเพื่อประกอบอาชีพให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง และการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬายังสามารถลดความเครียดในด้านต่าง ๆ ในภารกิจประจำวัน

ได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นแล้ว ยังช่วยฝึกฝนให้ประชาชนเป็นคนมีระเบียบวินัย มีความยุติธรรม ในสังคม อันเป็นผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศอีกต่อไป ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการ ออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่กล่าวมานี้ ทำให้รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญและได้กำหนดแผน นโยบายการส่งเสริมและพัฒนาประชากรของประเทศขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนได้มี โอกาสเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนี้ รัฐบาลยังได้มองเห็นความสำคัญในการ พัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม รัฐบาลจึงได้กำหนดเป็นนโยบายไว้ในวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนา กีฬา แห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 – พ.ศ. 2554) (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2551: 24-25) ไว้ว่า ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติ อย่างทั่วถึงและต่อเนื่องในทุกด้าน โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็น กระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยพัฒนาให้ร่างกาย มีความแข็งแรง พละนาถัยสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมเพิ่มพูนสติปัญญาพัฒนา คุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การกีฬายัง ก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะ รวมทั้งเป็น ศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคมและประเทศชาติ อีกด้วย

ทั้งนี้ในการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้น ในเรื่องของการเรียนการสอนในด้านวิชาการเป็นสำคัญ โดยกิจกรรมพลศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย นั้นเป็นเพียงวิชาศึกษาทั่วไป ซึ่งเป็นวิชาหนึ่งที่ให้นักศึกษาได้เลือกที่จะศึกษาเพียงเท่านั้น ซึ่งก็ยัง ไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา จากงานวิจัยของ สุเมธ สายแวว (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับมาก ทำให้ทราบได้ว่าการเรียนการสอนเกี่ยวกับกิจกรรม พลศึกษาก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยหลักสูตรการเรียนการสอนในชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ได้กำหนดให้บัณฑิตเลือกเรียนวิชาศึกษาทั่วไป ซึ่งมีวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ เป็นวิชาหนึ่งที่บัณฑิตสามารถเลือกเรียนได้ ซึ่งจากรายงานผลการลงทะเบียนเรียนของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ของกองแผนงาน สำนักงานอธิการบดี ประจำปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในปี 2552 ภาคเรียน ที่ 1 มีจำนวนถึง 959 คน จากนิสิต 2 คณะ ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์ และวิศวกรรมศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 1,010 คน ซึ่งจะสังเกตได้ว่าเป็นอัตราส่วนถึงร้อยละ 92.57 ทำให้เข้าใจได้ว่า นิสิต ส่วนใหญ่มีความสนใจและต้องการที่จะศึกษาวิชาดังกล่าว นิสิตอาจมองว่าเป็นวิชาที่มีความสำคัญ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองได้ เนื่องจากการศึกษาหลักการและแนวคิดของ สุขภาวะแบบองค์รวม การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพ

ส่วนบุคคล ช่วยให้บัณฑิตสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้ชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นนิสิตระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ซึ่งข้อมูลที่ได้จะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร หรือโปรแกรมการเรียนการสอนในรายวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ให้บัณฑิตเกิดความสนใจในการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นวิชาหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาศักยภาพของนิสิตได้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพศชายกับนิสิตเพศหญิง ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 และทำให้ทราบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนิสิตชายและหญิง มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 แตกต่างกันหรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไข เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนในโอกาสต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผ่านการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 เป็นนิสิตที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 624 คน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 335 คน รวมทั้งสิ้น 959 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผ่านการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 เป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 195 คน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 105 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 300 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ เพศ จำแนกเป็น

1.1 เพศชาย

1.2 เพศหญิง

2. ตัวแปรตามได้แก่ ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนในรายวิชา มศว 145

สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งทำการศึกษานี้จำนวน 6 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านจุดมุ่งหมาย

2.2 ด้านเนื้อหาหลักสูตร

2.3 ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.5 ด้านผู้สอน

2.6 ด้านการวัดและประเมินผล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิต**

เชิงสร้างสรรค์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดหรือความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งในทางบวกและทางลบ โดยทางบวก เช่น ความชอบ ความนิยม ความศรัทธา ความพึงพอใจ หรือลักษณะในทางลบ เป็นความรู้สึกนึกคิดในทางที่สวนทางกับทางบวก เช่น ความไม่ชอบ ความไม่นิยม ความไม่ศรัทธา และความไม่พึงพอใจ โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านจุดมุ่งหมาย ด้านหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้สอน และด้านการวัดและประเมินผล

2. **นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ** หมายถึง นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี

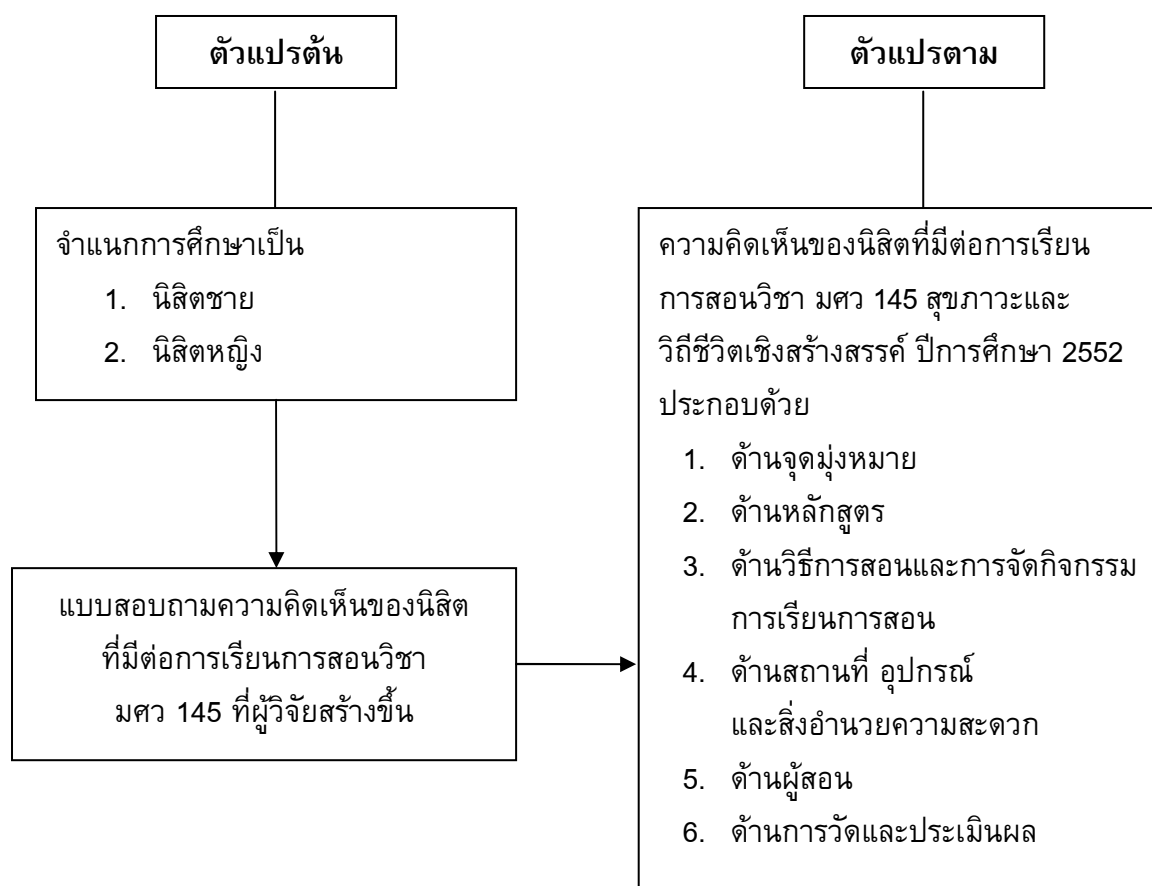
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2552 ประกอบด้วยนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์

3. **วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์** หมายถึง วิชาที่เปิดทำการ

เรียนการสอนในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยเป็นวิชาหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ซึ่งเป็นการศึกษาหลักการและแนวคิดของสุขภาวะแบบองค์รวม การบูรณาการแนวคิด

ดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิต ให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้วิถีชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

นิสิตชาย กับ นิสิตหญิง มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเรียนการสอนในรายวิชา ด้านการเรียนการสอนในรายวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ผู้วิจัยได้ประมวลแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้ คือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเห็น
2. วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์
3. ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวม
4. องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม
5. หลักการดูแลสุขภาพตนเอง
6. นันทนาการกับชีวิต
7. สมรรถภาพทางกาย
8. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
9. แนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอน
10. ครูผู้สอนพลศึกษา
11. วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
12. การวัดผลและประเมินผล
13. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 13.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 13.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเห็น

ความหมายของความคิดเห็น

โคลสนิค (Kolesnik. 1970: 320) ได้กล่าวว่า ความคิดเห็น เป็นการแสดงออก ซึ่งการตัดสินใจจากการประเมินค่า (Evaluation Judgment) หรือทัศนะเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ และความคิดเห็นหรือทัศนะนี้ย่อมได้รับอิทธิพลจากทัศนคติ

กัวลนิก (Guralnik. 1976: 46) ได้กล่าวถึงความคิดเห็นว่า มีคำจำกัดความ 4 ข้อ คือ

1. เป็นความเชื่อที่ไม่สามารถยืนยันได้แน่นอนว่าเป็นความรู้สึกที่แท้จริง หรือความน่าจะเป็นของความคิดเห็นเฉพาะบุคคลในการตัดสินใจ
2. การประเมินผล หรือความรู้สึก หรือการประมาณค่าเกี่ยวกับคุณลักษณะคุณค่าของบุคคลหรือสิ่งต่างๆ

3. รูปแบบการตัดสินใจของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาสาระ ซึ่งการให้ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเป็นสิ่งที่ต้องการ

4. หลักเกณฑ์ในการใช้ถ้อยคำโดยมีการตัดสินใจ หรือพิจารณาตัดสินสิ่งต่างๆ โดยมีหลักเกณฑ์สนับสนุนในแต่ละกรณี

ออสแคมป์ (Oskamp. 1997: 12 – 13) กล่าวว่า ความคิดเห็น น่าจะใกล้เคียงกันกับความเชื่อมากกว่าในด้านความเฉพาะเจาะจงของขอบเขตและเนื้อหา และทั้งสองสิ่งนี้มีองค์ประกอบของความรู้ (Cognitive) มากกว่าองค์ประกอบความรู้สึก (Affective) แต่ทัศนคติจะมีองค์ประกอบของความรู้สึกมากกว่า หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการพิจารณา ความเป็นไปได้ของเหตุการณ์และความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ ในขณะที่ทัศนคติเกี่ยวข้องกับความปรารถนาและความต้องการ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2531: 13) กล่าวว่า ความคิดเห็นถือได้ว่าเป็นการแสดงออกด้านเจตคติอย่างหนึ่ง แต่หากลงความเห็นว่านั้น มักมีอารมณ์ เป็นส่วนประกอบและเป็นส่วนที่จะมีปฏิกริยาต่อสถานการณ์ภายนอก

จำรอง เงินดี (2534: 2) ได้ให้ความหมายของความคิดเห็นว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดในลักษณะที่ไม่ลึกซึ้งเหมือนทัศนคติ ความคิดเห็นนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นการแสดงออกของทัศนคติก็ได้ สังเกตและวัดได้จากคน แต่มีส่วนที่แตกต่างไปจากทัศนคตินั้นเจ้าตัวอาจจะตระหนักหรือไม่ตระหนักก็ได้

อนันต์ ชันทรราช (2535: 5) กล่าวว่า ความคิดเห็นหมายถึงการแสดงออกด้านความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้านการพูด การเขียน โดยมีพื้นฐานความรู้เดิมเกี่ยวกับความต้องการประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ตลอดจนสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นเป็นหลักในการแสดงความคิดเห็นเพื่อขอรับการสนับสนุนความคิดเห็นเป็นการแสดงออกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ความคิดเห็นจะเกี่ยวข้องกับค่านิยมและทัศนคติ โดยต่างก็เป็นเรื่องราวทางจิตชุดหนึ่งๆ ที่เริ่มจากค่านิยม อันเป็นเรื่องราวทางจิตอย่างกว้าง ๆ และทัศนคติเป็นเรื่องราวทางจิตที่แคบลงไปจนกระทั่งถึงความคิดเห็น ซึ่งเป็นเรื่องราวทางจิตที่แคบที่สุด คือเป็นการแสดงออกถึงเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะเท่านั้น

การเกิดความคิดเห็น

ธีระพร อุวรรณโณ (2535: 51-54) กล่าวว่า ความคิดเห็นเกิดขึ้นจากอิทธิพลต่างๆ ดังนี้

1. อิทธิพลจากพ่อแม่ เป็นแหล่งอิทธิพลสูงสุด โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งจะพัฒนา ค่านิยม ความเชื่อ และความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาในกรอบของครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็นผู้มีอำนาจให้คุณเมื่อทำความดี และมีอำนาจให้โทษเมื่อทำสิ่งไม่ดี หรือสิ่งที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วย
2. อิทธิพลจากกลุ่มต่าง ๆ ในสถานศึกษา เช่น ครู และเพื่อนก็มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น

3. อิทธิพลจากประสบการณ์ส่วนตัว นักจิตวิทยาจิตวิเคราะห์เน้นเรื่องประสบการณ์ในวัยเด็กว่า มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของบุคคล รวมทั้งพัฒนาความคิดเห็นของบุคคลด้วย โดยเฉพาะประสบการณ์ที่รุนแรงหรือกระทบกระเทือนใจบุคคลนั้นได้นาน

4. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เช่น การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ต่างๆ ที่พยายามเปลี่ยนความคิดเห็นของคนให้หันไปนิยมผลิตภัณฑ์ต่างๆ

ความคิดเห็นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล ออลพอต (ชนะจิต เกตุอุไร. 2549: 8; อ้างอิงจาก Allport. n.d.) ได้เสนอความคิดเห็นว่า ความคิดเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของคนเกิดขึ้นได้ตามเงื่อนไข 3 ประการ คือ

1. กระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการเพิ่มพูน และบูรณาการของการตอบสนอง แนวความคิดต่างๆ เช่น ความคิดเห็นจากครอบครัว โรงเรียน ครู การเรียนการสอนอื่นๆ

2. ประสบการณ์ส่วนตัวขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน นอกจากประสบการณ์ของคนจะสะสมขึ้นเรื่อยๆ แล้วยังทำให้มีรูปแบบเป็นของตัวเอง ดังนั้น ความคิดเห็นบางอย่างจึงเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคลแล้วแต่พัฒนาการ และความเจริญเติบโตของคนๆ นั้น

3. การเลียนแบบ การถ่ายทอดความคิดเห็นของคนบางคนได้มาจากการเลียนแบบความคิดเห็นของคนอื่นที่ตนพอใจ เช่น พ่อ แม่ ครู พี่น้อง และคนอื่นๆ อิทธิพลของกลุ่มสังคม คนย่อมมีความคิดเห็นคล้ายตามกลุ่มสังคมที่ตนอาศัยอยู่ตามสภาพแวดล้อม เช่น ความคิดเห็นต่อศาสนาและสถาบันต่างๆ

องค์ประกอบของความคิดเห็น

จากการศึกษาเรื่ององค์ประกอบของความคิดเห็น เทรนดิส (ชนะจิต เกตุอุไร. 2549: 8-9; อ้างอิงจาก Triandis. 1971: 2-3) ได้อธิบายว่า องค์ประกอบของความคิดเห็นมี 3 ส่วน ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive Component) ได้แก่ ความรู้และความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเป็นบุคคล กลุ่มหรือภาวะการณ์ใด ๆ ความรู้และความคิดดังกล่าวจะเป็นส่วนกำหนดลักษณะและทิศทางของความคิดเห็นของบุคคล กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความรู้และการติดต่อกับสิ่งเร้าได้ครบถ้วนแล้ว บุคคลจะมีความคิดเห็นต่อสิ่งเร้าในทางบวกหรือลบชัดเจนขึ้น

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ อารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า อารมณ์หรือความรู้สึกดังกล่าวจะเป็นส่วนกำหนดลักษณะและทิศทางของความคิดเห็นของบุคคล กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งใด บุคคลก็จะมีความคิดเห็นทางบวกต่อสิ่งนั้น แต่ถ้าบุคคลมีอารมณ์หรือความรู้สึกไม่ดีต่อสิ่งใด บุคคลจะมีความคิดเห็นในทางลบ

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavior Component) คือ พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง พฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นสิ่งบอกลักษณะและทิศทางของความคิดเห็นของบุคคล กล่าวคือ ถ้าพฤติกรรมของบุคคลที่จะแสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นชัดเจนแน่นอน ความคิดเห็นก็ย่อมมีลักษณะเป็นบวกหรือลบชัดเจนแน่นอน

คุณสมบัติของความคิดเห็น

พัธน์ สุขจำนงค์ (2522: 72) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของความคิดเห็นไว้ ดังนี้

1. มีความคงที่ (Consistency) คือ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยง่าย
2. มีทิศทาง (Direction) ที่แน่นอนต่อสิ่งแวดลอม โดยมีการประเมินค่าการรับรู้ความรู้สึก และความพร้อม ที่จะกระทำไปในด้านที่เป็นบวกหรือเป็นลบ ดีหรือเลว มีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้น พร้อมทั้งจะสนับสนุน หรือคัดค้านสิ่งนั้น

3. มีความเข้มข้น (Magnitude) คือเป็นไปในทางบวกหรือลบ มากหรือน้อยตามค่านิยม และความสำคัญของสิ่งนั้นๆ

ความคิดเห็นของบุคคลนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยมีการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบทั้ง 3 ที่กล่าวมา การเปลี่ยนแปลงจะเกิดได้มากน้อยขึ้นอยู่กับข้อมูลต่างๆ ที่บุคคลรับทราบ ประสบการณ์ที่ได้รับ ค่านิยม และอิทธิพลของสิ่งแวดลอม การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และตลอดชีวิตของบุคคล

การวัดความคิดเห็น

ไพศาล หวังพานิช (2530: 152) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความคิดเห็น หรือเจตคติต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้

1. เจตคติมีลักษณะคงเส้นคงวาอยู่ในช่วงเวลาหนึ่ง นั่นคือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จะมีช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่มีความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งสามารถวัดได้
2. เจตคติของบุคคลไม่สามารถวัดหรือสังเกตได้โดยตรง การวัดจะเป็นการวัดทางอ้อมโดยวัดจากแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงออกหรือประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
3. เจตคตินอกจากจะแสดงออกในรูปของความรู้สึกนึกคิด เช่น การสนับสนุนหรือคัดค้านยังมีขนาดหรือปริมาณของความรู้สึกด้วย ดังนั้นในการวัดทัศนคตินอกจากจะทำให้ทราบทิศทางแล้วยังสามารถบอกระดับความมากน้อยได้ด้วย

เพ็ญพร เพชรสุศิริ (2531: 3) ได้กล่าวถึงการวัดทัศนคติ และความคิดเห็นมีอยู่หลายวิธีที่แพร่หลาย มี 4 วิธี ดังนี้

1. วิธีของเทอร์สโตน (Thurstone' Method) เป็นวิธีการสร้างมาตราวัดออกเป็น ปริมาตรแล้วเปรียบเทียบตำแหน่งของความคิดเห็น หรือทัศนคติไปในทางเดียวกัน และเสมือนว่า เป็นช่วงที่มีช่วงห่างเท่ากัน

2. วิธีกัตต์แมน (Guttman's Scale) เป็นวิธีวัดทัศนคติหรือความคิดเห็นในแนว เดียวกันและสามารถจัดอันดับข้อทัศนคติสูง-ต่ำ แบบเปรียบเทียบกันและกันได้จากอันดับต่ำสุด ถึงสูงสุดและแสดงถึงการสะสมของข้อความคิดเห็น

3. วิธีการจำแนกแบบ เอสดี สเกล (Semantic Differential Scale: S-D Scale) เป็นวิธี วัดทัศนคติหรือความคิดเห็นโดยอาศัยคู่คำศัพท์ที่มีความหมายตรงกันข้าม เช่น ดี-เลว ชย-ชู้เกียรติ เป็นต้น

4. วัดแบบลิเคิร์ต (Likert's Method) เป็นวิธีสร้างมาตราวัดทัศนคติที่นิยมแพร่หลาย เพราะเป็นวิธีสร้างมาตรวัดที่ง่าย ประหยัดเวลา ผู้ตอบสามารถแสดงทัศนคติในทางชอบไม่ชอบ โดยยึดอันดับความชอบหรือไม่ชอบซึ่งอาจมีคำตอบให้เลือก 5 หรือ 4 คำตอบ และให้ลงคะแนน 5, 4, 3, 2 และ 1 หรือ +2, +1, 0, -1 และ -2 ตามลำดับ

เบสท์ (ชนะจิต เกตุอุไร. 2549: 9-10; อ้างอิงจาก Best. 1977: 177) ได้เสนอแนะว่า ในการวัดความคิดเห็นของบุคคล สามารถกระทำได้หลายวิธี วิธีที่ใช้กันโดยทั่วไปคือ การตอบ แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ซึ่งวิธีที่ง่ายที่สุดในการที่จะบอกถึงความคิดเห็นก็คือ การแสดงให้ เห็นถึงจำนวนร้อยละของคำตอบในแต่ละข้อความ เพราะจะทำให้เห็นว่าความคิดเห็นจะออกมา ลักษณะเช่นไร และจะสามารถทำตามข้อคิดเห็นเหล่านั้นได้ โดยข้อความเหล่านั้น ตามหลักเกณฑ์ บางประการ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความคิดเห็นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนี้

1. ภาษาที่ใช้ต้องชัดเจน ง่าย ไม่อ้อมค้อม
2. เปิดโอกาสให้ผู้ตอบ สามารถแสดงความคิดเห็นได้หลายระดับ
3. ไม่ควรใช้ข้อความที่ผู้ตอบสามารถตีความหมายได้หลายอย่าง
4. กำหนดระดับความคิดเห็นตามลำดับจากมากไปหาน้อย หรือจากน้อยไปหามาก

ในแต่ละข้อความ

5. ให้ผู้ตอบเลือกระดับความคิดเห็นที่เป็นตัวแทนในแต่ละข้อความ โดยเขียน เครื่องหมายในช่องที่ตรงกับความรู้สึก

อนึ่ง การวัดความคิดเห็นตามแบบของ Likert การให้คะแนนความคิดเห็นของผู้ตอบ ต่อข้อความต่างๆ จะขึ้นอยู่กับข้อความว่าเป็นข้อความที่ต้องตอบสนับสนุน หรือข้อความที่ต้องตอบ ปฏิเสธ

วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์

วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle) เป็นวิชาที่ศึกษาหลักการและแนวคิดของสุขภาวะแบบองค์รวม การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิต ให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้ชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม (คณะพลศึกษา. 2552: 1-2)

ความมุ่งหมายรายวิชา เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและแนวคิดของสุขภาวะองค์รวม และสามารถบูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. มีความตระหนัก และเห็นความสำคัญในการสร้างสุขภาพ
3. สามารถวิเคราะห์ประเด็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพและการสร้างสุขภาพ
4. มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย กิจกรรมในเวลาว่าง สามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาวิชา

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ สุขภาพองค์รวม และการประเมินภาวะสุขภาพ
2. วิถีชีวิตสุขภาพ
3. การดูแลสุขภาพตนเอง
4. สิทธิและหน้าที่ด้านสุขภาพ
5. ทักษะชีวิต
6. นันทนาการกับชีวิต
7. นันทนาการเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
8. สมรรถภาพทางกาย
9. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
10. กีฬาเพื่อสุขภาพ
11. การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตนเอง

วิธีการจัดการเรียนการสอน(Teaching Methods)

1. การบรรยาย (Lecture)
2. การอภิปราย (Lecture and discussion)
3. การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem based Learning)
4. กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)
5. การระดมสมอง (Brainstorming)
6. การสอนสาธิต (Demonstration)

7. แบบปฏิบัติ/โครงการ (Practicum/Project)

8. กรณีศึกษา (Case study)

กิจกรรม/การมอบหมาย/การส่งงาน (Activities/Assignments)

1. ในชั้นเรียน (In class)

2. ผ่านระบบเครือข่าย (Via network system)

3. รายงานกลุ่ม/เดี่ยว (Report group/Individual)

4. การอภิปราย/เสวนา (Discussion)

5. การเรียนรู้ด้วยตนเองในรูปสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Autonomous Learning via online

media)

6. แบบฝึกหัด (Drill)

สื่อการสอน

1. สื่ออิเล็กทรอนิกส์/เว็บไซต์/A Tutor (Electronics and website media)

2. วิดีทัศน์

3. เครื่องมือทดสอบและสร้างสมรรถภาพทางกาย

4. วัสดุกีฬา และนันทนาการ

5. การประเมินผลการเรียนรู้ (Self reflection) ร้อยละ 50

6. ความรับผิดชอบและการตรงต่อเวลา (Punctuality) ร้อยละ 10

7. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ (Participation) ร้อยละ 10

8. การแต่งกายเหมาะสม (Dress code) ร้อยละ 10

9. สอบ ร้อยละ 20 รวม ร้อยละ 100

เกณฑ์การประเมินผลการเรียน

คะแนน 80 -100 ระดับผลการเรียน A

คะแนน 75 - 79 ระดับผลการเรียน B+

คะแนน 70 - 74 ระดับผลการเรียน B

คะแนน 65 - 69 ระดับผลการเรียน C+

คะแนน 60 - 64 ระดับผลการเรียน C

คะแนน 55 - 59 ระดับผลการเรียน D+

คะแนน 50 - 54 ระดับผลการเรียน D

คะแนนต่ำกว่า 50 ระดับผลการเรียน E

แผนการเรียนรู้

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ และการประเมินภาวะสุขภาพ

2. วิถีสุขภาพ กรณีศึกษา/การระดมสมอง

3. การดูแลสุขภาพตนเอง การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

4. สิทธิและหน้าที่ด้านสุขภาพ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
5. นันทนาการกับชีวิต บรรยาย/กิจกรรมกลุ่ม
6. นันทนาการในชีวิตประจำวัน บรรยาย/กิจกรรมกลุ่ม
7. นันทนาการเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต บรรยาย/กิจกรรมกลุ่ม
8. สมรรถภาพทางกายเชิงสุขภาพ
9. ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
10. การประเมินสมรรถภาพทางกาย
11. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
12. ระบบร่างกาย
13. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
14. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
15. หลักการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ
16. โยคะเพื่อสุขภาพ
17. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
18. การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัว
19. การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตนเอง แบบปฏิบัติ/โครงการ
20. กีฬาเพื่อสุขภาพ
21. หลักการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
22. กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ

ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวม

กองการแพทย์ทางเลือก (2553: ออนไลน์) ได้ให้ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวมไว้ว่า กระบวนการต่อการมองชีวิตและสุขภาพ ในแนวสุขภาพแบบองค์รวม มองสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิต มากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ "ตัวคนทั้งคน" ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ วิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม

1. สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า "สุขภาพ" ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย
2. "สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับ ที่วิถีชีวิตของเราเป็น" การเลือก "บริโภค" สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง "ร่างกาย" และ "จิตใจ" จะมีส่วนกำหนดสุขภาพกายและใจของบุคคลคนนั้น

3. การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวม จะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนให้ดีเยี่ยมถึงที่สุด โดยให้บทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

4. สุขภาพองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อ วิธีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา และสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุลและสมบูรณ์

5. เมื่อมีสภาวะความเจ็บป่วย การแพทย์องค์รวม (Holistic Medicine) จะให้หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแล สุขภาพกับคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural Healing System) และพิจารณาปัจจัยทั่วทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง เทคนิควิธีการพื้นฐานในการเยียวยาสุขภาพแบบองค์รวม

1. อาหารและโภชนาการ
2. การผ่อนคลายความเครียด
3. การเยียวยาทางจิตใจและการทำสมาธิ
4. การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ
5. การพักผ่อนที่เพียงพอ
6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพศ และสภาพร่างกาย
7. การแบ่งปันความรัก และสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างคนรอบข้าง รวมทั้งตนเอง
8. การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
9. การสร้างสัมพันธ์ภาพทางจิตวิญญาณและการเยียวยา
10. การพัฒนาปัญญา

การดูแลสุขภาพองค์รวมตามที่องค์การอนามัยโลกได้ตอบรับกระแสความสนใจการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) ซึ่งเป็นศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษา และป้องกันโรคที่ยังให้ความสำคัญเป็นธรรมชาติมนุษย์ที่จะเลือกได้โดยไม่แบ่งแยกแต่อย่างใด ก็ในเมื่อคนยังมีความต้องการที่จะอยู่บนโลกใบนี้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนาน ได้ด้วยสุขภาพที่สมบูรณ์ หลายครั้งที่โรคภัยร้ายแรงรบกวนชีวิตประจำวันโดยที่การแพทย์ปัจจุบันไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แล้วสุขภาพทางเลือกก็เข้ามาส่งเสริมให้มนุษย์ยืนยงถึงธรรมชาติที่ยังให้ ความเป็นธรรมชาติต่อทั้งผู้มั่งมีและผู้ยากไร้ เพียงหันมาสนใจและศึกษาเพื่อการนำไปใช้ทั้งตนเองและคนรอบข้าง

สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ (2550: 38-42) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตในโลกยุคปัจจุบันมีแต่ความรีบร้อน และขาดการดูแลสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ เพราะทุกคนมุ่งสนใจแต่การทำงาน และทำหนักขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งบางครั้งก็ไม่ว่าสุขภาพเป็นอย่างไร จะมารู้ตัวอีกทีก็ต่อเมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ มีไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งเท่ากับว่าเราจะเลยไม่ได้ดูแลและป้องกันตัวเองจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ด้วยเหตุนี้ คนจำนวนมากจึงหันกลับมาคิดและดูแลตนเองแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ที่รู้จักในชื่อ สุขภาพองค์รวมหรือ holistic health นั่นเอง

สุขภาพองค์รวม หมายถึง ความสมดุลของทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ

ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคหากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนด้วย

พระไพศาล วิสาโล (2550: ออนไลน์) แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวม มาจากความคิดพื้นฐานที่ว่า มนุษย์แต่ละคนนั้นประกอบด้วยกายและใจ ขณะเดียวกันก็มีอาจแยกตัวอยู่โดด ๆ ได้ หากยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เริ่มจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ไปจนถึง ผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้ กายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดี ควบคู่ไปกับ ความสัมพันธ์ทางสังคม ถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้

แนวคิดนี้จึงมีได้มองว่า สุขภาพหมายถึงความปลอดโรค (disease) เท่านั้น เพราะแม้จะปลอดโรคหรือปัจจัยทางกายภาพที่เป็นตัวก่อโรค (pathogen) เช่น เชื้อโรค สารพิษ ก็ใช่ว่าบุคคลจะมีสุขภาพหรือสภาวะที่ดีได้ มีผู้ป่วยไม่น้อยที่รู้สึกอ่อนเพลีย เวียนหัว ทั้ง ๆ ที่อวัยวะทุกอย่างเป็น ปกติ บางคนหุนหันวาทะ บอด หรือเป็นอัมพาต โดยไม่พบรอยโรคหรือความผิดปกติของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง แต่เมื่อสาวหาสาเหตุกลับพบว่าต้นตออยู่ที่จิตใจ เช่น ความเครียด ภาวะกดดันในจิตใจ ไร้สำนึก ซึ่งอาจสืบเนื่องจากปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นใกล้ชิด แนวคิดดังกล่าวโยงมาสู่ทัศนะเกี่ยวกับโรค แนวคิดแบบสุขภาพองค์รวมมองว่าโรคนั้นมีได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งโดด ๆ แม้กระทั่งโรคติดเชื้อ ก็มีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่นนอกจากตัวเชื้อโรคเอง กล่าวอีกนัยหนึ่ง สุขภาพองค์รวมมีทัศนะว่า โรคแต่ละโรคนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ มีหลายองค์ประกอบเข้ามาเกี่ยวข้อง และองค์ประกอบเหล่านั้นมีได้มีแค่องค์ประกอบทางกายภาพ (เช่น เชื้อโรค สารพิษ) เท่านั้น หากมีองค์ประกอบทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ อาทิเช่น ความเครียด ดังที่ นายแพทย์เฮอเบิร์ต เบนสัน แห่งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ความเจ็บป่วยของผู้ที่ไปหาหมอ ร้อยละ 60-90 เป็นเรื่องกาย-ใจ และเกี่ยวข้องกับ ความเครียดแม้กระทั่งโรคติดเชื้อ ทัศนะแบบองค์รวมก็เห็นว่ามีได้เกิดจากเชื้อโรคหรือจุลชีพ อย่างเดียว หากยังเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย หากระบบภูมิคุ้มกันเป็นปกติหรือทำงานได้ดี เชื้อโรคก็ไม่สามารถทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ดังเห็นได้ว่าคนปกติมี เชื้อโรคหลายอย่าง อยู่ในร่างกาย แต่ก็ไม่เจ็บป่วย ทั้งนี้เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันสามารถควบคุมเชื้อโรคนั้นไม่ให้ ออกฤทธิ์ได้

นอกจากนั้นยังมีหลายโรคด้วยซ้ำที่เกิดจากความผิดพลาดของระบบ ภูมิคุ้มกันเอง หรือมีปฏิกิริยาเกินเหตุ จนทำอันตรายแก่ร่างกายและเป็นภัยถึงชีวิต เช่น โรคซาร์ส ซึ่งเมื่อกล่าวอย่างถึงที่สุดแล้ว ตัวการที่ทำให้ปอดอักเสบและบวมจนถึงตายคือระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย หาใช่ไวรัสซาร์สไม่ ซาร์สเป็นเพียงตัวกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันตื่นตัวอย่างโกลาหล กล่าว อีกนัยหนึ่งทัศนะแบบองค์รวมมองว่าโรคติดเชื้อมีได้เกิดจากเชื้อโรคโดด ๆ หากเกิดจากความสัมพันธ์ที่เสียสมดุลระหว่างระบบภูมิคุ้มกันกับเชื้อโรค และหากสาวไปให้ถึงที่สุดก็มักจะพบว่าความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกันนั้น มักเกี่ยวข้องกับความเครียดในจิตใจ ด้วยเหตุนี้จึงสามารถกล่าวได้ว่า แม้แต่โรคติดเชื้อก็ยังเกี่ยวข้องกับสภาวะ (หรือการขาดสภาวะ) ทางใจ สุขภาพของบุคคลแม้กระทั่งใน

ทางกายนั้น ผูกพันแนบแน่นกับสภาวะทางใจและทางสังคม จิตใจที่แจ่มใส เป็นสุข ไม่เครียด ความสัมพันธ์ที่ราบรื่น ไม่ร้าวฉาน เป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพของบุคคล หากมีปัญหาทางจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมแล้ว บุคคลก็สามารถล้มป่วยได้ โดยที่การล้มป่วย (illness) นั้นอาจไม่เกี่ยวข้องกับโรค (disease) เลย ด้วยเหตุนี้ การปลอดโรคจึงไม่ใช่หลักประกันแห่งสุขภาพอย่างแท้จริง เพราะถึงแม้ไม่เป็นโรค แต่ก็อาจล้มป่วยได้ด้วยสาเหตุทางจิตใจและความสัมพันธ์ ทางสังคม ทักษะที่ว่า สุขภาพหมายถึงการปลอดโรคจึงไม่ครอบคลุมเพียงพอ นอกจากจะเน้นเฉพาะมิติทางกายภาพแล้ว ยังเป็นการมองสุขภาพในเชิงลบ เพราะสุขภาพที่แท้จริงเกิดจากสภาวะที่เป็นบวกทั้งในทางกาย ใจ และสังคม คือร่างกายแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี ใจเป็นสุข แจ่มใส รู้จักมองในแง่บวก ส่วนความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็เป็นไปอย่างราบรื่น กลมเกลียวกัน

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม

สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ (2551: ออนไลน์) ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมมี 5 มิติ ได้แก่

1. มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้าน อาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ และส่งเสริมภาวะสุขภาพ
2. มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวลมีความสุข มีเมตตา และ ลดความเห็นแก่ตัว
3. มิติทางสังคม (Social dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง
4. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุก ที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุขหรือความสำเร็จของบุคคลอื่น ทั้งนี้สภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง (self transcending)

5. มิติทางอารมณ์ (Emotional dimension) คนเราจะตอบสนองต่ออารมณ์ทั้งทางด้านบวกและลบ ผลที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมของแต่ละบุคคล

มิติสุขภาพองค์รวมทั้ง 5 มิติซึ่งถือเป็นสภาวะจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยสภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติที่สำคัญที่บูรณาการความเป็นองค์รวมของกาย จิต อารมณ์ และสังคมของบุคคลและชุมชนให้สอดประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญของสุขภาพที่จะยึดกุมสภาวะในมิติอื่น ๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วนทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและชุมชน หากขาดสภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะมุ่งพบความสุขที่แท้จริง ขาดความสมบูรณ์ใน

ตนเอง มีความรู้สึกบกพร่อง หากมีความพร้อมถึงสิ่งอันมีคุณค่าสูงสุดก็มีความสุขหรือสุขภาวะที่ดีได้ แม้ว่าจะบกพร่องทางกาย เช่นมีความพิการ หรือเป็นโรคเรื้อรัง หรือร้ายแรง

ความเครียดและสุขภาพ

ลองนึกดูว่าตนเองเครียดจัดครั้งสุดท้ายเมื่อไร และนึกถึงว่ามันมีผลต่อร่างกายและจิตใจเราแค่ไหน คงนึกได้ว่าเรารู้สึกอึดอัด เสียใจ ตกใจ ตื่นเต้น รำคาญ เป็นต้น ความเครียดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากสาเหตุต่างกันไป เช่น มีปัญหาส่วนตัวและครอบครัว ปัญหาจากการทำงาน บางคนเครียดเพราะรู้ตัวว่าแก่แล้วก็มี บางคนเครียดเพราะมีโรคเรื้อรังประจำตัว ความเครียดจะกระตุ้นให้ตัวเราเองหาวิธีการที่จะสู้กล้ำเผชิญแก้ปัญหาหรือหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ ไป ความเครียดจะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ที่จำเป็นต้องมีการปรับสมดุลให้กลับสู่ภาวะปกติให้ได้ ไม่เช่นนั้นตัวเราเองจะมีภัยคุกคามที่อันตรายอยู่ตลอดเวลา

ความเครียดและการรับประทานอาหาร

พบว่าระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ จะเป็นสองระบบของร่างกายที่ช่วยปรับสมดุล เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ถ้าความเครียดเกิดขึ้นในช่วงสั้นๆ ร่างกายก็คงปรับสมดุลได้เร็ว ซึ่งปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นตามธรรมชาติของคนเรา เช่น การเล่นกีฬา เป็นต้น ซึ่งความรู้สึกจากการมีความเครียดแบบนี้เรียกว่า ความเครียดชนิดดี เพราะในระหว่างเล่นจะรู้สึกสนุก แต่ภายหลังการเล่นจะเกิดความเครียดเพราะความล้าของร่างกาย สำหรับความเครียดชนิดไม่ดี เช่น การป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ตัวเราเองจะรู้สึกมีความเครียดตลอดเวลาถึงแม้เราจะใช้ยารักษาตลอดก็ตาม นอกจากนี้ความเครียดยังมีผลต่อหัวใจของเรามาก เพราะจะทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ เช่น เต้นเร็วเกินไป หรือบางที่มีอาการแน่นหน้าอก เป็นต้น ความเครียดจะมีผลต่อระบบหายใจ เช่น หายใจเร็ว บางที่เป็นสองเท่าของปกติ หรือบางที่ก็ถอนหายใจยาวๆ ในขณะที่จุกและริมฝีปากจะแห้ง ความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเสื่อมของสมรรถภาพทางเพศทั้งผู้หญิงและชาย ก็แสดงว่าไปเกี่ยวข้องมีผลต่อระบบฮอร์โมนเพศ ซึ่งจำเป็นต้องปรับสมดุลของฮอร์โมน เพื่อให้เข้าสู่ภาวะปกติเลยเป็นที่มาของอาหารเสริมสุขภาพ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางเพศ เวลาที่มีความเครียดจะมีกลไกตอบสนองขึ้นกับตัวเราเอง บางคนยิ่งเครียดยิ่งกินมาก ดื่มมาก และลงท้ายด้วยความเหนื่อยล้า ท้อถอย

ในการจัดการกับความเครียดมีหลากหลายวิธี ซึ่งในทุกรูปแบบก็หันมาแก้ปัญหาที่จิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งไปกระทบต่อสภาพของร่างกาย ด้วยเหตุนี้ จึงเชิญชวนผู้อ่านหันมาจัดการกับความเครียดโดยการบริหารกาย จิตและจิตวิญญาณ ตามแนวแพทย์แผนตะวันออก เช่น การฝึกโยคะ ชี่กง ฤาษีดัดตน ฝึกสมาธิ เพื่อเสริมความสมดุลของตัวท่านและช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเครียด

ความเครียดของผู้หญิง

ผู้หญิงมีความเครียดเช่นเดียวกับผู้ชาย แต่บางอย่างก็เป็นเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น เช่น การมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ การหมดประจำเดือน ผู้หญิงยุคปัจจุบันส่วนใหญ่ต้องทำงานและยังคงดูแลงานบ้านด้วย ซึ่งบางวัฒนธรรมของคนชกโลกตะวันออก เช่น ในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะในอินเดีย สกะไกต้องอยู่กับครอบครัวสามี ทำให้มีความเครียดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกับคุณแม่ของสามี เป็นต้น อาจเป็นเพราะผู้หญิงผ่านประสบการณ์เรื่องความเครียดมามาก ทำให้มีความอดทนสูง และสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีเมื่อเทียบกับผู้ชาย

สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

การทำงานในที่ทำงานที่มีห้องปิดมิดชิดทุกวัน โดยเฉพาะห้องแอร์ อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ อันเนื่องมาจากอากาศที่ถูกหมุนเวียนเข้าออกในห้อง ซึ่งบางครั้งแผ่นกรองอากาศของแอร์เสีย ทำให้มีฝุ่นผงถูกนำเข้ามาในห้องและสูดดมเข้าไป ถ้าเป็นไปได้เมื่อเลิกงานควรรีบไปออกกำลังกาย เพื่อปรับสมดุลของระบบทางเดินหายใจของเรา และบางครั้งอาจมีเวลาออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ที่ต่างจังหวัดบ้างก็จะดี สำหรับ โลกในยุคปัจจุบัน ถึงแม้จะมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมาก แต่ก็ไม่ได้ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นตามอย่างเป็นสัดส่วน ยกตัวอย่างเช่น สมัยปู่ย่าตายาย เรามีอาหารรับประทานอย่างหลากหลาย และมีคุณภาพดีซึ่งเปรียบเทียบกับปัจจุบันแล้วพบว่าอาหารมีการปนเปื้อนจากยาฆ่าแมลง หรือบางทีพืชผักจำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมี อันเนื่องมาจากดินคุณภาพเสื่อม และจำเป็นต้องใช้ยาฆ่าแมลงและยาฆ่าหญ้า เป็นต้น ซึ่งสารเคมีเหล่านี้จะปนเปื้อนเข้ามาในอาหารที่เรารับประทานและเป็นอันตราย ต่อสุขภาพ นอกจากนี้ อาหารสำเร็จรูปมากมายยังมีการใช้สารกันบูด สารแต่งสีและกลิ่น ซึ่งล้วนแต่เป็นสารเคมีทั้งสิ้นที่ร่างกายของเราไม่คุ้นเคย การที่คนเราจะสุขภาพดีหรือไม่ดีเมื่ออายุมากขึ้นนั้นจะขึ้นกับตัวเราเองที่ จะดูแลสุขภาพให้ดี โดยหลีกเลี่ยงและลดการสัมผัสและการบริโภคสารเคมีพิษต่างๆ

การควบคุมน้ำหนักและการดูแลสุขภาพ

ถ้าเราไม่คุมน้ำหนักและปล่อยให้อ้วนก็เท่ากับเรากำลังจะสร้างปัญหาให้แก่สุขภาพที่ตามมาด้วยโรคเรื้อรังมากมาย เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โคเรสเตอรอลสูง และมะเร็ง การควบคุมน้ำหนักที่ดีคือการจำกัดการบริโภคอาหาร โดยการคำนวณพลังงานที่รับประทานแต่ละวันไม่เกิน 2,000 กิโลแคลอรี โดยมีข้อแนะนำคือ มีอัตราส่วนของแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) / เนื้อ (โปรตีน) / ไขมัน เป็น 40:30:30 สำหรับการดูแลสุขภาพอื่นนอกจากคุมน้ำหนักก็คือ เรื่องอาการแพ้ และปัญหาในการขับถ่าย ถ้าไม่แก้ไขก็จะมีปัญหาตามมาแน่นอน ดังนั้นควรจะได้รับแก้ไขโดยด่วน โดยเฉพาะการขับถ่ายไม่ดีก็ควรเพิ่มการรับประทาน โดยรับประทานใยอาหารอาหารที่มีพืชผักที่อุดมด้วยใยอาหาร และให้ทำงานเป็นนิสัย

การรับประทานอาหารดี

การที่จะแนะนำคนทั่วไปให้มารับประทานอาหารสดเป็นประจำนั้น เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เพราะรสชาติ ไม่อร่อยด้วยเหตุนี้จึงมีการดัดแปลงเป็นเมนูที่ทำให้มีรสชาติดีขึ้นเพื่อให้มารับประทาน เช่น อาหารแมคโครไบโอติก ซึ่งมีการใช้เมล็ดธัญพืชที่ไม่ผ่านการปิ้งสุก ผสมกับผักและถั่ว เป็นต้น

โภชนาการที่ดี

ทุกคนคิดว่าการรับประทานอาหารให้อิ่มทุกวันนี้ก็ได้คุณค่าอาหารครบแล้ว ถ้าคิดเช่นนั้น ก็เท่ากับว่าเรากำลังประมาทเกี่ยวกับสุขภาพ ถ้ามองสภาพของทุกคนในปัจจุบันจะพบว่าทุกคน ขาดสารอาหารมากน้อยต่างกันไป จะทราบอีกทีก็ต่อเมื่อร่างกายเริ่มแสดงอาการผิดปกติของขาด สารอาหารออกมา และค่อยไปรักษาเพื่อแก้อาการเหล่านี้ ซึ่งบางอย่างก็จัดเป็นอาการของโรค ด้วยเหตุนี้จึงมีธุรกิจอาหารเสริมที่โตวันโตคืน และเป็นที่พึ่งของประชาชนทั่วโลกในปัจจุบัน โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว แต่อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารเสริมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม แต่ละคนก็เป็นอันตรายได้เช่นกัน สำหรับประเทศไทยเรามีอาหารอุดมสมบูรณ์ แต่ประชาชน จำนวนมากยังไม่เข้าใจหลักการเลือกบริโภคอาหารเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน และ เพียงพอ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้การศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการแก่ประชาชนในวงกว้าง ลงไป จนถึงเด็ก ๆ จะถือว่าเป็นเรื่องสำคัญรีบด่วน เพื่อปรับให้เหมาะกับยุคที่ทั่วโลกและประเทศไทยกำลัง หันมาสนใจส่งเสริมดูแลสุขภาพเป็นหลัก

ความงามและสุขภาพ

การส่งเสริมเรื่องความงามและสุขภาพกำลังเป็นที่นิยมกันมาก กระแสนี้ที่สำคัญคือ การรับประทานอาหารที่ช่วยเพิ่มพลังชีวิต ทำให้ดูดีมีชีวิตชีวา สดชื่น อารมณ์ดีอยู่เสมอ และ ลดความเครียด อาหารที่ดีคือช่วยปรับสมดุลของร่างกายเวลาเจ็บป่วยและช่วยให้กลับเข้าสู่ภาวะ ปกติโดยเร็วที่สุด ลดเวลาการเจ็บป่วยให้สั้นที่สุดเท่าที่จะทำได้ บำรุงร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ในขณะที่เดียวกันก็หันมาใช้ผลิตภัณฑ์ความงามจากธรรมชาติเพื่อดูแลผิวพรรณให้เต่งตึงและสดใส อยู่เสมอ

การชะลอความแก่

การชะลอความแก่ที่สำคัญคือ ต้องหัดดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ในขณะที่เอาใจใส่ ต่อสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ ทุกคนอยากมีอายุที่ยืนยาวแต่ถ้าเราไม่ทำอะไรเลยก็จะไม่บรรลุ วัตถุประสงค์ดังกล่าว ดังนั้นการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตัวเองเป็นเรื่องสำคัญโดยทุกอย่างขึ้นกับ การปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น ระบบการดูแลสุขภาพแบบการแพทย์แผนตะวันออกมีอยู่แล้วและถือว่าเป็น จุดแข็งของศาสตร์การแพทย์ในยุคนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศาสตร์ของการแพทย์แผนไทย เพียงแต่ จำเป็นต้องปรับให้ทันสมัยมากขึ้นให้เข้ากับยุคสมัยและนำมาใช้ระบบบริการและส่งเสริมสุขภาพให้ มากยิ่งขึ้น เพื่อให้คนไทยทุกคนแข็งแรงและอายุยืนยาว

หลักการดูแลสุขภาพตนเอง

แต่ละชีวิตมนุษย์เป็นหน่วยหนึ่งของธรรมชาติ ก่อเกิดโดยธรรมชาติ แดกดับเป็นธรรมชาติ ดังนั้นการดำรงชีวิตขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ จึงควรสอดคล้องกับวิถีของธรรมชาติ การดูแลสุขภาพ หมายถึงการส่งเสริมป้องกันและรักษาร่างกายและจิตใจให้เป็นปกติสุข ควรยึดหลักการของ ธรรมชาติเป็นสำคัญการที่ชีวิตมนุษย์ดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข แสดงถึงความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ได้สัดส่วน ในปริมาณที่พอเหมาะ ออกกำลังกายตามสมควร ขับถ่ายได้เป็นเวลา พักผ่อนอย่างเพียงพอ อาศัยอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ และอุณหภูมิที่เหมาะสม ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ และพฤติกรรมอื่น ๆ อีกที่มีความพอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป ขณะเดียวกัน หากมนุษย์มีพฤติกรรมใด ๆ ที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดการเสียสมดุล ส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น รวมทั้งอาจทำให้ภูมิต้านทานโรคของร่างกายลดลง จุลินทรีย์ที่มีอยู่โดยทั่วไป จะสามารถเข้าจู่โจม ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น (ซึ่งในภาวะที่ร่างกายแข็งแรง เชื้อโรคเหล่านี้ ไม่สามารถทำอันตรายต่อร่างกายได้)

โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดกับมนุษย์ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

โรคติดต่อ คือ โรคที่สามารถถ่ายทอด ติดต่อกันได้ระหว่างบุคคล โดยมีเชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ เป็นสาเหตุของโรค ได้แก่ วัณโรค กามโรค โรคเรื้อน อหิวาตกโรค โรคเอดส์ เป็นต้น แม้ว่าเชื่อโรคจะเป็นตัวก่อเหตุ แต่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของมนุษย์ก็เป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญ

โรคไม่ติดต่อ คือ โรคที่ไม่มีเชื้อจุลินทรีย์เป็นตัวก่อโรค จึงไม่สามารถถ่ายทอดติดต่อกันระหว่างบุคคลได้ สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคคือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของมนุษย์ โดยที่อาจมีสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายที่ไม่ใช่จุลินทรีย์เป็นปัจจัยร่วม โรคในกลุ่มนี้ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคมะเร็ง เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยอีกมากมาย ที่ยังไม่ถึงขั้นที่จะจัดเป็นโรค มักเป็นองค์ประกอบหนึ่งของโรสดังกล่าวแล้ว (โรคชนิดหนึ่ง ๆ มักปรากฏหลาย ๆ อาการ) เช่น อาการปวด อาการคลื่นไส้ อาการอาเจียน อาการปวดท้อง อาการท้องเสีย อาการท้องผูก อาการไอ อาการหอบ อาการนอนไม่หลับ เป็นต้น)

ในปัจจุบันทราบแน่ชัดแล้วว่า การปรากฏอาการหรือโรคต่อร่างกายนั้น จิตใจมีส่วนสัมพันธ์กัน เช่น ความเครียดทางจิตใจ เป็นปัจจัยร่วมของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น โรคภัยไข้เจ็บมีมากมาย หลักการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง จึงควรเน้นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเป็นส่วนสำคัญ โดยจะต้องศึกษาลักษณะของโรคและสาเหตุของการเกิดโรคเหล่านี้ด้วย และประพฤติปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดโรค ซึ่งในรายละเอียดจะต้องคำนึงถึงความสมดุลและธรรมชาติ ไม่ควรมีพฤติกรรมที่ประมาทหรือเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บแล้วหวังผลการรักษาที่ปลายเหตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความคิดที่เชื่อว่ายาคือพระเจ้าที่จะแก้ปัญหสุขภาพได้ทุกกรณี เป็นความเชื่อที่ผิด เพราะในขณะเดียวกัน ยาก็มีพิษภัยที่ก่อปัญหาได้เช่นเดียวกัน

ความเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นธรรมชาติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คน แม้ว่าจะได้ดูแลป้องกันเป็นอย่างดีแล้ว เนื่องจากมนุษย์ไม่สามารถกำหนดสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปได้ดังใจนึกในทุกขณะหากเกิดการป่วยไข้ขึ้นมา การแก้ปัญหาที่ยังคงต้องอาศัยแนวคิดในเรื่องของธรรมชาติเป็นกุญแจสำคัญ ไม่ควรใจเร็วด่วนได้ แก้ปัญหาปลายเหตุโดยขาดการพิจารณาไตร่ตรองถึงสาเหตุของปัญหาและแก้ปัญหอย่างตรงจุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแก้ปัญหาต่อการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยการไชยา มีอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ มากมาย ที่ไม่จำเป็นต้องไชยา หรืออาจพูดได้ว่าการไชยาบำบัดหรือบรรเทาอาการนั้น ๆ เป็นประจำเป็นสิ่งที่ไม่ดี อันที่จริงแล้ว อาการเจ็บป่วยหลาย ๆ อาการเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงผลของการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของร่างกาย สะท้อนให้ร่างกายได้รู้สึกรู้ว่ามีการเสียสมดุลเกิดขึ้น เพื่อเตือนให้ร่างกายปรับวิธีการดำรงชีวิตที่ผิดนั้นเสียใหม่ให้เหมาะสม อันจะทำให้เกิดการคืนสู่สมดุลของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างปกติสุข การไชยาแก้ปัญหอาการโดยไม่จำเป็น จะทำให้เกิดการละเลยต่อการแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง อาจทำให้เกิดผลเสียมากขึ้นในที่สุด หรือในบางกรณีจะส่งผลเสียในระยะยาวได้

ขั้นตอนการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพ ควรเริ่มต้นจากการศึกษาธรรมชาติของร่างกาย ประพฤติปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติร่างกาย เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเมื่อมีการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ควรวิเคราะห์หาสาเหตุให้พบและแก้ปัญหให้ตรงจุดโดยไม่ต้องไชยาเมื่อจำเป็นต้องไชยา ให้ระลึกเสมอว่ายาทุกชนิดมีอันตรายหากใช้พร่ำเพรื่อ แม้แต่วิตามินต่าง ๆ ให้ใช้เฉพาะครั้งที่มีภาวะวิกฤติเท่านั้น และควรเลือกใช้สมุนไพรที่อยู่ใกล้ ๆ ตัว ได้แก่ สมุนไพรในครัวเรือนก่อน เนื่องจากเป็นของธรรมชาติซึ่งมีความปลอดภัย และอาจไม่ต้องซื้อหา เป็นการประหยัดด้วย หากไม่มีสมุนไพร จึงเลือกไชยาสำเร็จรูป ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดต่อไปการใช้สมุนไพร หรือยาด้วยตนเอง มีขอบเขตในระดับหนึ่ง การรักษาโรคที่ซับซ้อน ควรมอบให้เป็นหน้าที่ของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขอื่น ๆ ซึ่งเราควรต้องเรียนรู้การใช้ยาที่ได้รับจากสถานบริการสาธารณสุขอย่างถ่องแท้ และปฏิบัติให้ถูกต้องด้วย

การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

การดูแลสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ รวมถึงด้านจิตใจด้วยจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคโดยธรรมชาติภาวะปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปมาก มนุษย์มีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายและมากขึ้น มนุษย์จึงคิดค้นประดิษฐ์กรรมทางการแพทย์สามารถป้องกันโรคบางชนิดขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ไวรัสเป็นเชื้อโรคที่ขจัดและทำลายได้ยาก จะใช้ยารักษาโรคเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว มนุษย์จึงต้องป้องกันโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส โดยการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคด้วยวิธีการให้วัคซีน โรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ได้แก่ โรคคอตีบ โรคไอกรน โรคบาดทะยัก โรคโปลิโอ โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคคางทูม โรคไวรัสตับอักเสบบี โรคพิษสุนัขบ้า เป็นต้น

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2538: ออนไลน์) ได้เขียนบทความพิเศษเรื่อง สูตร 9 อ. ในการดูแลสุขภาพตนเองว่าทุกคนมีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองทั้งในขณะปกติ และขณะที่เจ็บป่วย ดังนี้

1. อนามัย
2. อากาศ ควรอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทสะดวก
3. อาหาร บริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม
4. อารมณ์ หมั่นฝึกฝนบ่มเพาะให้มีจิตใจ และอารมณ์ที่ดี รู้จักคลายความเครียด
5. อิริยาบถ
6. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (endorphins) หรือ "สารสุข" ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า จิตใจสงบ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
7. อบรมมุข หมายถึง หลีกเลียงสิ่งเสียดแทงให้โทษ เช่น เหล้า บุหรี่
8. อุบัติเหตุ
9. โอสถ รู้จักการใช้ยาที่เหมาะสมในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย

การดูแลสุขภาพของตนเอง

การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น ในชีวิต ก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเองเป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้น กล่าวได้ว่า "การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี" อาจแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเอง เป็น 2 ลักษณะคือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ เป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

การดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย

การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลียงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค ได้แก่ การขอคำแนะนำ

แสวงหาความรู้จากผู้รู้ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขต่างๆ ในชุมชน บุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติ หรือการรักษาเบื้องต้นให้หาย จากความเจ็บป่วย ประเมินตนเองได้ว่าเมื่อไรควรไปพบแพทย์ เพื่อรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยรุนแรง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือบุคลากรสาธารณสุข เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย และมีสุขภาพดีดังเดิม

2. การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง การอาบน้ำให้สะอาด จะต้องใช้สบู่ฟอกทุกส่วนของร่างกายให้ทั่ว และมีการขัดถูขี้ไคล บริเวณลำคอ สุขภาพของคนเราจะดีหรือเสื่อมนั้น ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์แข็งแรง ของอวัยวะต่างๆ เช่น ผิวหนัง ตา หู จมูก และฟัน ซึ่งเป็นอวัยวะภายนอก ร่างกาย ที่เราควรดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี และแข็งแรง เพราะถ้าเสื่อมโทรม หรือผิดปกติ จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนอื่นๆ ได้ ดังนั้น เราต้องระวังรักษาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สะอาด ตลอดจนการออกกำลังกาย และการพักผ่อน เพื่อให้ร่างกายสะอาด และสดชื่น

สระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง การสระผมช่วยให้ผม และหนังศีรษะสะอาด ไม่สกปรก หรือมีกลิ่นเหม็น โดยใช้สบู่ หรือแชมพูสระผมจนสะอาด แล้วเช็ดผมให้แห้ง พร้อมทั้งหวีผมให้เรียบร้อย การหมั้นหวีผม จะช่วยนำดีศรีษะให้เลือดมาเลี้ยงศรีษะมากขึ้น และต้องล้างหวี หรือแปรงให้สะอาดเสมอ การไม่สระผม หรือสระผมไม่สะอาด ทำให้เป็นชันนะตุ รังแค และเกิดอาการคัน เกิดโรคผิวหนัง และเชื้อราบนหนังศีรษะ ทำให้เกิดผดผื่น และเสียบุคลิกภาพ

3. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

ดูแล ตรวจสอบ และระมัดระวังอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม ฐานเทียนที่จุดบูชาพระ และไม้ขีดไฟ

ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภัยในที่สาธารณะ เช่น การใช้ถนน โรงฝึกงาน สถานที่ก่อสร้าง และชุมชนแออัด เป็นต้น

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที

ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัย

ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง

5. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

พักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ

จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน และนอกบ้านให้น่าอยู่

มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น

เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

หลักการดูแลตัวเอง 6 อ.

สุขภาพดี ปราศจากโรคภัยทุกคนใส่ใจ ดูแลสุขภาพ หลัก 6 อ. สร้างสุขภาพ เป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน อย่างถูกต้องเหมาะสม ทำให้มีอายุยืนยาว 6 อ. ประกอบด้วย

อ. 1 อาหาร

อาหาร เป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ในแต่ละวันควรกินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ สะอาด

ปลอดภัย ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม ปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อโรคและสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันและแป้งในปริมาณที่มากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวานได้

ล้างมือเป็นประจำก่อน - หลังรับประทานอาหาร และหลังขับถ่าย

อ. 2 ออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมในแต่ละวัย เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก รำมวยจีน รำไทเก็ก หรือเล่นกีฬาอื่นๆ ตามที่ชอบ ที่ถนัดและสะดวก

ข้อปฏิบัติ

- ขั้นแรก ก่อนออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกาย โดยเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ เพื่อปรับอุณหภูมิร่างกาย

- ขั้นตอนที่ 2 ออกกำลังกายอย่างจริงจังโดยเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้นอย่างเหมาะสม ตามความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน

- ขั้นตอนที่ 3 ผ่อนคลายร่างกายให้ช้าลง โดยการเดิน หรือบริหารเบาๆ

การไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อย จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงตามสภาพ อายุที่เพิ่มมากขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง ภาวะอ้วนหรือไขข้อเสื่อม

อ.3 อารมณ์

อารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีผลต่อร่างกาย อารมณ์ดีส่งผลต่อสุขภาพ เช่น การไหลเวียนของโลหิตเร็วขึ้น เมื่อมีความรัก ความสุข สนุกสนาน ทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข (เอ็นดอร์ฟิน) ส่งผลให้ร่างกายตื่นตัว การทำงานของสมองดี ความคิดอ่านดี จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยที่มีกำลังใจดีจะหายป่วยเร็ว และผู้ที่มีอายุยืนยาวมักเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอ

อารมณ์ไม่ดีจะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงเช่นกัน เช่น กินอาหารได้น้อย นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด ก้าวร้าว ความดันโลหิตสูง ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจแรงและเร็วขึ้น

การรู้จักควบคุมและจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทำให้การดำรงชีวิตในประจำวันมีความสุข

อ. 4 อนามัยสิ่งแวดล้อม

สภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนในครอบครัว ขณะเดียวกันก็ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน โดยไม่ทิ้งขยะมูลฝอยในแหล่งน้ำลำคลอง พัฒนาปรับปรุงสถานที่ใกล้บ้าน ให้เป็นสถานที่พักผ่อน ออกกำลังกาย เพื่ออนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนสะอาดและน่าอยู่ พัฒนาตลาดสดน่าซื้อ มีการกำจัดแมลงและพาหะนำโรค เช่น แมลงวัน แมลงสาบ หนู ยุง

อ. 5 โรคภัย

โรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพคนไทยและเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง เบาหวาน เอ็ดส์ อุบัติเหตุ

สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ขาดความรู้และทักษะพื้นฐานในการดูแลสุขภาพตนเอง เราควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ เหล่านี้ เช่น

- หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง ลดการกินอาหารเค็มจัด หวานจัด ไม่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารมีสารปนเปื้อน
- จัดการกับความเครียด โดยทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ
- ฯลฯ

อ. 6 อบายมุข

บุหรี สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ล้วนเป็นอบายมุข เป็นภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ

การเริ่มต้นขจัดปัญหาอบายมุขหรือยาเสพติดในสังคม ควรจะเริ่มจากครอบครัวเป็นอันดับแรก การเติบโตมาท่ามกลางความอบอุ่นของครอบครัว ย่อมทำให้เด็กห่างไกลจากอบายมุขและยาเสพติด ไม่ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว และปัญหาสังคม เมื่อสังคมน่าอยู่และมีความสุข ส่งผลให้ “เมืองไทยน่าอยู่ สู้เมืองไทยแข็งแรง”

นันทนาการกับชีวิต

ความหมายของนันทนาการ

ฟอง เกิดแก้ว (2532: 14) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับพลศึกษามาก สามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี มีประสิทธิภาพด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย ความตรึงเครียดทั้งตนเอง และเพื่อนร่วมงานหรือร่วมกิจกรรม

พระยาอนุমানราชชน หรือ นามปากกา “เสฐียรโกเศศ” ได้บัญญัติศัพท์ “นันทนาการ” ในปี พ.ศ. 2507 ซึ่งเป็นคำสนธิระหว่าง “นันทน” กับ “อาการ” หมายถึง ความสนุกสนาน รื่นเริง แทนคำ “สันทนาการ” ซึ่งมีมานานแล้ว (สมบัติ กาญจนกิจ. 2533: 10)

“นันทนาการ” ซึ่งเป็นคำที่ได้รับการยอมรับจากผู้ทรงคุณวุฒิทางภาษาศาสตร์ว่ามีความหมายตรงตามลักษณะวิชา ลักษณะกิจกรรมมากกว่า คำว่า “สันทนาการ” แต่ปัจจุบันคำทั้งสองยังคงใช้ในทางวิชาการ ทางราชการ และทางสังคมทั่วไป

นันทนาการ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Recreation ซึ่งมาจากศัพท์คือ Re และ Creation แปลว่าสร้างขึ้นใหม่ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังขึ้นมาใหม่

อีกนัยหนึ่ง นันทนาการ ซึ่งในภาษาอังกฤษ Recreation มีรากศัพท์จากภาษากรีก คือ Re-Cre-Are ซึ่งหมายถึง กิจกรรมของเยาวชนและผู้ใหญ่ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2533: 10-12) ผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

กำโชค เผือกสุวรรณ (2538: 12) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นกระบวนการของการจัดการ กิจกรรมให้กับผู้ร่วมกิจกรรมได้ความสุข สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกายได้ ทั้งนี้ต้องมีกิจกรรมเป็นสิ่งกระตุ้นหรือเครื่องมือ และต้องเน้นกิจกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพ ไม่ผิด ศีลธรรม จัดในเวลาและโอกาสที่ทุกคนมีเวลาว่างโดยแท้จริง

อารมณ นาวากาญจน์ (2541: 1-5) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง อาการแห่งความสุข สนุกสนาน ร่าเริงหลังเข้าร่วมกิจกรรม ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Recreation แปลว่า สร้างหรือทำขึ้น ใหม่และใน Webster's New International Dictionary หมายถึง การทำให้ร่างกาย และจิตใจสดชื่น หลังเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน จากความหมายของนันทนาการดังกล่าว พอสรุปได้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่กระทำด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. จะต้องกระทำในยามว่าง
3. มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
4. ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณีอันดีงาม
5. ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลอื่นโดยตรงและโดยอ้อม
6. ต้องทำด้วยสมัครใจ
7. ต้องไม่เป็นการประกอบอาชีพ หรือการอยู่รอด
8. ต้องมีความพึงพอใจ เกิดความสนุกสนานทันทีในขณะนั้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 16-17) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้ พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคล เข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลและสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการ บังคับ และจะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วส่งผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความ สนุกสนานหรือความสงบสุข และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์ ที่ทำให้บุคคลเกิดความสุขโดย อาศัยกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนา หรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคม หรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ แล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ซูซีฟ เยาวพัฒน์ (2543: 21) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา หรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขที่กลับคืนมาสู่สภาวะปกติ

พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2544: 22) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการเป็นวิถีชีวิตแห่งความสุขเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ผลที่ได้รับจากนันทนาการคือพลังแห่งความสุข ซึ่งจะเป็นปฏิปักษ์ กับความเครียด ความทุกข์ ความกังวล หรือความเศร้าหมองทุกประการ แต่ความสามารถทางนันทนาการต้องมีการปลูกฝัง สร้าง และสะสมจึงจะเกิดขึ้นได้จากกระบวนการกิจกรรม

ความสำคัญของนันทนาการ

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2528: 59-64) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตน

1.2 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการโดยการเสียภาษีให้แก่รัฐ

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือในทางศีลธรรมในอันที่จะช่วยเหลือสนับสนุนโดยผ่านทางองค์กรอาสาสมัครทั้งหลาย

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อบริการต่อชุมชน

2. ความสำคัญของครอบครัวโดยมูลฐานของกระบวนการหรือรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก ดังนั้นบ้านที่มีบิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำการฝึกให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีสุขภาพดีมีความมั่นคงประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ โดยกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

4. ความสำคัญสำหรับชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนเหล่านั้นได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้เพลิดเพลิน มีความสุขพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะดิ้นรนเพื่อจะเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไป

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ไม่ว่าจะทางด้านเศรษฐกิจการเมือง และสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนและพลเมืองมีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจดี นั่นคือคนต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศชาติ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นบ้าน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ส่งผลให้ลดความขัดแย้งปัญหาระหว่างประเทศ ดังเช่นปัจจุบันได้มีสมาคม นันทนาการแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association: WRLA)

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 52-53) กล่าวว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเหล่านั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจน เป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่หาเพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ปัจจัยที่หานี้ก็คือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการมีบทบาทและมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งในส่วนต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการว่ามีความสำคัญต่อส่วนใดบ้าง ดังต่อไปนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสื่อสำคัญในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคมเป็นอย่างยิ่ง

2. ครอบครัวจัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ซึ่งในปัจจุบันนี้ในสัมพันธภาพภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อนๆ เพราะว่าทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากิน สภาพแวดล้อมที่จะต้องแข่งขันกับเวลาและแข่งขันกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสดูแลกันมากนัก ดังนั้นนันทนาการจะเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วยเป็นผลทำให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์หลาย ๆ ด้านด้วยกัน คือ ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีความขยันขันแข็งทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยให้การเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชนเพราะว่าพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

3.1 ลดปัญหาอาชญากรรม ในชุมชนที่สงบย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้วจะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ การปล่อยปละละเลยให้คนบางประเภท โดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างมากเกินไปจนทำให้เกิดการหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติตนก่ออาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้นถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

3.2 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะว่านันทนาการนั้นจะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันลดมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วยการจัดสวนหย่อมที่ดีหรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับก็จะช่วยให้รักษาสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้นหากใน

ชุมชนใดก็ตามขาดกิจกรรมนันทนาการหรือไม่มีการวางโปรแกรมนันทนาการไว้ก็อาจมีปัญหาทางด้านมลภาวะได้

4. ประเทศชาติ นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่า กิจกรรมทางนันทนาการจะช่วยลดปัญหาความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมากจนอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนภายในชาติได้เล่นได้ออกกำลังกาย ก็ทำให้มีสุขภาพดีทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดีมีโอกาสดูแลครอบครัวความตึงเครียดจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีไม่โกรธ หรือ อาฆาตแค้นยอมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า นันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์อย่างยิ่งในฐานะที่เป็น องค์ประกอบส่วนหนึ่งในแวดวงชีวิตของเราในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เพื่อให้เกิดความรักความอบอุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและชุมชน เป็นการนำพา สถาบันครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติไปสู่สังคมที่มีแต่ความสงบสุข

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 14 - 15) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
 2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตัวบุคคล
 3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
 4. ช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่างๆ และช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
 5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆ และการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
 6. นันทนาการเป็นวิธีการหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตกับการงาน การพักผ่อน ความรักและเคารพนับถือซึ่งกันและกันในหมู่มนุษย์
- สมบัติ กาญจนกิจ (2520) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังนี้คือ
1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนานมีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสุขของชีวิต

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน นับเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจและได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ไว้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่คนในชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ เรื่องของหน้าที่รับผิดชอบคุณค่าทางสังคมและเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม มีน้ำใจให้บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของพลเมืองดีของชาติ

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งสุขสนุกสนาน และความสนุกสนาน ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิตประเพณีบ้านเมือง ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถานและโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติและความซาบซึ้ง อันก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมืองมีกิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น ผู้ที่ได้เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้งและสามารถช่วยดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา นันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนไข้ ทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์สร้างสรรค์ และเป็นการช่วยเสริมความหวังความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนไข้ ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมประเภทกีฬาช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย ส่วนกิจกรรมนันทนาการทางสังคมจะช่วยส่งเสริมสร้างขวัญและกำลังใจของคนไข้

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สอนคุณค่าสังคมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขลดความเห็นแก่ตัว ทำให้มีความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทน ให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

ฟอง เกิดแก้ว (2517: 34) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการในรูปแบบวัตถุประสงค์ของนันทนาการ มีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการ คือ พัฒนาสุขภาพ มนุษยสัมพันธ์ การเป็นพลเมืองดี และพัฒนาตัวบุคคล

ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 26) ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการพอสรุปเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ 3 หัวข้อดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายทางจิตใจ เนื่องจากในชีวิตประจำวันของแต่ละคนเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย จึงทำให้คนเราละเลยต่อการออกกำลังกาย ร่างกายจึงไม่มีความแข็งแรงสมบูรณ์และทรุดโทรมได้ง่าย ดังนั้นนันทนาการในด้านการออกกำลังกายจึงช่วยส่งเสริมให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น ส่วนทางด้านจิตใจก็ได้พักผ่อนทำให้คลายความตึงเครียดลง ลดความวิตกกังวล สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความคิดริเริ่มกระตุ้นให้มีการแสดงออก และช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความชำนาญ ในการปฏิบัติงานตามความถนัดและความสนใจของแต่ละบุคคล

2. ประโยชน์ต่อครอบครัว กิจกรรมนันทนาการบางอย่าง นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่น เช่น การปลูกต้นไม้ จัดสวน ทำสวนครัว วาดภาพเขียนการ์ตูน สะสมแสตมป์ และยังอาจเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวทางอ้อมอีกด้วย และในบางครั้งก็มีส่วนช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น อันเป็นการเพิ่มความรักความอบอุ่นแก่ครอบครัว จากการที่ใช้นันทนาการเป็นสื่อกลาง

3. ประโยชน์ต่อสังคม

3.1 ก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกัน ในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสาธารณประโยชน์ ช่วยให้เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

3.2 ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นการเพิ่มคุณธรรมแก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ทำให้เขาเหล่านั้นมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ ลดความเห็นแก่ตัวลง

3.3 ส่งเสริมให้เกิดมิตรภาพและสันติภาพ การที่บุคคลได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมกัน ทำให้สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน และลดช่องว่างระหว่างสถานภาพที่แตกต่างกันได้ สร้างความเป็นมิตรเพื่อนำไปสู่ข้อตกลงที่ก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน ความสุขความสงบของสังคมก็จะเกิดขึ้น เช่น การเล่นกีฬาเพื่อเชื่อมความสามัคคี การจัดนิทรรศการและการจัดการแสดงของโรงเรียน เป็นต้น

3.4 ลดปัญหาการประพฤติผิดศีลธรรมหรือปัญหาอาชญากรรม เพราะเด็กและเยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยของตนให้เป็นที่พึงปรารถนาต่อสังคม

จากประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ พอสรุปได้ดังนี้ นันทนาการมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลายๆด้าน ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม คือช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้การกรรได้พักผ่อน ช่วยในทางสุขภาพจิต ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติพาลเกรของเด็กร ช่วยบำรุงขวัญ ความแข็งแรง และความอดทนของทหาร ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ช่วยเสริมความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจอันดี ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ส่งเสริมให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 237-241) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น

1. เกมและกีฬา
2. กิจกรรมทางสังคม
3. ดนตรี
4. ศิลปะและหัตถกรรม
5. ละคร
6. เต้นรำ
7. กิจกรรมทางธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้ง
8. กิจกรรมทางภาษา วรรณกรรมและที่เกี่ยวข้อง
9. สะสมของเก่า
10. กิจกรรมบริการ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 18-19) กล่าวถึงประเภทกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. ศิลปะและหัตถกรรม เป็นงานประเภทสร้างสรรค์ แบ่งได้ดังนี้ การปั้น การแกะสลัก การวาดเขียน การจักสาน การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์ เป็นต้น
2. การเต้นรำ เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก (Performance) แบ่งได้ดังนี้ การเต้นรำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นรำสร้างสรรค์ การเต้นรำงานสังคม เป็นต้น
3. การละคร เป็นกิจกรรมแสดงเป็นเรื่องราว มีบท (Script) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญและอาจมีองค์ประกอบอื่นๆ ในการละครเพื่อให้มีความสมบูรณ์ เช่น การเต้นรำ การดนตรี เป็นต้น
4. เกมและกีฬา เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก (Performance) อีกชนิดหนึ่งที่มีวิธีการเล่น การแข่งขันที่มีกฎ ระเบียบและกติกา มีชนิดกีฬาและเกมมากมายเช่น กีฬากลางแจ้ง กีฬาในร่ม กีฬาทางน้ำ กีฬาส่วนบุคคล กีฬาเป็นทีม
5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ให้ความเพลิดเพลิน ประกอบด้วยกิจกรรมประเภทการสะสม การประดิษฐ์สร้างสรรค์ และประเภทการศึกษา
6. การดนตรีและเพลง เป็นกิจกรรมให้ความสุข สนุกสนาน องค์ประกอบของการดนตรีและเพลง คือ การแต่งเพลงการร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การเต้นประกอบเพลง เป็นต้น
7. นันทนาการกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน เพื่อการศึกษา เพื่อสุขภาพ ทั้งทางกาย อารมณ์และจิตใจ ประกอบด้วย กิจกรรมดังนี้ การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม กีฬากลางแจ้ง การปลูกต้นไม้ และธรรมชาติศึกษา เป็นต้น
8. การอ่าน การเขียนและการพูด เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน และความสัมพันธ์อันดีในสังคม

9. นันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคมของบุคคลและกลุ่มที่ยังไม่รู้จักกันให้รู้จักกัน บุคคลและกลุ่มที่รู้จักกันแล้วให้มีความสัมพันธ์อันดีมากยิ่งขึ้น กิจกรรมที่ส่งเสริมวัตถุประสงค์ดังกล่าวคือ การฉลองในโอกาสต่างๆ อาทิ วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ งานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน เป็นต้น

10. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่เกิดหรือจัดขึ้นเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษ เพื่อให้บุคคลและกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนาน กิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่ กิจกรรมตามเทศกาลและประเพณี การแสดง การแสดงสินค้า เป็นต้น

11. งานบริการอาสาสมัคร ในสังคมที่มีความสมบูรณ์ จะต้องมีการมีกิจกรรมอาสาสมัคร เพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออาสาสมัครไม่หวังค่าตอบแทน เจตนาช่วยสังคม กิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่ กิจกรรมชมรม สมาคม อาสาสมัครต่างๆ ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38-56) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการว่า โดยทั่วไปแล้ว กิจกรรมนันทนาการควรจะอยู่ในลักษณะที่เป็นกิจกรรมเหล่านี้คือ

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือหรืองานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและมีได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์ต่างๆ

2. กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญา การเคลื่อนไหว ความทนทานและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรมบางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีหรืออุปกรณ์ที่ใช้ประกอบในการเล่น กิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่น เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียมในการเล่นหรือการแข่งขันจะมีกฎกติกาเฉพาะแต่ละชนิดของเกมกีฬา

3. กิจกรรมนันทนาการเต้นรำ หมายถึง กิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เช่น การกระโดด การหัน การยืดตัว การย่อตัว การหมุน การยกขึ้น การสไลด์ เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ความสุข ความเสียใจ ความรัก การสงคราม การบูชาในพิธีต่างๆ

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต ในการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ที่มีสิ่งดึงดูดความสนใจในหลายรูปแบบ เป็นกิจกรรมที่บุคคลให้ความสนใจและนิยมเลือกทำกันมาก

5. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์ ซึ่งอารมณ์สุขมี 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์สนุกสนาน เช่น การเต้นรำ การเล่นเกมกีฬา การท่องเที่ยว ฯลฯ และอารมณ์สงบสุข เป็นกิจกรรมที่ทำให้สงบมีโอกาสเรียนรู้ตนเอง พัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ โยคะ มวยจีน การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดนตรีบำบัด การศึกษาธรรมชาติ เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร หมายถึง การเล่นละครทุกชนิด เป็นกิจกรรมการแสดงออก ซึ่งมีเสียงหรือมีท่าท่างประกอบการแสดง ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การละครแบบสร้างสรรค์ การละครส่งเสริมจินตนาการ หรือเกมการละครแบบเป็นพิธี ละครร้อง ละครรำ ละครพูด เป็นต้น

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต กระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การสะสมสิ่งของการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง หมายถึง กิจกรรมทางด้านดนตรีทุกชนิด ซึ่งดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสดำเนินชีวิตธรรมชาติ จัดขึ้นโดยอาศัยสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะ การอยู่ค่ายพักแรม หรือการนำนักเรียนไปทัศนศึกษาในสถานที่ต่างๆ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และสร้างความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษในวันสำคัญ เช่น การจัดงานสร้างสรรค์ประจำปี งานประจำปี การจัดงานเทศกาลวันปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ วันลอยกระทง วันตรุษจีน วันคริสต์มาส

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้านการอ่าน การพูด การเขียน ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน เช่น นวนิยาย การ์ตูน เกิดการสร้างจินตนาการ มีทักษะในการใช้ภาษา เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตนเองในด้านการใช้ภาษา

13. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และพัฒนาจิตใจของบุคคล เป็นการเสริมสร้างทักษะและพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น อาสาสมัครช่วยงานโรงเรียน ช่วยงานชุมชน และงานอาสาสมัครต่างๆ

14. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการชีวิต โดยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาด้านสุขภาพเป็นกิจกรรมสุขภาพ (Wellness) เป็นการจัดการด้านบุคลาการที่มีความรู้ความสามารถในการให้ข้อมูลการศึกษา สำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแรงจูงใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและมีทางเป็นไปได้มากที่สุด

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์การทำงานเป็นทีม การประสานความร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตย รับผิดชอบต่อผู้นำและผู้ตามให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองและของสังคมที่ดี

สมรรถภาพทางกาย

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

เป็นที่ยอมรับกันว่าปัจจัยอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของ มนุษย์ คือ สุขภาพ และความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นรากฐาน เบื้องต้นของการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีความเจริญเติบโตสมส่วนและมีการพัฒนาทางด้านร่างกายดีแล้ว บุคคลผู้นี้ จะกลายเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านร่างกายดีด้วย

สมรรถภาพ ทางกายตามทฤษฎีทางการแพทย์หรือทางสรีรวิทยา หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการปรับตัวเพื่อฟื้นฟูสภาพจาก การทำงานหนักติดต่อกัน มาหลายชั่วโมงหนึ่งให้กลับคืน สู่สภาพปกติโดยใช้เวลาอย่างน้อยที่สุด

นักพลศึกษาและนักการศึกษาหลายท่าน ได้ให้ความหมายของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย” และสมรรถภาพทางกลไก ไว้ดังนี้

จอห์นสัน และสโตลเบิร์ก (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2527; อ้างอิงจาก Johnson; & Stolberg. 1971) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการประกอบกิจกรรมหนัก ๆ ได้เป็นอย่างดี และรวมถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ซึ่งมีองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่

1. ความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (Circular –Respiratory Fitness)
2. ความอดทน (Endurance)
3. ความแข็งแรง (Strength)
4. ความอ่อนตัว (Flexibility)
5. สัดส่วนของร่างกายที่พอเหมาะ (Body Composition)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 98) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวัน ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มีความเหนื่อยอ่อนจนเกินไป สามารถสงวนและถนอมกำลังไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน และใช้เวลาว่าง เพื่อความสนุกสนานและความบันเทิงในชีวิตของตนเองด้วย

ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 121-125) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพทางกายที่ดี คือ

1. ลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
2. เพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต

ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ฯลฯ

3. ทำให้รูปร่าง และสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
4. ช่วยควบคุมมิให้น้ำหนักเกิน หรือควบคุมไขมันในร่างกาย
5. ช่วยลดความดันโลหิตสูง ลดไขมันเลือด
6. เพิ่มความคล่องตัว เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ (2542: 47-48) ได้แยกความสำคัญของสมรรถภาพทางกายออกเป็นประเด็นต่างๆ ไว้ดังนี้

1. ผลต่อสุขภาพร่างกาย

1.1 ระบบหัวใจและการไหลเวียนของเลือด

- หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้มีปริมาตรในการสูบฉีดมากขึ้น
- กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น
- อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรต่ำลง ซึ่งก่อให้เกิดการทำงานแบบประหยัด
- หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวเพิ่มมากขึ้น
- ปริมาณเม็ดเลือดและสารฮีโมโกลบินเพิ่มมากขึ้น

1.2 ระบบการหายใจ

- ทรวงอกใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการหายใจทำงานได้ดีขึ้น
- ความจุปอดเพิ่มขึ้นเนื่องจากปอดขยายใหญ่ขึ้น ทำให้การฟอกเลือดดำได้ดีขึ้น
- อัตราการหายใจลดลง เนื่องจากปอดทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.3 ระบบกล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น (Muscle Hypertrophy) เพราะมีโปรตีนในกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น

- การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้นานหรืออดทนมากขึ้น

1.4 ระบบประสาท การทำงานเกิดดุลยภาพ ทำให้การปรับตัวของอวัยวะต่างๆ ทำได้เร็วกว่าการรับรู้สิ่งเร้า และการสนองตอบทำได้รวดเร็วแม่นยำ

1.5 ระบบต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อม

ในตัวย่อย เป็นต้น

1.6 ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การผลิตพลังงาน และการขับถ่ายของเสียเป็นไปด้วยดี

1.7 รูปร่างทรวดทรงดี มีการทรงตัวดี บุคลิกภาพอริยาบถในการเคลื่อนไหว สง่างาม เป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น

1.8 มีภูมิต้านทานโรคสูง ไม่เจ็บป่วยง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว

1.9 มีสุขภาพจิตดี สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ได้ดี ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีความสดชื่นร่าเริง

2. ผลต่อครอบครัว

จากการที่บุคคลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวล้วนเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นผลให้ครอบครัวมีความเป็นปึกแผ่นมั่นคง แต่ละคนสามารถทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องเสียเงินค่ารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้น่าเงินส่วนนี้ไปใช้ประโยชน์ด้านอื่นได้ อีกทั้งประสิทธิภาพในการทำงานจะทำให้ได้รับผลตอบแทนที่ช่วยเพิ่มฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวได้ดี ครอบครัวจึงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

3. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

เมื่อบุคคลในชาติซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีค่ายิ่ง เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถประกอบอาชีพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพผลผลิตของประเทศชาติก็สามารถเพิ่มขึ้นได้ การพัฒนาประเทศก็สามารถดำเนินก้าวหน้าไปได้ด้วยดี สภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศก็มั่นคง บ้านเมืองสงบเรียบร้อย ทำให้ประเทศชาติมีความมั่นคง

อีกประการหนึ่งคือ หากประชาชนในชาติมีสมรรถภาพทางกายดี ประกอบกับมีความสามารถในการแข่งขันเชิงกีฬา เมื่อเข้าแข่งขันระหว่างประเทศก็ประสบชัยชนะ นำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่คนในชาติได้อีกด้วย อีกทั้งเป็นการประชาสัมพันธ์ให้แก่นักทั่วโลกได้รู้จักประเทศชาติของตนอีกทางหนึ่งด้วย เป็นการแสดงให้เห็นว่าโลกได้ประจักษ์ถึงคุณภาพของประชากรในชาติ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2549: 5) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ เป็นสมรรถภาพทางกายที่ช่วยลดอัตราความเสี่ยงของการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพต่างๆ ซึ่งประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงทำให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ หรือหลายครั้งติดต่อกันได้

ความอดทนของกล้ามเนื้อ สามารถเพิ่มได้มากขึ้นโดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรมซึ่งจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกายของเด็ก และชนิดของการออกกำลังกาย

3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง ความสามารถของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดในการที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการ ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อ ออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างนั้นเด็กจะต้องมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด โดยใช้ระยะเวลาติดต่อกัน อย่างน้อยครั้งละประมาณ 10-15 นาที

4. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของส่วนแขน ส่วนขา หรือส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เต็มขีดจำกัดของการเคลื่อนไหวนั้นๆ การพัฒนาความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนไหว เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรใช้การเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ นั่นก็คืออวัยวะส่วนแขนและขาหรือลำตัวจะต้องเหยียด จนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและต้องอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10-15 วินาที

5. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) จะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย องค์ประกอบของร่างกายประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนต่างๆ ที่ปราศจากไขมัน ได้แก่ ส่วนของกระดูกและกล้ามเนื้อ การรักษาร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยทำให้นักเรียนไม่เป็นโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงอันตรายต่อไปอีกมาก เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้น สำหรับการหาองค์ประกอบของร่างกายนั้น จะกระทำได้โดยการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold thickness) โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า Skinfold caliper

หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2540: 67-69) การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการ พัฒนาและเสริมสร้างให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ไม่มีทางลัดใด ๆ ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดีเท่าการฝึกที่ดี มีระบบและถูกหลักด้วยเหตุนี้การฝึกจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก และเป็นหนทางเดียว ที่จะนำไปสู่การเสริมสร้าง ให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ดังนั้นระยะเวลา (Duration) ความหนักเบา (Intensity) และความบ่อยครั้ง (Frequency) ในการฝึก จะต้องจัดให้สอดคล้องและเหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล การฝึกหนักเกินไปหรือหักโหมเกินไป จะทำให้

เหน็ดเหนื่อย และไม่สามารถฝึกต่อไปได้ ผลของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายก็ไม่ได้เท่าที่ควร หรือไม่ได้ผลตรงกับความต้องการ ในทำนองเดียวกัน การฝึกมากเกินไป (Over Training) จะมีผลทำให้ขีดความสามารถลดลง เปื่อการฝึกซ้อม น้ำหนักตัวลดลง อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ซึ่พจรเต้นเร็ว ฯลฯ แต่ถ้าฝึกน้อยเกินไปความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกาย ก็จะไม่ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น ดังนั้นจะต้องให้ได้รับการฝึกที่เหมาะสมพอดีกับความสามารถของผู้ฝึกอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถ ของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจะเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเพื่อให้เรามีสมรรถภาพที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับโปรแกรมการฝึก ซึ่งจัดให้สอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์ ที่ต้องการว่าจะเสริมสร้างในเรื่องใด หรือ ส่วนใดของร่างกาย โปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นควรพิจารณาถึงหลัก ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. ฝึกจากน้อยไปมาก ฝึกจากเบาไปหาหนัก และจะต้องฝึกจนกระทั่งร่างกายเกิดอาการเหน็ดเหนื่อยปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ การฝึกจะต้องให้เพียงพอกับความต้องการ ของร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝึกจนกระทั่งเหนื่อยมากเกินไปหรือน้อยเกินไปจนไม่รู้สึเหนื่อย อย่างเต็มที่ จะต้องฝึกให้พอเหมาะพอดีกับสภาพร่างกาย และความต้องการของแต่ละคน การฝึกจึงจะได้ผลดี

2. การฝึกจะต้องทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพการเคลื่อนไหวของกิจกรรมนั้น ๆ

3. การฝึกจะต้องใช้หลักการปรับเพิ่มความหนัก (Overload Principles) เป็นระยะ ๆ เพื่อให้ร่างกายมีการพัฒนาปรับตัวดีขึ้น ความหนักที่จะปรับเพิ่มขึ้นนั้น ควรคำนึงด้วยว่าจะเพิ่มขึ้นสักเท่าใด และจะเพิ่มขึ้นอีกเมื่อใด รวมทั้งการฝึกวันละกี่ชั่วโมงและอาทิตย์ละกี่ครั้ง ผู้ฝึกควรมีโปรแกรมในการฝึกในแต่ละสัปดาห์ให้ชัดเจนแน่นอน

4. การพักผ่อน ภายหลังกการฝึกซ้อมในแต่ละวัน จะต้องใช้เวลาพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมงต่อหนึ่งคืน

5. การฝึกจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในขั้นพื้นฐานเบื้องต้นควรเริ่มต้นด้วยการฝึกความอดทนและเสริมสร้างความ แข็งแรงทั่ว ๆ ไปรวมทั้งฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เบื้องต้นในช่วงระยะ 3 เดือนแรก ต่อมาควรปรับเพิ่มปริมาณความหนักในการฝึกมากขึ้น มุ่งเน้นการฝึกทักษะความอดทน ความแข็งแรง ตลอดจนสมรรถภาพร่างกาย ในการประกอบกิจกรรมหรือทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ฝึกเน้นความสัมพันธ์และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ

6. การบำรุงร่างกายหรืออาหาร จะต้องรับประทานให้ครบทุกประเภทกล่าวคือ ในแต่ละมื้อที่รับประทานจะต้อง ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผัก ผลไม้ เกลือแร่ และวิตามิน

จากหลักการฝึกดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นการปรับสภาวะของทางร่างกายให้อวัยวะต่างๆของร่างกายมี ประสิทธิภาพในการทำหน้าที่สูง และ มีการประสานงานกันของระบบต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี มนุษย์ทุกคนคนย่อมมีสมรรถภาพ

ทางกายในแต่ละด้านมากน้อยต่างกัน เราจะทราบว่ามีสมรรถภาพในด้านใด มากหรือน้อยได้โดยการทดสอบ สมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบ มาตรฐาน การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องฝึกความอดทนและความแข็งแรงควบคู่ กันไป ส่วนการที่จะฝึกเน้นด้านใด มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการสมรรถภาพทางกายด้านใดเป็นสำคัญของแต่ละบุคคล

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ (2553: ออนไลน์) ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ว่า “ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรง ใช้แรง มิใช่ให้อยู่นเฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการ ธรรมชาติเสมอ ทุกวัน”

กัญญา พล วัฒนกุล (2543: 28-29) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายมีประโยชน์มากมาย ทั้งในด้านการป้องกันโรค และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ทำให้สมรรถภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น รวมทั้งปอดและระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูก ผิวหนังแข็งแรงขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้น ช่วยทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น สง่าผ่าเผย นอกจากนี้ ยังเป็นการชะลอความแก่หรือช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ช่วยลดเวลาที่จะต้องหยุดงานจากการเจ็บป่วย โดยรวมแล้ว ยังช่วยให้ประเทศของเราอยู่ในสถานะประชาชนมั่งคั่ง และประเทศชาติมั่นคงได้อีกด้วย

สุวัฑกัฏฐ์ พนมวัน ณ อยุธยา (2545: 64) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจน ในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า Aerobic Exercise

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เสก อักษรานุเคราะห์ (2526: 18-25) ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหว เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การเคลื่อนไหวน้อยหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพ แต่ยังเป็น

สาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคภัยหลายชนิดที่ป้องกันได้ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบันในทางการแพทย์การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้ป็นยาบำรุงก็ได้ เป็นยาป้องกันก็ได้ และเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายก็ได้ แต่ขึ้นชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะวิเศษเพียงไรก็ต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับคนแต่ละคน การใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาด หรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้วยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย ดังนั้นถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรใช้

การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพคือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสมก็จะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เข่าชิดกัน อ้วนแบบจู้ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้องส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้น พร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดี เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง ดังได้กล่าวแล้วว่าการออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโต ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อ เติบโตเต็มที่แล้วยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ ถ้ากลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง 1 เดือน เช่น พุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้แน่ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว ฯลฯ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันเช่น การกินอาหารมากเกินไปจนความจำเป็น ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอชรา

การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพร่างกายต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีการรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์เท่าๆ กับการรับประทานอาหาร และการพักผ่อนทั้งนี้เนื่องจากร่างกายต้องมีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงจะทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช้ ผลของการออกกำลังกายสามารถเร่งกระบวนการต่างๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้น กระตุ้นให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอวัยวะส่วนต่างๆ ได้รับการพัฒนาดีขึ้น

1. ผลโดยทั่วไปที่ได้จากการออกกำลังกายที่ดี

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่าการออกกำลังกายที่ดีย่อมจะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อ มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การทำงานของเมตาบอลิซึมดีขึ้น มีความทนต่อความเป็นกรด-ด่างของร่างกายดีขึ้น การระบายความร้อนของระบบไหลเวียนทำงานได้ดีขึ้น มีการขนส่งออกซิเจนและปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น อาหารที่เก็บไว้ในกล้ามเนื้อและในอวัยวะอื่นเพิ่มมากขึ้น อาหารเหล่านั้น ได้แก่ กลัยโคเจน กลูโคส และกรดไขมัน มีกำลังใจและความมุ่งมั่นมากยิ่งขึ้น

2. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อจะแข็งแรง เหนียว และหนาขึ้น เนื่องจากการสร้างโปรตีนเพิ่มขึ้นและสะสมอาหารไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม มีความทนต่อความร้อนและความเป็นกรด-ด่างได้เป็นอย่างดี การทำงานประสานกับกล้ามเนื้อมัดอื่นเป็นไปได้ดี มีความอดทนต่อการเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น แคลเซียมในกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น น้ำย่อยในกล้ามเนื้อทำหน้าที่ดีขึ้น กล้ามเนื้อสามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้นและอดทนต่อความเจ็บปวดได้ดียิ่งขึ้น ผลโดยรวมจะทำให้มีพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อมากขึ้น และจำนวนเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

3. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบประสาท

เสก อักษรานุเคราะห์ (2526: 8) กล่าวว่า ความจริงในทางการแพทย์ยังไม่ทราบผลของการออกกำลังกายต่อระบบประสาทมากนัก ยังอยู่ในขั้นศึกษาอยู่ แต่พอจะทราบบางสิ่งบางอย่างพอสมควรการออกกำลังกายสามารถทำให้เซลล์ประสาทส่วนปลายเปลี่ยนแปลงขนาดได้ กล่าวคือการออกกำลังกายชนิดหนักและระยะสั้น จะทำให้ขนาดของเซลล์เล็กลง ในทางตรงกันข้ามการออกกำลังกายขนาดปานกลางเป็นเวลานานทุกวัน จะทำให้ขนาดของเซลล์ใหญ่ขึ้น อย่างไรก็ตาม ผลของการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เพราะเป็นที่แน่นอนแล้วว่า การออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมแอดรีนัล (Adrenal) หลั่งสารนอร์แอดรีนาลีน หรือแอดรีนาลีนออกมา ซึ่งสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ซึ่งจะเป็นผลทำให้เกิดสิ่งต่อไปนี้

1. เหงื่อออกมากขึ้น -----> อุณหภูมิในร่างกายลดลง
2. เลือดไหลไปยังไตลดลง -----> ปัสสาวะน้อยลง
3. เลือดไหลไปยังอวัยวะภายในลดลง -----> น้ำย่อยลดลง การย่อยอาหารลดลง และการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง
4. เพิ่มเลือดที่ไหลออกจากหัวใจ -----> เพิ่มออกซิเจนในที่ต่าง ๆ เพิ่มการถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญ และเพิ่มอาหารให้กล้ามเนื้อ
5. การเผาผลาญเพิ่มขึ้น -----> อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น
6. การทำงานของสมองเพิ่มขึ้น -----> หายซิม กระฉับกระเฉงขึ้น
7. หายใจแรงขึ้น -----> ได้รับออกซิเจนมากขึ้น ถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากขึ้น -----> ความเป็นกรดของเลือดลดลง

4. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบหายใจ

หน้าที่ของระบบหายใจคือ การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ในระหว่างออกกำลังกายการหายใจจะเพิ่มมากกว่าตอนพัก ก๊าซทั้ง 2 ชนิดจะถ่ายเทแลกเปลี่ยนกันระหว่างอากาศและเลือดโดยผ่านทางผนังของถุงลม (alveoli) ฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) จะนำออกซิเจนซึ่งไม่ค่อยละลายในน้ำเหลืองไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่วนคาร์บอนไดออกไซด์จะละลายในน้ำเหลืองได้ง่ายในรูปของ ไบคาร์บอเนต (bicarbonate) เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกาย จะมีการเพิ่มการหายใจอย่างปานกลางโดยทันที ซึ่งอาจจะเป็นผลจากการเคลื่อนไหวกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ

และอีก 2 – 3 นาทีต่อมา ถ้ายังออกกำลังกายต่อไป การหายใจจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และค่อยๆ คงที่ไม่เพิ่มต่อไปอีก ช่วงนี้อาจจะเป็นผลจากการกระตุ้นของสารเคมีบางอย่างซึ่งยังไม่ทราบกลไกชัดเจน กล้ามเนื้อที่ทำงานจะผลิตของเสียออกมาคือคาร์บอนไดออกไซด์และกรดแลคติก (lactic acid) และต้องการออกซิเจนมากขึ้น ในขณะนั้นความดันของคาร์บอนไดออกไซด์และความดันของออกซิเจนจะยังคงปกติ นอกจากจะออกกำลังกายหนักจริงๆ การที่เลือดมีฤทธิ์เป็นกรดมิได้เป็นผลจากการหายใจ เมื่อหยุดการออกกำลังกาย การหายใจจะลดลงทันทีเช่นกัน และลดลงมากกว่าตอนขึ้นเสียอีก ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ กลับคืนสู่สภาพปกติ แต่ช้ากว่าตอนขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคุณค่าต่อระบบหายใจดังนี้

1. ทำให้ขนาดของทรวงอกเพิ่มขึ้น
 2. กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ช่วยในการหายใจมีความแข็งแรงมากขึ้น
 3. อัตราการหายใจในขณะพักช้าลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น
 4. ความจุปอดเพิ่มขึ้น เนื้อที่ของถุงลมมากขึ้น
 5. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น ร่างกายสามารถจับออกซิเจนได้มากขึ้น
5. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อหัวใจและเส้นเลือดได้มากมาย เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับสภาพให้รับกับสภาพการณ์ใหม่ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงชนิดใดก็ขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย นอกจากหัวใจและเส้นเลือดจะเปลี่ยนแปลงตามชนิดของการออกกำลังกายแล้ว ยังเปลี่ยนแปลงตามความหนักเบาของการออกกำลังกายด้วย เช่น การออกกำลังกายอย่างเฉียบพลันและรุนแรงหรือการออกกำลังที่ค่อยเป็น ค่อยไป และนานๆ เป็นต้น

ชนิดของการออกกำลังกาย

ร่างกายของเรามีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับความร้อน ความเย็น ความกดอากาศ การทำงานหนัก รวมทั้งการไม่ออกกำลังกายหรือไม่เคลื่อนไหวเลย การปรับตัวนี้มีผลไปถึงรูปร่างและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปได้ทั้งในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลง จากการศึกษถึงผลร้ายของการขาดการออกกำลังกายด้วยการให้ผู้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์นอนเตียงโดยไม่ให้ใช้กำลังกายเลยเป็นเวลา 2 – 3 สัปดาห์ พบว่า ร่างกายมีการปรับตัวไปในทางเลวลง กล่าวคือ ผู้ถูกทดลองมีกระดูกบางลง เม็ดเลือดและปริมาณเลือดน้อยลง กล้ามเนื้อลีบกว่าเดิม ความสามารถในการจับและขนส่งออกซิเจนน้อยลง แรงบีบตัวของหัวใจและปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งน้อยลง ซึ่งทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเพิ่มขึ้นกว่าปกติ ผู้ถูกทดลองรู้สึกเหนื่อย ใจสั่นเมื่อใช้กำลังเพียงเล็กน้อย เช่น ลุก นั่ง เดิน หรือมีอาการหน้ามืดเมื่อลุกจากเตียงเร็ว นอกจากนั้นเมื่อนำมาทดสอบสมรรถภาพทางกายยังพบว่า สมรรถภาพทางกายน้อยลงทุกด้านเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลอง ผู้ถูกทดลองได้เข้ารับการทดสอบโดยชี้จักรยานวัดงานซึ่งกำหนดความฝืดระดับหนึ่ง คือให้

หัวใจเต้นเร็วเพียง 120 ครั้ง/นาที และไม่เหนื่อย แต่หลังจากนอน 2 – 3 สัปดาห์ เมื่อให้ทำงานในปริมาณเดิมอัตราการเต้นหัวใจกลับเพิ่มเป็น 170 ครั้ง/นาที และเหนื่อยกว่าเดิม

การออกกำลังกายเป็นวิถีธรรมชาติที่ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานมากกว่าปกติโดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบโครงสร้าง ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจและระบบประสาท ซึ่งจะต้องทำงานความสัมพันธ์กันด้วยความเหมาะสม ดังนั้น การออกกำลังกายจึงแบ่งออกได้ 2 ชนิด ดังนี้

การแบ่งตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise or Static Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อคงที่ แต่มีการเกร็งหรือตึงตัว (Tension) ของกล้ามเนื้อเพื่อต้านกับแรงต้านทาน ดังนั้น เมื่อมีการออกกำลังกายชนิดนี้ อวัยวะต่างๆ จึงไม่มีการเคลื่อนไหวแต่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อในลักษณะออกแรงเต็มที่ในระยะสั้นๆ เช่น ออกแรงดันผนังกำแพง ออกแรงบีบวัตถุหรือกำหมัดไว้แน่น หรือในขณะที่ทำงาน เอาฝ่ามือกดลงบนโต๊ะเต็มที่ เป็นต้น

จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกนี้ หากกระทำบ่อยๆ เป็นประจำ จะมีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น แต่มีผลน้อยมากในการเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจหรือระบบไหลเวียนเลือด

การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา หรือสถานที่สำหรับออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อย และสามารถกระทำได้เกือบทุกสถานที่ นอกจากนั้น ยังเหมาะสำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นจากการบาดเจ็บ เพราะไม่สามารถเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนได้เต็มที่

สำหรับผู้ที่ป่วยโรคหัวใจหรือโรคความดันเลือดสูง ไม่ควรออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ เพราะเมื่อมีการเกร็งกล้ามเนื้อจะทำให้หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นพร้อมๆ กับการเพิ่มความดันเลือด เกือบทันทีจึงอาจเป็นอันตรายในขั้นที่รุนแรงได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise or Dynamic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลง และอวัยวะมีการเคลื่อนไหว เป็นการบริหารกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยตรง ซึ่งสามารถแบ่งการทำงานของกล้ามเนื้อออกเป็น 2 ลักษณะคือ

2.1 คอนเซนตริก (Concentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อหดสั้นเข้าทำให้น้ำหนักเคลื่อนเข้าหาลำตัว เช่น การยกน้ำหนักเข้าหาลำตัว ทำวิดพื้นในขณะที่ลำตัวลงสู่พื้น

2.2 เอกเซนตริก (Eccentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อและความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น ยกน้ำหนักออกจากลำตัว ทำวิดพื้นในขณะที่ยกลำตัวขึ้น

3. ไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว เช่น การขี่จักรยานวัดงาน การก้าวขึ้นลงตามแบบทดสอบของฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test) หรือการใช้เครื่องมืออื่นๆ เข้าช่วย

การแบ่งตามลักษณะการใช้ออกซิเจน

1. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน หรือในขณะที่ยออกกำลังกายแทบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลย เช่น การวิ่งเร็วระยะสั้น หรือการวิ่งในกีฬาบางอย่าง เช่น การวิ่งเต็มทีเพื่อเข้าไปรับลูกเทนนิสที่ข้ามตาข่ายมา การกระโดดสูง กระโดดไกล ขว้างจักร ฟันแหลน ทุ่มน้ำหนัก ซึ่งผลจากการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิกคล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้ออกซิเจน หรือมีการหายใจในขณะออกกำลังกาย เป็นการบริหารให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน

ในการออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ดังนั้น ในการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์ของกล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องและการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นนี้ ระบบการลำเลียงออกซิเจนไปยังจุดหมายปลายทางก็คือระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ จำเป็นต้องทำงานเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นประจำจึงทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดและระบบหายใจปรับตัวในทางดีขึ้น โดยสามารถเพิ่มการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องได้มากขึ้น ซึ่งเป็นผลกลับกันกับการขาดการออกกำลังกายที่กล่าวข้างต้น ตัวอย่างเช่น เคยทำงานหนึ่งซึ่งเป็นงานในขณะที่ไม่เคยออกกำลังกาย ต้องให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายมากถึง 170 ครั้งต่อนาที แต่หลังจากออกกำลังกายเป็นประจำระยะหนึ่งแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายอาจลดลงเหลือเพียง 130 ครั้งต่อนาที และถ้าจะให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายมากถึง 170 ครั้งต่อนาที ก็จะต้องเพิ่มความหนักของงานขึ้นอีกมาก ซึ่งแสดงว่าร่างกายยังมีกำลังสำรองอยู่มาก

ผลของการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ขณะพัก หัวใจทำงานอย่างประหยัดหรือไม่หนัก โดยบีบตัวน้อยครั้งลง ผู้ที่เคยมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 70 ครั้งต่อนาที หลังจากการออกกำลังกายเป็นประจำที่ทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นเพียง 1,500-2,000 ครั้งต่อวันติดต่อกันเพียง 2 – 3 เดือน อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอาจลดลงเหลือ 60 ครั้งต่อนาที ซึ่งทำให้ประหยัดการทำงานของหัวใจได้กว่า 10,000 ครั้งต่อวัน ผลคือหัวใจมีอายุยืนยาวขึ้น

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีผลดังต่อไปนี้

1. ได้ปริมาณอากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพราะอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น
2. อัตราการเต้นของหัวใจและประสิทธิภาพในการสูบน้ำเลือดเพิ่มขึ้น
3. การไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น
4. ออกซิเจนถูกส่งไปตามอวัยวะต่างๆ ได้สะดวกและรวดเร็ว

5. ลดอาการเมื่อยล้า ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น
6. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทำให้ร่างกายได้สัดส่วน
7. กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ แข็งแรงมากขึ้น

หลักและวิธีการออกกำลังกาย

เสก อักษรานเคราะห์ (2526: 32) การออกกำลังกายมีหลักและวิธีการที่เป็นสากล ดังนี้
 ปริมาณความหนัก ความนาน และความบ่อยในการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกาย
 แต่ละครั้งถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์สูงสุด ผู้ออกกำลังกายควรมีหลักปฏิบัติเพื่อความเหมาะสมพอดี คือ

1. ความหนักของการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่าควร
 ออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและได้ผลดีที่สุด โดยปกติเราจะใช้อัตราการ
 เต้นของหัวใจเป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของ
 หัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70–80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยอัตราการ
 เต้นของหัวใจสูงสุดมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$\text{ชีพจรสูงสุด} = (220 - \text{อายุปี}) \times (70 - 80\%) / 100$$

ตัวอย่าง จิรสิน อายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในการออกกำลังกาย คือ

$$(220 - 20) \times (70 - 80\%) / 100 = 200 \times (70 - 80\%) / 100 \\ = 140 - 160 \text{ ครั้ง / นาที}$$

2. ความนานของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่วๆ
 ไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 –30 นาที (แต่สำหรับผู้ที่เป็นนักกีฬาควรเพิ่มเวลาให้นานขึ้น) โดยให้
 อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ไปตลอดเวลานั้น และควรออกกำลังกายเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

3. ความบ่อยของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์นั้น
 ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

บัญญัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดีเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การ
 ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬานั้นต่าง ๆ ของแต่ละคน
 ไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้
 ประโยชน์จากการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
 หากการออกกำลังกายเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่หากออกกำลังกายหนักเกินไป
 นอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย ข้อสังเกตที่สำคัญว่าการออกกำลังกาย
 หนักเกินไปหรือไม่ ให้สังเกตจากความเหนื่อยคือ หากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถทำ

ต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาทีก็รู้สึกหายเหนื่อยแม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือมากกว่า แสดงว่าการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วฝืนต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป การออกกำลังกายครั้งใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อนแล้วค่อยเริ่มด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม จึงจะเป็นการปฏิบัติที่เพิ่มพูนประสิทธิภาพ

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้าหรือสภาพสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควรและยังเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ในกรณีที่เสื้อผ้ามิดชิดเกินไปหรือเสื้อผ้าทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจาก ร่างกาย เป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น

เรื่องที่ปฏิบัติผิดกันอยู่เสมอคือ การใช้ชุดวอร์มโดยพร่ำเพรื่อ จุดประสงค์หลักในการใส่ชุดวอร์มคือ ทำให้ร่างกายอบอุ่นเร็ว (Warm up) เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงเพียงพอแล้วการทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไปสมรรถภาพทางกายจะกลับลดลง สำหรับสภาพอากาศในประเทศไทย การใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มี ความจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็ควรจะใส่ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน ปกติควรใช้เสื้อผ้าสีอ่อน

3. เลือกเวลาและดินฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มี การกำหนดเวลาแน่นอนและการฝึกในสภาพอากาศร้อนจะทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่า ในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อความอดทน ส่วนการฝึกต้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้อย่างไรก็ตามในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน จะต้องคำนึงถึงเวลาที่ใช้แข่งขันด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมในเวลานั้นทุกครั้งไป

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมมิจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กะบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปได้ดีเท่าที่ควร เพราะกะบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันในระบบไหลเวียนเลือดก็ต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระแทกกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไป

จึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอนและจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การให้ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขันอาจเติมอาหารที่ย่อยง่าย ในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงระดับหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้องและถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการและในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ ได้ข้อสรุปกันว่า การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพทางกายไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่น้ำหนัก 50 กก. มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กก.) ดังนั้นการเล่นกีฬาใดๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 % ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดดูลน้ำหรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องเติมน้ำในระหว่างนั้น

ในอากาศร้อน การเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำถึง 2 ลิตรหรือกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นสิ่งที่บ่งบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มน้ำในครั้งเดียวเป็นปริมาณเท่าใดจึงหมดความกระหาย จะต้องค่อยๆ เผลี่ยปริมาณออกไป ในการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลินพบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็นจำนวน 25 % ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการเล่นอีก 75 % เผลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายเข้าอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง แม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นงานหนักได้ นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจาก เชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต การเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลียก็สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกาย ใดๆ ก็ตามโอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณและความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การบังคับเคลื่อนไหวไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น

ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อย บางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายไปเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬา หรือผู้ออกกำลังกาย ที่อายุเกิน 55 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจการฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการฝึกซ้อมและการออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่างๆ และคิด แก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่นๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิ และเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยา การออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการช่วยลดความเครียดอยู่แล้ว)

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่างๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน หรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือน แล้วหยุดไป 2 สัปดาห์แล้วจะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้ง สุดท้ายที่ฝึกอยู่แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการเสียเวลามาก ข้อนี้นักกีฬาของไทย เป็นอยู่เสมอเมื่อหยุดแข่งขันก็หยุดฝึกซ้อมและต้องตั้งต้นกันใหม่เมื่อจะเริ่มแข่งขันอีก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงไม่มี

10. การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนสึกหรบและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย อย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้น เป็นลำดับ

ข้อปฏิบัติ 10 ประการนี้ อาจจะไม่มีรายละเอียดมากพอหรือไม่ครบถ้วน แต่ถ้าผู้ออกกำลังกายนำไปปฏิบัติได้ ก็จะช่วยให้การฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายได้ผลดียิ่งขึ้น และลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นให้น้อยลงด้วย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

เสก อักษรานุเคราะห์ (2526: 55) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เป็นองค์ประกอบสำคัญอีกองค์ประกอบหนึ่งที่จะทำให้การออกกำลังกายดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเปรียบการออกกำลังกายเสมือนต้นไม้ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายก็คือ กิ่ง ก้าน และ

ใบ ซึ่งต่างก็มีหน้าที่ที่จะทำให้ต้นไม้ที่เจริญงอกงามมีดอกผลต่อไป และหากส่วนประกอบของต้นไม้ส่วนใดส่วนหนึ่งไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ ต้นไม้นั้นก็เหี่ยวแห้งและตายไปในที่สุด แต่ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีด้วยกันหลายด้าน ในที่นี้จะขอกล่าวถึงปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเท่านั้น

สภาพอากาศกับการออกกำลังกาย

อากาศร้อน

อากาศร้อนมีผลต่อสมรรถภาพทางกายขณะออกกำลังกายอย่างมาก ถ้าเป็นกีฬาที่อาศัยความเร็ว ความว่องไว และใช้เวลาเล่นครั้งละไม่นาน มีช่วงพักระหว่างแข่งขัน เช่น วิ่งระยะสั้น อากาศร้อนจะกระตุ้นให้สมรรถภาพทางกายสูงขึ้นได้ แต่ในการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไปที่ใช้เวลานานกว่า 3 นาที จะมีความร้อนเกิดขึ้นในร่างกายและร่างกายต้องมีการระบายความร้อนออก ซึ่งได้แก่การนำความร้อนออกโดยตรงระหว่างร่างกายกับอากาศ การพาความร้อน โดยการเคลื่อนที่ของอากาศหรือลม การแผ่รังสี และที่สำคัญที่สุดคือ การหลั่งเหงื่อ ซึ่งเป็นวิธีสำคัญที่สุดในการระบายความร้อน เพราะขณะเหงื่อระเหยจะต้องใช้ความร้อนแฝงซึ่งดึงมาจากร่างกายนั่นเอง แต่ในขณะที่อากาศร้อนและมีความชื้นสูงการระเหยของเหงื่อจะทำได้ไม่ดี ร่างกายต้องเพิ่มจำนวนเหงื่อให้มากขึ้น ดังนั้นหัวใจและระบบไหลเวียนเลือดจึงต้องทำงานมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น นอกจากนี้ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อยังเลวลงเนื่องจากอุณหภูมิของร่างกายที่สูงขึ้น และจะเพิ่มการทำงานของระบบอื่น ๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นอีกด้วย ฉะนั้นผลรวมที่เห็นคือสมรรถภาพทางกายลดลงมาก และถ้าปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องขณะออกกำลังกายในอากาศร้อนขึ้นจะนำอันตรายมาสู่ร่างกายอย่างมาก

ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และนักกีฬาทั่ว ๆ ไปที่ต้องการฝึกความอดทน ควรจะเลือกออกกำลังกายในเวลาเช้าหรือเย็นที่อากาศไม่ร้อนจัด ยกเว้นนักกีฬาที่ต้องการความเร็วและความว่องไว ซึ่งอาจฝึกในเวลาบ่ายได้

การเสียเหงื่อ การป้องกัน และการชดเชย

เหงื่อมีความเข้มข้นของเกลือประมาณ 0.12 – 0.4 % ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นของเลือดมากเพราะในเลือดมีเกลือประมาณ 0.9 % เมื่อมีการเสียเหงื่อมากขึ้นจะเป็นการเสียน้ำมากกว่าการเสียเกลือผู้ที่เสียเหงื่อมากจะรู้สึกเพลีย ความอดทนของร่างกายลดลง เหนื่อยง่ายขึ้น ที่สำคัญที่สุดคือรู้สึกกระหายน้ำมาก ปากแห้ง ซึ่งถ้าเป็นดังนี้เรียกว่ามี อาการเพลียแดด (Heat Exhaustion) มักเกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการออกกำลังกายมาก่อน ทำให้ร่างกายไม่ชินต่อการแก้ไขภาวะที่อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น และต้องเพิ่มการไหลเวียนเลือดและการทำงานของหัวใจ การป้องกัน การเพลียแดด อาจทำได้โดย การดื่มน้ำก่อนการออกกำลังกาย 10 นาที ประมาณ 1 แก้ว ไม่ควรดื่มมากกว่านี้ เพราะร่างกายจะขับออกเป็นปัสสาวะขณะออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกปากแห้ง กระหายน้ำ เพลียขณะออกกำลังกายอาจดื่มน้ำธรรมดาครั้งละไม่เกิน 1 แก้ว ทุก ๆ 10 – 15 นาทีจนหายกระหายน้ำ ถ้าออกกำลังกายเกิน 1 ชั่วโมงแล้วต่อไปควรดื่มน้ำผลไม้ผสมให้จางกว่าปกติ

2 – 3 เท่า และเติมเกลือแกงเล็กน้อย น้ำผลไม้มีประโยชน์มากเพราะช่วยชดเชยเกลือโพแทสเซียมที่ร่างกายสูญเสียไปกับเหงื่อ

หลังการออกกำลังกายแล้วควรพักในที่ร่ม ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดความร้อน เครื่องดื่มที่เหมาะสมหลังออกกำลังกายคือ น้ำผลไม้ที่ผสมเกลือแกงเล็กน้อย ดื่มได้ตามความต้องการของร่างกาย (อาจสังเกตปริมาณน้ำที่เสียได้จากน้ำหนักตัวที่ลดลง) และเมื่อน้ำและเกลือได้รับการทดแทนพอเพียงแล้วจะไม่มีอาการกระหายน้ำ ไม่เพลียและเหนื่อยมาก หลังพักผ่อนแล้ว ถ้าไม่ได้รับประทานผลไม้หรืออาหารว่างด้วย ก็ไม่ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียวนานเกินไปกว่า 2 แก้ว ในครั้งเดียวกัน การดื่มน้ำอย่างเดียวนานปริมาณมากและเวลาจำกัดทำให้ความเข้มข้นของเกลือแร่ภายนอกเซลล์ลดลงอย่างรวดเร็ว จนอาจเกิดภาวะมีน้ำเกิน ซึ่งทำให้เซลล์ของสมองบวมจากการที่น้ำนอกเซลล์มากขึ้น เกิดอาการเป็นพิษจากภาวะมีน้ำเกิน (Water Intoxication) คือ เวียนศีรษะ ปวดหัวในสมอง ฯลฯ

หลังการออกกำลังกายเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มน้ำธรรมดาอย่างเดียว เพราะเป็นการชดเชยน้ำอย่างเดียว ทำให้มีภาวะขาดเกลือได้ และเกลือที่สำคัญคือเกลือโพแทสเซียมซึ่งเสียไปเป็นจำนวนมากขณะออกกำลังกาย การชดเชยเกลือที่ขาดโดยกินแต่เกลือแกงไม่อาจทดแทนการขาดโพแทสเซียมได้ ดังนั้นน้ำผลไม้จึงเป็นสิ่งที่ทดแทนที่เหมาะสมที่สุด

อากาศเย็น

การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในภาวะอากาศเย็น มักทำได้นานกว่าในสภาวะอากาศร้อน ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายในอากาศร้อนนั้น ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่า ในขณะที่อากาศเย็น แต่อากาศเย็นจะมีสมบัติประการหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาก็คือความแห้งของอากาศ ซึ่งจะส่งผลให้มีอาการเหนื่อยเร็ว คอแห้ง หายใจไม่ทันจากการที่ทางเดินของอากาศขาดความชุ่มชื้น ดังนั้นผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬา จึงควรฝึกร่างกายให้คุ้นเคยกับสภาพภูมิอากาศที่เย็นเสียก่อนและอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายให้นานมากขึ้นหรือการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม เช่น การใช้ชุดวอร์มซึ่งค่อนข้างได้ผลดี

โดยทั่วไปควรเลือกการออกกำลังกายในตอนเช้าหรือเย็น เลือกเครื่องแต่งกายและสถานที่ที่เหมาะสม ถ้าจำเป็นต้องออกกำลังกายในอากาศร้อนจัดและเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง การทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่ถูกต้องดังกล่าวข้างต้น เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงด้วย

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น

ความเชื่อที่ว่าเมื่อมีการออกกำลังกายมากเหนื่อยมาก น่าจะมีผลต่อการรับประทานอาหารได้มากขึ้นด้วย คนอ้วนจึงไม่ค่อยกล้าออกกำลังกาย

นักสรีรวิทยาได้ศึกษาค้นคว้าและวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ และได้ข้อสรุปว่า ก่อนอื่นต้องแยกการออกกำลังกายว่าเป็นชนิดไหน พวกที่ต้องใช้แรงมากทำงานหนักหรือออกกำลังกายหนักมากติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง เช่น นักวิ่งมาราธอน พวกกรรมกรแบกหาม ขี่จักรยานทางไกล

คนกลุ่มนี้จะต้องรับประทานอาหารมากกว่าปกติแน่นอน เพราะร่างกายต้องการพลังงานหรือแคลอรีจำนวนมากเพื่อให้เพียงพอกับส่วนที่ต้องใช้ไป ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จะไม่อ้วน เพราะไม่มีไขมันสะสมในร่างกาย

ส่วนกลุ่มที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วไปนั้น การใช้พลังงานอยู่ในระดับปานกลาง จึงไม่ทำให้รับประทานอาหารมากเกินไปจนความต้องการไขมันสะสมในร่างกาย

2. อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

ร่างกายคนต่างจากเครื่องจักรตรงที่ว่า ร่างกายสามารถช่วยซ่อมแซมตัวเองได้ หรือปรับปรุงอวัยวะที่ใช้งานได้หลายอย่าง เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ประสาท เป็นต้น ซึ่งอวัยวะเหล่านี้ถ้าถูกใช้งานบ่อย ๆ อย่างเหมาะสมก็จะมีประสิทธิภาพดีกว่าปล่อยให้อยู่เฉย ๆ ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีที่อวัยวะถูกเข้าเฟืองไว้นาน ๆ เช่น ที่แขนหรือขาจะทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอ่อนแอลง

3. ทำงานทั้งวันเหนื่อยพอแล้วไม่ควรออกกำลังกายอีก

การออกกำลังกายที่กระทำแต่พอดีจะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความล้าได้อย่างดี แต่ทั้งนี้จะต้องรู้จักเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ความคิดที่ว่าทำงานนั่งโต๊ะทั้งวันถ้าไปออกกำลังกายอีกจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้นแม้ว่าร่างกายไม่เหนื่อยแต่สมองก็เหนื่อยหลังจากเลิกงาน จึงไม่ควรไปออกกำลังกายเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง การออกกำลังกายกลับช่วยคลายความตึงเครียด

4. การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด

ความเข้าใจเช่นนี้ถ้าเกิดกับเพศหญิงแล้วจะทำให้ไม่กล้าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แต่ความเป็นจริงการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อไม่อ่อนแอ หรือมีพลังที่จะต่อสู้กับแรงต้านทานต่าง ๆ ชนิดของการออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ จะต้องเป็นไปในลักษณะยกน้ำหนักที่มีน้ำหนักค่อนข้างมาก เช่น ยกน้ำหนักถึงร้อยละ 70 – 100 ของความสามารถสูงสุดที่จะทำได้และใช้เวลาที่จะยกนานพอสมควร

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นไม่ทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด ๆ กลับช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงสมส่วน นอกจากนั้นในเพศหญิงยังมีฮอร์โมนเป็นตัวช่วยควบคุมไม่ให้เกิดกล้ามเนื้อโตเป็นมัด

5. การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจ

การออกกำลังกายที่ต้องใช้ระยะเวลานานพอควร และกระทำอย่างต่อเนื่องไม่หักโหมเท่า นั้นจึงจะสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ เพราะการออกกำลังกายที่ใช้เวลานานพอ จะก่อประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนเลือด แต่สิ่งที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจยังมีอีก เช่น พันธุกรรม เบาหวาน ความอ้วน ความเครียด เป็นต้น

6. การวิ่งมาราธอนป้องกันโรคเส้นเลือดของหัวใจได้

การวิ่งออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแน่นอน

แต่การวิ่งที่เกินความจำเป็น ไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้อย่างสิ้นเชิง มีรายงานจากประเทศนิวซีแลนด์ที่ได้ศึกษาจากผู้ที่ย้ายถิ่นที่จากโรคหัวใจจำนวน 258 คน เป็นเพศชายทั้งหมดอายุระหว่าง 35 – 36 ปี ในจำนวนนั้นเป็นนักวิ่งมาราธอนอยู่ 9 คน และมี 2 ใน 9 คนที่วิ่งถึงสัปดาห์ละ 12 ชั่วโมง และทั้ง 2 คนนี้ไม่สูบบุหรี่

7. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและปวดเมื่อย

อาการอ่อนเพลียหรือปวดเมื่อยตามร่างกายหลังการออกกำลังกาย มักจะเกิดกับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่ได้หยุดไปนานแล้วมาเริ่มใหม่ เพราะเป็นช่วงระยะของร่างกายมีการปรับตัว แต่ถ้าได้ออกกำลังกายไปสักระยะหนึ่งอาการดังกล่าวจะค่อย ๆ หายไปและมีอาการสดชื่นกระฉับกระเฉงหลังการออกกำลังกาย แต่ทั้งนี้จะต้องจัดระยะเวลาและความหนักของงานให้พอเหมาะกับความสามารถของร่างกาย และจะต้องค่อยเป็นค่อยไป

8. ขณะที่ร่างกายมีอาการเหน็ดเหนื่อยมาก ๆ ไม่ควรหายใจทางปาก

จากความรู้เดิมที่ว่า จมูกมีเอาไว้สำหรับหายใจและดมกลิ่น แต่ในขณะที่ร่างกายมีอาการเหน็ดเหนื่อย หรือผ่านการออกกำลังกายมาก่อนข้างหนึ่ง การหายใจทางจมูกแต่เพียงอย่างเดียวดูเหมือนจะไม่เพียงพอต้องหายใจทางปากช่วย ไม่ว่าจะหายใจทางปากหรือทางจมูกก็ตาม อากาศก็จะเข้าสู่ปอดเหมือนกัน แต่ผลเสียจากการหายใจทางปาก อาจทำให้อากาศเข้าสู่ปอดแห้งกว่าและไม่ได้ผ่านการกรองเหมือนทางจมูก ดังนั้น อาจทำให้คอแห้ง ระคายคอและติดเชื้อได้ง่าย หากมีความต้องการหายใจทางปาก จึงควรใช้ในขณะหายใจไม่ออกเท่านั้น

แนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอน

การสอน ได้มีนักการศึกษาให้แนวความคิดเกี่ยวกับ การสอน ไว้ดังนี้

จำเนียร ศิลปวานิช (2538: 35) กล่าวถึงความหมายของการสอนไว้ว่า การสอน (Teaching) หมายถึง การจัดสถานการณ์ (Situation) สภาพการณ์หรือกิจกรรม (Activities) เพื่อช่วยเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดประสบการณ์ (Experience) ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการเรียนรู้ (Learning) ได้ง่ายขึ้น นอกจากนั้นการสอนยังส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความงอกงามในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งความสามารถด้านอื่น ๆ ที่สามารถนำไปใช้เกิดประโยชน์ในชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีพได้อย่างราบรื่นเป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม คือ จุดสูงสุดของการศึกษานั้นเอง

บุญชม ศรีสะอาด (2541: 2-4) ได้กล่าวถึงความหมายของการสอน ประเภทการสอน แนวทางการเลือกวิธีสอนไว้ว่าความหมายของการสอน การสอนมีความหมายหลายอย่าง เช่น การถ่ายทอดความรู้ การฝึกให้ผู้เรียนคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ การจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ การสร้างหรือการจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ หรือ การแนะแนวแก่ผู้เรียนเพื่อให้ศึกษาหาความรู้

สรุปแล้ว การสอนมีลักษณะดังนี้ คือ มีการจัดการดำเนินการของผู้สอน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยผู้เรียนจัดทำกิจกรรมที่อาศัยกระบวนการ (Process) ของสมอง เช่น ฟัง พูด อ่าน เขียน โยงความสำคัญ เปรียบเทียบ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ดังกล่าว ผลการเรียนรู้อาจเกิดในรูปของความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ การประเมินผล ฯลฯ การจัดดำเนินการสอนของผู้สอนอาจอยู่ในรูปแบบบรรยาย อธิบาย สาธิต หรือปฏิบัติให้ดูให้อ่านเนื้อหาสาระ ให้อภิปราย ให้ทำแบบฝึกหัด ให้ศึกษาจากสื่อต่าง ๆ ฯลฯ

ความสำคัญของการสอน

จรรยา แก่นวงษ์คำ (2529: 10) ได้บอกว่าวิธีการสอนเป็นส่วนช่วยที่สำคัญยิ่ง ส่วนหนึ่งของการศึกษา เป็นกระบวนการในการให้การศึกษาซึ่งผู้สอนจัดให้แก่ผู้เรียน เพื่อจะทำให้ผู้เรียนได้เรียนโดยสะดวก ถ้าผู้สอนรู้จักใช้วิธีการสอนที่ดีและเหมาะสมแล้ว ย่อมจะทำให้ผู้เรียนได้รับผลต่อไปนี้

1. ได้รับความรู้และมีความเข้าใจในบทเรียน ในวิชาการที่ครูสอน
2. มีทักษะและความชำนาญในวิชาการที่เรียนรู้นั้น
3. มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรียน
4. มีความสามารถนำสิ่งที่เรียนไปใช้ได้
5. สามารถนำความรู้ไปแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้
6. สามารถนำความรู้ไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมต่อไปได้

จึงถือว่า “วิธีสอน” มีความหมายและมีความสำคัญยิ่งต่อผู้เรียน และครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างมากในฐานะเป็นผู้เลือกวิธีสอน

ประเภทของการสอน การจำแนกประเภทของการสอนสามารถจำแนกได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับว่าจะใช้เกณฑ์ใดในการจำแนก ในที่นี้อาจกล่าวเฉพาะที่สำคัญ 2 แบบคือ

แบบที่ 1 จำแนกโดยใช้ผู้เรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนเป็นเกณฑ์ ซึ่งอาจจำแนกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสอนเป็นกลุ่มใหญ่ มักมีผู้เรียนจำนวนมาก ปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนทางเดียว (One Way) ผู้สอนมีบทบาทเกือบทั้งหมด
2. การสอนเป็นกลุ่มย่อย การสอนประเภทนี้ มุ่งให้ผู้เรียนในกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนให้มากที่สุด ผู้สอนมีความใกล้ชิดกับนักเรียนมากขึ้น
3. การสอนเป็นรายบุคคล หมายถึงการเรียนการสอนที่ผู้เรียนสามารถเลือกวิชาที่เหมาะสมกับความสนใจของตนเอง เรียนไปตามความสามารถของตนเอง และในขณะเดียวกันผู้เรียนจะสามารถทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเองอยู่เสมอ โดยหลักการสอนวิธีนี้ผู้เรียนแต่ละคนจะมีหลักสูตรของตนเองโดยเฉพาะ ซึ่งในหลักสูตรนั้นจะประกอบด้วยวัตถุประสงค์ วิธีการเรียนตลอดจนการประเมินความก้าวหน้าที่เป็นของตนเองโดยเฉพาะ

แบบที่ 2 จำแนกโดยใช้ประเมินบทบาทผู้สอนกับบทบาทผู้เรียนเป็นเกณฑ์ ซึ่งจำแนกได้เป็น 4 ประเภท ประเภทผู้สอนเป็นแกน ผู้เรียนเป็นแกน ผู้เรียนและผู้สอนมีกิจกรรมร่วมกันและการเรียนการสอนโดยใช้อุปกรณ์พิเศษ ซึ่งแต่ละประเภทมีรายละเอียดดังนี้

1. การสอนที่ผู้สอนเป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลาง จะเน้นบทบาทของครูผู้สอน ตัวอย่างได้แก่ วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสาธิต การสอนโดยทั่วไปจะต้องมีบทบาทของผู้เรียนและผู้สอนในการบรรยาย ขณะผู้สอนบรรยายผู้เรียนจึงมีบทบาทฟัง คิดตาม ตีความหมาย จดจำ เนื้อหาสาระ จดบันทึก อาจกระทำบทบาทเหล่านี้ตลอดเวลา เช่นเดียวกับการบรรยายของผู้สอนการที่จัดว่าผู้สอนเป็นแกนหรือศูนย์กลาง ก็พิจารณาว่ากิจกรรมของผู้สอนจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ถ้าผู้สอนไม่บรรยาย ไม่สาธิตให้ดู ก็จะไม่เกิดการเรียนรู้ในเรื่องนั้น

2. การสอนที่ผู้เรียนเป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลาง เน้นบทบาทการทำกิจกรรมของผู้เรียน ตัวอย่างได้แก่ วิธีสอนแบบปฏิบัติการ วิธีสอนโดยการแสดงบทบาทสมมติ วิธีการสอนแบบการเรียนรู้เป็นคู่ วิธีสอนเหล่านี้ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้จากการกระทำกิจกรรมของผู้เรียนเป็นสำคัญ

3. การสอนที่ผู้เรียนและผู้สอนมีกิจกรรมร่วมกัน ผู้เรียนและผู้สอนต่างก็มีบทบาทพอ ๆ กัน มีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ตัวอย่างได้แก่ วิธีสอนแบบสัมมนา วิธีสอนแบบอภิปราย

4. การสอนโดยใช้อุปกรณ์พิเศษ บทบาทการสอนทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมด จะอยู่ที่สื่อทัศนูปกรณ์ดังกล่าวได้แก่ ภาพยนตร์ คอมพิวเตอร์ สไลด์ประกอบเสียง ผู้เรียนจะเรียนจากสื่อทัศนูปกรณ์นั้น ๆ ตามที่ผู้สร้างบทเรียนสำเร็จรูปไว้แล้ว

ลักษณะของการสอนที่ดี

จรรยา แก่นวงษ์คำ (2529: 11) ได้อธิบายถึงลักษณะของการสอนที่ดี ดังนี้ คือ

1. การสอนที่ดีต้องมีความมุ่งหมายของบทเรียน มีการเตรียมเนื้อหา อุปกรณ์ การประเมินผลได้สอดคล้องกับความมุ่งหมาย
2. การสอนที่ดีต้องยึดเด็กเป็นหลัก โดยคำนึงถึงความแตกต่างในเรื่องของวัย ประสบการณ์เดิมและความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็กมากกว่าที่จะเอาหลักสูตรเป็นเกณฑ์
3. การสอนที่ดีควรต้องสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมแก่การเรียนรู้ ทั้งในแง่ของสิ่งแวดล้อม และอารมณ์ของเด็ก
4. การสอนที่ดีควรมุ่งให้เด็กได้ความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติพร้อมที่จะประพฤติตนเป็นคนดี
5. การสอนที่ดีต้องเป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น
6. การสอนที่ดีต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดค้นหาเหตุผลความเป็นไปของสิ่งที่เรียน มิใช่เอาความจริงจากตำรา หรือคำบอกเล่าอย่างเดียว
7. การสอนที่ดีควรจะสัมพันธ์เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกันในวิชาเดียวกัน ทั้งในด้านทฤษฎีและปฏิบัติ ซึ่งก่อให้เกิดการต่อเนื่องของประสบการณ์ และสัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน

8. การสอนที่ดีควรเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผน มีส่วนในการดำเนินกิจกรรมรวมทั้งการประเมินผลการเรียนการสอนด้วย
9. การสอนที่ดีย่อมช่วยให้นักเรียนเกิดความสนใจในสิ่งที่เรียน โดยใช้แรงกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก แต่ตามหลักการแล้วควรใช้การจูงใจภายในมากกว่าภายนอก
10. การสอนที่ดีไม่ควรยึดมั่นในวิธีสอนวิธีใดวิธีหนึ่งวิธีเดียว แต่อย่างไรก็ตามควรจะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด
11. การสอนที่ดีต้องมีการประเมินผลอยู่ตลอดเวลาโดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การสังเกต การซักถาม การสอบ ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจว่าการสอนได้ตรงตามความมุ่งหมาย

ครูผู้สอนพลศึกษา

ครูพลศึกษาหรืออาจารย์ผู้สอน ถือว่าเป็นหัวใจและองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการเรียนการสอนตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้นิยามไว้ว่า “ครู หมายถึงผู้สั่งสอนศิษย์ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์”

ฟอง เกิดแก้ว (2517: 138 – 140) กล่าวว่า คุณสมบัติเบื้องต้นของครูพลศึกษาที่ดีนั้น ก็มีลักษณะเช่นเดียวกับครูผู้สอนวิชาอื่นๆ ในโรงเรียน เช่น

1. มีสุขภาพดี
2. มีความรู้ดี มีทักษะดี
3. มีความสามารถที่จะทำให้นักเรียนเข้าใจในสิ่งที่ทำการสอนได้ดี
4. มีอารมณ์ดี ร่าเริง
5. มีความยุติธรรม
6. มีบุคลิกลักษณะดีสง่า ผ่าเผย
7. มีความเห็นอกเห็นใจและสนใจในตัวนักเรียน
8. มีสามัญสำนึกและเข้าใจในปัญหาของเด็กนักเรียน
9. และอื่นๆ

สำหรับครูพลศึกษา นอกจากจะมีคุณสมบัติข้างต้นดังกล่าวแล้ว จะต้องมีความสมบัติต่อไปนี้

1. จะต้องสามารถสังเกตและมองเห็นความแตกต่าง และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะท่าทางหรือพฤติกรรมของเด็กแต่ละคนเป็นอย่างดีเช่น การผิดปกติทางทรวดทรง รูปร่าง ลักษณะอาการ ท่าทาง และสิ่งอื่นๆ ที่เด็กแสดงออกในระหว่างที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เวลาเรียนหรือเวลาเล่นตามลำพัง
2. มองเห็นความสำคัญและสามารถแก้ปัญหาเด็กที่ไม่สามารถมีส่วนร่วมร่วมกับเด็กคนอื่น ๆ หรือไม่เป็นที่ยอมรับของคนอื่นๆ และพยายามหาทางช่วยเหลือและจัดประสบการณ์เพื่อให้เด็กที่มีปัญหาสามารถช่วยตัวเองได้

3. จะต้องมีความสามารถที่จะปรับปรุงกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพและความสนใจของนักเรียน
4. จะต้องระลึกเสมอว่า กิจกรรมทางพลศึกษาแต่ละอย่างอาจให้คุณค่าแก่นักเรียนแต่ละคนไม่เหมือนกัน
5. ต้องวางโครงการสอนให้มีความก้าวหน้าตามลำดับติดต่อกัน แต่สามารถยืดหยุ่นได้พอสมควร
6. วางโครงการให้นักเรียนแต่ละคนได้มีโอกาสสัมฤทธิ์ผล และพึงพอใจในกิจกรรมพลศึกษาพอสมควร
7. เปลี่ยนแปลงวิธีการจัดและดำเนินการสอนในชั้นตามความเหมาะสม เช่น เข้าแถวเป็นรูปวงกลม เข้าแถวเป็นหมู่หรือแบบอื่น ๆ
8. ให้นักเรียนเคลื่อนย้ายจากกิจกรรมหนึ่งไปอีกกิจกรรมหนึ่ง ในวิธีการที่ง่ายและสะดวก ไม่ต้องเสียเวลามาก เช่น ให้ตามผู้นำไปให้เข้าแถวตามเส้นหรือตามวงกลมที่มีไว้กับพื้นหรืออื่นๆ
9. พยายามใช้สถานที่และอุปกรณ์ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
10. อุปกรณ์บางอย่างนักเรียนอาจจะสามารถทำเองได้ ควรให้เด็กทำขึ้นใช้เอง
11. ถ้าเป็นสหศึกษา ครูอาจจะให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางอย่างด้วยกัน แต่ถ้ากิจกรรมบางอย่างที่เกี่ยวกับพลังและความทนทานของร่างกาย ก็ควรจะแยกออกจากกัน
12. สามารถเปลี่ยนแปลงและปรับโครงการให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนแต่ละวัย
13. จะต้องสามารถจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้แก่นักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือมากที่สุด
14. จะต้องสามารถจัดแบ่งกลุ่มที่เด็กทุกคนสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างทั่วถึงกัน โดยไม่ต้องใช้เวลาารอนาน
15. หาวิธีจัดคู่และแบ่งทีม ที่ไม่ให้นักเรียนบางคนรู้สึกตัวเองหาคู่ได้ยาก หรือเป็นคนสุดท้ายที่หาคู่ได้
16. จะต้องรับรู้และเข้าใจในสภาพของเด็กที่แท้จริงว่าเด็กมีความต้องการ
17. จะต้องรู้ถึงสำคัญของสิ่งต่อไปนี้
 - 17.1 ใช้เวลาที่มีอยู่ให้มีประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - 17.2 ให้นักเรียนเป็นผู้ช่วยในการสาธิตหรืออื่นๆ
 - 17.3 ใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อกิจกรรมที่หนัก
 - 17.4 จัดกิจกรรมตามความสนใจของเด็กและตามฤดูกาล
 - 17.5 จะต้องมีการเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมที่จะหยิบยกมาสอนได้ทันทั่วทั้งที่
 - 17.6 จะพูดก็ต่อเมื่อมีนักเรียนฟังเท่านั้น
 - 17.7 ใช้การสาธิตให้ดูเป็นส่วนใหญ่ และใช้คำพูดแต่เพียงส่วนน้อย
 - 17.8 ให้ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปตลอดเวลา
 - 17.9 เปิดโอกาสให้เด็กทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน

17.10 รักษาระดับเสียงให้อยู่ในระดับนำฟัง

17.11 ทำให้นักเรียนในชั้นมีความสนุกสนานและพอใจ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 47) ได้กล่าวถึงครูพลศึกษาที่จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ และภารกิจทางพลศึกษาได้ดี และประสิทธิภาพ ควรจะมีลักษณะที่สำคัญ ดังต่อไปนี้ คือ

1. เป็นผู้ที่มีความรู้ทั้งในด้านวิชาการศึกษาทั่วไป วิชาชีพครู และวิชาพลศึกษา
2. เป็นผู้ที่มีความศรัทธาในวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริง
3. เป็นผู้ที่มีความรู้ลึกในการรับผิดชอบสูง
4. เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และกระตือรือร้น
5. เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีสุขภาพสมบูรณ์
6. เป็นผู้ที่มีคุณธรรม มีจิตใจโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
7. เป็นผู้ที่รักเด็ก มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริง

วาสนา คุณาภสิทธิ์ (2539: 320-321) ได้กล่าวถึงครูพลศึกษาที่ดี ควรมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต
2. เป็นผู้ที่มีความสามารถในการฝึก การสอน และมีส่วนร่วมในกีฬาต่าง ๆ ให้ได้หลาย

ประเภท

3. มีความต้องการและพร้อมที่จะให้บริการแก่บุคคลทั่วไป ซึ่งเป็นเรื่องของการให้ความช่วยเหลือ

4. มีความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะทักษะย่อย และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ออกมาให้ให้นักเรียนเห็นได้อย่างถูกต้องชัดเจนไม่ผิดพลาด

5. มีความสามารถที่จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกพึงพอใจ และอยากที่จะฝึกหรือเล่นกีฬาต่อไป

6. เป็นผู้ที่มีรูปร่างและลักษณะท่าทางเหมาะสมกับอาชีพครูพลศึกษา

7. มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและพยายามปลุกฝังให้นักเรียนมีคุณสมบัติของผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

อยู่เสมอ

8. เป็นผู้ที่มีลักษณะของความเป็นผู้นำ

9. เป็นผู้ที่มีหลักการหรือมีอุดมคติของตนเอง มีบุคลิกดีและมีคุณธรรม นักเรียนต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้ห้องเรียนเป็นสถานที่ที่ทุกคนมีความสุขและนักเรียนรักโรงเรียนมาโรงเรียน

เนื่องจากการศึกษามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เยาวชนได้พัฒนาการทั้งทางด้านเชาว์ปัญญาและทางบุคลิกภาพ เพื่อช่วยให้เยาวชนมีความสำเร็จในชีวิต ทุกประเทศจึงหาทางส่งเสริมการศึกษาให้มีคุณภาพ และมีมาตรฐานความเป็นเลิศ ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการศึกษาจึงสำคัญในการช่วยทั้งครูและนักการศึกษาผู้มีความรับผิดชอบในการปรับปรุงหลักสูตรและการเรียนการสอน

หน้าที่และความรับผิดชอบของครูพลศึกษา

วาสนา คุณาภกิจสิทธิ์ (2539: 316-318) ได้บอกถึงว่าครูพลศึกษาควรมีหน้าที่และความรับผิดชอบไว้ดังนี้

1. การสอน ครูพลศึกษามีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนการสอนในหลาย ๆ รายวิชา ต้องสามารถอธิบาย-สาธิตเทคนิค ทักษะ ประวัติ ประโยชน์กติกากฎ แผนการเล่น ตลอดจนใช้อุปกรณ์ให้เกิดประโยชน์ ต้องจัดบริหารชั้นเรียนสำหรับการสอน การเล่น การประเมินผล และการแนะนำ ต้องมีการพัฒนาทัศนคติของควมมีน้ำใจนักกีฬา การจัดสภาพแวดล้อมทางสุขศึกษาและการสอนให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายอื่น ๆ ของวิชาพลศึกษา

2. การแข่งขันกีฬากายใน ครูพลศึกษาต้องจัดการแข่งขันกีฬากายใน โดยทำการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะใช้ในการแข่งขันโดยไม่ให้ซ้ำซ้อนและนักเรียนได้แข่งขันเท่า ๆ กันต้องเตรียมการจัดซื้อ จัดลำดับบำรุงรักษาและแนะนำเกี่ยวกับอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการแข่งขัน ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการแข่งขันจัดดูแลเรื่องความปลอดภัย จัดเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน จัดระบบการให้คะแนน จัดความขัดแย้ง และอาจจะต้องจัดทำคู่มือการแข่งขันกีฬากายในไว้ด้วย

3. การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา ครูพลศึกษาต้องทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาด้วย ซึ่งหมายถึงว่าต้องเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬาสูงและมีความสามารถในการจูงใจสูงด้วย เหตุผลก็เพราะว่า การสอนในชั้นเรียนจะสอนนักเรียนจากหลายฝ่าย เช่น นักเรียน คนดู นักข่าว หรือแม้แต่ความต้องการของตนเองที่จะพยายามไม่ให้เกิดการแพ้ ผู้ฝึกสอน จึงต้องมีศีลธรรมหลักการหลายประการและการเสียสละตนเองอย่างสูงที่จะต่อต้านสิ่งเหล่านั้น และที่สำคัญที่สุดคือจะต้องไม่เบี่ยงเบนออกจากจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาอย่างเด็ดขาดครูพลศึกษาที่เป็นผู้ฝึกสอนต้องมีการวางแผนจัดการปฏิบัติการ การศึกษาและกำหนดแผนการเล่น ศึกษาจากภาพยนตร์จัดโปรแกรมการซ้อมร่วมกับนักข่าว เลือกจัดซื้อและรักษาวาสุดอุปกรณ์ กล่าวปราศรัยในงานเลี้ยงนักกีฬา เป็นที่ปรึกษา ประเมินผลการตัดสิน นอกจากนั้น ยังต้องวางแผนการเดินทางเพื่อการแข่งขันของทีม การซื้อตั๋วเดินทาง ผู้จับเวลา ผู้ให้คะแนน ผู้ตรวจสอบและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของนักกีฬาและผู้ดู ผู้ฝึกสอนจึงต้องมีคุณสมบัติหลายประการ และอีกประการหนึ่งที่ต้องมีก็คือความเข้มงวดและความเข้าใจผู้เล่นในฐานะพ่อที่ต้องการทำให้ครอบครัว ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา มีความซื่อสัตย์ มีความเชื่อถือในตัวผู้เล่น ไม่แสดงความรักผู้เล่นคนหนึ่งคนใดเป็นพิเศษ และอย่าให้สิทธิพิเศษแก่ใครด้วย

4. การอยู่ค่ายพักแรมและกิจกรรมกลางแจ้ง ครูพลศึกษามีหน้าที่เป็นที่ปรึกษาของค่ายหรือควบคุมดูแลการอยู่ค่ายพักแรมและการว่ายน้ำ สอนให้นักเรียนรู้จักการใช้ชีวิต กลางแจ้งการใช้ทักษะกีฬาที่สำคัญที่สุดคือการสอนให้นักเรียนรู้จักวิธีใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในบรรยากาศประชาธิปไตย รักสงบ รักธรรมชาติ อนุรักษ์ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม

5. การเดินร่ำ การเดินร่ำเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมเสมอมา โดยเฉพาะผู้หญิงและมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของคนโดยตลอดตั้งแต่สมัยโบราณถึงปัจจุบัน เพราะเป็นกิจกรรมที่แสดงถึง

ความรู้สึกและอารมณ์เป็นกิจกรรมที่ทำให้คลายความเครียดได้มากครูพลศึกษาจึงต้องสอนได้ทั้ง กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การเต้นรำพื้นเมือง การร้องเพลงประกอบ การเล่นเกม ลีลาศ และอื่น ๆ

6. ลีลาศศึกษา ลีลาศศึกษาเป็นการเรียนรู้การเคลื่อนไหวและการเคลื่อนไหวจากการเรียนรู้ จึงเป็นการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นการสำรวจค้นหาสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เน้นการเรียนรู้โดยตัวนักเรียนเป็นสำคัญ การเรียนรู้วิธีการดังกล่าวจะใช้การเคลื่อนไหวเท่านั้น ครูพลศึกษาต้องเข้าใจในการใช้เครื่องมือและเข้าใจในหลักการเคลื่อนไหวของมนุษย์ให้สัมพันธ์กับเวลา แรง รูปร่าง และการแสดงออกจุดมุ่งหมายของวิชานี้ก็เพื่อให้นักเรียนรู้จักระมัดระวังตนเองในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งครูจะสังเกตได้จากการให้นักเรียนแสดงให้ดูในลักษณะของความเร็วช้า ความหนัก-เบา ความเป็นอิสระ ฯลฯ

7. การพลศึกษาพิเศษ ครูพลศึกษาต้องจัดกิจกรรมพิเศษให้แก่นักเรียน ลักษณะผิดปกติ และช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น ครูพลศึกษาจึงต้องมีความรู้ในกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยาการเคลื่อนไหว สรีรวิทยาการออกกำลังกาย จิตวิทยา วิธีสอนและศัพท์ทางการแพทย์ มีความตั้งใจจริงที่จะช่วยเหลือนักเรียนและรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของแพทย์ เสียก่อน ไม่ใช่ทำการบำบัดด้วยตนเอง

8. งานวิจัย การทำงานวิจัยมีประโยชน์ต่อการเรียนการสอนและความก้าวหน้าในการทำงานแม้ครูจะไม่ทำด้วยตนเองก็ควรสนใจงานวิจัยของผู้อื่น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ ครูควรรู้จักตีความผลที่ได้จากการวิจัยและนำไปใช้ประโยชน์ให้ได้

9. การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในสังคมไทยการปลูกฝังให้ประชาชนพลเมืองมีคุณธรรม (หรือความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ) และจริยธรรม (หรือลักษณะการแสดงออกของร่างกาย) เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่แสดงถึงความสุขของคนในสังคมเดียวกันเมื่อสมาชิกแต่ละคนของสังคมนั้นมีคุณธรรมสูงไปด้วย ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของความเจริญก้าวหน้าต่อไป ครูทุกคนจึงควรรับเอาบทบาทของการเป็นผู้ปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่นักเรียนไว้อย่างเต็มความภาคภูมิ พร้อมทั้งปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีอีกด้วย การปลูกฝังดังกล่าว สามารถกระทำได้ในขณะสอนวิชาพลศึกษาในทุกชั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้ เพราะหัวข้อจริยธรรมที่คณะกรรมการจัดจริยธรรมให้แก่นักเรียน นักศึกษา และประชาชนได้ระบุ มี 10 ประการดังนี้

9.1 ความเป็นระเบียบวินัย

9.2 ความซื่อสัตย์ สุจริต และยุติธรรม

9.3 ความขยัน ประหยัด และยึดมั่นในสัมมาชีพ

9.4 ความสำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคมและประเทศชาติ

9.5 การรู้จักคิดริเริ่ม วิจัย และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

9.6 ความกระตือรือร้นในการปกครองระบอบประชาธิปไตย รักและเทิดทูน ชาติ

ศาสนา และพระมหากษัตริย์

9.7 ความมีพละนาถยสมบรูณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

9.8 การรู้จักพึ่งตนเองและควมมีอุดมคติ

9.9 ความรู้สีกภาคภูมิและรู้จักทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และทรัพยากรของชาติ

9.10 การรู้จักเสียสละ มีเมตตา อารี กตัญญูกตเวที กล้าหาญ และสามัคคีกัน

วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2513: 453) ได้กล่าวว่า การสอนวิชาพลศึกษา อุปกรณ์การสอนมีความจำเป็นมาก เพราะถ้าขาดอุปกรณ์แล้ว การสอนวิชานี้ได้ไม่สมตามความมุ่งหมาย กล่าวคือ ครูพลศึกษาไม่สามารถนำเอากิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมพัฒนาการ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ครบถ้วน เพราะกิจกรรมอย่างหนึ่งส่งเสริมพัฒนาการได้ส่วนหนึ่ง อีกกิจกรรมหนึ่งก็ส่งเสริมพัฒนาการอีกส่วนหนึ่งตัวอย่างเช่น กายบริหารส่งเสริมระบบกล้ามเนื้อ แต่ไม่ได้ส่งเสริมความเร็ว ไม่ได้ส่งเสริมทักษะทางด้านกีฬา หรือกิจกรรมประเภทกีฬาไม่ได้ส่งเสริมให้เด็กรู้จักการเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะ ดังนั้นเป็นต้น ฉะนั้นถ้าครูจะสอนกิจกรรมอย่างมากเพื่อให้เด็กได้พัฒนาการครบทุกส่วนของร่างกาย ก็จำเป็นต้องมีอุปกรณ์การสอนอย่างพร้อมเพียงและครบถ้วน

จรวย แก่นวงษ์คำ (2529: 103) การเรียนพลศึกษานั้นเป็นการเรียนโดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียน หรืออาจกล่าวได้ว่า การเรียนพลศึกษาเป็นการเรียนโดยการกระทำ ส่วนประกอบที่ช่วยการสอนนอกจากตัวครูและนักเรียนแล้วจะต้องอาศัยเครื่องอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละประเภท ถ้าขาดเครื่องอำนวยความสะดวกแล้ว จะไม่สามารถช่วยให้การเรียนการสอนพลศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น หรืออาจจะดำเนินไปไม่ได้เลยถ้ามีการจัดได้เหมาะสมเพียงพอจะช่วยให้การปฏิบัติงานของครูเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น

1. วัสดุอุปกรณ์

วัสดุ คือ สิ่งของต่าง ๆ ที่กำหนดเวลาใช้อย่างจำกัด เช่น ลูกบอลต่าง ๆ เชือก ฯลฯ อุปกรณ์ คือ สิ่งต่าง ๆ ที่สภาพคงทนถาวรมากกว่าวัสดุ เช่น ตาข่าย ไม้ซอฟท์บอล บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการดำเนินการเกี่ยวกับระบบต่าง ๆ ของวัสดุอุปกรณ์ คือ ครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอน กีฬา นักกีฬาและนักเรียนที่สนใจ เพราะการจัดวัสดุอุปกรณ์มีความจำเป็นต่อการสอนเป็นอย่างมาก ต้องมีการวางแผนด้วยบุคคลที่มีความรู้จึงจะทำให้วัสดุอุปกรณ์ดำเนินไปด้วยความปลอดภัยมีประสิทธิภาพและประหยัด วัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบหลาย ๆ ประการ เช่น บุคลากร การจำหน่าย การเลือกซื้อ การเก็บรักษา

2. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ที่ใช้ในการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนและการบริหารชั้นเรียนด้วยเช่นกัน สถานที่ที่มีทั้งในร่ม เช่น โรงยิม ห้องเรียน สระว่ายน้ำ ห้องน้ำ สถานที่กลางแจ้ง เช่น สนามฟุตบอล สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 369 - 371) การจัดและการดูแลรักษาอุปกรณ์สำหรับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามีความจำเป็นและความสำคัญนั้นเนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1. วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มีลักษณะพิเศษ และเป็นวิชาที่มีขอบข่ายค่อนข้างจะกว้างขวางมีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมหลายอย่างมากกว่าวิชาอื่น ๆ ในโรงเรียน และกิจกรรมแต่ละอย่างเหล่านั้นก็มักจะมีเกี่ยวข้องและมีความจำเป็นที่จะต้องใช้อุปกรณ์และวัสดุหลายอย่างหลายชนิดที่แตกต่างกันมาใช้ประกอบการเรียนการสอนตามไปด้วย ดังนั้น การที่จะช่วยให้ครูสามารถหยิบฉวยอุปกรณ์และวัสดุต่าง ๆ แต่ละอย่างเหล่านั้นมาใช้ประกอบการเรียนการสอนในแต่ละชนิดของกิจกรรมมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้การเรียนการสอนของครูได้บรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพได้ครูหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงจำเป็นจะต้องมีหลักการและวิธีการที่ถูกต้องในการที่จะจัดและการดูแลรักษาอุปกรณ์ที่มีอยู่เหล่านั้นให้มีความคงทนถาวรและเป็นไปด้วยความเรียบร้อยเป็นอย่างดี

2. อุปกรณ์และวัสดุที่ใช้ในการพลศึกษาและกีฬาอาจจะแบ่งออกได้เป็นประเภทที่มีความคงทนถาวรใช้งานได้เป็นเวลานาน ๆ หลายปี อุปกรณ์ประเภทนี้จึงอาจจะเรียกว่าเป็นอุปกรณ์ประเภทครุภัณฑ์ เช่น ราวเดี่ยว ราวคู่ หีบกระโดด เป็นต้น อีกประเภทหนึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีการสึกหรอได้ มีการแตกสลายได้และมีอายุการใช้งานน้อยกว่าประเภทแรก เช่น ลูกบอลชนิดต่าง ๆ ลูกขนไก่ ไม้แร็กเก็ต เป็นต้น และบางอย่างก็สามารถใช้ได้เพียงครั้งเดียวก็หมดสภาพไปไม่สามารถที่จะเก็บรักษาเพื่อนำมาใช้อีกครั้งได้ เช่น ปืนขาว เทปติดพื้น เป็นต้น อุปกรณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ จึงต้องมีการจัดซื้อหรือจัดหามาแทนของเก่าเสมอ อุปกรณ์ต่าง ๆ เหล่านี้จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการจัดการเก็บ และการดูแลรักษา ตามลักษณะที่แตกต่างกันตามชนิดและประเภทของอุปกรณ์แต่ละอย่างนั้น ๆ ด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย อุปกรณ์และวัสดุเหล่านั้นจึงจะมีความคงทนถาวร และสามารถที่จะหยิบฉวยมาใช้ได้โดยง่าย

3. โรงเรียนได้เริ่มเห็นความสำคัญในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามากยิ่งขึ้น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่จะได้ผลดีและมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องเป็นการเรียนการสอนที่มีอุปกรณ์และวัสดุให้พร้อมเพื่อการเรียนการสอนในกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีด้วย ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของครูหรือผู้สอนวิชาพลศึกษาโดยตรงที่จะต้องดูแลรักษาอุปกรณ์เหล่านั้นให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนได้ด้วยดีตลอดเวลาด้วย

4. ราคาและต้นทุนในการจัดหาหรือจัดซื้ออุปกรณ์แต่ละอย่างสำหรับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาแต่ละชนิดในวิชาพลศึกษานั้นมีราคาสูงมาก โรงเรียนต้องลงทุนจัดซื้อด้วยเงินทุนที่สูง ดังนั้นครูพลศึกษาจึงจำเป็นที่จะต้องจัด และดูแลรักษาอุปกรณ์ที่มีอยู่แล้วเหล่านี้ให้มีอายุที่สามารถใช้งานได้ระยะเวลาที่ยาวนานให้มากที่สุดและคุ้มกับจำนวนเงินที่ได้ลงทุนไปแล้ว มิฉะนั้นแล้วโรงเรียนอาจจะมีผลลบในการที่จะสนับสนุนหรือลงทุนจัดหาหรือจัดซื้ออุปกรณ์สำหรับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาต่อไปอีกได้

5. เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อถือและความยอมรับในวิชาชีพพลศึกษา เมื่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นการเรียนการสอนที่มีอุปกรณ์และวัสดุการเรียนการสอนอย่างพร้อมมูล มีการจัดการและการดูแลรักษาอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ให้มีความคงทนถาวร และมีอายุสามารถใช้ในการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลาที่ยาวนานก็ย่อมทำให้ผู้บริหาร

โรงเรียน ผู้ปกครองหรือผู้ที่มีความเกี่ยวข้องในการสนับสนุนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามีความเชื่อถือ มีความศรัทธา และสนับสนุนวิชาชีพพลศึกษาหรือผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบวิชาพลศึกษามากยิ่งขึ้นตามไปด้วย

และ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 371 - 372) ได้กล่าวอีกว่า หลักในการจัดและการดูแลรักษาอุปกรณ์ และวัสดุทางพลศึกษา ที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1. อุปกรณ์และวัสดุทุกประเภทควรจะต้องจัดให้มีให้พร้อมสำหรับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาทุกชนิดที่มีแผนว่าจะจัดให้มีการเรียนการสอนในโรงเรียนได้ ทั้งนี้รวมทั้งกิจกรรมที่จะมีการเรียนการสอนตามหลักสูตร ของโรงเรียนที่กำหนดไว้และกิจกรรมที่จะจัดให้มีในลักษณะของกิจกรรมเสริมหลักสูตรด้วย

2. หลักการของการจัดอุปกรณ์และวัสดุทางพลศึกษานั้นควรจะมุ่งเพื่อความสะดวก ความง่าย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนเป็นสำคัญ ทั้งในแง่ของการนำไปใช้ในการเรียนการสอนและที่นักเรียนจะมีการหยิบยืมใช้เวลาว่างตามลำพังได้ด้วย

3. ความมุ่งหมายของการมีอุปกรณ์และวัสดุในวิชาพลศึกษานั้น ก็เพื่อให้นักเรียนได้ใช้เล่นหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ เพื่อจะให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาการทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการกีฬา ด้านความรู้ความเข้าใจในการเล่นกีฬา ด้านการมีน้ำใจนักกีฬา และด้านการมีความรักและเห็นคุณค่าในการเล่นกีฬา เพื่อให้สามารถนำความรู้และประสบการณ์เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดังนั้นโรงเรียนหรือผู้ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับอุปกรณ์และวัสดุทางพลศึกษาควรมีโครงการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคน ได้มีโอกาสใช้อุปกรณ์และวัสดุที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ด้วยการนำไปใช้ในการเล่นหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ในเวลาว่างตามความถนัดและความสนใจของตนเองให้มากที่สุด

4. คุณค่าหรือประโยชน์ของอุปกรณ์หรือวัสดุที่มีอยู่แต่ละอย่างนั้น ควรพิจารณาในแง่ของความบ่ยที่นักเรียนได้นำออกไปใช้เป็นสำคัญ

5. ความคงทนถาวรของอุปกรณ์และวัสดุทางพลศึกษานั้นควรจะได้พิจารณาในแง่ของความบ่ย และความยาวนานที่อุปกรณ์หรือวัสดุส่วนนั้นได้ถูกนำไปใช้งานมากกว่าการเก็บรักษาไว้เฉย ๆ

6. ผู้รับผิดชอบในด้านที่เกี่ยวกับอุปกรณ์และวัสดุทางพลศึกษาควรจะให้การศึกษาในวิธีการใช้ และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์และวัสดุที่ใช้เหล่านั้นในวิธีการที่ถูกต้องควบคู่ไปด้วย โดยให้ถือว่าอุปกรณ์และวัสดุทุกอย่างที่นำมาใช้นั้น ควรจะได้รับการดูแลรักษาเสมือนกับเป็นสมบัติของตัวเอง

7. เพื่อความปลอดภัยและเพื่อให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการสอนอย่างแท้จริง อุปกรณ์และวัสดุที่จัดหานั้น ควรจะเป็นอุปกรณ์และวัสดุที่ได้เป็นไปตามมาตรฐานที่เป็นที่ยอมรับของวิชาชีพด้วย

8. เพื่อให้การเรียนการสอนได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง จำนวนและขนาดของอุปกรณ์และวัสดุที่จัดหามานั้นควรจะได้เป็นไปตามหลักการและมีจำนวนเป็นไปตามอัตราส่วนของจำนวนนักเรียนตามหลักการของวิชาชีพพลศึกษาด้วย

9. เพื่อให้การจัดหาอุปกรณ์และวัสดุได้ถูกต้องและเป็นไปตามความมุ่งหมายของหลักสูตรของโรงเรียน ความต้องการ และความสนใจของนักเรียนอย่างแท้จริง การจัดหานั้นควรจะทำโดยความร่วมมือของทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหาร ครูผู้สอนหรือแม้แต่ตัวนักเรียนเองด้วย

การวัดผลและประเมินผล

อเนก เพียรอนุกุลบุตร (2518: 6 -10) กล่าวถึง ประโยชน์ของการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา (Use in Physical Education) ว่าการวัดและประเมินทางการศึกษาเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวินิจฉัยคุณค่าเกี่ยวกับสิ่งนำเข้าหรือปัจจัยนำเข้ากระบวนการ และผลิตผลทางการศึกษา เช่น ความรู้พื้นฐานของนักเรียน หลักสูตร แบบเรียนกิจกรรมการเรียนการสอน ผลของการศึกษาแม้แต่กระบวนการวัดผลในกระบวนการเรียนการสอน ดังนั้น การวัดและประเมินผลทางพลศึกษาจึงมีประโยชน์มากมายหลายด้าน แต่ในสถานการณ์ปัจจุบันเราใช้ การวัดและประเมินผลเพื่อประโยชน์ในการตัดสินผลการเรียน และการสอบคัดเลือกเป็นส่วนใหญ่แต่ความจริงแล้วยังอาจใช้การวัดผลและประเมินผลทางพลศึกษา เพื่อประโยชน์ที่เกี่ยวกับนักเรียน ครู การบริหารหลักสูตร การแนะแนว การวิจัย และประเมินโครงการอื่น ๆ อีกมากมาย จึงอาจจำแนกประโยชน์เป็นด้าน ๆ ได้ดังนี้

1. เพื่อจัดตำแหน่ง (Placement) ใช้ผลการสอบบอกสถานภาพของบุคคลว่า มีความรู้ความสามารถ ทักษะ มากน้อย สูงต่ำ เด่นด้อย มีตำแหน่งอยู่ในระดับใดของกลุ่ม หรือเปรียบเทียบกับเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับใด
2. เพื่อวินิจฉัย (Diagnosis) ใช้ผลการทดสอบ และการประเมินผลในการวินิจฉัยจุดเด่น จุดอ่อนของพฤติกรรมทั้งในช่วงก่อนเรียน ระหว่างเรียน และเมื่อเรียนจบหน่วยหรือกระบวนการวิชา เพื่อจัดกิจกรรมเสริมจุดเด่นและแก้ไขเยียวยา ซ่อมเสริมส่วนที่เป็นจุดอ่อนและจุดบกพร่อง เช่น วินิจฉัยความบกพร่องทางกายก่อนการสอนการแก้ไขปรับปรุงทักษะพื้นฐานแต่ละขั้นตอนหรือเมื่อสิ้นสุดหน่วยการสอน ผลการสอบเพื่อวินิจฉัยนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการเรียนของนักเรียนและการสอนของครู
3. ใช้ประเมินความก้าวหน้า (Determining Student Improvement) ผลของการสอบจะช่วยบ่งชี้ความก้าวหน้า ความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของช่วงใดช่วงหนึ่งว่าแตกต่างจากช่วงก่อนหน้านั้นอย่างไรทั้งในด้านระดับ ชนิด และประเภท
4. เพื่อใช้ประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลการสอน (Teaching Efficient and Effectiveness) โดยใช้ข้อมูลสารสนเทศจากการสอบวัดเชิงวินิจฉัย การประเมินผลย่อย และการ

ประเมินผลรวม (Formative and Summative Evaluation) จากผลการเรียนของนักเรียนนั่นเองเช่น นักเรียนในชั้นส่วนใหญ่ไม่สามารถเรียนได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของหน่วย (Unit) หรือกระบวนวิชา มีเหตุผลที่เป็นไปได้อย่างน้อย 3 ประการคือ การสอนของครูบกพร่อง นักเรียนมีความบกพร่อง หรือวัตถุประสงค์ เนื้อหา ไม่เหมาะสม ถ้านักเรียนปกติ วัตถุประสงค์และเนื้อหาไม่สูงเกินไปก็มี เหตุผลเชื่อได้พอควรว่าคงมีสาเหตุบกพร่องมาจากนักเรียน หรือประสิทธิผลและประสิทธิภาพการสอนอ่อนหรือย่ำแย่เกินไป การสอนยังอาจประเมินได้โดยให้นักเรียนประมาณค่า (Rate) การสอนในบางลักษณะ ครู หรือผู้บริหาร สามารถใช้ข้อมูลเชิงประเมินซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงการสอนให้ดีขึ้น

5. เพื่อใช้ปรับเนื้อหาของกระบวนวิชาให้เหมาะสม การวัดอาจใช้ในการปรับเนื้อหาวิชา ให้นักเรียนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ ของกระบวนวิชาเพิ่มขึ้นได้ อาจทำได้โดยเพิ่มลดเวลาในบางส่วน จัดลำดับขั้นตอนการนำเสนอ และฝึกปฏิบัติเสียใหม่ เช่น ในทักษะกีฬาบาสเกตบอล นักเรียนอาจยิงประตูมือเดียวได้ แต่วิ่งแล้วกระโดดยิงประตูไม่ค่อยได้ อาจต้องสาธิตมากขึ้นใช้เวลาในส่วนนี้เพิ่มขึ้น จัดลำดับขั้นตอนให้ละเอียดขึ้น เช่น ให้เลี้ยงลูกวิ่งแล้วกระโดดยิงประตูหรือ จัดลำดับขั้นตอนฝึกทักษะนั้นเสียใหม่ เป็นต้น

6. เพื่อใช้ในการประเมินหลักสูตรหรือโปรแกรม (Evaluation the Curriculum and Program) ผลการสอบวัดอาจใช้เป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลที่จะใช้ในการปรับปรุงหลักสูตรรายวิชาหรือโปรแกรมทางพลศึกษา ทั้งในด้านวัตถุประสงค์ เนื้อหาวิชา ประสบการณ์และทักษะที่คาดหวัง วัสดุประกอบหลักสูตรอันได้แก่ แบบเรียนและวัสดุอุปกรณ์ มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงไร โดยดูจากผลการสอบวัดนักเรียนนั่นเอง เช่น จำนวนร้อยละของนักเรียนที่ผ่าน นำไปปฏิบัติในการเล่น เกมจริงได้เพียงไร เป็นต้น อันจะนำไปสู่การพัฒนาหลักสูตรให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูง

7. เพื่อใช้ในการแนะแนว (Guidance) หลักสำคัญที่สุดของการแนะแนวคือ ช่วยให้ผู้เรียน รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความสามารถ ผลสัมฤทธิ์ ความสนใจ เพื่อให้เขาช่วยตัวเอง ตัดสินด้วยตัวเอง ข้อมูลจากการวัดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนวางแผน เกี่ยวกับการเรียน ต่อหรือเรียนในโปรแกรมทางพลศึกษาของตน

8. เพื่อใช้ในการบริหาร (Administration) การบริหารการศึกษามุ่งที่ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และประหยัด จึงต้องการข้อมูลที่ได้จากการวัดและประเมินเพื่อใช้ในการตัดสินใจ ผลการสอบวัดจะช่วยให้ฝ่ายบริหารดำเนินการใด ๆ เชิงบริหาร เพื่อให้โปรแกรมและกระบวนวิชาทางพลศึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้เช่น การจัดทรัพยากร อุปกรณ์ให้เหมาะสม การจัดบุคลากร สถานที่การตรวจสอบคุณภาพ ความสัมพันธ์สอดคล้องกับโครงการอื่น เป็นต้น

9. เพื่อประโยชน์ในการวิจัย (Research) การสอบวัดทางพลศึกษา จะช่วยในการค้นหา ความรู้ความจริงเกี่ยวกับพลศึกษาได้มากมาย เช่น วิธีการสอน เทคนิคกีฬาชนิดต่าง ๆ

10. เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบทดสอบต่าง ๆ ทางพลศึกษา ความจริงการสร้างการดัดแปลงแบบทดสอบพลศึกษา แล้วใช้ทดสอบตามแบบทดสอบมาตรฐานแล้วจะช่วยให้สามารถนำข้อมูลจากโรงเรียนต่าง ๆ เช่นกลุ่มโรงเรียนมาสร้างเป็นเกณฑ์ปกติ เฉพาะท้องถิ่น

เฉพาะสังคมเพื่อประโยชน์ในการแปลความหมายคะแนนได้ดี อันจะยังให้ผลสามารถพัฒนาการศึกษาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นได้

กล่าวได้ว่า ผลจากการสอบ การวัดและประเมินทางพลศึกษา จะช่วยให้ได้มาซึ่งข้อมูลทางพลศึกษา สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากมาย ได้แก่ ผู้รับการทดสอบ หรือนักเรียน ครู ผู้บริหาร ตลอดจนนักวิจัย

โครงสร้างของการวัดผล

การวัดผลที่จะต้องวัดได้ครอบคลุมในสิ่งที่ต้องการวัดและมั่นใจว่าสามารถวัดสิ่งนั้นได้แน่นอน การวัดให้ครอบคลุมควรมีการวัด 3 ด้าน คือ วัดด้านสติปัญญา ด้านความรู้สึก และด้านทักษะกลไก

ก. ด้านสติปัญญา (Cognitive Domain) เป็นด้านของการรู้คิด มีผิด มีถูก พฤติกรรมสำคัญที่ใช้วัดด้านนี้คือ ความรู้ ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า แต่ละพฤติกรรมมีลักษณะเฉพาะของมันแต่บางส่วนต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ข. ด้านความรู้สึก (Affective Domain) เป็นการวัดสภาพการเปลี่ยนแปลงของจิตใจเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบแล้วเกิดการรับรู้ เกิดความสนใจอยากจะเกี่ยวข้องกับจิตใจซึมซับในสิ่งนั้น จนรู้คุณค่าทั้งทางดีและไม่ดี เมื่อรู้คุณค่าหลาย ๆ อย่างแล้วจะเกิดความรู้สึกพร้อมที่จะประพฤติปฏิบัติตาม นั่นคือ เกิดเจตคติ คุณค่า หรือคุณธรรมรวมทั้งเจตคติจะเป็นตัวการให้เกิดลักษณะนิสัยประจำตน การวัดด้านนี้จะเริ่มจากการรับ การสนองตอบการรู้คุณค่า และการสร้างลักษณะนิสัย ตามลำดับ

ค. ด้านทักษะกลไก (Psychomotor Domain) เป็นการวัดด้านการกระทำ หรือปฏิบัติการ ปฏิบัตินั้นจำเป็นต้องใช้มือ เท้า ซึ่งเป็นอวัยวะของร่างกายให้สัมพันธ์กับความคิด ยิ่งสัมพันธ์กันมากเท่าไรก็ยิ่งมีทักษะมากขึ้นเท่านั้น นั่นคือ การปฏิบัติยิ่งเพิ่มความแคล่วคล่องว่องไว แม่นยำ

กระทรวงศึกษาธิการ (2545: 20) กล่าวถึง วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ไว้ว่า ผู้สอนสามารถเลือกวิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ได้หลายวิธีดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมและความสามารถในการปฏิบัติ ใช้การสังเกตผลการเรียนรู้ที่กำหนดออกมาเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมแล้วบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร (Record)
2. การทดสอบ เช่น การทดสอบความสามารถในการปฏิบัติแบบทดสอบทักษะต่าง ๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางจิต การทดสอบความรู้ความเข้าใจ
3. การวัด เช่น การวัดเจตคติ คุณธรรม/จริยธรรม ค่านิยม บุคลิกภาพ การปรับตัวด้วยแบบวัดต่าง ๆ
4. การสัมภาษณ์ เช่น การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อทราบข้อมูลทั่วไปการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ (Inventory)
5. การสำรวจ เช่น แบบสอบถามข้อมูลต่าง ๆ อาจเป็นด้านความรู้ เจตคติ และอื่น ๆ รวมทั้งความรู้สึก ความคิดเห็น ความประทับใจ

6. แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นแหล่งรวบรวมผลการเรียนรู้ด้วยการใช้วิธีที่หลากหลาย ตั้งแต่ข้อ 1-5 ในลักษณะแสดงความสามารถของผู้เรียนโดยรวม

แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นเครื่องมือประเมินอีกชนิดหนึ่งแฟ้มผลงานนักเรียนจะช่วยให้ผู้สอนติดตาม ดูผลการเรียนและผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ เห็นภาพพัฒนาการของผู้เรียน และยังเป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้ปกครองอีกด้านหนึ่ง

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 110 – 111) ได้กล่าวถึง หลักการทั่ว ๆ ไปในการประเมินผล หลักสูตรควรมี 6 ประการ

1. จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนต้องระบุไว้อย่างชัดเจนเพื่อการประเมินผลจะได้ดำเนินด้วยดี

2. สังเกตพฤติกรรมการเรียนการสอนของนักเรียนและพฤติกรรมการสอนของครูด้วย

3. ควรตั้งมาตรฐานการประเมินผลไว้อย่างชัดเจน

4. คุณค่าที่ได้จากการประเมินผลควรนำไปใช้ปรับปรุงพฤติกรรมของนักเรียนและหลักสูตรในอนาคตได้ด้วย

5. นักเรียนและครูผู้สอนควรมีบทบาทในการวัดและประเมินผลร่วมกัน

6. มีการประเมินผลตัวหลักสูตรและการบริหารหลักสูตรด้วย

หลักสูตรควรมีลักษณะทั่วไปของการนำไปปฏิบัติดังนี้

1. ต้องแสดงให้เห็นครูทราบว่าจะให้สอนเรื่องอะไรในชั้นเรียนระดับใด

2. ต้องแสดงเค้าโครงหรือเนื้อหาวิชาในแต่ละระดับชั้น รวมทั้งจุดมุ่งหมายของการสอน วิชาต่างๆ

3. มีกำหนดเวลาที่ครูจะใช้สำหรับการสอนในแต่ละวิชาของแต่ละชั้น

4. มีเนื้อหาวิชาที่ครูสามารถสอนได้ไม่ยากนัก มีความยืดหยุ่น ครูสามารถไปศึกษาค้นคว้าเองได้ และมีข้อเสนอแนะในเนื้อหาต่างๆ เช่น วิธีสอน การดำเนินการสอน อุปกรณ์และแบบเรียน

5. ให้ข้อเสนอแนะในการวัด

6. มีความทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ และมีความยืดหยุ่นพอสมควร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

วัตคิน (Watkin. 1983: 705-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โรงเรียนมัธยมศึกษาและผลกระทบที่มีต่อการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมทางพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย โดยใช้แบบสอบถาม ถามนักศึกษาในวิทยาลัย จำนวน 260 คน ซึ่งนักศึกษาเหล่านี้เคยเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาที่แตกต่างกันจะมีอิทธิพลต่อสถานภาพทางการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาที่ต่างกันด้วย ความ

แตกต่างจะเห็นได้ชัดเจนระหว่างผู้หญิงกับผู้ชาย โดยโรงเรียนจะมีอิทธิพลอย่างมากในการต่อเนื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาชายผู้ซึ่งเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีกิจกรรมน้อยอย่างให้เข้าร่วม นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบ 5 อย่าง คือ การใช้หลักสูตรที่มีแผนการเรียนที่เปลี่ยนแปลงได้ตามขนาดของชั้นเรียน ประเภทโรงเรียน ความเป็นกันเองของครูพลศึกษา ความน่าเชื่อถือ และการมีความรู้ดี โดยองค์ประกอบดังกล่าวจะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างต่อเนื่องของนักศึกษาที่จะกระทำการกิจกรรมต่อไป

กัลลิแวน (Gallivan. 1990: 559) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาการวิเคราะห์ร่วมกันเกี่ยวกับความพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำเพื่อนันทนาการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพิจารณาว่าความพึงพอใจของผู้ใช้บริการมีความสัมพันธ์กับสภาพทางสังคมหรือรูปแบบของการใช้บริการหรือไม่

จากการสัมภาษณ์เป็นกลุ่ม นำไปสู่การพิจารณาว่า ผู้ใช้บริการจะกำหนดคุณสมบัติใดบ้างในการพิจารณาประเมินการให้บริการ และอะไรคือความพึงพอใจของพวกเขาซึ่งเกี่ยวข้องกับคุณสมบัติเหล่านั้น โดยใช้แบบสอบถามเป็นสื่อของการวิเคราะห์ร่วมกัน และเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังอันดับแรกๆ และสภาพทางสังคม รวมทั้งการให้บริการที่ตั้งของสถานบริการ ความสะอาดของสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งการบำรุงรักษาความสามารถและทัศนคติของเจ้าหน้าที่ช่วงเวลาที่เปิดบริการ ความหลากหลายของกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า ความคาดหวังอันดับแรกๆ ของผู้ใช้บริการกับสภาพทางสังคมหรือความแตกต่างของลักษณะการให้บริการมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก

ฮาร์ดีน (Hardin. 1992: 3217) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสมรรถภาพกายและทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยพิจารณาตามตัวแปรเพศ ชั้นปี พฤติกรรมการออกกำลังกาย ชนิดของกีฬาที่เข้าร่วมและระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาผู้เข้ารับการทดสอบ จำนวน 69 คน ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบ AAHPERD Health- Related Physical Fitness แบบวัดทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและกิจกรรมพลศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และ ค่าที โดยกำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายสูงจะมีทัศนคติในทางบวกต่อกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่า 6 เดือน สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย 6 เดือนถึง 1 ปี จะมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในระดับปานกลางและบ่อยครั้งจะมี ทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อย

นักศึกษาที่มีสมรรถภาพทางกายในขั้นดีมากจะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาดีกว่านักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง คะแนนและสมรรถภาพทางกายและทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อย

นักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายในขั้นดีมากจะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาดีกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายระดับปานกลาง คะแนนสมรรถภาพทางกาย และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาทั้งสองเพศและทุกชั้นปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โฮลบลูค (Holbrook. 1992: 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพในการเรียนพลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อช่วยซ่อมแซมสิ่งที่อำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพควรเริ่มต้นดำเนินการวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตคือสิ่งจำเป็นต่อประสิทธิผล การวางแผนและดำเนินการ

แนนซี (Nancy. 1992: 3857-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความเข้าใจในการใช้หลักสูตรพลศึกษาในชีวิตจริงของครูพลศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความหมายของการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา วิธีการศึกษาดำเนินการโดยการส่งเครื่องเอกซเรย์ วารสาร บทความ สังเกตการสอน สนทนา สัมภาษณ์ และการวิจารณ์ด้วยเหตุผล ทั้งนี้เพื่อมุ่งที่จะอธิบาย แจกแจงพฤติกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ในรายละเอียดของครูผู้ใช้หลักสูตรโดยตรง ผลการวิจัยสรุปได้ 2 เรื่อง คือ เรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกและเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของครูพลศึกษาที่มีต่อหลักสูตรใหม่ที่ตนเองเกี่ยวข้องอยู่รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ความรู้สึกที่เด่นชัด คือ ความพอใจ ความภาคภูมิใจ ความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ความไม่มีอำนาจ และความฝันที่อยากจะได้โลกที่สมบูรณ์แบบที่สุด ส่วนความสัมพันธ์นั้นเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างครู ผู้สอนกับผู้บริหาร ครูแนะแนว เพื่อนร่วมงาน นักเรียนและผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของครูที่มีต่อหลักสูตรใหม่ กระบวนการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ซึ่งจากการศึกษาพบว่าครูมีความต้องการในการช่วยเหลือและสนับสนุนอย่างต่อเนื่องต้องการให้มีผลสะท้อนกลับ ต้องการให้ความมั่นใจ ตลอดเวลาในกระบวนการใช้หลักสูตร นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักสูตรไปใช้ ควรพึงเสียงครูบ้าง เพราะสิ่งที่ครูต้องการ ได้แก่ การยอมรับนับถือ การมีอิสรภาพและเสรีภาพในการทำงาน ตลอดจนต้องการเวลาและการสนับสนุน

โดโฮนี (Dohone. 1993: 2505) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการ ความสนใจ และปัญหาของการเริ่มต้นการเป็นครูพลศึกษา จุดมุ่งหมายเพื่อต้องการพิสูจน์ และทดสอบถึงปัญหาความต้องการและความสนใจของผู้ที่เริ่มเป็นครูพลศึกษาในระดับตั้งแต่เกรด K-12 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณาเนื้อหาเกี่ยวกับการเรียนรู้ ปัญหาส่วนใหญ่ของการเริ่มเป็นครูพลศึกษาในแต่ละระดับชั้นการศึกษา โดยได้แสดงผล ผู้เริ่มต้นเป็นครูพลศึกษา 94 ราย ในรัฐจอร์เจีย ซึ่งสรุปได้ว่ามีเพียงครูพลศึกษา 68 รายเท่านั้น ที่อยู่ในปีแรกของการสอน และจากการสำรวจมีเพียง 57 ราย

ที่ค่อนข้างสมบูรณ์แบบโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับประวัติส่วนตัว และอีก 40 คำถาม ปัญหาที่เป็นไปได้ ซึ่งได้ถูกจัดเป็นอันดับประสบการณ์ของปัญหา ให้ครูพลศึกษาได้แสดงความคิดเห็นในการเตรียมตัวเป็นครูพลศึกษาด้วยโดยแยกออกเป็นเปอร์เซ็นต์ของครูที่มีประสบการณ์ในปัญหาซึ่งผู้มีประสบการณ์ในปัญหานั้นก็จะรู้ถึงกฎ ระเบียบเป็นพิเศษมากกว่าครูที่อ่อนต่อปัญหาเหล่านั้น

งานวิจัยในประเทศ

ประสิทธิ์ ผลพฤษ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2545 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 350 คน เป็นนิสิตชาย จำนวน 110 คน เป็นนิสิตหญิง จำนวน 240 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2545 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และไค-สแควร์ (Chi-Square) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนพลศึกษาอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง และเห็นด้วยมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 64.0, 35.1 และ 0.9 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ด้านจุดมุ่งหมาย ด้านวิธีสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านครูผู้สอน และด้านการวัดผลและประเมินผล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 68.6, 64.4, 62.3 และ 69.4 ตามลำดับ ส่วนหลักสูตรและด้านอุปกรณ์และสถานที่นั้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับเห็นด้วยปานกลาง โดยคิดเป็นร้อยละ 64.9 และ 58.6 ตามลำดับ

2. ความคิดเห็นของนิสิตชายกับนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ไม่แตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นของนิสิตระหว่างกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพกับกลุ่มวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ไม่แตกต่างกัน

วรรณพร ฉัตรทอง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนการสอนวิชาศึกษาทั่วไปของหลักสูตรปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามความคิดเห็นของอาจารย์และนิสิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย อาจารย์ผู้สอนวิชาศึกษาทั่วไป 90 คน และนิสิต 379 คน รวม 469 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ

ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปรปรวนแบบทางเดียว และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. อาจารย์มีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาศึกษาทั่วไป ของหลักสูตรปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดหลักสูตร ด้านวิธีการสอน และด้านการวัดและประเมินผล มีความเหมาะสมในระดับมาก ส่วนด้านการจัดผู้สอน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านอาคารสถานที่ สื่อและอุปกรณ์การสอน มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

2. นิสิตมีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาศึกษาทั่วไป ของหลักสูตรปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดหลักสูตร ด้านการจัดผู้สอน และด้านวิธีการสอน มีความเหมาะสมในระดับมาก ส่วนด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านอาคารสถานที่ สื่อ และอุปกรณ์การสอน และด้านการวัดและประเมินผล มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

3. อาจารย์ที่สอนในกลุ่มวิชาภาษา กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ และกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ มีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาศึกษาทั่วไป โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อาจารย์ที่สอนในกลุ่มวิชาภาษา มีความคิดเห็นแตกต่างจากอาจารย์ที่สอนในกลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ และอาจารย์ที่สอนในกลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ มีความคิดเห็นแตกต่างจากอาจารย์ที่สอนในกลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ ในด้านการจัดผู้สอน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านอาคารสถานที่ สื่อ และอุปกรณ์การสอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. อาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอน 1-5 ปี 6-10 ปี และมากกว่า 10 ปี มีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาศึกษาทั่วไป โดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอน 1-5 ปี มีความคิดเห็นแตกต่างจากอาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอน 6-10 ปี ในด้านการจัดหลักสูตร และอาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอน 1-5 ปี และ 6-10 ปี มีความคิดเห็นแตกต่างจากอาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอน มากกว่า 10 ปี ในด้านอาคารสถานที่ สื่อ และอุปกรณ์การสอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีความคิดเห็นต่อการจัดการสอนวิชาศึกษาทั่วไป โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ มีความคิดเห็นแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในด้านสถานที่ สื่อ และอุปกรณ์การสอน และนิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ มีความคิดเห็นแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในด้านการวัดและประเมินผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และ ชั้นปี 4 มีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาศึกษาทั่วไป โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 มีความคิดเห็นแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 2 ชั้นปี 3 และชั้นปี 4 ในด้านการจัดหลักสูตร นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 มีความคิดเห็นแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 ในด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 มีความคิดเห็นแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 4 ในด้านอาคารสถานที่ สื่อ และอุปกรณ์การสอน และนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 มีความเห็นแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ในด้านการวัดและประเมินผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาทิตย์ โพธิ์กาศ (2547: บทคัดย่อ) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการในการเรียนการสอนนิชาพลศึกษา ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเครื่องมือมีความเชื่อมั่น .94 โดยการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้สภาพการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ แล้วหาค่าร้อยละและความต้องการในการเรียนการสอนนิชาพลศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 450 คน เป็นชาย 321 คน หญิง 129 คน ได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพในการเรียนการสอนนิชาพลศึกษา ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีความคิดเห็นเห็นว่า

1.1 สภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในการเรียนการสอนนิชาพลศึกษามีความคิดเห็นว่า การเรียนนิชาพลศึกษาทำให้เกิดทักษะทางการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและทำให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย

1.2 สภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับบุคลากรผู้สอนนิชาพลศึกษา มีความคิดเห็นว่าอาจารย์พลศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือมีบุคลิภาพและคุณสมบัติที่เหมาะสม

1.3 สภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับอุปกรณ์ และสถานที่ที่ใช้ในการเรียนการสอน นิชาพลศึกษามีความคิดเห็นว่าจำนวนอุปกรณ์และสถานที่ ไม่มีความเพียงพอในการเรียนการสอนนิชาพลศึกษา

2. ความต้องการในการเรียนการสอนนิชาพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีความต้องการในแต่ละด้านดังนี้

2.1 ความต้องการในการเรียนการสอนนิชาพลศึกษาด้านหลักสูตร นักศึกษาต้องการเรียนนิชาพลศึกษาเพื่อให้เกิดทักษะและมีน้ำใจเป็นนักกีฬามีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.2 ความต้องการในการเรียนการสอนนิชาพลศึกษาด้านวิธีการสอน การวัดและการประเมินผล นักศึกษาต้องการทราบเกณฑ์และวิธีการทดสอบ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ความต้องการในการเรียนการสอนนิชาพลศึกษาด้านบุคลากรผู้สอน นักศึกษาต้องการให้ผู้สอนปรับตัวเข้ากับนักศึกษาได้ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.4 ความต้องการในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาด้านอุปกรณ์ สถานที่ และ สิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาต้องการจำนวนสนามและอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยและเพียงพอกับ จำนวนนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก

จารุวรรณ บุญรอด (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนักเรียน ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนเตรียมทหาร ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการวิจัยเป็นนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 330 คน แบ่งเป็นชั้นปีที่ 1 จำนวน 110 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 110 คน และชั้นปีที่ 3 จำนวน 110 คน โดยใช้ในการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .93 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนักเรียนทั้ง 3 ชั้นปีที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน เตรียมทหาร ปีการศึกษา 2548 ด้านครูผู้สอน ด้านการสอน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียน และ ด้านการวัดผลและประเมินผล โดยรวมมีความคิดเห็นในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12, 4.10 และ 4.09 ตามลำดับ
2. ด้านการสอน นักเรียนทั้ง 3 ชั้นปี เห็นด้วยมากที่สุดกับการอธิบาย และสาธิตให้ นักเรียนดูทักษะในเนื้อหาที่เรียน
3. ด้านการจัดกิจกรรมการเรียน นักเรียนชั้นปีที่ 2 และ 3 เห็นด้วยมากที่สุดในการจัด กิจกรรมได้เหมาะสมกับอุปกรณ์ และสถานที่

ชาญณรงค์ คำเพชร (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการเรียนการสอนพลศึกษา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ในจังหวัดชลบุรี จำนวน 375 คน เป็นนักเรียนชาย 145 คน และนักเรียนหญิง 230 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .97 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา พลศึกษาด้านหลักสูตร ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านบุคลิกลักษณะอาจารย์ผู้สอน และ ด้านการวัดและประเมินผลพลศึกษา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.9, 42.7, 44.5 และ 45.8 ตามลำดับ ยกเว้นด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีความ เหมาะสมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.4
2. ความคิดเห็นของนักเรียนชายระดับประกาศนียบัตร ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้านหลักสูตร ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านบุคลิกลักษณะอาจารย์ผู้สอน และด้านการ วัดและประเมินผลพลศึกษา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.6, 46.2,

44.8, และ 47.9 ตามลำดับ ยกเว้นด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.5

3. ความคิดเห็นของนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการเรียนการสอน วิชาพลศึกษา ด้านหลักสูตร ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านบุคลิกลักษณะอาจารย์ผู้สอน และด้านการวัด และประเมินผลพลศึกษา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.7, 41.8, 44.2 และ 44.5 ตามลำดับ ยกเว้นด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.9

ผจญ ชมจันทร์ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีต่อการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่ จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2549 จำนวน 346 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2549 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.83 และ 0.49 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีต่อการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2549 ตามตัวแปร และระดับชั้นปี โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีผลต่อการเรียนรู้วิชาพลศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาคร ศิริจันทร์ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูผู้สอน นักเรียน ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ประจำปี 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้บริหาร ครูผู้สอน นักเรียน ในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี จำนวน 379 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549

1.1 ด้านสถานที่เรียนและสภาพแวดล้อม ผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมาก เหมือนกัน

1.2 ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุด เหมือนกัน

1.3 ด้านบุคลิกภาพของครูผู้สอน ผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุด ยกเว้นนักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมาก

1.4 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมาก เหมือนกัน

1.5 ด้านการวัดและประเมินผล ผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุด ยกเว้นนักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมาก

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชาพลศึกษา โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA)

2.1 ผู้บริหาร และครูผู้สอน และความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผู้บริหาร และครูผู้สอน แสดงความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

2.3 ด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้านไม่แตกต่างกัน

จรรยา ตักดี เบญจมาตย์ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรเพศ โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีความคิดเห็นด้านจุดมุ่งหมาย ด้านหลักสูตร และด้านวิธีสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ที่มีต่อการเรียนการสอน กิจกรรมพลศึกษา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความคิดเห็นด้านอุปกรณ์ และสถานที่ ด้านผู้สอน และด้านการวัดและประเมินผล ที่มีต่อการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบของความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรสถานที่ใช้ศึกษาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า นิสิตมีความคิดเห็นด้านจุดมุ่งหมาย ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชุมพล วงศ์คำจันทร์ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษา ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

ปีการศึกษา 2551 ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2551 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2551 โดยรวมทุกด้านมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.74 และ 0.58 ตามลำดับ
2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามคณะที่ศึกษาระหว่างนักศึกษาศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์ พบว่า คณะที่ศึกษาต่างกัน จะมีความคิดเห็นที่ไม่แตกต่างกัน
3. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามวิทยาเขตที่ศึกษาระหว่างนักศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ พบว่า วิทยาเขตที่เรียนแตกต่างกัน จะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าในการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรต่างๆ นั้น สิ่งที่สำคัญที่ผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องมีการปฏิบัติเพื่อจะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียนการสอนได้นั้น จะต้องประกอบด้วย

1. มีการวางแผนและเตรียมการในการนำหลักสูตรไปใช้ โดยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องมีการศึกษาวิเคราะห์ ทำความเข้าใจหลักสูตรที่จะนำไปใช้ให้มีความเข้าใจตรงกันเพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปในทำนองเดียวกันและสอดคล้องต่อเนื่องกัน
2. มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบเป็นไปตามขั้นตอนที่วางแผนและเตรียมการไว้ โดยจะต้องคำนึงถึงปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยให้การนำหลักสูตรไปใช้ประสบความสำเร็จได้ ปัจจัยต่างๆ ได้แก่ งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ เอกสารหลักสูตรต่างๆ ตลอดจนสถานที่ต่างๆ ที่จะเป็นแหล่งให้ความรู้ประสบการณ์ต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะต้องได้รับการจัดเตรียมไว้เป็นอย่างดี และพร้อมที่จะให้การสนับสนุนได้
3. ครูผู้สอนจะต้องได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่และจริงจังอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การอบรมความรู้ความเข้าใจทักษะและเจตคติเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรอย่างเข้มข้น
4. เพื่อให้การดำเนินการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จะต้องมีการติดตามผลการนำหลักสูตรไปใช้ และควรปฏิบัติงานร่วมกับครูอย่างใกล้ชิด โดยมีการติดตามและประเมินผลเป็นระยะๆ เพื่อจะได้นำข้อมูลต่างๆ มาประเมินวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาทั้งในแง่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และการวางแผนในการนำหลักสูตรไปใช้ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีการศึกษาข้อมูลที่มีความครอบคลุมถึงข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผ่านการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 เป็นนิสิตที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 624 คน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 335 คน รวมทั้งสิ้น 959 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผ่านการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โดยเป็นนิสิตที่ศึกษาใน มศว องค์กรฯ ในคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 195 คน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 105 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 300 คน ซึ่งได้มาด้วยการคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (ปัญญา ธีระวิทย์เลิศ. 2545: 33) กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

การคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

กำหนดให้ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของจำนวนประชากร

e = ระดับของความคลาดเคลื่อนที่สามารถยอมรับให้เกิดขึ้นได้
(กำหนดให้ = 0.05)

$$n = \frac{959}{1 + 959(0.05)^2}$$

$$n = \frac{959}{1 + 959(0.0025)}$$

$$n = \frac{959}{1 + 2.3975}$$

$$n = \frac{959}{3.39}$$

$$n = 282.89$$

เมื่อได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 283 คนแล้ว โดยผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 300 คน ผู้วิจัยได้ทำการเทียบสัดส่วนของจำนวนประชากรทั้งหมดกับประชากรที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นอัตราส่วนร้อยละ จากนั้นจึงนำสัดส่วนดังกล่าวมาหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างดังปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะที่ศึกษา

คณะที่ศึกษา	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
คณะวิทยาศาสตร์	624 (65.06%)	195 (65.06%)
คณะวิศวกรรมศาสตร์	335 (34.94%)	105 (34.94%)
รวม	959 (100%)	300 (100%)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของนิสิตใหม่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย

1. ด้านจุดมุ่งหมาย

2. ด้านเนื้อหาหลักสูตร
3. ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
4. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
5. ด้านผู้สอน
6. ด้านการวัดและประเมินผล

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนระดับความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ โดยกำหนดค่าคะแนนของแต่ละระดับ ดังนี้

มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

โดยมีการแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์ประเมินดังต่อไปนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2550: 69)

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00	หมายความว่า	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49	หมายความว่า	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49	หมายความว่า	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49	หมายความว่า	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49	หมายความว่า	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้เป็นแนวทาง ในการสร้างแบบสอบถาม จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยอื่น
3. สร้างแบบสอบถามตามหลักเกณฑ์ให้ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร เพื่อขอคำแนะนำและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อประธานคณะกรรมการควบคุม ตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 6 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)
2. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วเสนอต่อประธานกรรมการควบคุมตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86
4. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้วยตนเอง
2. รับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
3. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามตามที่กำหนดไว้ มาทำการตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean : $\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ประจำปีการศึกษา 2552 ระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test Independent)
5. นำข้อมูลของแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามตามที่กำหนดไว้ มาทำการตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean : $\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ประจำปีการศึกษา 2552 ระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test Independent)

5. นำข้อมูลของแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	f	%
คณะที่นิสิตศึกษา		
วิทยาศาสตร์	195	65.00
วิศวกรรมศาสตร์	105	35.00
รวม	300	100.00
เพศ		
ชาย	111	37.00
หญิง	189	63.00
รวม	300	100.00
ที่พักอาศัยของนิสิตในระหว่างศึกษา		
บ้านพัก (อยู่กับครอบครัว)	85	28.33
หอพักเอกชน	96	32.00
หอพักมหาวิทยาลัย	119	39.67
รวม	300	100.00
กิจกรรมยามว่างของนิสิต		
อ่านหนังสือ	193	64.44
เล่นกีฬา	198	65.93
ดูหนัง / ฟังเพลง	191	63.70
เล่นคอมพิวเตอร์ (เกมส์, อินเทอร์เน็ต)	196	65.19

จากตาราง 2 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตทั้งหมด จำนวน 300 คน เป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 ส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิง จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 และนิสิตชาย จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ที่หอพักมหาวิทยาลัย จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 39.67 รองลงมาอยู่หอพักเอกชน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 และ พักอยู่บ้านพักกับครอบครัว จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 28.33 ซึ่งนิสิตมีกิจกรรมยามว่างโดยใช้การอ่านหนังสือ เล่นกีฬา ดูหนัง/ฟังเพลง และเล่นคอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 64.44, 65.93, 63.70 และ 65.19 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

ตาราง 3 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 (n = 300)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านจุดมุ่งหมาย	4.31	0.43	มาก
2. ด้านเนื้อหาในหลักสูตร	4.27	0.42	มาก
3. ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน	4.33	0.45	มาก
4. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.18	0.53	มาก
5. ด้านอาจารย์ผู้สอน	4.40	0.42	มาก
6. ด้านการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน	4.29	0.52	มาก
รวม	4.30	0.38	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.30$, S.D.=0.38)

ตาราง 4 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านจุดมุ่งหมาย (n = 300)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. วิชา มศว 145 ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจแนวคิดของสุขภาวะองค์รวมมากขึ้น	4.30	0.62	มาก
2. วิชา มศว 145 ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในหลักการของการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น	4.26	0.57	มาก
3. วิชา มศว 145 ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมในเวลาว่างมากขึ้น	4.42	0.67	มาก
4. วิชา มศว 145 ทำให้นิสิตเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมในเวลาว่างมากขึ้น	4.28	0.71	มาก
5. วิชา มศว 145 สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนิสิตได้เป็นอย่างดี เช่น การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นต้น	4.41	0.67	มาก
6. หลังจากเรียนวิชา มศว 145 แล้ว นิสิตมีความตระหนัก และ ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น	4.32	0.67	มาก
7. หลังจากเรียนวิชา มศว 145 แล้ว นิสิตสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพและสร้างเสริมสุขภาพของตนเองได้อย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเอง	4.20	0.67	มาก
8. หลังจากเรียนวิชา มศว 145 แล้ว นิสิตสามารถเลือกกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับปัญหาสุขภาพของตนเอง ตลอดจนสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้อย่างถูกต้อง	4.32	0.65	มาก
รวม	4.31	0.43	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านจุดมุ่งหมาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.31$, S.D.=0.43)

ตาราง 5 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านเนื้อหาหลักสูตร
(n = 300)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. เนื้อหาของวิชา มศว 145 สอดคล้อง ตรงกับความต้องการ ของนิสิต	4.27	0.67	มาก
2. เนื้อหาของวิชา มศว 145 เป็นประโยชน์ต่อการ แก้ปัญหา และการสร้างเสริมสุขภาพของนิสิต	4.29	0.67	มาก
3. เนื้อหาของวิชา มศว 145 มีประโยชน์ และสามารถนำไป ปรับใช้ได้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนิสิต	4.29	0.66	มาก
4. เนื้อหาของวิชา มศว 145 มีความทันสมัย เหมาะสมกับ สภาพการณ์ และปัญหาปัจจุบัน	4.19	0.70	มาก
5. เนื้อหาของวิชา มศว 145 เข้าใจได้ง่าย ไม่ซับซ้อน มากจนเกินไป	4.26	0.67	มาก
6. การเรียงลำดับของเนื้อหาในวิชา มศว 145 มีความ เหมาะสม ต่อเนื่องกัน	4.28	0.74	มาก
7. ระยะเวลาในการเรียนการสอนของเนื้อหาแต่ละเรื่อง มีความเหมาะสม เพียงพอกับเนื้อหา	4.26	0.69	มาก
8. ในภาพรวม เนื้อหาในหลักสูตร ของวิชา มศว 145 มีความ เหมาะสม	4.32	0.65	มาก
รวม	4.27	0.42	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นต่อการเรียน
การสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านเนื้อหาหลักสูตร
มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.27$, S.D.=0.42)

ตาราง 6 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านวิธีการสอน และ
การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน (n = 300)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. การจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 เป็นไปตาม เนื้อหาที่กำหนดในคำอธิบายรายวิชา	4.28	0.65	มาก
2. การจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 มีการบรรยาย เนื้อหาที่ทันสมัย น่าสนใจ	4.33	0.70	มาก
3. การจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 มีการให้นิสิต เกิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน	4.31	0.75	มาก
4. การจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 มีการให้นิสิต ร่วมระดมสมองทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการทำงาน เป็นหมู่คณะ	4.45	0.62	มาก
5. มีการส่งเสริมให้นิสิตเกิดทักษะในเชิงปฏิบัติ ในการจัดการ เรียนการสอนวิชา มศว 145 โดยใช้รูปแบบการสอนที่ หลากหลาย เช่น การอภิปราย การเสวนา การให้ แบบฝึกหัด การรายงานเป็นต้น	4.25	0.74	มาก
6. วิชา มศว 145 มีการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และปฏิบัติควบคู่กัน	4.38	0.64	มาก
7. ในภาพรวม การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ ทำให้ผู้เรียนเกิดความ สนุกสนานและพัฒนาสุขภาพตนเองได้มากขึ้น	4.30	0.69	มาก
รวม	4.33	0.45	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นต่อการเรียน
การสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านวิธีการสอนและ
การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.33$, S.D.=0.45)

ตาราง 7 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 300)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่จัดการเรียนการสอน มีขนาดเหมาะสมกับจำนวน ผู้เรียน ไม่แออัด	4.17	0.75	มาก
2. สถานที่จัดการเรียนการสอน มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	4.09	0.65	มาก
3. สถานที่จัดการเรียนการสอน มีแสงสว่างเพียงพอ เหมาะ ต่อการทำกิจกรรมต่างๆ	4.23	0.69	มาก
4. สถานที่จัดการเรียนการสอน มีความปลอดภัยต่อชีวิตและ ทรัพย์สินของนิสิต	4.23	0.71	มาก
5. สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอน และสิ่งอำนวยความสะดวก ต่างๆ มีเพียงพอกับจำนวนนิสิตในแต่ละชั้นเรียน	4.16	0.82	มาก
6. สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอน และสิ่งอำนวยความสะดวก ต่างๆ มีคุณภาพ มีความทันสมัย และมีความปลอดภัย	4.20	0.83	มาก
รวม	4.18	0.53	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นต่อการเรียน
การสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.18$, S.D.=0.53)

ตาราง 8 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านผู้สอน (n = 300)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. อาจารย์ผู้สอนวิชา มศว 145 มีความรู้เชี่ยวชาญในเนื้อหาที่สอน	4.43	0.59	มาก
2. อาจารย์ผู้สอน เข้าสอนตรงตามเวลา	4.22	0.68	มาก
3. อาจารย์ผู้สอน สามารถถ่ายทอดความรู้ให้นิสิตเกิดความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง	4.24	0.67	มาก
4. อาจารย์ผู้สอน สอนได้ตรงตามเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในคำอธิบายรายวิชา	4.37	0.65	มาก
5. อาจารย์ผู้สอน แต่งกาย สะอาด เรียบร้อย และเหมาะสมกับกาลเทศะ	4.47	0.61	มาก
6. อาจารย์ผู้สอน ใช้ภาษาที่สุภาพ และเหมาะสม ในการเรียนการสอน	4.50	0.66	มากที่สุด
7. อาจารย์ผู้สอน มีบุคลิกภาพดี วางตัวดี และเป็นแบบอย่างที่ดีกับผู้เรียน	4.48	0.67	มาก
8. อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ที่มีคุณธรรม และจริยธรรม	4.45	0.68	มาก
9. ในภาพรวม อาจารย์ผู้สอนวิชา มศว 145 มีความเหมาะสม	4.46	0.63	มาก
รวม	4.40	0.42	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านผู้สอน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.40$, S.D.=0.42)

ตาราง 9 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านการวัดและประเมินผล
(n = 300)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน วิชา มศว 145 มีความเหมาะสม กับสภาพและพื้นฐานของนิสิต	4.21	0.70	มาก
2. มีการแจ้งเกณฑ์การวัดและประเมินผลให้นิสิตทราบก่อน การเรียนการสอนอย่างชัดเจน เป็นลายลักษณ์อักษร	4.31	0.76	มาก
3. ก่อนวัดและประเมินผลการเรียนการสอนทุกครั้ง อาจารย์ ผู้สอนแจ้งให้นิสิตทราบก่อนล่วงหน้าเสมอ เพื่อให้ นิสิตได้ เตรียมความพร้อมของตนเอง	4.24	0.75	มาก
4. ในกระบวนการเรียนการสอน มีการเก็บคะแนนเป็นระยะๆ สม่ำเสมอ	4.28	0.73	มาก
5. การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนภาคทฤษฎี (การทำข้อสอบ) มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหา ของวิชา	4.36	0.66	มาก
6. การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ (การทดสอบปฏิบัติ) มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับ เนื้อหาของวิชา	4.33	0.67	มาก
7. เมื่อผู้เรียนสอบไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ อาจารย์ผู้สอน เปิดโอกาสให้นิสิตสอบแก้ตัวได้	4.35	0.78	มาก
8. ในภาพรวม การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน วิชา มศว 145 มีความถูกต้องและยุติธรรม	4.23	0.85	มาก
รวม	4.29	0.52	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นต่อการเรียน การสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านการวัดและ ประเมินผล มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.29$, S.D.=0.52)

ตาราง 10 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ระหว่างนิสิตชาย กับ นิสิตหญิง

รายการ	ชาย		หญิง		t	p
	(n=111)		(n=189)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านจุดมุ่งหมาย	4.27	0.48	4.39	0.33	1.77	.079
2. ด้านเนื้อหาในหลักสูตร	4.20	0.44	4.39	0.37	2.45*	.016
3. ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน	4.26	0.49	4.46	0.35	2.75*	.007
4. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.10	0.56	4.32	0.46	2.27*	.025
5. ด้านอาจารย์ผู้สอน	4.38	0.43	4.44	0.43	0.74	.459
6. ด้านการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน	4.29	0.52	4.29	0.52	0.04	.966
รวม	4.25	0.40	4.38	0.33	1.91	.059

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ของนิสิตชาย มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.40 และนิสิตหญิง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.33 เมื่อทดสอบความแตกต่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ในภาพรวม ระหว่างนิสิตชาย กับ นิสิตหญิง ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอน ด้านเนื้อหาในหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. อุปกรณ์ไม่เพียงพอ
2. อาจารย์ผู้สอนน่าจะมีสิ่งเร้าให้ตัดสินใจตัดสินใจ เกิดความสนุกสนาน เพื่อไม่ให้น่าเบื่อ
3. ควรมีอุปกรณ์ที่หลากหลายในการสอนเพื่อให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนมากขึ้น

จนเกินไป

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพศชายกับนิสิตเพศหญิง ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

สมมุติฐานการวิจัย

นิสิตชาย กับ นิสิตหญิง มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผ่านการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 เป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 195 คน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 105 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 300 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของนิสิตใหม่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งด้านที่ศึกษาออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านจุดมุ่งหมาย ด้านเนื้อหาหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้สอน และด้านการวัดและประเมินผล

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (Open – Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความคิดเห็นระหว่างนิสิตชายกับนิสิต โดยการทดสอบค่าที (t-test Independent) และ

นำข้อเสนอแนะเพิ่มเติมมาสรุปเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตทั้งหมด จำนวน 300 คน เป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 ส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 และนิสิตชาย จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ที่หอพักมหาวิทยาลัย จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 39.67 รองลงมาอยู่หอพักเอกชน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 และ พักอยู่บ้านพักกับครอบครัว จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 28.33 ซึ่งนิสิตมีกิจกรรมยามว่างโดยใช้การอ่านหนังสือ เล่นกีฬา ดูหนัง/ฟังเพลง และเล่นคอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 64.44, 65.93, 63.70 และ 65.19 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นว่าเป็นภาพรวมของการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านที่ศึกษา ได้ดังนี้

1.1 ด้านจุดมุ่งหมาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43

1.2 ด้านเนื้อหาหลักสูตร มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42

1.3 ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45

1.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53

1.5 ด้านผู้สอน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42

1.6 ด้านการวัดและประเมินผล มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 พบว่า เพศนิสิตชาย

มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 และนิสิตหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 เมื่อทดสอบความแตกต่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ในภาพรวม ระหว่างนิสิตชาย กับ นิสิตหญิง ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนด้านเนื้อหาในหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. อุปกรณ์ไม่เพียงพอ
2. อาจารย์ผู้สอนน่าจะมีสิ่งเร้าให้นิสิตตื่นตัว เกิดความสนุกสนาน เพื่อไม่ให้เบื่อจนเกินไป
3. ควรมีอุปกรณ์ที่หลากหลายในการสอนเพื่อให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนมากขึ้น

อภิปรายผล

1. ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตมีความชอบและพึงพอใจในวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในทุกด้าน ซึ่งได้เล็งเห็นแล้วว่าเป็นวิชาที่มีความสำคัญมากอีกวิชาหนึ่งในการที่จะดำเนินชีวิตให้เป็นไปได้อย่างมีความสุข เป็นวิชาที่สามารถสร้างเสริมศักยภาพของตนเองให้มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น มองเห็นและตระหนักถึงความสำคัญ คุณค่าของกิจกรรมทางกาย กิจกรรมในเวลาว่าง และสามารถที่จะเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับตนเอง ตลอดจนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นกิจวัตร ซึ่งสอดคล้องกับ หลักสูตรวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (คณะพลศึกษา. 2552: 1) ที่ได้กำหนดว่า วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle) เป็นวิชาที่ศึกษาหลักการและแนวคิดของสุขภาวะแบบองค์รวม การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิต ให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้วิถีชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม โดยมีความมุ่งหมายรายวิชาเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและแนวคิดของสุขภาวะองค์รวม และสามารถบูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความตระหนัก และเห็นความสำคัญในการสร้างสุขภาพ สามารถวิเคราะห์ประเด็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ และการสร้างสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย กิจกรรมในเวลาว่าง สามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง

และสอดคล้องกับ จรูญศักดิ์ เบญจมาศย์ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.92 และ 0.44 ตามลำดับ

1.1 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านจุดมุ่งหมาย โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่าวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมในเวลาว่างมากขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนิสิตได้เป็นอย่างดี เช่น การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นต้น มากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตได้รับรู้และเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของรายวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะส่งผลให้นิสิตได้รับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยใช้กิจกรรมทางกาย และกิจกรรมในเวลาว่างซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้เป็นอย่างดีถูกต้อง ซึ่งตรงกับ นิรชา ทองธรรมชาติ (2544: 18) ที่ได้กล่าวว่า การเรียนรู้หมายถึง กระบวนการที่ทำให้คนเกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมและความคิด โดยคนสามารถที่จะเรียนรู้ได้ในลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทั้งด้านสมรรถภาพ ทักษะ และเจตคติ โดยสอดคล้องกับ กองการแพทย์ทางเลือก (2553: ออนไลน์) ที่ได้กล่าวว่า การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนให้ดีเยี่ยมถึงที่สุด โดยให้บทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 2) ที่ได้กล่าวว่าเมื่อผู้เรียนได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองแล้ว ผู้เรียนจะมีพัฒนาการทั้ง 5 ด้านต่างๆ ต่อไปนี้พร้อม ๆ กัน คือ การพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทำให้อวัยวะมีความแข็งแรงสุขภาพดี การพัฒนาการทางด้านทักษะทำให้สามารถเล่นกีฬาได้และนำกีฬาไปเล่นในเวลาว่างด้วยความสนุกสนานได้ เพราะพัฒนาการทางด้านความรู้ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้ด้วยความปลอดภัย การพัฒนาการด้านคุณธรรม ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความรักและความสามัคคีกัน มีน้ำใจนักกีฬา การพัฒนาการด้านเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและกีฬา ตลอดจนการออกกำลังกาย ทำให้มีการเล่นกีฬาตามอุดมคติของการกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

1.2 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านเนื้อหาหลักสูตร โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่า เนื้อหาในหลักสูตร ของวิชา มศว 145

มีความเหมาะสม เนื้อหาของวิชา มศว 145 เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา และการสร้างเสริมสุขภาพของนิสิต เนื้อหาของวิชา มศว 145 มีประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้ได้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนิสิตมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตเห็นว่าเนื้อหาหลักสูตรของวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้เป็นอย่างดี สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้ ดังที่ กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 1) กล่าวถึงวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาว่าเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน ซึ่งวิชาสุขศึกษา จะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน ส่วนวิชาพลศึกษา จะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา ซึ่งหลักสูตรของวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์จะเป็นตัวกำหนด และมีส่วนสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ทำให้ตนเองเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ ดังที่ นุสรา ตติไตรสกุล (2545: 19) ได้สรุปความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หมายถึง แผนการศึกษาที่กำหนดความมุ่งหมาย เนื้อหาสาระกิจกรรมการเรียนการสอน ประสบการณ์ที่จัดให้กับผู้เรียน และการประเมินผล เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีศักยภาพ และบรรลุความมุ่งหมายที่กำหนดไว้

1.3 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่า การจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 มีการให้นิสิตร่วมระดมสมองทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการทำงานเป็นหมู่คณะ และวิชา มศว 145 มีการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กันมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตพึงพอใจกับวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชานี้ที่รวมเอาพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬามาสอนควบคู่กัน จัดสรรได้อย่างลงตัว ซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนานตามลักษณะรูปแบบของกิจกรรมที่นิสิตต้องการ และสามารถนำเอาความรู้จากวิชาที่เรียนมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงอีกด้วย ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 347 – 348) ได้กล่าวว่า กิจกรรมในวิชาพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ นั้น เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานตามลักษณะของกิจกรรมในตัวของมันเองแล้ว โอกาสที่จะทำให้นักเรียนได้มีความต้องการ มีความกระตือรือร้นที่จะเรียน ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนต่าง ๆ ก็จะเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ จากรายงานผลของการวิจัยทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ หรือประสบการณ์โดยตรงทั่ว ๆ ไปนั้น จะเห็นได้ว่า เหตุผลที่สำคัญข้อหนึ่งไม่ว่าผู้ที่อยู่ในวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่แล้วก็ตามที่ลงเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายก็เนื่องมาจากความสนุกสนานจากการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนั้น ๆ มากกว่าอย่างอื่น อีกทั้งหลักสูตรและเนื้อหาวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ได้กำหนดวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียน

การสอน ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่นิสิตต้องการ ซึ่งมีการจัดกิจกรรมการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน มีวิธีการสอนทั้งรูปแบบการทำงานเป็นหมู่คณะและบุคคล โดยนิสิตทุกคนได้มีส่วนร่วมในการเรียนในวิชานี้ และสามารถนำทักษะกระบวนการต่าง ๆ ที่ได้เรียนมาไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งทางด้านการทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 347 – 348) ที่ได้กล่าวว่าครูผู้สอนนิสิตพลศึกษาสามารถจัดบทเรียนและกิจกรรมการเรียนการสอนที่นักเรียนสามารถจะมีความสำเร็จในการเรียนนั้นได้ด้วยการจัดบทเรียนที่เริ่มจากกิจกรรมหรือทักษะการกีฬาที่เหมาะสมกับร่างกาย จิตใจ วุฒิภาวะและความรู้ของผู้เรียน แล้วมีวิธีการเรียนการสอนในเนื้อหาที่ง่าย ๆ ไปหาที่ยาก ๆ สามารถช่วยให้นักเรียนได้มีความสำเร็จในการเรียนกิจกรรมหรือทักษะนั้น ๆ ทุกครั้ง ซึ่งถ้าหากว่านักเรียนเกิดความสำเร็จในการเรียนทุกครั้งแล้วย่อมจะแน่ใจได้ว่า นักเรียนจะมีความรัก มีความชอบ และมีความอยากที่จะกลับมาเรียนกิจกรรมนั้น ๆ

1.4 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่า สถานที่จัดการเรียนการสอน มีแสงสว่างเพียงพอ เหมาะต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ และสถานที่จัดการเรียนการสอน มีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินของนิสิต มากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตมีความเห็นว่าสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสมต่อการที่จะใช้ในการเรียนการสอน ซึ่งทางคณะพลศึกษาได้จัดเตรียมอุปกรณ์ไว้เป็นอย่างดี เหมาะสมต่อความต้องการและเพียงพอกับจำนวนนิสิต ส่วนทางด้านสถานที่เรียนได้จัดให้เรียนภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งการเรียนมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยทางภาคทฤษฎีก็จัดเตรียมห้องเรียนไว้ให้เหมาะสม เพียงพอต่อจำนวนนิสิต ส่วนทางภาคปฏิบัติจะเป็นการฝึกภาคสนามซึ่งก็จะใช้พื้นที่นอกบริเวณห้องเรียน ที่มีพื้นที่กว้างขวาง มีความร่มรื่น ทำให้มีบรรยากาศที่น่าเรียน เหมาะต่อการทำกิจกรรมภาคปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536: 292 - 293) ที่ได้กล่าวว่า การเรียนการสอนพลศึกษา เป็นการศึกษาที่ใช้ร่างกายเป็นสื่อในการเรียนรู้และประกอบกิจกรรมพลศึกษาซึ่งต้องใช้อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะสนับสนุนและช่วยการเรียนการสอนพลศึกษาดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความชำนาญอย่างเต็มศักยภาพ และยังสอดคล้องกับ กระทรวงศึกษาธิการ (2540: 540) ที่ได้กล่าวว่า ควรให้มีการส่งเสริมให้จัดสื่อและอุปกรณ์มาใช้กับกิจกรรมที่จัดขึ้น ให้แต่ละคนออกกำลังกายในการเล่นที่เป็นไปตามธรรมชาติที่เหมาะสมสำหรับบุคคล ให้มีทักษะทางกีฬา การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

1.5 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านผู้สอน โดยรวมมีความคิดเห็นเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตมีความรู้สึกประทับใจต่ออาจารย์ผู้สอน

โดยนิตินิตมีความคิดเห็นว่า อาจารย์ผู้สอน ใช้ภาษาที่สุภาพและเหมาะสมในการเรียนการสอน และอาจารย์ผู้สอน มีบุคลิกภาพดี วางตัวดี และเป็นแบบอย่างที่ดีกับนักเรียนมากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าครูผู้สอนของคณะพลศึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาที่สอน มีบุคลิกภาพและการวางตัวที่เหมาะสม สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ นิสิต ซึ่งตรงกับ คณะพลศึกษา (2551: ออนไลน์) ที่ได้กำหนดจรรยาบรรณวิชาชีพคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2551 หมวด 2 มาตรฐานการปฏิบัติตนไว้ว่า

- ข้อ 1 ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนิสิตและบุคคลทั่วไป
- ข้อ 2 รัก ศรัทธา ซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบต่อวิชาชีพ
- ข้อ 3 เกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยยึดมั่นในระบบคุณธรรม สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
- ข้อ 4 เสียสละ อดทน ขยันต่อหน้าที่การงาน
- ข้อ 5 มีเมตตา ให้ความเสมอภาค ไม่เลือกปฏิบัติต่อนิสิต
- ข้อ 6 ยอมรับฟังความคิดเห็นทางวิชาการของผู้อื่น เพื่อพัฒนาความรู้
- ข้อ 7 มีใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะของนิสิต
- ข้อ 8 ไม่นำนิตินิตให้ทำผิดระเบียบ กฎหมาย และศีลธรรม ฯลฯ

และยังสอดคล้องคล้อยกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 204) ที่ได้กล่าวว่า การที่ครูพลศึกษา และครูกีฬาจะเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี มีร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์นั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่ง ทั้งนี้ก็เพราะว่าการที่ครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่สะอาดเรียบร้อย ถูกกาลเวลาและสามารถที่จะทำการสอน หรือทำกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ ได้ด้วยความคล่องแคล่วว่องไวนั้น ย่อมจะเป็นตัวอย่างให้แก่ นักเรียนได้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมได้ว่าวิชาพลศึกษาและกีฬานั้นเป็นวิชาที่ก่อให้เกิดในสิ่งเหล่านี้ นักเรียนก็จะมีความเข้าใจในคุณค่า และคุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษาและกีฬา จากตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมเหล่านี้ได้ง่ายและได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและกีฬาได้ผลดีและเป็นที่ยอมรับของนักเรียนได้ดั่งนั้น จึงควรจะเป็นการเรียนการสอนที่มีภาพลักษณ์ของอุดมคติของการพลศึกษา และการกีฬาให้นักเรียนได้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมจริง ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ด้วย โดยการที่มีครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี มีร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์เพื่อที่จะได้เป็นตัวอย่างของนักเรียนทุกครั้งไป

1.6 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชามศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านการวัดและประเมินผล โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิตินิตมีความคิดเห็นว่า การวัดและประเมินผลการเรียนสอนภาคทฤษฎี (การทำข้อสอบ) มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาของวิชา และเมื่อผู้เรียนสอบไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ อาจารย์ผู้สอนเปิดโอกาสให้นิสิตสอบแก้ตัวได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาจารย์ผู้สอนมีความชัดเจนในการให้คะแนนตรงตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหาวิชาที่ทำการสอน อีกทั้งยังมีความยุติธรรมและมีความเมตตาให้โอกาสแก่นิสิตที่พลาดโอกาสในการสอบสามารถสอบแก้ตัวใหม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 479) ที่ได้กล่าวว่าเพื่อให้การให้คะแนนในวิชา

พลศึกษาได้เป็นไปโดยถูกต้องและมีความยุติธรรมแก่นักเรียนทุกคนอย่างแท้จริง การให้คะแนนนั้นควรจะให้ตามพัฒนาการในตัวนักเรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ 5 ด้าน และน้ำหนักของคะแนนในแต่ละด้านนั้นควรจะมีน้ำหนักเท่า ๆ กัน และสอดคล้องกับ เอกรินทร์ สีมหาศาล (2546: 31) ที่ได้กล่าวว่า การวัดและประเมินผลกับกระบวนการเรียนรู้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปฏิบัติควบคู่กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งการวัดและประเมินผลในกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ดีต้องอยู่บนหลักการพื้นฐาน 2 ประการ คือ การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในชั้นเรียน ครูผู้สอนควรเก็บรวบรวม วิเคราะห์ ตีความ บันทึกข้อมูลทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยดำเนินการอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการจัดการเรียนการสอน นับตั้งแต่ก่อนการเรียนการสอน ระหว่างก่อนการเรียนการสอน และหลังการเรียนการสอน ด้วยวิธีการ เครื่องมือที่หลากหลาย เหมาะสมกับวัยผู้เรียน มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด ซึ่งผลที่ได้เมื่อนำมาตีค่าเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดในตัวชี้วัดของมาตรฐานสาระการเรียนรู้ของหลักสูตรแล้ว ครูต้องนำไปใช้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ เกี่ยวกับความก้าวหน้า จุดเด่น จุดที่ต้องปรับปรุงให้แก่ผู้เรียน รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลสะท้อนให้ทราบถึงผลการจัดการเรียนการสอนของตนและพัฒนาการของผู้เรียน

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 พบว่า ความคิดเห็นระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง ในภาพรวมมีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนด้านเนื้อหาในหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตหญิงมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนที่เหมาะสมมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าหลักสูตรของวิชามศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 มีเนื้อหาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป ทำให้นิสิตหญิงมีความพึงพอใจมากกว่าเพศชายที่อาจจะต้องการเรียนภาคปฏิบัติที่มากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ แผน เจียรนัย (2537: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องปัญหาการเรียนการสอนวิชากิจกรรมทางพลศึกษาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการวิจัยพบว่า ระหว่างกลุ่มนิสิตชายกับกลุ่มนิสิตหญิงที่เรียนวิชากิจกรรมทางพลศึกษา มีความคิดเห็นในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนวิชากิจกรรมทางพลศึกษา โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ จรูญศักดิ์ เบญจมาตย์ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรเพศ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตมีความคิดเห็นด้านจุดมุ่งหมาย ด้านหลักสูตร และด้านวิธีสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีต่อการเรียน

การสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความคิดเห็นด้านอุปกรณ์และสถานที่ ด้านผู้สอน และด้านการวัดและประเมินผลที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา กิจกรรมพลศึกษา แตกต่างกันอย่างไม่มีความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ อริญชัย พรหมเทพ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการการเรียนการสอน วิชากิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่าเมื่อเปรียบเทียบความต้องการการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรเพศ โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นด้านบุคลากรผู้สอน และ ด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีผลต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ที่พบว่าโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุกด้าน แต่ก็ควรเพิ่มอุปกรณ์ให้มากขึ้น และมีความหลากหลายในการสอน เพื่อให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนมากขึ้น และเป็นสิ่งเร้าให้นิสิตตื่นตัว เกิดความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อจนเกินไป และได้พบถึงความแตกต่างของความคิดเห็นของนิสิต ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างเพศ ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิต จุดมุ่งหมาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ควรได้รับการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาศึกษาทั่วไปอื่น ๆ
2. ควรศึกษาความต้องการการเรียนการสอนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาศึกษาทั่วไป
3. ควรศึกษาสภาพและปัญหาการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กองการแพทย์ทางเลือก. (2553). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. สืบค้นเมื่อ 22 มีนาคม 2553, จาก <http://crmahosp.tkc.go.th/content.asp?pageid=Mw&directory=MTg3&parent=MA&lv=MA&lang=&content=Mjl>
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). รายงานประจำปี 2551. กรุงเทพฯ: กระทรวง.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). หลักการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวง.
- _____. (2545). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- _____. (2551). หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กำโชค ผึ้งสุวรรณ. (2538). ผู้นำสันตนาการ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กัญญาพล วัฒนกุล. (2543). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า.
- คณะพลศึกษา. (2551). จรรยาบรรณวิชาชีพคณาจารย์พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2551. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2553, จาก http://pe.swu.ac.th/cms/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=50&Itemid=59
- _____. (2552). เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle). กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยา แก่นวงษ์คำ. (2529). วิธีสอนวิชาเอกพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2513). วิชาการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: อักษรบริการ.
- _____. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จรรยาศักดิ์ เบญจมาตย์. (2551). ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรุวรรณ บุญรอด. (2549). ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนเตรียมทหาร ปีการศึกษา 2548. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จำเนียร ศิลปวานิช. (2538). หลักและวิธีการสอน. กรุงเทพฯ: เจริญรุ่งเรืองการพิมพ์.
- จำรอง เงินดี. (2534). เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2540). *สมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชนะจิต เกตุอุไร. (2549). *ความคิดเห็นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีต่อการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2548*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญณรงค์ คำเพชร. (2549). *ความคิดเห็นของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2548*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชุมพล วงศ์คำจันทร์. (2552). *ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2551*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2550). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีระพร อูวรรณโณ. (2535). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรชา ทองธรรมชาติ และคณะ. (2544). *กลยุทธ์การฝึกอบรมและวิทยาการในยุคโลกาภิวัตน์*. กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ.
- นุสรดา ตติไตรสกุล. (2545). *ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงประเภทวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยพัฒนวิชาการเซดุน. สารนิพนธ์ กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2541). *การพัฒนาการสอน*. กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2531). *การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประสิทธิ์ ผลพฤกษา. (2546). *ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัญญา ธีระวิทยเลิศ. (2545). *เอกสารประกอบการเรียนวิชาเครื่องมือการวิจัย*. กรุงเทพฯ: สภาวิจัยแห่งชาติ.
- ผจญ ชมจันทร์. (2550). *ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2549*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- แผน เจียรณัย. (2537). ปัญหาการเรียนการสอนวิชากิจกรรมทางพลศึกษาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พนมศักดิ์ สวัสดิพงษ์. (2544, มกราคม-ธันวาคม). นันทนาการ: การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากรอยพระยุคลบาท. วารสารคณะพลศึกษา. 4(1): 22.
- พระไพศาล วิสาโล. (2550). สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก <http://www.shi.or.th/content/41/1/>
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). คู่มือประกอบการสอนวิชาวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัฒน์ สุขจำนงค์. (2522). สุขศึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พิชิต ภูติจันทร์; และคณะ. (2542). วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ดอนอ้อ.
- เพ็ญพร เพชรสุศิริ. (2531). การวัดทัศนคติ. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไพศาล หวังพานิช. (2530). วิธีการวิจัย. กรุงเทพฯ: งานส่งเสริมวิจัยและตำรา กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2517). การพลศึกษา. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- _____. (2532). การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2553). พระอัจฉริยภาพด้านกีฬา แบบอย่างของปวงชนชาวไทย. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/12675>
- วรรณพร จัตรทอง. (2546). การจัดการเรียนการสอนวิชาศึกษาทั่วไปของหลักสูตรปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามความคิดเห็นของอาจารย์และนิสิต. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2527). หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2548). ปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2536). เอกสารคำสอนการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2537, มกราคม – มิถุนายน). กีฬากับสังคม. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ. 20(1-2): 33-34.
- _____. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทวิทยพัฒน์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2520). สันทนาการขั้นนำ. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาคร ศิริจันทร์. (2550). *ความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูผู้สอน นักเรียน ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชาพลศึกษา โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ประจำปี 2549*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7 – 18 ปี*. นนทบุรี: พี. เอส. พรินท์.
- สุเกียรติ อาชานานุภาพ. (2538). *สูตร 9 อ. ในการดูแลสุขภาพตนเอง*. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2553, จาก <http://www.doctor.or.th/node/3431>
- สุรพจน์ วงศ์ใหญ่. (2550). *การปรับสมดุลแบบสุขภาพองค์รวม*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยรังสิต.
- _____. (2551). *องค์ประกอบสุขภาพองค์รวม*. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก http://www.nutritionthailand.or.th/webboard/forum_posts.asp?TID=60&PN=3
- สุเมธ สายแวว. (2540). *ความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพกับการเรียนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- สุวพัทธ์ พนมวัน ณ อยุธยา. (2545). *ผลดีของการออกกำลังกาย*. นิตยสารใกล้หมอ. 20(11): 64.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2526). *การออกกำลังกายเพื่อชะลอความแก่*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนันต์ ชันทรราช. (2535). *ความคิดเห็นในการพัฒนาตนเองของครูประจำการโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- อริยชัย พรหมเทพ. (2551). *ปัญหาและความต้องการการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2550*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อาทิตย์ โพธิ์กาศ. (2547). *สภาพและความต้องการในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของ นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2546*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารมณ นาวากาญจน์. (2541). *โปรแกรมสนทนาการ*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: ภาควิชาสนทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- เอกรินทร์ สีมหาศาล. (2546). *กระบวนการวัดและประเมินผล ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: บัณฑิต พอยท์.
- เอนก เพียรอนุกุลบุตร. (2518). *การวัดผลและการประเมินผลการศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- Butler, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York: McGraw-Hill Book.
- Dohoney, Paula Jo. (1993, January). Perceived Needs, Concerns, and Problems of Beginning Physical Education Teachers by Middle Tennessee State University. *Dissertation Abstract International*. 54: 2505.
- Gallivan, Diana Margaret. (1990). *A Conjoint Analysis Study of the Preferences of Recreational Swimming Service Users*. Canada: University of Alberta.
- Guralnik, J. T. (1976). *Psychology of the Classroom Englewood Cliffs*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Hardin, S. E. L. (1992). The Relationship Between Fitness Scores of College – Age Student and their Attitudes Toward Physical Activity. *Dissertation Abstracts International*. 52: 3217.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Heath, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53 (16): 2735 – A.
- Kolesnik, W. L. (1970). *Educational Psychology*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Nancy, Melnychuk. (1992, May). Toward Understanding the Lived World of the Physical Education Teacher in Curriculum Implementation. *Dissertation Abstracts International*. 52: 3857-A.
- Oskamp, S. (1977). *Attitudes and Opinions*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Watkin, Baron Charles. (1983, September). Secondary School and their Effects on Continuing Participation in Physical Activity by College Students in New South Wales, Australia. *Dissertation Abstract International*. 44: 705-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2552

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 คิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ในด้านต่างๆ จำนวน 6 ด้าน
ประกอบด้วย

2.1 ด้านจุดมุ่งหมาย

2.2 ด้านเนื้อหาในหลักสูตร

2.3 ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.5 ด้านอาจารย์ผู้สอน

2.6 ด้านการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

2. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม โดยข้อมูลที่ได้รับจากการตอบ
แบบสอบถามฉบับนี้ จะไม่กระทบกระเทือนต่อความเป็นอยู่หรือสถานภาพการศึกษาของท่าน
แต่ประการใด

3. ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอน ทุกข้อคำถาม ตามความเป็น
จริง เพื่อการวิจัยครั้งนี้จะได้มีความสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไปได้
ซึ่งการวิจัยนี้จะสำเร็จได้ด้วยดีหากได้รับความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามจากท่าน

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในการให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายเนติธร รัชมีศิลป์

นิสิตปริญญาโท

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม

เรื่อง ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2552

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงตามสภาพของท่านมากที่สุด

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. คณะที่นิสิตศึกษา

☐ คณะวิทยาศาสตร์
☐ คณะวิศวกรรมศาสตร์

3. ที่พักอาศัยของนิสิตในระหว่างศึกษา

☐ บ้านพัก (อยู่กับครอบครัว)
☐ หอพักเอกชน
☐ หอพักมหาวิทยาลัย

4. กิจกรรมยามว่างของนิสิต

☐ อ่านหนังสือ
☐ เล่นกีฬา
☐ ดูหนัง/ฟังเพลง
☐ เล่นคอมพิวเตอร์ (เกมส์, อินเทอร์เน็ต)
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ.....)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145
 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นด้านขวามือ ให้ตรงกับ
 ความคิดเห็นของท่านที่มีต่อข้อความด้านซ้ายมือ โดย

- | | |
|---|--------------------------------|
| ข้อความใดที่ท่านเห็นว่าเห็นด้วยมากที่สุด | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 5 |
| ข้อความใดที่ท่านเห็นว่าเห็นด้วยมาก | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 4 |
| ข้อความใดที่ท่านเห็นว่าเห็นด้วยปานกลาง | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 3 |
| ข้อความใดที่ท่านเห็นว่าเห็นด้วยน้อย | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 2 |
| ข้อความใดที่ท่านเห็นว่าเห็นด้วยน้อยที่สุด | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 1 |

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
2.1 ด้านจุดมุ่งหมาย						
1	วิชา มศว 145 ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจแนวคิดของสุขภาวะองค์รวมมากขึ้น					
2	วิชา มศว 145 ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในหลักการของการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น					
3	วิชา มศว 145 ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมในเวลาว่างมากขึ้น					
4	วิชา มศว 145 ทำให้นิสิตเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมในเวลาว่างมากขึ้น					
5	วิชา มศว 145 สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันของนิสิตได้เป็นอย่างดี เช่น การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นต้น					
6	หลังจากเรียนวิชา มศว 145 แล้ว นิสิตมีความตระหนักและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น					
7	หลังจากเรียนวิชา มศว 145 แล้ว นิสิตสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพและสร้างเสริมสุขภาพของตนเองได้อย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเอง					

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
8	หลังจากเรียนวิชา มศว 145 แล้ว นิสิตสามารถเลือกกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับปัญหาสุขภาพของตนเอง ตลอดจนสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้อย่างถูกต้อง					
2.2 ด้านเนื้อหาในหลักสูตร						
1	เนื้อหาของวิชา มศว 145 สอดคล้อง ตรงกับความต้องการของนิสิต					
2	เนื้อหาของวิชา มศว 145 เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา และการสร้างเสริมสุขภาพของนิสิต					
3	เนื้อหาของวิชา มศว 145 มีประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตของนิสิต					
4	เนื้อหาของวิชา มศว 145 มีความทันสมัย เหมาะสมกับสภาพการณ์ และปัญหาปัจจุบัน					
5	เนื้อหาของวิชา มศว 145 เข้าใจได้ง่าย ไม่ซับซ้อน มากจนเกินไป					
6	การเรียงลำดับของเนื้อหาในวิชา มศว 145 มีความเหมาะสม ต่อเนื่องกัน					
7	ระยะเวลาในการเรียนการสอนของเนื้อหาแต่ละเรื่อง มีความเหมาะสม เพียงพอกับเนื้อหา					
8	ในภาพรวม เนื้อหาในหลักสูตร ของวิชา มศว 145 มีความเหมาะสม					
2.3 ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน						
1	การจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 เป็นไปตามเนื้อหาที่กำหนดในคำอธิบายรายวิชา					
2	การจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 มีการบรรยายเนื้อหาที่ทันสมัย น่าสนใจ					
3	การจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 มีการให้นิสิตเกิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน					

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
4	การจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 มีการให้นิสิตร่วมระดมสมองทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการทำงานเป็นหมู่คณะ					
5	มีการส่งเสริมให้นิสิตเกิดทักษะในเชิงปฏิบัติ ในการจัดการเรียนการสอนวิชา มศว 145 โดยใช้รูปแบบการสอนที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย การเสวนา การให้แบบฝึกหัด การรายงาน เป็นต้น					
6	วิชา มศว 145 มีการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กัน					
7	ในภาพรวม การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานและพัฒนาสุขภาพตนเองได้มากขึ้น					
2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก						
1	สถานที่จัดการเรียนการสอน มีขนาดเหมาะสมกับจำนวนผู้เรียน ไม่แออัด					
2	สถานที่จัดการเรียนการสอน มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก					
3	สถานที่จัดการเรียนการสอน มีแสงสว่างเพียงพอเหมาะต่อการทำกิจกรรมต่างๆ					
4	สถานที่จัดการเรียนการสอน มีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินของนิสิต					
5	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอน และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มีเพียงพอกับจำนวนนิสิตในแต่ละชั้นเรียน					
6	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอน และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มีคุณภาพ มีความทันสมัย และมีความปลอดภัย					

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
2.5 ด้านอาจารย์ผู้สอน						
1	อาจารย์ผู้สอนวิชา มศว 145 มีความรู้เชี่ยวชาญในเนื้อหาที่สอน					
2	อาจารย์ผู้สอน เข้าสอนตรงตามเวลา					
3	อาจารย์ผู้สอน สามารถถ่ายทอดความรู้ให้นิสิตเกิดความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง					
4	อาจารย์ผู้สอน สอนได้ตรงตามเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในคำอธิบายรายวิชา					
5	อาจารย์ผู้สอน แต่งกาย สะอาด เรียบร้อย และเหมาะสมกับกาลเทศะ					
6	อาจารย์ผู้สอน ใช้ภาษาที่สุภาพ และเหมาะสม ในการเรียนการสอน					
7	อาจารย์ผู้สอน มีบุคลิกภาพดี วางตัวดี และเป็นแบบอย่างที่ดีกับผู้เรียน					
8	อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ที่มีคุณธรรม และจริยธรรม					
9	ในภาพรวม อาจารย์ผู้สอนวิชา มศว 145 มีความเหมาะสม					
2.6 ด้านการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน						
1	เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน วิชา มศว 145 มีความเหมาะสม กับสภาพและพื้นฐานของนิสิต					
2	มีการแจ้งเกณฑ์การวัดและประเมินผลให้นิสิตทราบ ก่อนการเรียนการสอนอย่างชัดเจน เป็นลายลักษณ์อักษร					
3	ก่อนวัดและประเมินผลการเรียนการสอนทุกครั้ง อาจารย์ผู้สอนแจ้งให้นิสิตทราบก่อนล่วงหน้าเสมอ เพื่อให้ นิสิตได้เตรียมความพร้อมของตนเอง					
4	ในกระบวนการเรียนการสอน มีการเก็บคะแนนเป็นระยะๆ สม่ำเสมอ					

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
5	การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนภาคทฤษฎี (การทำข้อสอบ) มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาของวิชา					
6	การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ (การทดสอบปฏิบัติ) มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาของวิชา					
7	เมื่อผู้เรียนสอบไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ อาจารย์ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบแก้ตัวได้					
8	ในภาพรวม การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน วิชา มศว 145 มีความถูกต้องและยุติธรรม					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี ฟิงโพธิ์ทอง
อาจารย์ประจำภาควิชาสหนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์
ผู้ช่วยรองคณบดีฝ่ายวางแผนและประกันคุณภาพการศึกษา
อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์อมรา วิสูตรานุกุล
ผู้ช่วยรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์จีระนันท์ เจริญชัยภินันท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
6. อาจารย์พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์ฐนนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายเนติธร รักษ์มีศีล
วันเดือนปีเกิด	23 พฤศจิกายน 2525
สถานที่เกิด	อ.อุ้มทอง จ.สุพรรณบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	19 หมู่ 9 ต.อุ้มทอง อ.อุ้มทอง จ.สุพรรณบุรี 72160

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2537	ประถมศึกษา จากโรงเรียนรัตนศึกษา จ.สุพรรณบุรี
พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษา จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2547	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ