

สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัด
โรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุเทพ คำชู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2549

สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัด
โรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

บทคัดย่อ
ของ
สุเทพ คำชู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2549

สุเทพ คำชู. (2549). สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548. ปรินิพนธ์ กศ.ม.

(พลศึกษา). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, อาจารย์พิศวง มหาจันทร์.

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาถึงสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาล ในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้ เป็นครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 เป็นเพศชาย จำนวน 97คน และเพศหญิง จำนวน 228 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

1.1 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นว่ามีการเล่นโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 60.38 โดยเพศชาย, เพศหญิง, ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่ามีการเล่นโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 67.48, 57.35, 62.28 และ 58.62 ตามลำดับ

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 65.66 โดยเพศชาย, เพศหญิง,ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี, ครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 70.93, 65.22 , 68.14 และ 63.37 ตามลำดับ

1.3 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 42.06 โดยเพศชาย, เพศหญิง, ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 50.10, 38.64, 48.01 และ 36.57 ตามลำดับ

1.4 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 47.51 โดยเพศชาย, เพศหญิง, ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 59.50 , 42.41, 54.74 และ 40.83 ตามลำดับ

2. ความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

2.1 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.97 เพศชาย, เพศหญิง, ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.31, 41.94, 41.32 และ 38.73 ตามลำดับ

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.30 เพศชายและครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.17, 39.23 เพศหญิงและครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.23, 37.76

2.3 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.97 เพศชายและครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.87 และ 36.15 เพศหญิงและครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.64 และ 39.94

2.4 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกายมีความต้องการโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.54 เพศชาย มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.05 เพศหญิง, ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.35, 34.94 และ 28.22 ตามลำดับ

THE STATE AND NEEDS OF TEACHERS TOWARD EXERCISE IN MUNICIPAL SCHOOLS
IN CHONBURI PROVINCE AND PATTAYA CITY IN ACADEMIC YEAR 2005

AN ABSTRACT
BY
SUTEP KUMCHOO

Presented in partial fulfillment of requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
At Srinakharinwirot University
May 2006

Sutep Kumchoo. (2006). The state and needs of teachers toward exercise in municipal schools in Chonburi province and Pattaya city in academic year 2005. Master thesis, M.ED. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Vattana Suttipan, Assoc. Prof. Pissawong Mahakant.

The purpose of this study aimed at the state and needs of teachers toward exercise in municipal schools in Chonburi province and Pattaya city in academic year 2005. The subjects in this research were 325 teachers in municipal schools in Chonburi province and Pattaya city in academic year 2005 : 97 male teachers and 228 female teachers. The instrument in this research was the questionnaire created by the researcher himself with the analytical methods through the distributed frequency and percentage.

The results revealed that :

1. The state of teachers toward exercise in municipal schools in Chonburi province and Pattaya city in academic year 2005.

1.1 For exercise activity as a whole, it was found that there was 60.38. About reflected through the opinion towards by males, females, teachers that younger than 35 and older than 35 years old, there were 67.48, 57.35, 62.28 and 58.62

1.2 The state for exercise on place, equipment and facilities as a whole, there was the appropriateness of 65.66. About reflected through the opinion towards by males, females, teachers that younger than 35 and older than 35 years old, there were the appropriateness of 70.93, 65.22, 68.14 and 63.37

1.3 For the aspect of servicing staff as the whole, there were reflected through the opinion in the appropriateness of 42.06. About reflected through the opinion towards by males, females, teachers that younger than 35 and older than 35 years old, there were 50.10, 38.14, 48.01 and 36.57

1.4 In case of time for exercise as the whole. It was found that there were in the appropriateness of 47.51. About reflected through the opinion towards by males, females, teachers that younger than 35 and older than 35 years old, there were 59.50, 42.41, 54.74, and 40.83

2. Need of teachers toward exercise in municipal schools in Chonburi province and Pattaya city in academic year 2005.

2.1 For exercise activity as a whole, they need in the moderate level that 39.97. By males, females, teachers that younger than 35 and older than 35 years old, they need to exercise in the moderate level that 35.31, 41.49, 41.32 and 38.73

2.2 The state for exercise on place, equipment and facilities as a whole, they need in the high level that 36.30. By males and teachers that older than 35 years old, they need in the high level that 46.17 and 39.23. By females, teachers that younger than 35 years old, they need in the highest level that 37.23 and 37.76

2.3 For the aspect of servicing staff as the whole, they need in the moderate level that 37.97. By males and teachers that older than 35 years old, they need in the high level that 48.87 and 36.15. By females, teachers that younger than 35 years old, they need in the highest level that 38.64 and 39.94

2.4 In case of time for exercise as the whole, they need in the low level that 31.54. By males need in the high level that 35.05. By females, teachers that younger than 35 and older than 35 years old, they need in the low level that 35.35, 34.94 and 28.22

สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัด
โรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุเทพ คำชู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะการแก้ไขปรับปรุงในส่วนต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้ง และมีความภาคภูมิใจในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณนางสาวน้ำทิพย์ สิงห์ตาก้อง ปลัดเทศบาลตำบลคลองตำหรุ นางวาสนา มั่งคั่ง ครูศศ.4 สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี ดร.ทรงพล ต่อณี และบุคลากรในบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่คอยให้คำแนะนำและให้ความอนุเคราะห์ในการทำปริญญานิพนธ์ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาและความร่วมมือเป็นอย่างดี จากครูเทศบาลสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา รวมทั้งบุคลากรทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์เสียสละเวลา และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย จนทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณ คุณพ่อสมชาย – คุณแม่อำพร คำชู ที่ได้ให้กำเนิด และให้โอกาสทางการศึกษา ตลอดจนครู อาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน และให้ความรู้แก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ คุณพีพัชรี คำชู ที่ให้ความช่วยเหลือในทุกด้าน จนทำให้ประสบความสำเร็จได้ถึงทุกวันนี้ นางสาวศิริวรรณ ส่งศรี พี่น้อง เพื่อนๆ ที่คอยเป็นกำลังใจ และให้ความรักความห่วงใยในการเรียนและการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลงได้ด้วยดี

สุเทพ คำชู

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	5
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	9
หลักการออกกำลังกาย.....	11
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	15
โรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา.....	23
ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 4 ด้าน.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	30
งานวิจัยในประเทศ.....	31
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	84
บทย่อ.....	84
สรุปผลการวิจัย.....	86
อภิปรายผล.....	88
ข้อเสนอแนะ.....	90
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	90
บรรณานุกรม.....	91
ภาคผนวก	95
ภาคผนวก ก แบบสอบถามสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อ การออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548.....	96
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	104
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	106

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนกลุ่มตัวอย่างครูเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548.....	40
2	สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	43
3	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเพณีกิจกรรม การออกกำลังกาย โดยรวม.....	44
4	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม.....	46
5	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ที่ให้บริการ โดยรวม.....	48
6	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวม.....	50
7	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเพณีกิจกรรม การออกกำลังกาย เพศชาย.....	52
9	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย.....	54
9	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ที่ให้บริการ เพศชาย.....	56
10	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย เพศชาย.....	58
11	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเพณีกิจกรรม การออกกำลังกาย เพศหญิง.....	60
12	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง.....	62
13	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ที่ให้บริการ เพศหญิง.....	64
14	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย เพศหญิง.....	66
15	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเพณีกิจกรรม การออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 35 ปี.....	68
16	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อายุต่ำกว่า 35 ปี.....	70

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

17	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลลากร ที่ให้บริการ อายุต่ำกว่า 35 ปี.....	72
18	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 35 ปี.....	74
19	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเภทกิจกรรม การออกกำลังกาย อายุ 35 ปีขึ้นไป.....	76
20	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อายุ 35 ปีขึ้นไป.....	78
21	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลลากร ที่ให้บริการ อายุ 35 ปีขึ้นไป.....	80
22	สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย อายุ 35 ปีขึ้นไป.....	82

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายทำให้มนุษย์เกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การออกกำลังกายเกิดขึ้นมาพร้อมกับโลกและมนุษย์มาเป็นเวลานาน เพราะมนุษย์มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการประกอบอาชีพ การทำกิจกรรมต่าง ๆ การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้แล้วก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้ทำงานหนักเพิ่มขึ้น แต่มีผลดีต่อสุขภาพ ก็ถือเป็นการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ของระบบหัวใจระบบกล้ามเนื้อ และระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย รวมไปถึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ น้ำหนักของร่างกายมีความเหมาะสม และที่สำคัญยังทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีภูมิคุ้มกันที่ดี ดังที่ เจษฎา เจียรนัย และบรรเทิง เกิดปรังค์ (2546 : 7) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง อดทนสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานสูง สมรรถภาพทางกายดี

ในสภาพสังคมปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีเครื่องทุ่นแรงเข้ามาเกี่ยวข้องเพราะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า มีผลทำให้มีการใช้แรงกายที่ลดน้อยลงไป ซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงกับคนในเกือบทุกอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นพนักงานธนาคาร แม่บ้าน นักธุรกิจ แม่ค้า นักเรียน และครูก็เป็นอาชีพหนึ่งที่ได้รับผลกระทบ จากความเจริญก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในปัจจุบันต่างคนต่างทำงาน มีการแข่งขันที่สูง ทำให้ไม่มีเวลาที่จะดูแลสุขภาพ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้มีผลกระทบกับตัวบุคคล หน่วยงาน และต่อประเทศชาติ เพราะเมื่อบุคลากรในประเทศ ขาดความแข็งแรง ร่างกายอ่อนแอ ก็จะทำให้ความสามารถในการทำงาน การทำกิจกรรมลดลง หรือขาดประสิทธิภาพประเทศก็จะขาดบุคลากรที่มีประสิทธิภาพที่จะพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญหรือพัฒนาได้

ครูในยุคปัจจุบันนี้ เหมือนกับคนที่ประกอบอาชีพอื่นๆ คือ ต้องดิ้นรนเอาตัวรอด มีการแข่งขันทั้งในที่ทำงานและในการดำเนินชีวิตทำให้เวลาทุกนาทีมีค่ามากยิ่งขึ้น การออกกำลังกายก็เหมือนกับสิ่งที่ไม่จำเป็น มีความสำคัญลดน้อยลง ครูต้องใช้เวลาที่มียู่นำไปทำสื่อการสอน เตรียมการสอน การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ทำให้การออกกำลังกายขาดความสำคัญลงไป เมื่อครูมีสุขภาพไม่แข็งแรงสมบูรณ์แล้วก็จะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการจัดการเรียนการสอน ทำให้การสอนลดประสิทธิภาพลง หากครูมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้ครูมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีจะส่งผลถึงกิจกรรม การเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

ในส่วนของคุณสังกัดเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ซึ่งเป็นครูที่สังกัดกระทรวงมหาดไทยโดยกระทรวงมหาดไทยเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ และในการจัดการศึกษา เพื่อตอบสนองความต้องการของท้องถิ่น ซึ่งมีโรงเรียนอยู่ในสังกัดเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยารวม 24 โรงเรียน (สถิติข้อมูลท้องถิ่นโรงเรียนสังกัดเทศบาลและเมืองพัทยา 2548:114 –115); พบว่าครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเท่าที่ควร เนื่องจากจังหวัดชลบุรีเป็นเมืองที่มีโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่เป็นจำนวนมากและยังมีสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียง ทำให้จังหวัดชลบุรีมีคนมาท่องเที่ยวเป็นจำนวนมาก การจราจรจึงค่อนข้างจะติดขัดในช่วงเวลาที่เร่งด่วน ครูจึงใช้เวลามากขึ้นในการเดินทาง ไปและกลับจากโรงเรียน ทำให้เหลือเวลาในการทำภารกิจส่วนตัว และกิจกรรมอื่นๆ น้อยลง กอปรกับครูเทศบาลทำงานในโรงเรียนที่สังกัดเทศบาล ซึ่งเป็นการปกครองส่วนท้องถิ่น ทำให้ครูเทศบาลต้องทำกิจกรรมอื่นๆนอกเหนือจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การจัดงานประเพณี งานประจำปีของท้องถิ่น การให้ความรู้ในเรื่องต่างๆให้กับชุมชน การจัดกิจกรรมอื่นๆตามที่เทศบาลมอบหมาย และกิจกรรมที่ชุมชนร้องขอ เมื่อมีกิจกรรมมากขึ้น ครูเทศบาลจึงมีเวลาน้อยลง การออกกำลังกายก็กลายเป็นกิจกรรมส่วนเกินที่ต้องตัดออกไป ผู้วิจัยมีความปรารถนาดี อยากเห็นครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยาเป็นครูยุคใหม่ มีความสามารถ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความรักในการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่ยอมรับและศรัทธาจากนักเรียน ชุมชนและสังคม

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา เพื่อเป็นข้อมูล และแนวทางให้กับเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ได้จัดกิจกรรมหรือบริการ ด้านการออกกำลังกาย การจัดอาคารสถานที่ การจัดหาวัดุดอุปกรณ์ และเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ต่อไป

ความมุ่งหมายการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา เพื่อเป็นข้อมูล และแนวทางสำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามสภาพ และความต้องการของครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 มีจำนวนครูทั้งสิ้น 1,150 คน เป็นชาย จำนวน 224 คน และหญิง จำนวน 926 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 325 คน เป็นชาย จำนวน 97 คน และหญิง จำนวน 228 คน

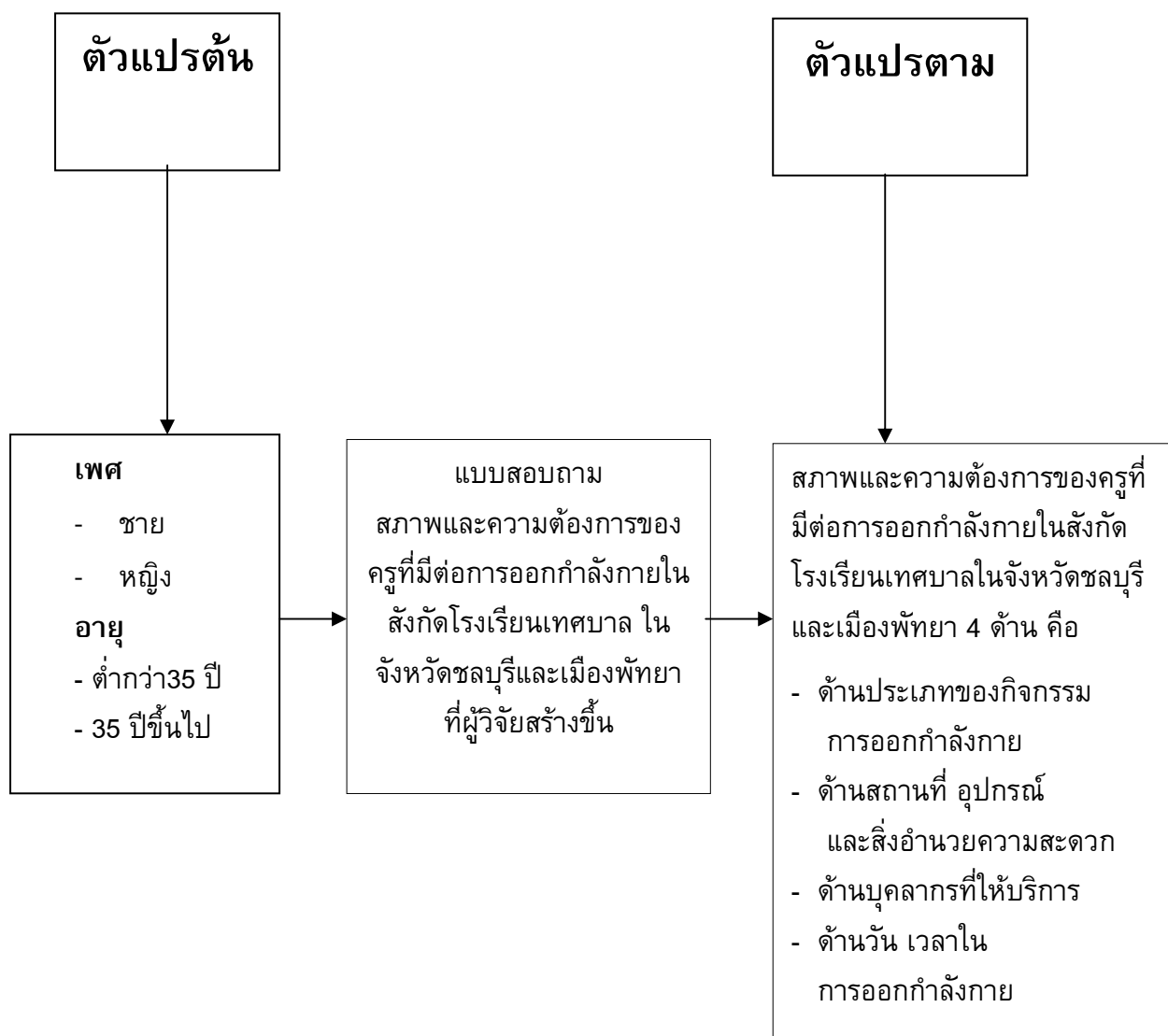
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ และอายุ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง สิ่งที่เป็นอยู่ สิ่งที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่จริงในการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. **ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกหรือความต้องการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีต่อองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวันเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายหรือการบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายในลักษณะของกิจกรรมทางพลศึกษา เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสมรรถภาพและสุขภาพที่ดี
4. **ครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา** หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในเรื่องของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในต่างประเทศและในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ โดยแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.5 โรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา
 - 1.6 ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปร 4 ด้าน
 - ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
 - ด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้กับสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่าง

ภิญญา ตักดิ์ศรี (2534: 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

ความต้องการ (Needs) ตามหลักการของเมอร์เรย์ (อาร์ยี่ พันธุ์มณี. 2538: 189 - 192) ซึ่ง เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้น เนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการเนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากสภาพร่างกาย และสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need For Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประเทศประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลว ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูหมิ่นผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายาม เพื่อเอาชนะคำสบประมาท จนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need For Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น
4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Need For Defense) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตก เพราะครู อาจารย์ สอนไม่ดี เป็นต้น
5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need For Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัว หรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น
6. ความต้องการความสำเร็จ (Need For Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆที่ยากลำบาก ให้ประสบความสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need For Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการการเอาอกเอาใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น
8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need For Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสุขสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลาย ความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลก ขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need For Rejection) เป็นความต้องการ หรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need For Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need For Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Need For Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลก ขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need For Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Need For Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้าหลัง (Need For Avoidance Of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need For Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need For Avoidance Off Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need For Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need For Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะต้องหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need For Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่นๆ เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

สุชา จันทรเอม (2539: 105) กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุวัตถุประสงค์จะทำให้เกิดความรู้สึกนิยมชมชื่นเชื่อมั่นในตนเอง และได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ได้ 4 ชนิดคือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศ ในการขบถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน

2. ความต้องการทางด้านอารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการทางด้านความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพ และความสำเร็จ

3. ความต้องการทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ เป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย คนที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ ย่อมมีสุขภาพไม่แข็งแรง

4. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดี หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวมาก ปอดโต ลดภาวะความตึงเครียด ทางสมองและจิตใจ ลดความร้อน และเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540: 280; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในชีวิต ได้แก่ ความต้องการน้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาด ร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคล มีกิจกรรมขนขวายเพื่อตอบสนองความต้องการนี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่นการสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัย และหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรัก และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึงความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงา และอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่นกลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน

กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสันตนาการเป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูง เป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่ามีประโยชน์ หากความรู้สึก หรือความต้องการดังกล่าว ถูกทำลาย และไม่ได้รับการตอบสนอง คนจะรู้สึกว่าคุณค่ามีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิต และอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้สึกตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self - Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self - Fulfillment) รู้จักค่านิยม ความสามารถ และมีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย และนำดีเริ่มต้นกระบวนการ ที่จะพัฒนาตนเองเต็มตามที่ตามศักยภาพตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองเต็มตามที่ตามศักยภาพของตนเอง

สรุปความต้องการมีอยู่ในคนทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ ก็ล้วนมีความต้องการทั้งสิ้น เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการสืบเผ่าพันธุ์ หรือความต้องการในการดำรงชีวิต ซึ่งความต้องการก็ย่อมมีความแตกต่างกันออกไปตามการอบรมเลี้ยงดู หรือตามสิ่งแวดล้อมและสังคม

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือ ในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้ การออกกำลังกาย เป็นการศึกษเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปแบบการออกกำลังกายและเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกาย (Exercises) ว่าเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือ การฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

มงคล แฝงสาเคน (2541: 109) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะทำเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อย หรือออกแรงมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นเรื่องของการออกกำลังกายทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งที่อยู่กับที่ (Static) และเคลื่อนที่ (Dynamic) ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ

เจษฎา เจียรนัย และบรรเทิง เกิดปรำงค์ (2546: 3) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ชาญชัย พัฒนอิม (2546: 19) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อประโยชน์ต่างๆ เช่นการขุดดิน ถางหญ้า การรดน้ำต้นไม้ การทำงาน การถีบจักรยาน เป็นต้น แต่ถ้าวการออกกำลังกายนั้นเป็นการเล่นอย่างมีระเบียบ มีกฎ กติกา เช่น การเล่นวอลเลย์บอล การเล่นบาสเกตบอล การเล่นเทนนิส ฯลฯ เหล่านี้เรียกว่า “กีฬา”

กีฬาในปัจจุบันนี้มี 3 ประเภท คือ กีฬาเพื่อการแข่งขัน กีฬาเพื่ออาชีพ และกีฬาเพื่อสุขภาพ การเล่นกีฬานั้นเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างยิ่ง เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยรักษาร่างกายไม่ให้เสื่อมโทรม ช่วยแก้ไขส่วนที่เสื่อมโทรมให้เป็นปกติและป้องกันการเกิดโรคบางอย่าง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีนั้นต้องกระทำแต่พอเหมาะไม่หักโหมจนเกินไป หรือออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ได้ผลดีตามต้องการ

เอ็ดดิงตัน และเอ็ดเกอร์ตัน (Edington and Edgerton. 1976: 7 - 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว การประกอบกิจกรรมหรือการเล่นกีฬาตามความต้องการของตัวเอง เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมต่อไป

หลักของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ว่า ในการออกกำลังกายนั้น ถ้าต้องการให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้วควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อนจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟื้นจากไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะผู้มีอายุมากกว่า 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด ใจเต้นแรง เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปอีก ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง
6. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือ ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมง่ายๆ และ กระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย หรืออื่นๆ เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง หรือดันร่างกาย เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจควรมีการทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และมีการพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่กันไป

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530: 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า การอบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ การใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิส รองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

การกีฬาแห่งประเทศไทย (มงคล แฝงสาเคน. 2541: 114-116; อ้างอิงจากการกีฬาแห่งประเทศไทย. 2530: 1-2) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายให้ได้ผลเต็มที่ควรยึดหลักปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน หมายความว่า การที่จะทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพ จากการออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ซึ่งข้อนี้ จะสังเกตได้จากความเหนื่อย รายละเอียดได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น

2. การแต่งกาย หมายถึง แบบหรือเครื่องแต่งกายของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ซึ่งจะต้องเหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท ได้แก่ เสื้อ กางเกง และ รองเท้า ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การเคลื่อนไหว ความอดทน จิตวิทยา โดยเฉพาะในเรื่องของความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบาย ความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ ข้อที่ต้องคำนึงถึงคือ เสื้อแขนยาว ผ้าใยเทียม ทำให้การ ระบายความร้อนยากขึ้น เพราะเหงื่อระเหยออกได้ยาก ทำให้การหลั่งเหงื่อมากขึ้น ผ้าสีที่ดูด ความร้อนได้มากกว่าสีอ่อน จึงไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การใช้ชุดวอร์ม โดยเฉพาะนักกีฬาไทยนิยมใช้ ประโยชน์ที่แท้จริงเกี่ยวกับสมรรถภาพในการ เล่นกีฬายังพิสูจน์ไม่ได้ แต่น่าจะเป็นประโยชน์ในด้านจิตวิทยามากกว่า ข้อเสียที่เห็นได้ คือ สิ้นเปลือง และ ถ้าสวมขณะฝึกซ้อมความอดทนจะลดลงหมดแรงเร็วขึ้น

3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ การเลือกเวลาในการออกกำลังกายและฝึกซ้อมกีฬา ควรกำหนดให้แน่นอน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ซึ่งเวลาในการฝึกซ้อมนั้นเราสามารถ จะเลือกได้ และควรคำนึงถึงเวลาที่ใช้ในการแข่งขันด้วย สำหรับเรื่องของอากาศนั้นในการฝึกความ อดทนไม่ควรฝึก หรือออกกำลังกายในอากาศที่ร้อนเพราะจะทำให้ได้น้อย ควรฝึกในที่ที่มีอากาศเย็น กว่า โดยเฉพาะในเวลาเช้าตรู่ และตอนเย็น ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อ และความเร็วระยะสั้นๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร การฝึกซ้อม และการออกกำลังกายไม่ควรกระทำ ในเวลาอึดอัด เพราะจะทำให้การขยายตัวของปอดไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนั้นการไหลเวียนเลือด ส่วนหนึ่ง จะต้องนำไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง ซึ่งเป็น ผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งไปกว่านั้นในการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาที่มีการกระทบ กระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่น จะแตกง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่างอยู่ หลักทั่วไปจึงให้ งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง แต่ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง เช่น วิ่งมาราธอน จักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนการแข่งขัน และระหว่างการแข่งขัน การรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณเล็กน้อย ได้เป็นระยะๆ

5. การดื่มน้ำ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำไปมาก จากการศึกษา ได้ข้อสรุปตรงกันว่า การที่ร่างกายสูญเสียน้ำทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง ทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาด ทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น Wilmore กล่าวว่า การสูญเสียน้ำเมื่อเทียบแล้วมากกว่า 1% ของน้ำหนักตัว จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาออกกำลังกายนานกว่า 45 นาที การทดแทนน้ำเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นในระหว่างการแข่งขันควรดื่มน้ำทดแทนราว 100 – 200 มิลลิลิตร ทุก ๆ 10 – 15 นาที

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงอย่างแน่นอน และร่างกายจะต้องพักฟื้น เมื่อเกิดเจ็บป่วยจึงไม่ควรออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ หัวใจทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน การระบายความร้อน และหัวใจต้องทำงานหนักยิ่งขึ้น นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากการติดเชื้อโรค การไหลเวียนโลหิตที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกาย และในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ หากไม่มีอาการไข้ เจ็บคอ ไอ และอ่อนเพลีย ก็สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างออกกำลังกาย เมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุขึ้นระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักฟื้น ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้ง เมื่อพักสักครู่ก็หายเป็นปกติได้ อาจเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าเกิดการเจ็บป่วยขึ้นอีกก็ต้องหยุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อายุเกิน 35 ปี ขึ้นไป หากมีอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การที่ฝืนออกกำลังกายทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกาย ต้องทำจิตใจแจ่มใส ตั้งใจมุ่งมั่นคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายนั้น ปฏิบัติตามท่าทาง เทคนิคต่างๆ อย่างมีสมาธิ หากขาดสมาธิอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายนอกจากจะปฏิบัติตามหลักการดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ความสม่ำเสมอของการฝึกหรือออกกำลังกายต้องรักษาไว้ เช่น ออกกำลังกายทุกวัน หรือวันเว้นวัน เป็นต้น

10. การพักฟื้น หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกายร่างกายต้องสูญเสียพลังงานไปมาก จำเป็นต้องชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการนี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักฟื้น และต้องพักฟื้นให้เพียงพอ ข้อสังเกตการพักฟื้นที่เพียงพอก็คือ ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิม หรือดีกว่าเดิม

ข้อปฏิบัติ 10 ประการนี้ เป็นเพียงการแนะนำเบื้องต้นเท่านั้น คิดว่าหากนำไปปฏิบัติได้ จะช่วยให้การฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ผลดียิ่งขึ้น และลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นให้น้อยลงได้ด้วย

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543: 4 - 5) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรทำประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70 % ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน หรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจร ดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/ นาที
2. อายุ 20 – 30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/ นาที
3. อายุ 30 – 40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/ นาที
4. อายุ 40 – 50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/ นาที
5. อายุ 50 – 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/ นาที

6. อายุ 60 – 70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 - 110 ครั้ง/นาที และในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืน การเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าในจังหวะหรือท่าใด ก็ตาม อย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จๆไป ควรเริ่มจากท่าที่ช้าๆไปก่อน จนเกิดความชำนาญและคล่องตัวแล้ว จึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

โกศล ยิ้มไพบูลย์ (2546: 6 - 7) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะกระทำได้ ดังนี้

1. วิ่งเหยาะๆ หรือเดินอยู่กับที่ 1 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 8 นาที ฉะนั้นการวิ่งติดต่อกัน 3 กิโลเมตร ใช้เวลา 24 นาที หรือเดินเร็วๆควรเดินให้ครบ 60 นาทีเป็นอย่างน้อย ถ้าสูงอายุมากให้เดินช้าลงแต่เดินให้นาน
2. ว่ายน้ำปกติ 100 เมตร ใช้เวลา 3 – 5 นาที (สำหรับผู้สูงอายุ) ฉะนั้นควรว่ายน้ำ 1,000 เมตร ใช้เวลา 30 – 40 นาที (มากขึ้นขึ้นอยู่กับอายุ และการฝึกฝน)
3. ถีบจักรยาน ปกติ 1 กิโลเมตร ใช้เวลา 3 นาที ควรถีบจักรยานให้ได้ 8 กิโลเมตร ใช้เวลา 24 นาที ซึ่งการออกกำลังกายดังกล่าวจะช้า หรือเร็วขึ้นอยู่กับอายุ

ชาญชัย พัฒนอิม (2546: 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. ต้องเป็นการออกกำลังกายที่อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว พยายามให้ทุกส่วนได้ใช้พลัง ไม่ใช่อวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดมากเกินไป
2. จะต้องออกกำลังกาย ในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป แล้วเพิ่มปริมาณขึ้นทีละน้อย เพิ่มระยะเวลาให้นานเข้า และเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับ จนร่างกายสามารถปรับสภาพได้ ควรออกกำลังกายให้ติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 25-30 นาที หรือมากกว่านั้นยิ่งดี แต่อย่าให้เกินกำลังของตน
3. ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3-5 ครั้ง ถ้ามากกว่านั้น คือ ทำทุกวันได้ยิ่งดี
4. ขณะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำกัดอายุ เพศ และเวลา แต่ถ้าเป็นเวลาเช้าจะดีที่สุด เพราะอากาศบริสุทธิ์ดีกว่าเวลาอื่น และยังได้รับแสงแดดในตอนเช้าซึ่งมีรังสีอัลตราไวโอเลต ทำให้จิตใจผ่องใส

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพจะกระทำดังนี้

1. วิ่งเหยาะๆ หรือเดินอยู่กับที่ ตามปกติการวิ่งเหยาะๆในระยะทาง 1 กม. จะใช้เวลาประมาณ 8 นาที ฉะนั้นถ้าวิ่งอยู่กับที่ให้ได้ระยะทาง 3 กม. จะต้องใช้เวลา 24 นาที หรือถ้าเดินช้าๆก็ควรเดินให้ครบ 60 นาทีเป็นอย่างน้อย
 2. ว่ายน้ำ 30 - 40 นาทีเป็นอย่างน้อย
 3. ถีบจักรยานอยู่กับที่ ตามปกติถีบจักรยานอยู่กับที่ด้วยความเร็ว 20 กม.ต่อชั่วโมง ระยะทาง 1 กม. จะใช้เวลาประมาณ 3 นาที จึงควรที่จะถีบจักรยาน ประมาณ 24 นาทีเป็นอย่างน้อย
- การออกกำลังกาย ทั้งสามอย่างดังกล่าวข้างต้นเป็นการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เป็นการออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี

สรุปหลักการออกกำลังกายให้ได้ผลดีต่อร่างกายนั้น ต้องคำนึงถึงสุขภาพร่างกาย และความพร้อมของตนเอง ก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะเลือกการออกกำลังกายด้วยกิจกรรม หรือกีฬาชนิดใด มีการเตรียมความพร้อมร่างกาย มีการออกกำลังกายตามขั้นตอนที่ถูกต้อง ไม่ออกกำลังกายหนัก เกินสมรรถภาพของร่างกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทางการแพทย์ มีดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่าย ดีดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่า เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกัน และรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งหมด
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากความเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่นความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือด หัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคนี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการ จัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2 - 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ที่สำคัญ ไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายเป็นประจำ และสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อ ร่างกายมากมาย พอสรุปได้ คือ

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อ มากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โต และแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกาย อาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจ เสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอด จะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการ ออกกำลังกายอัตราการหายใจจะลดลง และกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ

ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงาน ประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในกิจกรรมต่างๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน

3. ทางด้านสังคม

กิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้อง จะช่วย ส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่น ในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยเหลือส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ ส่วนตน และเป็นผู้นำ – ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็น อย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา

แม้ว่าไม่มีผลทางด้านวิจัยมาสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ บุคคลเป็นผู้ที่สามารถสะสม รวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมาย หรือ อธิบายความรู้ต่างๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พลศึกษา ภายใต้การจัดและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้ที่มีส่วน ร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้นๆ พอสมควร และ ผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะ เข้าร่วมอย่างสนุกสนาน และมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิด และนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

สุชาติ โสมประยูร (มงคล แผลงสาเคน.2541: 109 - 110; อ้างอิงจากสุชาติ โสมประยูร. 2528: 122) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่พอสมควรและสม่ำเสมอ เป็นกิจวัตรประจำวันนั้น เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับความสมดุลแห่งชีวิตและความเป็นอยู่อย่างมีความสุขของทุกๆ คน การที่คนเราจำเป็นต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ก็เพราะว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์ดังนี้ คือ

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดยืดหยุ่น ซึ่งพราะขณะพักลดลง เซลล์ต่างๆของร่างกายได้รับอาหาร และออกซิเจนอย่างพร้อมมูล ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีการพัฒนาเหมาะสมกับวัย
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มาก ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
3. ทำให้เหงื่อออก และรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุม หรือ รักษาระดับความร้อนของร่างกายให้ทำงานได้สะดวกดีขึ้น
4. ช่วยให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว และทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น และยังช่วยย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และประสานงานกันเป็นอย่างดี
6. ช่วยทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส และสดชื่นรื่นเริง

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในเด็กเล็ก ทำให้เด็กในวัยเด็กเล็กได้เคลื่อนไหวสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กในวัยนี้ เป็นการฝึกความคล่องตัว และความอ่อนตัวของส่วนต่างๆของร่างกาย เด็กรู้จักควบคุมกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อกับประสาทมีความสัมพันธ์กัน การตัดสินใจดีขึ้น ซึ่งเป็นการปูพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นที่สูงขึ้นต่อไป

การออกกำลังกายสำหรับเด็กในวัยเรียน จะช่วยส่งผลให้เยาวชนได้รับการพัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ด้านร่างกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะภายในตลอดจนหัวใจดีขึ้น รูปร่างทรงตรงดี มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานดีขึ้น เช่น การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว รู้จักนำทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้ไปใช้ในการเล่นกีฬา

ด้านอารมณ์และจิตใจ ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด รู้จักอดกลั้น ป้องกันความก้าวร้าว ชดเชยความผิดหวัง กระวนกระวายใจ

ด้านสังคม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการเปิดโอกาสให้ฝึกในด้านคุณธรรม ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่น รู้จักหน้าที่ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เคารพกลุ่มและเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

ด้านสติปัญญา พัฒนาการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้ถึงความสามารถของตนเอง มีไหวพริบในการตัดสินใจ แก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และ เหตุการณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด

สายนธ์ สุขยิ่ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย โดยสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพ สมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจ ร่าเริง แจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การ ออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

สุพัชรา ชิมเจริญ (2543: 6 - 7) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังกำลังดีขึ้น
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือระบบขับเหงื่อ
5. ช่วยให้รูปร่างดีขึ้นสมส่วนไม่อ้วน และไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงาน ทำให้เกิดความมั่นใจ และเชื่อมั่นในตนเอง
6. ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสไม่เป็นโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายแล้ว จะทำให้นอนหลับง่ายขึ้น
7. ช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น เช่นโรคปวดเมื่อย ไช้มันในเลือดลดลงได้
8. ช่วยให้ระบบไหลเวียนภายในร่างกาย เช่นหลอดเลือด หัวใจ ปอดทำงานดีขึ้น
9. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจึงไม่ต้องไปโรงพยาบาล

สำฤทธิ์ พุฒิเพ็ญ และอมรรัตน์ พุฒิเพ็ญ (2546 : 45 - 46) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกีฬา และการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง สมองก็เหมือนกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ที่มีการเสื่อมลงตามวัย การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง ทำให้สามารถคิดและจดจำได้ดีกว่าคนที่ ไม่ออกกำลังกาย
2. ทำให้กระดูกแข็งแรง และหนาขึ้น มีแคลเซียมเพียงพออย่างเดียวไม่ได้ช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้น มีข้อมูลจากการศึกษาพบว่า สาวนักกีฬาจะมีโครงกระดูกที่แข็งแรงกว่าคนทั่วไป ควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง

3. ทำให้ผิวสวย การออกกำลังกายจะช่วยนำออกซิเจนจากนอกเซลล์เข้าสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น จึงช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของเซลล์ได้ ทำให้ผิวพรรณสดใส

4. ลดความเครียด การออกกำลังกายลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียด ระหว่างการออกกำลังกาย นอกจากนี้ การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว จิตใจก็ได้เคลื่อนไหวไปด้วย ทำให้ไม่หมกมุ่นกับเรื่องที่กังวลอยู่

5. ช่วยผ่อนคลายภาวะ การปวดประจำเดือน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่ว่า จะเป็นการวิ่ง การเดิน หรือการเต้นแอโรบิก ถ้าไม่มีเวลาก็ออกกำลังกายแบบง่ายๆ เพราะจะช่วยให้ ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น และช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณมดลูก มีความยืดหยุ่นทำงานได้ดี

6. รับประทานอาหารได้ดี และการขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ การออกกำลังกายไม่ว่า จะเป็นการเดินเร็ว ๆ การวิ่งเหยาะ ๆ หรือปั่นจักรยาน จะช่วยให้กระตุ้นระบบขับถ่าย ทำให้ระบบ ขับถ่ายได้ระบายของเสียและสารพิษออกจากร่างกายมากขึ้น

7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกาย ในช่วงเย็น ช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นเพราะจากการออกกำลังกายมีผลโดยตรงกับระบบประสาท ส่วนกลาง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล

8. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อ แต่ละส่วนแข็งแรง ทำให้หุ่นกระชับสมส่วนและมีทรวดทรงดี

9. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการ จะสามารถช่วยให้ อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดของหัวใจอุดตัน

10. ช่วยให้การเล่นกีฬา การเล่าเรียน และการประกอบอาชีพเป็นไปอย่างมี ประสิทธิภาพ

11. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้น ทั้งหญิง และชาย

12. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

13. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น

14. การออกกำลังกายบางอย่าง เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะสามารถช่วย ให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจน

เจษฎา เจียรนัย และบรรเทิง เกิดปรำงค์ (2546: 7-9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย เป็นประจำ จะมีผลต่อทางร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำงานประสานกันได้อย่าง มีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบ กิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี เราจะพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา ดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เป็นผลให้การสูบฉีดเลือดดีขึ้น โดยมีปริมาณเลือดที่สูบแต่ละครั้งมากขึ้น เพื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวและคลายตัว อีกทั้งหลอดเลือดดำจะนำเลือดกลับไปสู่หัวใจได้ดีขึ้น เราจะพบปริมาณเลือดที่สูบแต่ละครั้งของผู้ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมีปริมาณเลือดเพียง 15 – 20 ลิตรต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุด ส่วนผู้ที่ฝึกฝนหรือผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีปริมาณเลือด 35 – 40 ลิตรต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอเช่นกัน

1.2 ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มปริมาตรของเลือดให้แก่ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ปอด อากาศในปอดมีมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการขยายกะบังลมทำงานได้ดีขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้น

1.4 เซลล์กล้ามเนื้อ การสันดาปที่ระดับเซลล์กล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้ไขมันสลายตัวได้อย่างรวดเร็ว มีการสะสมคาร์โบไฮเดรต (ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและในตับ) ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้เป็นเวลานานขึ้น โดยไม่รู้สึเหนื่อยเมื่อยล้า เพราะโดยปกติแล้ว ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อถูกใช้หมด ขณะที่ออกกำลังกาย และระดับน้ำตาลลดลง จะทำให้รู้สึกเมื่อยล้า เพราะไม่สามารถผลิตออกมาให้ทันกับความต้องการได้ ขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าออกกำลังกายอยู่อย่างสม่ำเสมอ ปริมาณน้ำตาลในเลือดจะเพียงพอต่อความต้องการ เพราะการผลิตน้ำตาลในตับเพิ่มขึ้น อีกทั้งน้ำย่อยที่ช่วยในการเผาผลาญไขมันจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฮอร์โมนต่างๆ จะสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

1.5 น้ำหนักร่างกายที่เหมาะสม การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายนานๆพลังงานที่สูญเสียไปก็มากเป็นผลให้ไขมันสะสมในร่างกายลดน้อยลง และนอกจากนี้สมองที่ควบคุมความรู้สึกอยากอาหาร จะปรับตัวในการรับปริมาณอาหารและการใช้พลังงานออกไปอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย โดยให้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปเท่ากับปริมาณที่ใช้ในแต่ละวัน

1.6 กระดูก กระดูกอ่อน เอ็น และข้อต่อต่างๆ แข็งแรงขึ้น คือเอ็นต่างๆ มีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวได้มุมกว้างมากขึ้นกว่าปกติ กระดูกแข็งแรง เมื่อองค์ประกอบที่ช่วยในการเคลื่อนไหวแข็งแรง อัตราการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย การฝึกกีฬา และอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลง กลับจะทำให้สมรรถภาพทางกายในทุกๆด้านดีขึ้นตามลำดับด้วย

1.7 ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต เช่น หลอดเลือดตีบตัน โรคหัวใจ

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จิตใจจะร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะเกิดขึ้นควบคู่กัน เนื่องจากเมื่อร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆคน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม จะทำให้เกิดการเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุมรอบคอบ และมีความยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน จึงสามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีที่จะเอาชนะคู่แข่งต่อสู้ในเกมการแข่งขันซึ่งบางครั้งสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ความเป็นผู้นำ และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

การออกกำลังกายมิใช่จะให้ประโยชน์เพียงทางเดียวเท่านั้น บางครั้งอาจเกิดโทษได้ เพราะถ้าการออกกำลังกาย หรือการฝึกฝนทางร่างกายไม่เหมาะสมและถูกต้อง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ดังนั้นมักจะพบว่า จำนวนของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬานั้น มีอัตราค่อนข้างสูง ถึงแม้ว่าจะเป็นนักกีฬาที่เคยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับชาติมาแล้วก็ตาม ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการออกกำลังกาย หากมีไม่เพียงพอแล้ว ย่อมจะทำให้เกิดการบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้

ชาญชัย พัฒนอิม (2546: 21-22) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. การทรงตัวดี การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว การทำงานของอวัยวะต่างๆ สัมพันธ์ประสานกันดี ทำให้ร่างกายรักษาสมดุลได้ดี
3. รูปร่างดี การออกกำลังกายสามารถลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนักตัวได้ผลดีที่สุด
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอมักจะแก่ช้า มีอายุยืนยาว กระดูกจะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ยิ่งในสตรีวัยหมดประจำเดือน กระดูกจะบางลงมาก เพราะขาดฮอร์โมน การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการบางของกระดูกลงได้มาก
5. ด้านจิตใจ ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย การออกกำลังกายหนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย พวกที่มีอาการซึมเศร้า จึงควรออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15 - 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าลงได้อย่างชัดเจน
6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ทั้งถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือระบบขับเหงื่อ ทำให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดเฟ้อ
7. นอนหลับได้ดี จากการศึกษามหาวิทยาลัยฟลอริดา เปรียบเทียบอาการวิตกกังวลในผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอมักจะ นอนหลับ 15 นาที จะมีอาการวิตกกังวลเพียงร้อยละ 10 ในขณะที่ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย มีถึงร้อยละ 40

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอควร ช่วยให้ฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งหญิงและชาย นายแพทย์เคนเนธ คูเปอร์ ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่า มีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเกือบทั้งสิ้น

9. หัวใจ ปอด และ หลอดเลือดทำงานได้ดี

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้ที่เป็นเบาหวาน มีระดับน้ำตาลต่ำลง ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงการออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้ความดันโลหิตลดลง และในผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำก็จะมี ความดันโลหิตสูงขึ้น ช่วยลดไขมันในเลือด

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีขึ้นสตรีที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายจะช่วยให้การตั้งครรภ์ง่าย เมื่อเวลาคลอดก็คลอดง่าย ปัญหาหลังคลอดก็น้อยลง รูปร่างจะคืนสู่สภาพเดิมได้เร็ว

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน จึงไม่ต้องไปหาหมอเพื่อรักษาพยาบาล ประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้

กิจจา บานชื่น (2546: 9-10) ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางพลศึกษากับการพัฒนาบุคลิกภาพ ไว้ดังนี้

1 .ความสัมพันธ์ทางด้านร่างกาย

กิจกรรมทางพลศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการออกกำลังกาย กิจกรรมทางพลศึกษามีปรัชญาทางพลศึกษา โดยกำหนดเป้าหมายให้เกิดผลดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นความสัมพันธ์ทางร่างกาย เป็นองค์ประกอบแรกที่เป็นเป้าหมายของกิจกรรมทางพลศึกษา กล่าวคือ กิจกรรมทางพลศึกษาเน้นให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ความกระฉับกระเฉงแคล่วคล่องว่องไว มีน้ำหนัก และส่วนสูงสัมพันธ์กัน มีการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายมีประสิทธิภาพดีและสมบูรณ์ เมื่อบุคคลได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย ที่ดีแล้ว ย่อมมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นด้วย ตามความเชื่อที่ว่า “จิตใจที่ดี ย่อมอยู่ภายในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง” (Sound mind in sound body) เมื่อบุคคลมีสภาพร่างกายที่ดี ย่อมส่งผลถึงการมีบุคลิกภาพภายนอกที่ดีด้วย ดังนั้นหากบุคคลใดใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อในการพัฒนาบุคลิกภาพแล้ว ย่อมสามารถเสริมสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพตนเองให้ดูดี และน่าดู น่าชม น่ามองได้ดียิ่งขึ้นด้วย

2 .ความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจ

บุคลิกภาพของบุคคลหมายความว่า สภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดที่ดี ซึ่งอยู่ในตัวของแต่ละบุคคล เช่นความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การให้อภัย การมองโลกในแง่ดี สิ่งเหล่านี้เป็นบุคลิกภาพที่ดีภายในบุคคล กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณลักษณะเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังจะเห็นได้จากกิจกรรมทางด้านกีฬา ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งนั้น ย่อมมีทั้งผู้แพ้และผู้ชนะ กิจกรรมทางพลศึกษาสอนให้บุคคลที่เล่นกีฬารู้จักเคารพกฎ กติกา ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่เอาเปรียบคู่แข่ง และไม่ถือว่าผู้แข่งขันเป็นศัตรู ดังนั้น เมื่อเกิดการกระทบกระทั่งระหว่างการเล่นกีฬา จึงมีการเสริมสร้างและพัฒนาให้ผู้เล่นรู้จักคำว่า การให้อภัย รู้จักคำว่าแพ้ รู้จักคำว่าชนะ ผู้ชนะก็จะไม่เยาะเย้ยดูถูกผู้แพ้ ผู้แพ้ก็น่าจะไม่เสียใจเกินกว่าเหตุ ดังนั้นกิจกรรมทางพลศึกษาจึงเป็นการพัฒนาบุคลิกทางจิตใจโดยตรงทางหนึ่งที่สามารถสร้างความรู้สึกนึกคิดที่ดีให้เกิดแก่ผู้ร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาได้เป็นอย่างดี

3. ความสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์

กิจกรรมทางพลศึกษาสร้างเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สมบูรณ์ ไม่โกรธง่าย ไม่เคียดแค้นชิงชัง และอาฆาตมาดร้าย รู้จักการชมเชย รู้จักการยอมรับในกฎ กติกา ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข ดังจะเห็นได้จากการที่ผู้ร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา จับมือกัน และแสดงน้ำใจนักกีฬาที่ดีต่อกัน หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน ผู้ชนะก็แสดงน้ำใจนักกีฬาโดยการยกย่องผู้แพ้ ผู้แพ้ก็แสดงความยินดีกับผู้ชนะพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการสร้างเสริมบุคลิกภาพทางอารมณ์ที่ดี แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา

4. ความสัมพันธ์ทางด้านสังคม

กิจกรรมทางพลศึกษาสามารถสร้างให้บุคคลผู้ร่วมกิจกรรม มีสังคมที่ดีกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งกับผู้แข่งขัน และผู้ชม ตลอดจนกับสังคมรอบด้าน จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา โดยเฉพาะนักกีฬาต่างๆจะเป็นบุคคลที่มีเพื่อนฝูงมากมาย ซึ่งลักษณะเช่นนี้เป็นการสร้างเสริมให้บุคคลเหล่านี้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี เข้ากับสังคมต่างๆได้ง่าย มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของการมีบุคลิกภาพที่ดี

สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่มีต่อสุขภาพ นอกจากทำให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเมเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยลดความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมอง ช่วยควบคุมน้ำหนัก เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง สร้างเสริมให้มีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใส นอกจากนั้นยังแก้โรคบางโรคได้ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของประสาทเสรี เช่น โรคท้องผูก โรคจิตสับสนว้าวุ่น โรคหงอยเหงาเชื่องซึม ให้มีความกระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย และแก้โรคนอนไม่หลับ

โรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา

การจัดการศึกษาในอดีตอยู่ในความดูแลของกระทรวงศึกษาธิการและเรียกว่าโรงเรียนประชาบาลต่อมาได้มีการตราพระราชบัญญัติประถมศึกษา พ.ศ.2478 ซึ่งมีผลให้โรงเรียนประชาบาลที่อยู่ในเขตเทศบาลถูกโอนมาเป็นของเทศบาล แต่การโอนโรงเรียนประชาบาลมาอยู่ในความดูแลของเทศบาลมีปัญหามาก ต้องโอนกลับไปให้กระทรวงศึกษาธิการเป็นผู้จัด และโอนกลับมาเป็นของเทศบาล โดยสรุปการโอนได้ดังนี้

1. พ.ศ. 2478 ได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติประถมศึกษา พ.ศ.2478 สำคัญเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของเทศบาล คือ ให้โอนโรงเรียนประชาบาลในเขตเทศบาลทุกแห่งให้เทศบาลดูแล
2. พ.ศ. 2504 โอนการศึกษาประชาบาลในเขตเทศบาลนครกรุงเทพและธนบุรีให้กลับไปอยู่ในความรับผิดชอบของเทศบาลนครกรุงเทพและธนบุรี
3. พ.ศ. 2506 โอนการศึกษาประชาบาลในเขตเทศบาลที่เหลือทุกแห่งให้กลับไปอยู่ในความรับผิดชอบของเทศบาลนั้น

ดังนั้นการศึกษาของหน่วยงานการปกครองท้องถิ่นจึงเป็นหน้าที่ของเทศบาลเมืองพัทยา และกรุงเทพมหานคร เท่านั้น

เทศบาลและเมืองพัทยาเป็นหน่วยงานการปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งมีกฎหมายกำหนดให้รับผิดชอบ จัดการศึกษาให้กับประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบโดยหน้าที่ได้กำหนดไว้อย่างแน่ชัด ในมาตรา 50(6) แห่งพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ.2496 แก้ไขเพิ่มเติมโดยประกาศปฎิวัติ ฉบับที่ 316 พ.ศ.2515 ข้อ 2 ซึ่งกำหนดหน้าที่ของเทศบาลตั้งแต่เทศบาลตำบลขึ้นไปว่า"ราษฎรได้รับการศึกษาอบรม" และมาตรา 67(1) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบการบริหารเมืองพัทยา

เหตุผลที่มีการกำหนดให้การศึกษาเป็นบริการขั้นพื้นฐานที่เทศบาลต้องจัดให้ประชาชนนั้น เนื่องมาจากการศึกษาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาท้องถิ่น จะเห็นได้ว่าปัจจุบันมี แนวความคิด ในเรื่องการพัฒนา มีจุดเน้นอยู่ที่การพัฒนาคน ท้องถิ่นที่ประสบผลสำเร็จในการพัฒนา จะต้องประกอบไปด้วยบุคคลที่มีคุณภาพและมีชีวิตที่ดี เพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่ การศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาดตนเอง ครอบครัวและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ว เนื่องจากพัฒนาทางด้านกายภาพ การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างชีวิตแก่ ประชาชนและเป็นเครื่องมือของการพัฒนาท้องถิ่น

ในการจัดการศึกษาท้องถิ่นนั้นกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกระทรวงมหาดไทย พิจารณาเห็นว่าตามหลักการปกครองประเทศที่ปกครองในระบบประชาธิปไตยนิยมถือปฏิบัติ คือ หน่วยงานปกครองท้องถิ่นต้องรับผิดชอบต่อการบริหารงานด้านการป้องกันประเทศ งานด้านการ ต่างประเทศ ดังนั้นงานด้านการจัดการศึกษาจึงเป็นหน้าที่ที่หน่วยการปกครองท้องถิ่นจะต้อง ดำเนินการ ซึ่งรูปแบบการปกครองท้องถิ่นอยู่ในความรับผิดชอบของ กรมส่งเสริมการปกครอง ท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย มีหลายรูปแบบ เช่น องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เทศบาล สุขาภิบาล กรุงเทพมหานคร และเมืองพัทยา

ปัจจุบันการปกครองท้องถิ่นที่จัดการศึกษาประกอบด้วย เทศบาล เมืองพัทยา และ กรุงเทพมหานคร การจัดการศึกษาของเทศบาลและเมืองพัทยา มีสำนักงานการศึกษาท้องถิ่น เป็นหน่วยงานกลางรับผิดชอบ ส่วนการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานครนั้นมีสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานครเป็นหน่วยงานกลางรับผิดชอบ ซึ่งในที่นี้จะขอกล่าวถึงสำนักงานการศึกษาท้องถิ่น ซึ่งมีความดูแลการจัดการศึกษาของเทศบาลและเมืองพัทยา

สำนักงานการศึกษาท้องถิ่น (2545: 247-271) สรุปหลักการและวิธีการจัดการศึกษา ท้องถิ่นว่าใช้หลักการกระจายอำนาจ หลักการมอบภาระหน้าที่ และหลักการให้ประชาชนมีส่วนร่วม ในการจัดการศึกษาท้องถิ่น ซึ่งรัฐบาลจะเข้าไปมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาท้องถิ่น ซึ่งหลักการ ดังกล่าวเป็นหลักการอย่างกว้างๆ ได้ใช้เป็นแนวทางเกี่ยวกับการบริหารการศึกษาท้องถิ่น โดย กำหนดให้ส่วนกลางมีหน้าที่ในการส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาของหน่วยท้องถิ่น และให้ท้องถิ่น เป็นผู้รับผิดชอบจัดการศึกษาโดยตรง โดยมีหน่วยงานส่วนกลางที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา คือ

1. กระทรวงมหาดไทย มีหน้าที่กำหนดนโยบาย โดยควบคุมส่งเสริมในด้านธุรการ และจัดการศึกษาของท้องถิ่นให้เป็นไปตามเป้าหมาย จัดสรรเงินอุดหนุนจากรัฐบาล เป็นหน่วยงานประสานงานกับหน่วยงานราชการอื่นที่เกี่ยวข้องให้คำแนะนำส่งเสริม และช่วยเหลือหน่วยงานปกครองท้องถิ่นในการแก้ปัญหาอุปสรรค และข้อขัดข้องต่างๆ ที่อยู่ในอำนาจหน้าที่ของกระทรวงมหาดไทย ซึ่งระบุไว้ว่ากระทรวงมหาดไทยมีหน้าที่ดูแลส่งเสริมการสนับสนุนการบริหารราชการท้องถิ่น และได้ถือเป็นนโยบายสำคัญที่จะส่งเสริมสนับสนุนการปกครองท้องถิ่นในทุกรูปแบบ ให้พัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้นส่วนในการจัดการศึกษาของท้องถิ่นที่รัฐได้มอบหมายให้เทศบาลและเมืองพัทยา ในเขตเทศบาลและเมืองพัทยา กระทรวงมหาดไทยจะทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางประสานงาน โดยมีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เป็นหน่วยงานรับผิดชอบทำหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติงาน การศึกษาของเทศบาลและเมืองพัทยาให้เป็นไปตามนโยบายและกฎหมาย ส่วนในเรื่องการบริหารการศึกษา และรายละเอียดของการปฏิบัติเทศบาลและเมืองพัทยา เป็นผู้ดำเนินการเอง

2. กระทรวงศึกษาธิการ มีหน้าที่รับผิดชอบควบคุม ส่งเสริมงานด้านวิชาการ และมาตรฐานการศึกษาของท้องถิ่นพิจารณาดำเนินการเกี่ยวกับคุณวุฒิครู คุณภาพการศึกษาการกำหนดหลักสูตรแบบเรียน แนวการสอน การวัดผลและช่วยเหลือในด้านการนิเทศการศึกษา

3. คณะกรรมการมาตรฐานการบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่น (ก.ถ.) โดยที่อำนาจหน้าที่คือ

3.1 กำหนดมาตรฐานกลางและแนวทางในการรักษาระบบคุณธรรมเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลกำหนดแนวทางการพัฒนาการบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่นเพื่อรองรับการกระจายอำนาจ

3.2 กำหนดหลักเกณฑ์และเงื่อนไขการคัดเลือกผู้แทนองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

3.3 ส่งเสริมให้มีการศึกษา วิเคราะห์ หรือวิจัยเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลส่งแก่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

3.4 ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และพิจารณาปัญหาเกี่ยวกับงานบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่น

3.5 ประสานงานกับ คณะรัฐมนตรี หน่วยงานของรัฐ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น คณะกรรมการข้าราชการประเภตต่างๆ คณะกรรมการกลางข้าราชการประเภตต่างๆ คณะกรรมการกลางข้าราชการ หรือพนักงานส่วนท้องถิ่นและคณะกรรมการข้าราชการ หรือพนักงานส่วนท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมให้การบริหารบุคคลส่วนท้องถิ่นมีประสิทธิภาพ

การกำหนดแนวทางการศึกษาของเทศบาลและเมืองพัฒยานั้นนอกจากจะจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาซึ่งเป็นภาคบังคับแล้ว ยังจัดตามนโยบายของการปกครองในการพัฒนาเด็ก และเยาวชนด้วย ดังนี้ คือ

1. ในระบบโรงเรียน อายุ 6 -12 ปี เป็นการศึกษาภาคบังคับและการศึกษาต่อให้สูงขึ้น

2. นอกโรงเรียน คือ เด็กอายุ 0 - 5 ปี เตรียมความพร้อมของเด็ก เด็กอายุ 6 -14 ปี

ดูแลมิให้เด็กถูกทอดทิ้ง เยาวชนอายุ 15 - 22 ปี เน้นการฝึกอาชีพ

การจัดการศึกษาของโรงเรียนเทศบาลและเมืองพัทยา จึงครอบคลุมในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

1. การจัดการศึกษาในระบบโรงเรียน หมายถึง การจัดการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ซึ่งเป็นการศึกษาภาคบังคับ และเป็นการศึกษาให้เปล่า นอกจากนี้ยังหมายถึงการจัดอบรมเลี้ยงดูและการให้บริการการศึกษา เพื่อความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความพร้อมที่จะเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษาต่อไปและการจัดการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาตามนโยบายโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาของรัฐบาล

2. การจัดการศึกษานอกโรงเรียน หมายถึง การจัดบริการหรือกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทุกรูปแบบให้แก่เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป นอกเหนือจากการเรียนรู้ในระบบโรงเรียนโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ มีความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ รวมทั้งการปลูกฝังทัศนคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นกับเด็ก เยาวชนประชาชน ลักษณะของการจัดกิจกรรมการศึกษาประเภทนี้ เช่น การศึกษาสำหรับบุคคลที่เกินวัยเรียน หรือการศึกษาผู้ใหญ่ทั้งสายสามัญ หรือสายอาชีพ การสอนวิชาชีพแผนกลุ่มสนใจการจัดอบรมประชาชน ซึ่งมีใช่เป็นการจัดในชั้นเรียนหรือในห้องเรียน ได้แก่ การจัดหน่วยประชาสัมพันธ์ จัดบริการเสียงตามสาย จัดฉายภาพยนตร์จัดทำเอกสารเผยแพร่ การจัดนิทรรศการเพื่อให้ความรู้ทางด้านศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การเมือง การปกครอง หรือการสร้าง ความเข้าใจอันดีระหว่างภาครัฐ และกับประชาชน

3. การส่งเสริมศาสนาและวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น หมายถึง การจัดกิจกรรมต่าง ๆ อันเป็นการอนุรักษ์และส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น รวมทั้งการเสริมสร้างนิสัยให้เกิดขึ้นกับประชาชนในท้องถิ่น ลักษณะของการจัดกิจกรรมการศึกษาประเภทนี้ เช่น การจัดประเพณีต่าง ๆ เช่น การจัดบวชสามเณรในภาคฤดูร้อน การชักชวนให้ร่วมกิจกรรมทางศาสนา การรณรงค์ส่งเสริมการประสานงานประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตามวัฒนธรรมและประเพณี

สรุป ในการจัดการศึกษานอกจากกระทรวงศึกษาธิการแล้ว ยังมีหน่วยงานอื่นๆที่สามารถจัดการศึกษา ได้มีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ ซึ่งกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย ก็เป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่สามารถจัดการศึกษาให้ตอบสนองกับความต้องการของท้องถิ่น และชุมชนได้

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย 4 ด้าน

ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย

จรัสศักดิ์ บุญนา (2545:18 -19) ได้กล่าวถึงชนิดของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายนั้นอาจทำได้หลายวิธี หรือมีหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายไม่เหมือนกัน โดยทั่วไปสามารถแบ่งการออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์ได้ 2 ประเภท คือ

- 1.การออกกำลังกายเพื่อเสริมสุขภาพ
- 2.การออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน

ในปัจจุบันนี้ ถือว่าการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน อย่างเดียวคงไม่เพียงพอ ควรทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย และถ้าจะดียิ่งก็ต้องให้เกิดผลต่อระบบหัวใจ และปอดด้วย จึงจะถือว่าการออกกำลังกายโดยสมบูรณ์ ดังนั้นผู้ที่เคยออกกำลังกายเพียงเพื่อความสนุกสนานจึงควรเพิ่มการเล่นให้หนักและยาวนานพอที่จะก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

จรรยา แก่นวงษ์ดำ(2517:54-63) ได้กล่าวถึง อาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งสิ้นเปลือง ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นในการสอนพลศึกษาปัญหาทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างผู้บริหาร ผู้แนะและผู้สอน ดังนั้น ครูก็ควรจะมีความรู้เกี่ยวกับอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งสิ้นเปลืองไว้บ้าง เพื่อจะได้ให้คำแนะนำแก่สถาปนิกหรือวิศวกร เพราะสถาปนิกหรือวิศวกรเป็นเพียงผู้ทำให้อาคารถาวรมั่นคง และแข็งแรงเท่านั้นส่วนเกี่ยวกับการสร้างให้เหมาะสม และปลอดภัยนั้น นักการศึกษาต้องคอยให้คำแนะนำด้วย

โรงพลศึกษาของโรงเรียน

โรงเรียนทุกโรงเรียนควรมีบริเวณให้เด็กเล่นในร่ม บริเวณนี้อาจจะทำในรูปของโรงพลศึกษา หรือห้องสำหรับเล่นก็ได้ ห้องเล่นอาจจะทำง่าย ๆ โดยใช้ห้องเรียน 3 ห้อง สามารถเลื่อนฝาออกได้ เป็นการประหยัดก็ได้ ถ้าต้องการใช้เป็นห้องเรียนก็ใช้ผา

ที่ตั้งของโรงเรียนพลศึกษา ควรจะอยู่ที่ปึกด้านใดด้านหนึ่งของตึก เพื่อกำจัดเสียงที่จะไปรบกวนนักเรียนที่เรียนวิชาอื่นๆ และสามารถที่จะไปสู่สนามเล่นได้ง่าย บางครั้งโรงพลศึกษาก็แยกไปสร้างต่างหาก เพื่อจะได้จัดแสงสว่างให้เหมาะสม

หลักการจัดและการบริหารอุปกรณ์และวัสดุในการสอนพลศึกษา

การพลศึกษาเป็นการศึกษาที่สำคัญส่วนหนึ่งในหลักสูตรของสถานศึกษาในการที่จะช่วยให้นักเรียนได้มีการเจริญเติบโต และมีการพัฒนาการตามจุดมุ่งหมายปลายทางที่ทางสถานศึกษาได้กำหนดไว้ การพลศึกษาอาจกล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกแล้วเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ ฉะนั้น การพลศึกษาอาจจะแตกต่างจากการศึกษาอย่างอื่นบ้างก็ตรงสื่อกลาง ที่นำมาใช้ในการศึกษาหรือการเรียนการสอนที่นักเรียนจะเกิดความรู้ก็เฉพาะต่อเมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยตรงด้วยตัวเองเท่านั้น การเรียนการสอนทางพลศึกษาเป็นการเรียนที่จะต้องใช้การฝึกหัด ฝึกปฏิบัติ ส่วนที่จะช่วยในการเรียนการสอนของครูและนักเรียนได้นั้นจะต้องอาศัยสื่อการเรียนการสอนเป็นสำคัญ ถ้าครูพลศึกษาขาดด้านอุปกรณ์และวัสดุสิ้นเปลืองหรือไม่ใช้อุปกรณ์และวัสดุสิ้นเปลืองในด้านการเรียนการสอนหรือไม่รู้จักหลักเกณฑ์วิธีการ และการดำเนินการแล้ว ก็จะทำให้การเรียนการสอนของครู ไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และด้านการเรียนการสอนก็มีได้เป็นที่น่าสนใจแก่ผู้เรียนแต่ประการใด จะเห็นได้ว่าอุปกรณ์และวัสดุสิ้นเปลืองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษามาก สถานศึกษาควรจะได้จัดหาอุปกรณ์และวัสดุสิ้นเปลืองไว้ให้เพียงพอ

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนมีผู้เข้าใจผิดคิดว่า การเรียนในชั่วโมงของวิชาพลศึกษาไม่จำเป็นที่จะต้องมีอุปกรณ์การสอนก็ได้ นับว่าเป็นความเข้าใจที่ผิดอย่างมาก เนื่องจากวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่อาศัยการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวเพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะต่างๆ ในด้านการศึกษาและการเคลื่อนไหวอื่นๆ ถ้าครูผู้สอนขาดอุปกรณ์ในการสอนก็จะทำให้การเรียนการสอนไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่หลักสูตรกำหนดไว้ และในการคัดเลือกอุปกรณ์ในการสอนจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูผู้สอนจะต้อง เลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย ทักษะ และมีความปลอดภัย จึงจะเป็นการกระตุ้นจูงใจให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียน และจัดความเบื่อหน่ายได้

หลักทั่วไปในการใช้อุปกรณ์พลศึกษา

1. จะต้องเลือกอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน มีคุณภาพ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน
2. ผู้สอนจะต้องมีการทดลองใช้เสียก่อนเพื่อให้เกิดความชำนาญ
3. จะต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พอเพียงกับจำนวนของผู้เรียนและให้เหมาะสมกับบทเรียน
4. จะต้องตรวจสอบซ่อมแซมอุปกรณ์ให้มีสภาพที่จะทำการเรียนการสอนได้ และต้องมีความปลอดภัยสำหรับผู้เรียน
5. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลควบคุมในการเก็บรักษาอุปกรณ์ จัดทำบัญชีแยกประเภท จัดแยกเป็นสัดส่วน อุปกรณ์ที่ชำรุดให้แยกออกหรือแทงจำหน่าย
6. เมื่อเสร็จสิ้นจากการเรียนการสอนแล้วจะต้องสำรวจให้ครบถ้วนนำเก็บรักษาไว้ที่เดิม

ประเภทของเครื่องอำนวยความสะดวก

เครื่องอำนวยความสะดวกของวิชาพลศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง
2. เครื่องอำนวยความสะดวกในร่ม

เครื่องอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง

เครื่องอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง หมายถึง สนามกีฬาต่างๆ ที่สร้างอยู่กลางแจ้ง เช่น สนามเด็กเล่น สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามกรีฑาต่างๆ เป็นต้น สนามต่างๆ ที่เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกกลางแจ้งมีความสำคัญต่อการเรียนการสอนพลศึกษามาก สนามศึกษาควรดำเนินการสร้างอย่างพร้อมเพรียง และให้มีสถานที่บริเวณจัดให้เป็นสัดส่วนและมีบริเวณพอที่จะใช้ในการสอนและฝึกหัดนอกจากนี้เครื่องอำนวยความสะดวก เช่น สนามกลางแจ้งต่างๆ ยังมีประโยชน์ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของสถานศึกษาได้เป็นอย่างดี

เครื่องอำนวยความสะดวกในร่ม

เครื่องอำนวยความสะดวกในร่มสำหรับวิชาพลศึกษา ได้แก่ โรงฝึกพลศึกษา ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นต้น

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

วรชาติ ชลาศัย(2532:73-75) ได้กล่าวถึงหลักการพิจารณาบุคลากรทางพลศึกษา ไว้ว่า ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกบุคลากรทางพลศึกษาในการดำเนินการจัดการพลศึกษาในสถานศึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ อย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีหลักการในการพิจารณาบุคลากรทางพลศึกษาที่สำคัญ 2 ด้านคือ

1. คุณลักษณะด้านส่วนตัว เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสภาพส่วนตัวหรือสภาพที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่อยู่รวมกันในสังคม ซึ่งแบ่งได้ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ด้านบุคลิกภาพ ด้านความประพฤติและน้ำใจ ด้านความมีมนุษยสัมพันธ์ ด้านการเป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
2. คุณลักษณะด้านวิชาชีพ เป็นพฤติกรรมของครูพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางด้านวิชาชีพ ในฐานะเป็นครูพลศึกษา ควรมีลักษณะด้านวิชาชีพ 4 ด้าน คือ ด้านการสอน ด้านวิชาการ ด้านการอบรมและการปกครอง และด้านการกีฬา

ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย

พิชิต ภูมิจันทร์(2535:70) กล่าวว่า การเลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ หมายถึงการกำหนดเวลาที่แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่า ในที่อากาศร้อนจึงไม่เหมาะที่จะฝึกความทนทาน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ ตอนเช้าตรู่และตอนเย็นเป็นเวลาที่เหมาะสมต่อการฝึกความทนทาน ส่วนการฝึกความแข็งแรงและความเร็วในระยะสั้นๆนั้นอาจทำในที่อากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น อย่างไรก็ตามหากฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันให้คำนึงถึงเวลาที่ใช้ในการแข่งขันจริงด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมช่วงเวลานั้นทุกครั้งไป

สรุป ตัวแปรทั้ง 4 ด้านได้แก่ ด้านกิจกรรมของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้การออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์อย่างเต็มที่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977: 6341A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการ และความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม

บัทเลอร์ (Butler. 1989: 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏ นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ ส่วนการไม่เข้าร่วม ของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจ ที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ฮาริส และ ดอร์สัน (Harris – Dawson.1992: 1091) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ของสมรรถภาพทางกายและเวลาเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง ของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 320 คน ซึ่งสุ่มมาจากโรงเรียน 2 แห่ง ในเมือง ซานดิเอโก และแคลิฟอร์เนีย โดยทุกคนจะต้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยแบบทดสอบ Physical Best และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ด้วยแบบทดสอบ Piers – Harris Children's Self – Concept Scale ส่วนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเวลาเรียน คะแนนเฉลี่ย รวบรวมจากสมุดบันทึกประจำตัวนักเรียน โดย แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม (ดูจากจำนวนวันที่ไม่มาเรียน) คะแนนเฉลี่ยและความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง โดยการทดสอบค่า ที (t-test) ใช้ในการวิเคราะห์ เพื่อดูความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปร

ผลการศึกษาพบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน 2 กลุ่มไม่มีผลมาจากการเรียน นักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะมีคะแนนเฉลี่ยและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สูงกว่านักเรียนที่มี สมรรถภาพต่ำ สรุปได้ว่าการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึก ที่ดีต่อตนเองได้ การจัดการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษานั้น ควรเน้นการส่งเสริมสมรรถภาพ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทักษะการปฏิบัติและการพัฒนาทางด้านสังคมให้สมดุล และเป็นเป้าหมายหลัก ของโครงการพลศึกษาในโรงเรียน

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้วิจัยผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำ ขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิเบอริสเทท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 15.5% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้ คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดินการวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษาหญิง และ นักศึกษาชาย

งานวิจัยในประเทศ

จินดา บัณบรรจง (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตอง คิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 8.70

2. ความต้องการด้านวัน และเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00 – 08.00 น.

มากที่สุด คือร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น. ประชาชนชาย อายุ 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 – 18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น. และ ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือร้อยละ 56.67 ในช่วงเวลาเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่ม ที่ถูกสุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันมากที่สุดร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่า ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอ และเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไปมีความต้องการตรงกัน มากที่สุด คือร้อยละ 67.78, 74.44, และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย และเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย และเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ อายุ 25 ปีขึ้นไป ประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ กิจกรรมและวิ่งเพื่อสุขภาพ การเต้น แอโรบิกเพื่อสุขภาพ และการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ และในส่วนประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายของเพศชาย คือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาฟุตบอล ตามลำดับ และเพศหญิง คือกีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาว่ายน้ำตามลำดับ

แก้วประกอบ ดวงแข (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546 ผลการศึกษา พบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง ซึ่งมีการจัดให้มีบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.15 และ 65.49 ส่วนไม่มีการจัดให้มีบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 29.85 และ 34.51 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ซึ่งจัดให้มีวิชาการการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 44.21 และ 35.03 ส่วนไม่มีการจัดให้มีวิชาการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.79 และ 64.97 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.49 และ 57.64 ส่วนไม่มีการจัดสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.51 และ 42.36 และด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งจัดให้มีประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.75 และ 60.77 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อที่ 1 มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อที่ 2 บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษาด้านวิชาการการออกกำลังกาย คือ ข้อที่ 6 จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการรักษา เลือกอุปกรณ์ และ สิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คือข้อที่ 1 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม และด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ ข้อ 17 กิจกรรมฟุตบอล

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายที่อยู่ระดับสูงสุด คือข้อที่ 7 บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ด้านวิชาการการออกกำลังกาย คือข้อที่ 6 จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการรักษา สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คือ ข้อที่ 1 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม และด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คือข้อที่ 25 กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์

ประสาน หงษ์ทอง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก ด้านประเภทของ

กิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมแอโรบิก มากที่สุด รองลงมา การวิ่งเพื่อสุขภาพ และการขี่จักรยาน ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาของการออกกำลังกายมีความ ต้องการออกกำลังกายด้วยฟุตบอล รองลงมา ตะกร้อ และวอลเลย์บอล ตามลำดับ ด้านวันของการ ออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมา วันอาทิตย์ และวันศุกร์ ตามลำดับ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกาย ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด รองลงมา 18.00 - 19.00 และ 16.00 - 17.00 น. ตามลำดับ

สมศักดิ์ อินทสारी (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการ การออกกำลังกายของข้าราชการครู ในจังหวัดสิงห์บุรี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาในด้านวันเวลาของการออกกำลังกายในระดับ ปานกลาง และส่วนมากมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ที่ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา หลังเลิกงาน
2. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาในด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับปานกลาง และส่วนมากมีความต้องการในระดับมากที่สุด ในด้านสถานที่ออกกำลังกายอย่าง เพียงพอ อุปกรณ์การออกกำลังกาย สถานที่ที่มีความปลอดภัยสูง และต้นไม้ร่มรื่นสะอาดเพียงพอ
3. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหา ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับ ปานกลาง โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดในการเล่นตะกร้อ วาโยน้ำ แอโรบิก และเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพ
4. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาด้านบริการและวิชาการในระดับปานกลาง ในด้านให้ มีผู้ที่มีความรู้เฉพาะทางแนะนำวิธีการออกกำลังกาย ด้านให้เชิญวิทยากรมาให้ความรู้หรือคำแนะนำ ด้านการเผยแพร่ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ด้านการให้ความรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และด้าน การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีความต้องการในระดับมาก ในด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านมีหน่วยงานประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ ด้านแผนกซ่อมบำรุงสนามและอุปกรณ์การออกกำลังกาย

5. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับปานกลาง ในด้าน บุคลากรให้คำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ ด้านมีเจ้าหน้าที่พยาบาลให้บริการตรวจเช็คสภาพร่างกาย และมีความต้องการในระดับมากที่สุด ด้านให้มีบุคลากรที่รับผิดชอบดูแลโดยตรงเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย ด้านให้มีบุคลากรที่มีความรู้ด้านกีฬา ด้านต้องการบุคลากรมีความสุขภาพเรียบร้อย และ ด้านมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ศิริวัลย์ อินทามระ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอน ปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 เมื่อแบ่งตามเพศ พบว่า สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อยในเพศชาย ส่วนในเพศหญิงอยู่ในระดับ

ปานกลาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับน้อยในเพศชาย ส่วนเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย และเวลาที่ต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ส่วนความต้องการในด้านการออกกำลังกายนั้น มีความต้องการมากทุกรายการ

2. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 เมื่อแบ่งตามระดับชั้น พบว่า สภาพเป็นจริง ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อย ยกเว้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านวันที่ต้องการออกกำลัง และเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ในด้านความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกระดับชั้น

ชัยยศ โกสีย์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามเพศ พบว่า สภาพความเป็นจริงความต้องการด้านสถานที่เพศชาย และเพศหญิง สภาพความต้องการอยู่ในระดับน้อย ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย และเพศหญิง ความต้องการอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ จะมีความแตกต่าง ของเพศหญิงจะมีรายการอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการบุคลากรในเพศชาย สภาพความต้องการในระดับมาก ส่วนในเพศหญิง ความต้องการในระดับปานกลาง สภาพความต้องการด้านการจัดการ เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลางความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา เพศชายและเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ในเพศชายมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา ฟุตบอล เพศชาย สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ตะกร้อ และบาสเกตบอล สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน และโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่ มีสภาพและความต้องการอยู่ในระดับน้อยเหมือนกัน ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านบุคลากร สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านการจัดการ โรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน สภาพความ

ต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และ มาก ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรม กีฬาโรงงานที่มีพนักงานมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนโรงงาน ที่มีพนักงานน้อยกว่า 100 คน ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาจะมีความ ต้องการที่แตกต่างกันไป ความต้องการปานกลาง เช่น วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ความต้องการน้อย เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการน้อยที่สุด เช่น เปตอง เทนนิส

วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการในการ ออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ผลการศึกษา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 นิสิตหญิง 170 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 กิจกรรมการออกกำลังกาย นิสิตร้อยละ 73.0 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากทางโทรทัศน์ นิสิตร้อยละ 55.1 เลือกการออกกำลังกายใน วันที่มีการเรียนการสอนและวันหยุดราชการ นิสิตส่วนใหญ่ร้อยละ 45.7 ออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 1 – 2 วัน มีนิสิตร้อยละ 33.2 ใช้เวลามากกว่า 60 นาที ในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. มีนิสิตร้อยละ 51.1 เลือกออกกำลังกายในช่วงนี้ สถานที่ ที่นิสิตร้อยละ 37.4 เลือกออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยคือ ลานเอนกประสงค์ สถานที่นอก มหาวิทยาลัยที่นิสิตร้อยละ 59.1 เลือกออกกำลังกาย คือที่บ้าน กิจกรรมที่นิสิตร้อยละ 50.5 เลือกปฏิบัติ เมื่อออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย คือ วิ่งเหยาะ การมีเพื่อนร่วมกิจกรรมเป็นเหตุผล ที่นิสิตร้อยละ 82.4 เลือกที่จะออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ส่วนเหตุผลที่ นิสิตร้อยละ 85.6 เลือก ออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพดี ปัญหาเรื่องเวลาว่างไม่เพียงพอเป็นเหตุให้นิสิต ร้อยละ 61.8 ประสบปัญหานี้ในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย และเวลาว่างไม่เพียงพอยังเป็นปัญหาให้นิสิต ร้อยละ 63.6 ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางมหาวิทยาลัยเป็นผู้รับผิดชอบ

ระดับปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.2 แต่ปัญหาที่มีมาก ที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต เกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.8 ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการใน สถานที่ออกกำลังกาย ระดับปัญหาของนิสิตด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.2 ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอประจำสถานที่ ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.9 ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอในการเบิกจ่ายอุปกรณ์

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ นิสิตส่วนใหญ่เห็นว่าควรจัดให้มีความพร้อมมากกว่านี้ กล่าวคือ ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่เพียงพอกับความต้องการ และมีประสิทธิภาพมากกว่าที่เป็นอยู่ ควรมีเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรคอยให้คำแนะนำ และดูแลเรื่องการยืม-คืนอุปกรณ์ รวมถึงจัดให้มีการ ประชาสัมพันธ์ สถานที่ควรเตรียมความพร้อมโดยเฉพาะโรงฝึกพลศึกษาในร่มเพราะมีนิสิตใช้ บริการเป็นจำนวนมาก ภายในสนามควรจัดให้มีน้ำดื่ม และแสงสว่างให้เพียงพอ สะระไว้น้ำ

มีกฎระเบียบมากเกินไปในการที่จะใช้บริการ และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาด การใช้สนามควรจัดทำตารางการใช้สนามโดยปิดประกาศ บุคลากรที่ให้บริการยังมีจำนวนน้อย และควรมีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านกีฬาหรือเฉพาะด้านมาให้ความรู้ ที่สำคัญควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำที่สนามหากเกิดกรณีฉุกเฉิน ส่วนกิจกรรมนิสิตเห็นว่า ควรมีการส่งเสริม เรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย และการแข่งขันกีฬาให้มีความหลากหลายขึ้น ทั้งในส่วนของชมรม และของทางมหาวิทยาลัย เนื่องจากการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ ทำให้นิสิตได้รับรู้ยังไม่ทั่วถึง และการใช้บริการสถานที่ และอุปกรณ์ต่างๆ ในการออกกำลังกายไม่ควรเสียค่าบริการ

ณัฐกานต์ ธิมะดี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้านพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย ด้านบริการ และงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 5 ด้านพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการ และงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกายพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ครูมีความต้องการมาก ได้แก่ กายบริหาร วายน้ำ สีสาสฟุตบอล และแอโรบิก วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมา วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการมาก ที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. รองลงมาเวลา 12.00 – 13.00 น. เวลา 18.00 – 20.00 น. ตามลำดับ

สิริรัฐ ทัดมัน (2546:บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านผู้สอน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชน ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้ฝึกสอน และด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

สุรเชษ นิ่มกุล(2546:บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและปัญหาการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบล ในการให้บริการออกกำลังกายในจังหวัดอ่างทอง ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบล ในการให้บริการออกกำลังกายในจังหวัดอ่างทอง พบว่ามีความพร้อมค่อนข้างสูงทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือ ด้านบุคลากรส่วนใหญ่มีความเห็นว่า เจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้ความสามารถ ด้านงบประมาณ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีความพร้อมค่อนข้างสูง มีความโปร่งใสในการใช้งบประมาณ และมีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีความพร้อมค่อนข้างสูง อุปกรณ์มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่อยู่ใกล้ชุมชน และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีความพร้อมค่อนข้างสูงเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะเรื่องนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายมีความชัดเจน

2. ปัญหาในการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบล ในการให้บริการออกกำลังกายในจังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือ ในด้านบุคลากร ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีปัญหาน้อย เจ้าหน้าที่มีความรู้ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ดี ปัญหาในด้านงบประมาณ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย การใช้งบประมาณมีความโปร่งใส ตรวจสอบได้ การใช้จ่ายชัดเจน ปัญหาด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยเช่นเดียวกัน อุปกรณ์มีคุณภาพ และได้มาตรฐาน สถานที่อยู่ใกล้ชุมชน ปัญหาในด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยเช่นเดียวกัน มีแผนงาน โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ชัดเจน มีการปฏิบัติงานตามแผนที่กำหนดไว้

ถึงแม้ว่าการเจริญเติบโต และการเสื่อมโทรมของร่างกาย จะเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายนับเป็นวิธีการอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต สมบูรณ์แข็งแรง ตลอดจนสามารถช่วยในการชะลอการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย เช่น อายุ เพศ สมรรถภาพของร่างกาย สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งในการออกกำลังกายให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด และเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพราะถ้าเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อาจจะก่อให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับในที่สุด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 มีจำนวนครูทั้งสิ้น 1,150 คน เป็นชาย จำนวน 224 คน และเป็นหญิง จำนวน 926 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 325 คน เป็นชาย จำนวน 97 คน และหญิง จำนวน 228 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

สุ่มโรงเรียนได้จำนวนโรงเรียน 10 โรงเรียน จาก 21 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล วัดกำแพง, โรงเรียนเทศบาลอินทปัญญา, โรงเรียนเทศบาล 1 (ศรีกิตติวรรณนุสรณ์), โรงเรียนเทศบาล 2 (วัดกลางตุ้มมาวาส), โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ, โรงเรียนเทศบาล วัดราษฎร์นิยมธรรม, โรงเรียนเทศบาล 1(สถาวร)สังกัดเทศบาลเมืองบ้านบึง, โรงเรียนเมืองพัทยา 2 (เจริญราษฎร์อุทิศ), โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล),โรงเรียนเมืองพัทยา 9 (วัดโพธิ์สัมพันธ) และได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 325 คน เป็นชาย จำนวน 97 คน และหญิง จำนวน 228 คน ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างครูเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

ชื่อโรงเรียน	กลุ่มตัวอย่าง		รวม
	ชาย	หญิง	
1. เทศบาลวัดกำแพง	5	14	19
2. เทศบาลอินทปัญญา	5	25	30
3. เทศบาล 1 (ศรีกิตติวรรณสรณ์)	9	19	28
4. เทศบาล 2 (วัดกลางทুমมาวาส)	5	12	17
5. เทศบาลบ้านศรีมหาราชา	20	31	51
6. เทศบาลวัดราษฎร์นิยมธรรม	5	27	32
7. เทศบาล 1(สถาวร)	4	15	19
8. เมืองพัทยา 2 (เจริญราษฎร์อุทิศ)	14	17	31
9. เมืองพัทยา 8 (พิทยานุกูล)	16	35	51
10. เมืองพัทยา 9 (วัดโพธิ์สัมพันธ์)	14	33	47
รวม	97	228	325

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน และมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา จำนวน 4 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
4. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Opened - Ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง
2. รวบรวมปัญหา ความรู้ ความคิด แล้วนำมาสร้าง แบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจพิจารณาเนื้อหา เพื่อหาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญ เสนอแนะไปให้คณะกรรมการควบคุม ปริญญาโทพิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
6. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับครูเทศบาลชลบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้เท่ากับ 0.91
7. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญผู้อำนวยการกองการศึกษา และหัวหน้าสถานศึกษา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการนำแบบสอบถามไปให้ครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยาแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 นำมาสรุปและนำเสนอในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเสนอผลการวิจัย ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังครูเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา จำนวน 350 ฉบับ หลังจากรับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด ได้คัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 325 ฉบับ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 100.00 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่
 - ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
 - ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ โดยนำเสนอในรูปของความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 325)

ตัวแปร	ความถี่ (f)	ร้อยละ(%)
1. เพศ		
เพศชาย	97	29.85
เพศหญิง	228	70.15
รวม	325	100.00
2. อายุ		
อายุต่ำกว่า 35 ปี	156	48.00
อายุ 35 ปีขึ้นไป	169	52.00
รวม	325	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นครูเทศบาลเพศชาย จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 29.85 เป็นครูเทศบาลเพศหญิง จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 70.15 ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 35 ปี จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 และมีอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00

ตาราง 3 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเภทกิจกรรม
การออกกำลังกาย โดยรวม (N = 325)

ด้านประเภทกิจกรรม การออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. กายบริหาร	f	240	85	96	151	78	-	-
	%	73.85	26.15	29.50	46.50	24.00	-	-
2. เปตอง	f	215	110	50	93	166	16	-
	%	66.15	33.85	15.40	28.60	51.10	4.90	-
3. เทเบิลเทนนิส	f	199	126	9	92	188	36	-
	%	61.20	38.80	2.80	28.30	57.80	11.10	-
4. กิจกรรมเข้าจังหวะ และแอโรบิก	f	174	151	93	125	78	29	-
	%	53.50	46.50	28.60	38.50	24.00	8.90	-
5. การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	f	265	60	41	126	147	-	11
	%	81.50	18.50	12.50	38.80	45.30	-	3.40
6. เทนนิส	f	94	231	13	78	135	68	31
	%	28.90	71.10	4.10	24.00	41.50	20.90	9.50
7. วอลเลย์บอล	f	257	68	45	62	140	78	-
	%	79.10	20.90	13.80	19.10	43.10	24.00	-
8. ว่ายน้ำ	f	43	282	56	67	133	59	10
	%	13.20	86.80	17.20	20.60	40.90	18.20	3.10
9. บาสเกตบอล	f	240	85	33	80	138	71	3
	%	73.80	26.20	10.20	24.60	42.50	21.80	0.90
10. เซปักตะกร้อ	f	229	96	9	73	86	135	22
	%	70.50	29.50	2.80	22.60	26.60	41.20	6.80
11. แฮนด์บอล	f	111	214	16	62	146	69	32
	%	34.20	65.80	4.90	19.20	44.90	21.20	9.80
12. ฟุตบอล	f	273	52	50	110	115	25	25
	%	84.00	16.00	15.40	33.80	35.40	7.70	7.70
13. กรีฑา	f	211	114	70	49	139	45	22
	%	64.90	35.10	21.50	15.10	42.80	13.80	6.80
รวม	f	2,551	1,674	581	1,168	1,689	631	156
	%	60.38	39.62	13.75	27.64	39.97	14.93	3.69

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเภท กิจกรรมการออกกำลังกาย มีการเล่นกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 60.38 มีความ ต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.97 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.64 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเล่น 2 อันดับแรกคือ ฟุตบอล และการเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 84.00 และ 81.50 สำหรับความต้องการในการเล่นกิจกรรมการออกกำลังกายมีความ ต้องการอยู่ในระดับปานกลาง 2 อันดับแรก คือ เทเบิลเทนนิส และเปตอง คิดเป็นร้อยละ 57.80 และ 51.10 ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม (N = 325)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกาย	f	292	33	93	139	76	15	2
ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม	%	89.80	10.20	28.60	42.80	23.40	4.60	0.60
สะดวกในการเดินทาง								
2. สถานที่ออกกำลังกาย	f	309	16	90	128	104	1	2
กลางแจ้ง	%	95.10	4.90	27.70	39.40	32.00	0.30	0.60
3. สถานที่ออกกำลังกาย	f	289	36	101	128	83	11	2
ในร่ม	%	88.90	11.10	31.10	39.40	25.50	3.40	0.60
4. ความปลอดภัยของสถานที่	f	302	23	102	126	69	20	8
ที่ออกกำลังกาย	%	92.90	7.10	31.40	38.80	21.20	6.10	2.50
5. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้	f	203	122	98	123	94	10	-
ออกกำลังกาย	%	62.50	37.50	30.20	37.80	28.90	3.10	-
6. มีน้ำดื่มที่สะอาด	f	114	211	137	86	75	14	13
ไว้บริการ	%	35.10	64.90	42.20	26.40	23.10	4.30	4.00
7. มีห้องปฐมพยาบาล	f	147	178	111	116	63	28	7
ที่เหมาะสม	%	45.20	54.80	34.20	35.70	19.40	8.60	2.10
8. มีห้องสุขาและ	f	208	117	112	137	36	30	10
ห้องอาบน้ำ	%	64.00	36.00	34.50	42.20	11.00	9.20	3.10
9. ห้องและ อุปกรณ์ทดสอบ	f	114	211	102	94	84	38	7
สมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัด	%	35.10	64.90	31.40	28.90	25.80	11.70	2.20
แรงบีบมือ, เครื่องชั่งน้ำหนัก								
10 มีอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	f	156	169	144	103	62	9	7
ที่มีมาตรฐาน	%	48.00	52.00	44.30	31.60	19.10	2.80	2.20
รวม	f	2,134	1,116	1,090	1,180	746	176	58
	%	65.66	34.34	33.53	36.30	22.95	5.41	1.79

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 65.66 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.30 รองลงมาอยู่ในระดับ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.53 และความต้องการน้อยที่สุด อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 1.79 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความเหมาะสมในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 95.10 และ 92.90 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน และสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม สะดวกในการเดินทาง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 44.30 และ 42.80 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
ที่ให้บริการ โดยรวม (N = 325)

ด้านบุคลากรที่ ให้บริการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f	127	198	123	100	77	18	7
	%	39.10	60.90	37.80	30.80	23.70	5.50	2.20
2. การมีมนุษยสัมพันธ์ ของบุคลากรที่ให้บริการ	f	148	177	124	114	57	23	7
	%	45.50	54.50	38.20	35.10	17.40	7.10	2.20
3. บุคลากรที่ให้บริการมี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง	f	192	133	119	139	53	4	10
	%	59.10	40.90	36.60	42.80	16.30	1.20	3.10
4. บุคลากรมีการแต่งกาย ที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย	f	221	104	83	158	70	4	10
	%	68.00	32.00	25.50	48.60	21.60	1.20	3.10
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	156	169	124	107	67	20	7
	%	48.00	52.00	38.20	32.80	20.60	6.20	2.20
6. มีบุคลากรในการประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูล ข่าวสาร	f	89	236	104	125	74	15	7
	%	27.40	72.60	32.00	38.50	22.70	4.60	2.20
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	88	237	101	131	63	20	10
	%	27.10	72.90	31.10	40.30	19.30	6.20	3.10
8. มีเจ้าหน้าที่ในการ เบิก – จ่าย อุปกรณ์	f	128	197	107	135	41	35	7
	%	39.40	60.60	32.90	41.50	12.60	10.80	2.20
9. มีเจ้าหน้าที่ในการรับฝากของ	f	80	245	107	113	81	17	7
	%	24.60	75.40	32.90	34.80	24.90	5.20	2.20
10. มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	138	187	140	112	56	11	6
	%	42.50	57.50	43.10	34.50	17.20	3.40	1.80
รวม	f	1,367	1,883	1,132	1,234	639	167	78
	%	42.06	57.94	34.83	37.97	19.66	5.14	2.43

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 42.06 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.97 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.83 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความเหมาะสมในการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรมีการแต่งกายที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย และบุคลากรที่ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 68.00 และ 59.10 ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรมีการแต่งกายที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย และบุคลากรมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.60 และ 43.10 ตามลำดับ

ตาราง 6 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา
ที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวม (N = 325)

ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วันธรรมดา	f	185	140	72	99	49	85	20
05.00 - 07.00 น.	%	56.90	43.10	22.20	30.50	15.10	26.10	6.10
2. วันธรรมดา	f	108	217	19	61	95	105	45
07.00 - 09.00 น.	%	33.20	66.80	5.80	18.80	29.20	32.30	13.80
3. วันธรรมดา	f	71	254	7	48	58	179	33
12.00 - 13.00 น.	%	21.80	78.20	2.20	14.80	17.70	55.10	10.20
4. วันธรรมดา	f	236	89	110	123	34	48	10
16.00 - 18.00 น.	%	72.60	27.40	33.80	37.80	10.50	14.80	3.10
5. วันธรรมดา	f	258	67	44	72	95	62	52
19.00 - 21.00 น.	%	79.40	20.60	13.50	22.20	29.20	19.10	16.00
6. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	165	160	59	110	83	57	16
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	50.80	49.20	18.20	33.80	25.60	17.50	4.90
เวลา 05.00 - 07.00 น.								
7. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	102	223	13	73	93	117	29
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	31.40	68.60	4.00	22.50	28.60	36.00	8.90
เวลา 07.00 - 09.00 น.								
8. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	50	275	15	41	44	175	50
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	15.40	84.60	4.60	12.60	13.50	53.80	15.40
เวลา 12.00 - 13.00 น.								
9. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	217	108	85	75	55	110	-
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	66.80	33.20	26.20	23.10	16.90	33.80	-
เวลา 16.00 - 18.00 น.								
10. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	152	173	31	92	78	84	40
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	46.80	53.20	9.50	28.30	24.00	25.80	12.30
เวลา 19.00 - 21.00 น.								
รวม	f	1,544	1,706	455	794	684	1,022	295
	%	47.51	52.49	14.00	24.43	21.05	31.45	9.08

จากตาราง 6 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 47.51 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.54 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 24.43 และ ความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 9.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความเหมาะสมของการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ วันธรรมดา 16.00 – 18.00 น.และวันธรรมดา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 79.40 และ 72.60 ความต้องการด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ วันธรรมดา 12.00 – 13.00 น. และวันเสาร์ อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 12.00 – 13.00 น. มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 55.10 และ 53.80 ตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเภทกิจกรรม
การออกกำลังกาย เพศชาย (N = 97)

ด้านประเภทกิจกรรม การออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การบริหาร	f	92	5	16	64	17	-	-
	%	94.80	5.20	16.50	66.00	17.50	-	-
2. เปตอง	f	62	35	6	38	46	7	-
	%	63.90	36.10	6.20	39.20	47.40	7.20	-
3. เทเบิลเทนนิส	f	49	48	9	29	41	18	-
	%	50.50	49.50	9.30	29.90	42.30	18.60	-
4. กิจกรรมเข้าจังหวะ และแอโรบิก	f	73	24	5	23	40	29	-
	%	75.30	24.70	5.20	23.70	41.20	29.90	-
5. การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	f	87	10	11	46	29	-	11
	%	89.70	10.30	11.30	47.40	29.90	-	11.30
6. เทนนิส	f	39	58	10	41	33	13	-
	%	40.20	59.80	10.30	42.30	34.00	13.40	-
7. วอลเลย์บอล	f	75	22	27	31	34	5	-
	%	77.30	22.70	27.80	32.00	35.10	5.20	-
8. ว่ายน้ำ	f	16	81	21	20	41	8	7
	%	16.50	83.50	21.60	20.60	42.30	8.20	7.20
9. บาสเกตบอล	f	69	28	12	24	45	13	3
	%	71.10	28.90	12.40	24.70	46.40	13.40	3.10
10. เซปักตะกร้อ	f	86	11	9	41	24	19	4
	%	88.70	11.30	9.30	42.30	24.70	19.60	4.10
11. แฮนด์บอล	f	35	62	13	13	44	24	3
	%	36.10	63.90	13.40	13.40	45.40	24.70	3.10
12. ฟุตบอล	f	91	6	36	37	24	-	-
	%	93.80	6.20	37.10	38.10	24.70	-	-
13. กรีฑา	f	77	20	40	17	28	12	-
	%	79.40	20.60	41.20	17.50	28.90	12.40	-
รวม	f	851	410	184	293	342	123	28
	%	67.48	32.52	14.59	23.24	27.12	9.75	2.22

จากตารางที่ 7 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย มีการเล่นกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 67.48 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.31 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 23.24 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเล่น 2 อันดับแรกคือ กายบริหาร และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 94.80 และ 93.80 สำหรับความต้องการในการเล่นกิจกรรมการออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ กายบริหาร เปตอง และการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.00, 47.40 และ 47.40 ตามลำดับ

ตาราง 8 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย (N = 97)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกาย	f	77	20	30	34	33	-	-
ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม	%	79.40	20.60	30.90	35.10	34.00	-	-
สะดวกในการเดินทาง								
2. สถานที่ออกกำลังกาย	f	88	9	19	43	35	-	-
กลางแจ้ง	%	90.70	9.30	19.60	44.30	36.10	-	-
3. สถานที่ออกกำลังกาย	f	93	4	21	53	23	-	-
ในร่ม	%	95.90	4.10	21.60	54.60	23.70	-	-
4. ความปลอดภัยของสถานที่	f	80	17	22	41	26	8	-
ออกกำลังกาย	%	82.50	17.50	22.70	42.30	26.80	8.20	-
5. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้	f	91	6	21	58	15	3	-
ออกกำลังกาย	%	93.80	6.20	21.60	59.80	15.50	3.10	-
6. มีน้ำดื่มที่สะอาด	f	64	33	23	45	29	-	-
ไว้บริการ	%	66.00	34.00	23.70	46.40	29.90	-	-
7. มีห้องปฐมพยาบาล	f	47	50	26	50	18	3	-
ที่เหมาะสม	%	48.50	51.50	26.80	51.50	18.60	3.10	-
8. มีห้องสุขาและ	f	46	51	30	50	10	7	-
ห้องอาบน้ำ	%	47.40	52.60	30.90	51.50	10.30	7.20	-
9. ห้องและ อุปกรณ์ทดสอบ	f	36	61	25	24	41	7	-
สมรรถภาพทางกาย เช่น	%	37.10	62.90	25.80	24.70	42.30	7.20	-
เครื่องวัดแรงบีบมือ,								
เครื่องชั่งน้ำหนัก								
10 มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	66	31	24	50	17	6	-
ที่มีมาตรฐาน	%	68.00	32.00	24.70	51.60	17.50	6.20	-
รวม	f	688	282	241	448	247	34	-
	%	70.93	29.07	24.84	46.19	25.47	3.51	-

จากตาราง 8 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 70.93 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.17 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.47 และความต้องการน้อยที่สุด อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 3.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความเหมาะสมในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือสถานที่ออกกำลังกายในร่ม และที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 95.90 และ 93.80 สำหรับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ ที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 59.80 และ 54.60 ตามลำดับ

ตาราง 9 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
ที่ให้บริการ เพศชาย (N = 97)

ด้านบุคลากรที่ ให้บริการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f	56	41	29	38	30	-	-
	%	57.70	42.30	29.90	39.20	30.90	-	-
2. การมีมนุษยสัมพันธ์ ของบุคลากรที่ให้บริการ	f	47	50	23	51	15	8	-
	%	48.50	51.50	23.70	52.60	15.50	8.20	-
3. บุคลากรที่ให้บริการมี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง	f	53	44	26	53	15	-	3
	%	54.60	45.40	26.80	54.60	15.50	-	3.10
4. บุคลากรมีการแต่งกาย ที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย	f	58	39	17	50	27	-	3
	%	59.80	40.20	17.50	51.50	27.80	-	3.10
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	63	34	26	51	12	8	-
	%	64.90	35.10	26.80	52.60	12.40	8.20	-
6. มีบุคลากรในการประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูล ข่าวสาร	f	39	58	29	54	11	3	-
	%	40.20	59.80	29.90	55.70	11.30	3.10	-
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	41	56	26	40	24	7	-
	%	42.30	57.70	26.80	41.20	24.70	7.20	-
8. มีเจ้าหน้าที่ในการ เบิก – จ่าย อุปกรณ์	f	38	59	23	49	17	8	
	%	39.20	60.80	23.70	50.50	17.50	8.30	
9. มีเจ้าหน้าที่ในการรับฝากของ	f	31	66	25	42	23	7	-
	%	32.00	68.00	25.80	43.30	23.70	7.20	-
10. มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	60	37	27	46	24	-	-
	%	61.90	38.10	27.80	47.40	24.70	-	-
รวม	f	486	484	251	474	198	41	6
	%	50.10	49.90	25.88	48.87	20.41	4.22	0.62

จากตาราง 9 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 50.10 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.87 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.88 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความเหมาะสมในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.90 และ 61.90 สำหรับความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรในการประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูล ข่าวสาร และบุคลากรที่ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.70 และ 54.60 ตามลำดับ

ตาราง 10 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา
ที่ต้องการออกกำลังกาย เพศชาย (N = 97)

ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วันธรรมดา	f	70	27	23	24	20	30	-
05.00 - 07.00 น.	%	72.20	27.80	23.70	24.70	20.60	30.90	-
2. วันธรรมดา	f	53	44	13	47	9	17	11
07.00 - 09.00 น.	%	54.60	45.40	13.40	48.50	9.30	17.50	11.30
3. วันธรรมดา	f	29	68	7	37	15	35	3
12.00 - 13.00 น.	%	29.90	70.10	7.20	38.10	15.50	36.10	3.10
4. วันธรรมดา	f	88	9	35	42	9	11	-
16.00 - 18.00 น.	%	90.70	9.30	36.10	43.30	9.30	11.30	-
5. วันธรรมดา	f	73	24	16	32	31	18	-
19.00 - 21.00 น.	%	75.30	24.70	16.40	33.00	32.00	18.60	-
6. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	73	24	16	29	32	20	-
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	75.30	24.70	16.50	29.90	33.00	20.60	-
เวลา 05.00 - 07.00 น.								
7. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	47	50	11	36	36	14	-
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	48.50	51.50	11.30	37.10	37.10	14.40	-
เวลา 07.00 - 09.00 น.								
8. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	19	78	9	36	18	34	-
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	19.60	80.40	9.30	37.10	18.60	35.10	-
เวลา 12.00 - 13.00 น.								
9. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	65	32	25	31	26	15	-
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	67.00	33.00	25.80	32.00	26.80	15.50	-
เวลา 16.00 - 18.00 น.								
10. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	60	37	17	26	32	22	-
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	61.90	38.10	17.50	26.80	33.00	22.70	-
เวลา 19.00 - 21.00 น.								
รวม	f	577	393	172	340	228	216	14
	%	59.50	40.50	17.73	35.05	23.51	22.27	1.44

จากตาราง10 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 59.50 มีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.05 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 23.51 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 1.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความเหมาะสมของการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ วันธรรมดา 16.00 – 18.00 น.และวันธรรมดา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 90.70 และ 75.30 สำหรับความต้องการด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ วันธรรมดา 7.00 – 09.00 น.และวันธรรมดา เวลา16.00 – 18.00 น. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 48.50 และ 43.30 ตามลำดับ

ตาราง 11 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเภทกิจกรรม
การออกกำลังกาย เพศหญิง (N = 228)

ด้านประเภทกิจกรรม การออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. การบริหาร	f	148	80	80	87	61	-	-
	%	64.90	35.10	35.10	38.20	26.80	-	-
2. เปตอง	f	153	75	44	55	120	9	-
	%	67.10	32.90	19.30	24.10	52.60	3.90	-
3. เทเบิลเทนนิส	f	150	78	-	63	147	18	-
	%	65.80	34.20	-	27.60	64.50	7.90	-
4. กิจกรรมเข้าจังหวะ และแอโรบิก	f	101	127	88	102	38	-	-
	%	44.30	55.70	38.60	44.70	16.70	-	-
5. การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	f	178	50	30	80	118	-	-
	%	78.10	21.90	13.20	35.10	51.80	-	-
6. เทนนิส	f	55	173	3	37	102	55	31
	%	24.10	75.90	1.30	16.20	44.70	24.10	13.60
7. วอลเลย์บอล	f	182	46	18	31	106	73	-
	%	79.80	20.20	7.90	13.60	46.50	32.00	-
8. ว่ายน้ำ	f	27	201	35	47	92	51	3
	%	11.80	88.20	15.40	20.60	40.40	22.40	1.30
9. บาสเกตบอล	f	171	57	21	56	93	58	-
	%	75.00	25.00	9.20	24.60	40.80	25.40	-
10. เซปักตะกร้อ	f	143	85	-	32	62	116	18
	%	62.70	37.30	-	14.00	27.20	50.90	7.90
11. แฮร์บอล	f	76	152	3	49	102	45	29
	%	33.30	66.70	1.30	21.50	44.70	19.70	12.70
12. ฟุตบอล	f	182	46	14	73	91	25	25
	%	79.80	20.20	6.10	32.00	39.90	11.00	11.00
13. กรีฑา	f	134	94	30	32	111	33	22
	%	58.80	41.20	13.20	14.00	48.70	14.50	9.60
รวม	f	1,700	1,264	366	744	1,243	483	128
	%	57.35	42.65	12.35	25.10	41.94	16.30	4.32

จากตาราง 11 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย มีการเล่นกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 57.35 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.94 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 25.10 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเล่น 2 อันดับแรกคือ ฟุตบอล และ วอลเลย์บอลคิดเป็นร้อยละ 79.80 ความต้องการในการเล่นกิจกรรมการออกกำลังกาย 2 อันดับแรกคือ เทเบิลเทนนิส และ เปตอง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 64.50 และ 52.60 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง (N = 228)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม สะดวกในการเดินทาง	f	204	24	63	105	43	15	2
	%	89.50	10.50	27.60	46.10	18.90	6.60	0.90
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	216	12	71	85	69	1	2
	%	94.70	5.30	31.10	37.30	30.30	0.40	0.9
3. สถานที่ออกกำลังกาย ในร่ม	f	209	19	80	75	60	11	2
	%	91.70	8.30	35.10	32.90	26.30	4.80	0.90
4. ความปลอดภัยของสถานที่ ออกกำลังกาย	f	211	17	80	85	43	12	8
	%	92.50	7.50	35.10	37.30	18.90	5.30	3.50
5. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ ออกกำลังกาย	f	139	89	77	65	79	7	-
	%	61.00	39.00	33.80	28.50	34.60	3.10	-
6. มีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการ	f	67	161	114	41	46	14	13
	%	29.40	70.60	50.00	18.00	20.20	6.10	5.70
7. มีห้องปฐมพยาบาล ที่เหมาะสม	f	101	127	85	66	45	25	7
	%	44.30	55.70	37.30	28.90	19.70	11.00	3.10
8. มีห้องสุขาและ ห้องอาบน้ำ	f	172	56	82	87	26	23	10
	%	75.40	24.60	36.00	38.20	11.30	10.10	4.40
9. ห้องและ อุปกรณ์ทดสอบ สมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดแรงบีบมือ, เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	78	150	77	70	43	31	7
	%	34.20	65.80	33.80	30.70	18.90	13.60	3.10
10 มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย ที่มีมาตรฐาน	f	90	138	120	53	45	3	7
	%	39.50	60.50	52.60	23.20	19.70	1.30	3.1
รวม	f	1,487	793	849	732	499	142	58
	%	65.22	34.78	37.23	32.10	21.89	6.23	2.55

จากตาราง 12 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 65.22 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.23 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.10 และความต้องการน้อยที่สุด อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความเหมาะสมในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 94.70 และ 92.50 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 27.60 ตามลำดับ

ตาราง 13 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
ที่ให้บริการ เพศหญิง (N = 228)

ด้านบุคลากรที่ ให้บริการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f	71	157	94	62	47	18	7
	%	31.10	68.90	41.20	27.20	20.60	7.90	3.10
2. การมีมนุษยสัมพันธ์ ของบุคลากรที่ให้บริการ	f	101	127	101	63	42	15	7
	%	44.30	55.70	44.30	27.60	18.40	6.60	3.10
3. บุคลากรที่ให้บริการมี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง	f	139	89	93	86	38	4	7
	%	61.00	39.00	40.80	37.70	16.70	1.80	3.10
4. บุคลากรมีการแต่งกาย ที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย	f	163	65	66	108	43	4	7
	%	71.50	28.50	28.90	47.40	18.90	1.80	3.10
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	93	135	98	56	55	12	7
	%	40.80	59.20	43.00	24.60	24.10	5.30	3.10
6. มีบุคลากรในการประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูล ข่าวสาร	f	50	178	75	71	63	12	7
	%	21.90	78.10	32.90	31.10	27.60	5.30	3.10
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	47	181	75	91	39	13	10
	%	20.60	79.40	32.90	39.90	17.10	5.70	4.40
8. มีเจ้าหน้าที่ในการ เบิก – จ่าย อุปกรณ์	f	90	138	84	86	24	27	7
	%	39.50	60.50	36.80	37.70	10.50	11.80	3.10
9. มีเจ้าหน้าที่ในการรับฝากของ	f	49	179	82	71	58	10	7
	%	21.50	78.50	36.00	31.10	25.40	4.40	3.10
10. มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	78	150	113	66	32	11	6
	%	34.20	65.80	49.60	28.90	14.00	4.80	2.60
รวม	f	881	1,399	881	760	441	126	72
	%	38.64	61.36	38.64	33.33	19.34	5.53	3.16

จากตาราง13 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 38.64 มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.64 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความเหมาะสมในการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรมีการ แต่งกายที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย และการมีมนุษยสัมพันธ์ของบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็น ร้อยละ 71.50 และ 44.30 สำหรับความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากร ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และบุคลากรมีการแต่งกายที่ เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 49.60 และ 47.40 ตามลำดับ

ตาราง 14 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา
ที่ต้องการออกกำลังกาย เพศหญิง (N = 228)

ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. วันธรรมดา	f	115	113	49	75	29	55	20
05.00 - 07.00 น.	%	50.40	49.60	21.50	32.90	12.70	24.10	8.80
2. วันธรรมดา	f	55	173	6	14	86	88	34
07.00 - 09.00 น.	%	24.10	75.90	2.60	6.10	37.80	38.60	14.90
3. วันธรรมดา	f	42	186	-	11	43	144	30
12.00 - 13.00 น.	%	18.40	81.60	-	4.80	18.90	63.20	13.20
4. วันธรรมดา	f	148	80	75	81	25	37	10
16.00 - 18.00 น.	%	64.90	35.10	32.90	35.50	11.00	16.20	4.40
5. วันธรรมดา	f	185	43	28	40	64	44	52
19.00 - 21.00 น.	%	81.10	18.90	12.30	17.50	28.10	19.30	22.80
6. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	92	136	43	81	51	37	16
เวลา 05.00 - 07.00 น.	%	40.40	59.60	18.90	35.50	22.40	16.20	7.00
7. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	55	173	2	37	57	103	29
เวลา 07.00 - 09.00 น.	%	24.10	75.90	0.90	16.20	25.00	45.20	12.70
8. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	31	197	6	5	26	141	50
เวลา 12.00 - 13.00 น.	%	13.60	86.40	2.60	2.20	11.40	61.80	21.90
9. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	152	76	60	44	29	95	-
เวลา 16.00 - 18.00 น.	%	66.70	33.30	26.30	19.30	12.70	41.70	-
10. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	92	136	14	66	46	62	40
เวลา 19.00 - 21.00 น.	%	40.40	59.60	6.10	28.90	20.20	27.20	17.50
รวม	f	967	1,313	283	454	456	806	281
	%	42.41	57.59	12.41	19.91	20.00	35.35	12.32

จากตาราง 14 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย
 ด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 42.41 มีความ
 ต้องการโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.35 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น
 ร้อยละ 20.00 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.32 เมื่อพิจารณา
 เป็นรายข้อพบว่า มีความเหมาะสมของการออกกำลังกายด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย
 2 อันดับแรกคือ วันธรรมดา 19.00 – 21.00 น.และวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา
 16.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 81.10 และ 66.70 ความต้องการด้านวัน เวลาที่ต้องการ
 ออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ วันธรรมดา 12.00 – 13.00 น.และวันธรรมดา เวลา
 12.00 – 13.00 น. มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 63.20 และ 61.80 ตามลำดับ

ตาราง 15 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเภทกิจกรรม
การออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 35 ปี (N = 156)

ด้านประเภทกิจกรรม การออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. กายบริหาร	f	126	30	49	81	26	-	-
	%	80.80	19.20	31.40	51.90	16.70	-	-
2. เปตอง	f	100	56	3	40	103	10	-
	%	64.10	35.90	1.90	25.60	66.00	6.40	-
3. เทเบิลเทนนิส	f	95	61	6	41	82	27	-
	%	60.90	39.10	3.80	26.30	52.60	17.30	-
4. กิจกรรมเข้าจังหวะ และแอโรบิก	f	97	59	76	33	29	18	-
	%	62.20	37.80	48.70	21.20	18.60	11.50	-
5. การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	f	134	22	28	75	53	-	-
	%	85.90	14.10	17.90	48.10	34.00	-	-
6. เทนนิส	f	50	106	7	40	77	32	-
	%	32.10	67.90	4.50	25.60	49.40	20.50	-
7. วอลเลย์บอล	f	132	24	36	27	67	26	-
	%	84.60	15.40	23.10	17.30	42.90	16.70	-
8. ว่ายน้ำ	f	15	141	43	40	64	2	7
	%	9.60	90.40	27.60	25.60	41.10	1.30	4.50
9. บาสเกตบอล	f	119	37	24	37	73	22	-
	%	76.30	23.70	15.40	23.70	46.80	14.10	-
10. เซปักตะกร้อ	f	119	37	3	36	36	59	22
	%	76.30	23.70	1.90	23.10	23.10	37.80	14.10
11. แฮนด์บอล	f	37	119	7	21	91	28	9
	%	23.70	76.30	4.50	13.50	58.30	17.90	5.80
12. ฟุตบอล	f	120	36	21	53	66	7	9
	%	76.90	23.10	13.50	34.00	42.30	4.50	5.80
13. กรีฑา	f	119	37	41	21	71	16	7
	%	76.30	23.70	26.30	13.50	45.50	10.30	4.50
รวม	f	1,263	765	344	545	838	247	54
	%	62.28	37.72	16.96	26.87	41.32	12.18	2.66

จากตาราง 15 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย
 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย มีการเล่นกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมคิดเป็นร้อยละ
 62.28 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.32 รองลงมาอยู่ในระดับมาก
 คิดเป็นร้อยละ 26.87 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.66
 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเล่น 2 อันดับแรกคือ การเดิน - วิ่ง
 เพื่อสุขภาพ และกายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 85.90 และ 80.80 ความต้องการในการเล่นกิจกรรม
 การออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ เปตอง และแชร์บอล มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
 คิดเป็นร้อยละ 66.00 และ 58.30 ตามลำดับ

ตาราง 16 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อายุต่ำกว่า 35 ปี (N = 156)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกาย	f	143	13	59	76	19	-	2
ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม	%	91.70	8.30	37.80	48.70	12.20	-	1.30
สะดวกในการเดินทาง								
2. สถานที่ออกกำลังกาย	f	151	5	37	61	56	-	2
กลางแจ้ง	%	96.80	3.20	23.70	39.10	35.90	-	1.30
3. สถานที่ออกกำลังกาย	f	140	16	58	50	38	8	2
ในร่ม	%	89.70	10.30	37.20	32.10	24.40	5.10	1.30
4. ความปลอดภัยของสถานที่	f	149	7	71	49	19	9	8
ออกกำลังกาย	%	95.50	4.50	45.50	31.40	12.20	5.80	5.10
5. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับ	f	115	41	50	45	61	-	-
ผู้ออกกำลังกาย	%	73.70	26.30	32.10	28.80	39.10	-	-
6. มีน้ำดื่มที่สะอาด	f	64	92	60	53	34	2	7
ไว้บริการ	%	41.00	59.00	38.50	34.00	21.80	1.30	4.50
7. มีห้องปฐมพยาบาล	f	46	110	58	57	24	10	7
ที่เหมาะสม	%	29.50	70.50	37.20	36.50	15.40	6.40	4.50
8. มีห้องสุขาและ	f	102	54	68	50	16	15	7
ห้องอาบน้ำ	%	65.40	34.60	43.60	32.10	10.30	9.60	4.50
9. ห้องและ อุปกรณ์ทดสอบ	f	49	107	54	31	33	31	7
สมรรถภาพทางกาย เช่น	%	31.40	68.60	34.60	19.90	21.20	19.90	4.50
เครื่องวัดแรงบีบมือ,								
เครื่องชั่งน้ำหนัก								
10 มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	104	52	74	45	30	-	7
ที่มีมาตรฐาน	%	66.70	33.30	47.40	28.80	19.20	-	4.50
รวม	f	1,063	497	589	517	330	75	49
	%	68.14	31.86	37.76	33.14	21.15	4.80	3.14

จากตาราง16 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 68.14 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.76 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.14 และความต้องการน้อยที่สุด อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความเหมาะสมในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 96.80 และ95.50 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม สะดวกในการเดินทาง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.70 และ 47.40 ตามลำดับ

ตาราง 17 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
ที่ให้บริการ อายุต่ำกว่า 35 ปี (N = 156)

ด้านบุคลากรที่ ให้บริการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f	78	78	66	64	11	8	7
	%	50.00	50.00	42.30	41.00	7.10	5.10	4.50
2. การมีมนุษยสัมพันธ์ ของบุคลากรที่ให้บริการ	f	81	75	67	68	6	8	7
	%	51.90	48.10	42.90	43.60	3.80	5.10	4.50
3. บุคลากรที่ให้บริการมี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง	f	80	76	66	69	14	-	7
	%	51.30	48.70	42.30	44.20	9.00	-	4.50
4. บุคลากรมีการแต่งกาย ที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย	f	107	49	54	75	20	-	7
	%	68.60	31.40	34.60	48.10	12.80	-	4.50
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	66	90	58	54	37	-	7
	%	42.30	57.70	37.20	34.60	23.70	-	4.50
6. มีบุคลากรในการประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูล ข่าวสาร	f	60	96	53	52	42	2	7
	%	38.50	61.50	34.00	33.30	26.90	1.30	4.50
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	48	108	57	49	28	15	7
	%	30.80	69.20	36.50	31.40	17.90	9.60	4.50
8. มีเจ้าหน้าที่ในการ เบิก – จ่าย อุปกรณ์	f	97	59	59	73	9	8	7
	%	62.20	37.80	37.80	46.80	5.80	5.10	4.50
9. มีเจ้าหน้าที่ในการรับฝากของ	f	58	98	66	31	40	12	7
	%	37.20	62.80	42.30	19.90	25.60	7.70	4.50
10. มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	74	82	77	52	20	7	-
	%	47.40	52.60	49.40	33.30	12.80	4.50	-
รวม	f	749	811	623	587	227	60	63
	%	48.01	51.99	39.94	37.63	14.55	3.85	4.04

จากตาราง 17 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 48.01 มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.94 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.63 และ ความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.04 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความเหมาะสมในการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรมีการ แต่งกายที่ เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย และเจ้าหน้าที่ในการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 68.60 และ 62.20 ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรที่มีความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และบุคลากรมีการแต่งกายที่ เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย มีความ ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 49.40 และ 48.10 ตามลำดับ

ตาราง 18 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา
ที่ต้องการออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 35 ปี (N = 156)

ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. วันธรรมดา	f	93	63	43	49	2	48	14
05.00 - 07.00 น.	%	59.60	40.40	27.60	31.40	1.30	30.80	9.0
2. วันธรรมดา	f	61	95	9	39	42	38	28
07.00 - 09.00 น.	%	39.10	60.90	5.80	25.00	26.90	24.40	17.90
3. วันธรรมดา	f	56	100	7	28	30	80	11
12.00 - 13.00 น.	%	35.90	64.10	4.50	17.90	19.20	51.30	7.10
4. วันธรรมดา	f	133	23	87	51	2	16	-
16.00 - 18.00 น.	%	85.30	14.70	55.80	32.70	1.30	10.30	-
5. วันธรรมดา	f	119	37	35	32	47	36	6
19.00 - 21.00 น.	%	76.30	23.70	22.40	20.50	30.10	23.10	3.80
6. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	87	69	37	59	25	35	-
เวลา 05.00 - 07.00 น.	%	55.80	44.20	23.70	37.80	16.00	22.40	-
7. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	56	100	7	35	40	71	3
เวลา 07.00 - 09.00 น.	%	35.90	64.10	4.50	22.40	25.60	45.50	1.90
8. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	38	118	6	21	8	111	10
เวลา 12.00 - 13.00 น.	%	24.40	75.60	3.80	13.50	5.10	71.20	6.40
9. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	125	31	57	35	13	51	-
เวลา 16.00 - 18.00 น.	%	80.10	19.90	36.50	22.40	8.30	32.70	-
10. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์	f	86	70	22	43	32	59	-
เวลา 19.00 - 21.00 น.	%	55.10	44.90	14.10	27.60	20.50	37.80	-
รวม	f	854	706	310	392	241	545	72
	%	54.74	45.26	19.87	25.13	15.45	34.94	4.62

จากตาราง 18 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 54.74 มีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 34.94 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 25.11 และ ความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความเหมาะสมของการออกกำลังกายด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ วันธรรมดา 16.00 – 18.00 น.และวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 16.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 85.30 และ 80.10 ความต้องการด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์เวลา 05.00 – 07.00 น.และวันเสาร์ วันอาทิตย์ และ วันหยุดนักขัตฤกษ์เวลา 19.00 – 21.00 น. มีความต้องการอยู่ในระดับมากและน้อย คิดเป็นร้อยละ 37.80 และ 37.80 ตามลำดับ

ตาราง 19 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านประเภท
กิจกรรมการออกกำลังกาย อายุ 35 ปีขึ้นไป (N = 169)

ด้านประเภทกิจกรรม การออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การบริหาร	f	114	55	47	70	52	-	-
	%	67.50	32.50	27.80	41.40	30.80	-	-
2. เปตอง	f	115	54	47	53	63	6	-
	%	68.00	32.00	27.80	31.40	37.30	3.60	-
3. เทเบิลเทนนิส	f	104	65	3	51	106	9	-
	%	61.50	38.50	1.80	30.20	62.70	5.30	-
4. กิจกรรมเข้าจังหวะ และแอโรบิก	f	77	92	17	92	49	11	-
	%	45.60	54.40	10.10	54.40	29.00	6.50	-
5. การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	f	131	38	13	51	94	-	11
	%	77.50	22.50	7.70	30.20	55.60	-	6.50
6. เทนนิส	f	44	125	6	38	58	36	31
	%	26.00	74.00	3.60	22.50	34.30	21.30	18.30
7. วอลเลย์บอล	f	125	44	9	35	73	52	-
	%	74.00	26.00	5.30	20.70	43.20	30.80	-
8. ว่ายน้ำ	f	28	141	13	27	69	57	3
	%	16.60	83.40	7.70	16.0	40.80	33.70	1.80
9. บาสเกตบอล	f	121	48	9	43	65	49	3
	%	71.60	28.40	5.30	25.40	38.50	29.00	1.80
10. เซปักตะกร้อ	f	110	59	6	37	50	76	-
	%	65.10	34.90	3.60	21.90	29.60	45.00	-
11. แฮนด์บอล	f	74	95	9	41	55	41	23
	%	43.80	56.20	5.30	24.30	32.50	24.30	13.60
12. ฟุตบอล	f	153	16	29	57	49	18	16
	%	90.50	9.50	17.20	33.70	29.00	10.70	9.50
13. กรีฑา	f	92	77	29	28	68	29	15
	%	54.40	45.60	17.20	16.60	40.20	17.20	8.90
รวม	f	1,288	909	237	623	851	384	102
	%	58.62	41.38	10.79	28.36	38.73	17.48	4.64

จากตาราง 19 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย
 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย มีการเล่นกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมคิดเป็นร้อยละ
 58.62 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.73 รองลงมาอยู่ในระดับมาก
 คิดเป็นร้อยละ 28.36 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.64
 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเล่น 2 อันดับแรกคือ ฟุตบอล
 และการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 90.50 และ 77.50 ความต้องการในการเล่นกิจกรรม
 การออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ เทเบิลเทนนิส และการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความต้องการ
 อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62.70 และ 55.60 ตามลำดับ

ตาราง 20 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อายุ 35 ปีขึ้นไป (N = 169)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกาย	f	149	20	34	63	57	15	-
ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม	%	88.20	11.80	20.10	37.30	33.70	8.90	-
สะดวกในการเดินทาง								
2. สถานที่ออกกำลังกาย	f	158	11	53	67	48	1	-
กลางแจ้ง	%	93.50	6.50	31.40	39.60	28.40	0.60	-
3. สถานที่ออกกำลังกาย	f	149	20	43	78	45	3	-
ในร่ม	%	88.20	11.80	25.40	46.20	26.60	1.80	-
4. ความปลอดภัยของสถานที่	f	153	16	31	77	50	11	-
ออกกำลังกาย	%	90.50	9.50	18.30	45.60	29.60	6.50	-
5. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับ	f	88	81	48	78	33	10	-
ผู้ออกกำลังกาย	%	52.10	47.90	28.40	46.20	19.50	5.90	-
6. มีน้ำดื่มที่สะอาด	f	50	119	77	33	41	12	6
ไว้บริการ	%	29.60	70.40	45.60	19.50	24.30	7.10	3.60
7. มีห้องปฐมพยาบาล	f	101	68	50	59	39	18	-
ที่เหมาะสม	%	59.80	40.20	29.60	34.90	23.10	10.70	-
8. มีห้องสุขาและ	f	106	63	44	87	20	15	3
ห้องอาบน้ำ	%	62.70	37.30	26.00	51.50	11.80	8.90	1.80
9. มีห้องและ อุปกรณ์ทดสอบ	f	65	104	48	63	51	7	-
สมรรถภาพทางกาย เช่น	%	38.50	61.50	28.40	37.30	30.20	4.10	-
เครื่องวัดแรงบีบมือ,								
เครื่องชั่งน้ำหนัก								
10 มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	52	117	70	58	32	9	-
ที่มีมาตรฐาน	%	30.80	69.20	41.40	34.30	18.90	5.30	-
รวม	f	1,071	619	498	663	416	101	9
	%	63.37	36.63	29.47	39.23	24.62	5.98	0.53

จากตาราง 20 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 63.37 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.23 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.47 และความต้องการน้อยที่สุด อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความเหมาะสมในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 93.50 และ 90.50 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.50, 46.20 และ 46.20 ตามลำดับ

ตาราง 21 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
ที่ให้บริการ อายุ 35 ปีขึ้นไป (N = 169)

ด้านบุคลากรที่ ให้บริการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f	49	120	57	36	66	10	-
	%	29.00	71.00	33.70	21.30	39.10	5.90	-
2. การมีมนุษยสัมพันธ์ ของบุคลากรที่ให้บริการ	f	67	102	57	46	51	15	-
	%	39.60	60.40	33.70	27.20	30.20	8.90	-
3. บุคลากรที่ให้บริการมี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง	f	112	57	53	70	39	4	3
	%	66.30	33.70	31.40	41.40	23.10	2.40	1.80
4. บุคลากรมีการแต่งกาย ที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย	f	114	55	29	83	50	4	3
	%	67.50	32.50	17.20	49.10	29.60	2.40	1.80
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	90	79	66	53	30	20	-
	%	53.30	46.70	39.10	31.40	17.80	11.80	-
6. มีบุคลากรในการประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูล ข่าวสาร	f	29	140	51	73	32	13	-
	%	17.20	82.80	30.20	43.20	18.90	7.70	-
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	40	129	44	82	35	5	3
	%	23.70	76.30	26.00	48.50	20.70	3.00	1.80
8. มีเจ้าหน้าที่ในการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์	f	31	138	48	62	32	27	-
	%	18.30	81.70	28.40	36.70	18.90	16.00	-
9. มีเจ้าหน้าที่ในการรับฝากของ	f	22	147	41	82	41	5	-
	%	13.00	87.00	24.30	48.50	24.30	3.00	-
10. มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	64	105	63	60	36	4	6
	%	37.90	62.10	37.30	35.50	21.30	2.40	3.60
รวม	f	618	1,072	452	611	346	97	15
	%	36.57	63.43	26.75	36.15	20.47	5.74	0.89

จากตาราง 21 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 36.57 มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.15 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.75 และ ความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความเหมาะสมในการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรมีการ แต่งกายที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย และบุคลากรที่ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง คิดเป็น ร้อยละ 67.50 และ 66.30 ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรมีการ แต่งกายที่เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย และ มีเจ้าหน้าที่ในการรับฝากของ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.10, 48.50 และ 48.50 ตามลำดับ

ตาราง 22 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา
ที่ต้องการออกกำลังกาย อายุ 35 ปีขึ้นไป (N = 169)

ด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วันธรรมดา	f	92	77	29	50	47	37	6
05.00 - 07.00 น.	%	54.40	45.60	17.20	29.60	27.80	21.90	3.60
2. วันธรรมดา	f	47	122	10	22	53	67	17
07.00 - 09.00 น.	%	27.80	72.20	5.90	13.00	31.40	39.60	10.10
3. วันธรรมดา	f	15	154	-	20	28	99	22
12.00 -13.00 น.	%	8.90	91.10	-	11.80	16.60	58.60	13.00
4. วันธรรมดา	f	103	66	23	72	32	32	10
16.00 - 18.00 น.	%	60.90	39.10	13.60	42.60	18.90	18.90	5.90
5. วันธรรมดา	f	139	30	9	40	48	26	46
19.00 - 21.00 น.	%	82.20	17.80	5.30	23.70	28.40	15.40	27.20
6. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	78	91	22	51	58	22	16
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	46.20	53.80	13.00	30.20	34.30	13.00	9.50
เวลา 05.00 - 07.00 น.								
7. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	46	123	6	38	53	46	26
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	27.20	72.80	3.60	22.50	31.40	27.20	15.40
เวลา 07.00 - 09.00 น.								
8. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	12	157	9	20	36	64	40
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	7.10	92.90	5.30	11.80	21.30	37.90	23.70
เวลา 12.00 - 13.00 น.								
9. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	92	77	28	40	42	59	-
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	54.40	45.60	16.60	23.70	24.90	34.90	-
เวลา 16.00 - 18.00 น.								
10. วันเสาร์ วันอาทิตย์	f	66	103	9	49	46	25	40
และวันหยุดนักขัตฤกษ์	%	39.10	60.90	5.30	29.00	27.20	14.80	23.70
เวลา 19.00 - 21.00 น.								
รวม	f	690	1,000	145	402	443	477	223
	%	40.82	59.18	8.58	23.79	26.21	28.22	13.20

จากตาราง 22 แสดงว่าสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้าน วัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 40.82 มีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.22 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.21 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 9.11 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความเหมาะสมของการออกกำลังกายด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ วันธรรมดา 16.00 – 18.00 น.และวันธรรมดา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 60.90 และ 82.20 ความต้องการด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย 2 อันดับแรก คือ วันธรรมดา 12.00 – 13.00 น.และวันธรรมดา 16.00 – 18.00 น. มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย และมาก คิดเป็นร้อยละ 58.60 และ 42.60 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ โดยนำเสนอในรูปของความเรียง สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - 1.1 ควรจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหลากหลาย เช่น โยคะ แบดมินตัน เป็นต้น
 - 1.2 ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีรูปแบบที่ชัดเจนกว่านี้
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.1 อุปกรณ์กีฬาควรมีการซ่อมแซม บำรุงรักษา ให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - 2.2 ควรมีอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้เพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย
 - 2.3 ควรมีห้องพยาบาล ที่จอดรถ และน้ำดื่มไว้บริการ
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
 - 3.1 ควรมีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ ความสามารถ คอยให้คำแนะนำ
4. ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย
 - 4.1 ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในทุกๆวัน ช่วงหลังเลิกงาน และวันหยุด
5. ด้านอื่นๆ
 - 5.1 ควรมีการส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬา ในทุกระดับตั้งแต่ระดับหมู่บ้าน จนถึงระดับประเทศ และควรมีการจัดแข่งขันกีฬาเด็ก กีฬาผู้สูงอายุ
 - 5.2 ควรมีการจัดตั้งเป็นชมรมกีฬา

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 มีจำนวนครูทั้งสิ้น 1,150 คน เป็นชาย จำนวน 224 คน และหญิง จำนวน 926 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 จำนวน 1,150 คน ซึ่งได้มาจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่าง 291 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 325 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน และมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา จำนวน 4 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
4. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Opened - Ended)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญ ผู้อำนวยการกองการศึกษา และหัวหน้าสถานศึกษา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการนำแบบสอบถามไปให้ครูเทศบาลสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยาแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลแบบทดสอบตอนที่ 3 นำมาสรุปและนำเสนอในรูปของความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นครูเพศชาย จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 29.85 เป็นครูเพศหญิง จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 70.15 ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 35 ปี จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 และมีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาล ในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ทั้ง 4 ด้าน พบว่า

1. สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลใน จังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ผล การศึกษาพบว่าโดยรวม ครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา มีความคิดเห็น ว่า มีการเล่นโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 60.38 โดยเพศชาย, เพศหญิง, ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่าการเล่นโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 67.48, 57.35, 62.28 และ 58.62 ตามลำดับ

ความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า ครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.97 เพศชาย, เพศหญิง,ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาล ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.31, 41.94, 41.32 และ 38.73 ตามลำดับ

2. สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลใน จังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผลการศึกษาพบว่าโดยรวม ครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา มีความ คิดเห็นว่า มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 65.66 โดยเพศชาย, เพศหญิง,ครูเทศบาลที่มี อายุต่ำกว่า 35 ปี, ครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่าการเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 70.93, 65.22 , 68.14 และ 63.37 ตามลำดับ

ความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.30 เพศชายและครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.17, 39.23 เพศหญิงและครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีความ ต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.23 ,37.76

3. สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาล ในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ผลการศึกษา พบว่า โดยรวม ครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา มีความคิดเห็นว่า มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 42.06 โดยเพศชาย, เพศหญิง, ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 50.10, 38.64, 48.01 และ 36.57 ตามลำดับ

ความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า ครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.97 เพศชายและครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.87 และ 36.15 เพศหญิง และครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.64 และ 39.94

4. สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาล ในจังหวัด ชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านวัน และเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า โดยรวม ครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา มีความคิดเห็นว่า มีความเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 47.51 โดยเพศชาย, เพศหญิง, ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 59.50 , 42.41, 54.74 และ 40.83 ตามลำดับ

ความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า ครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา มีความต้องการโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.54 เพศชาย มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.05 เพศหญิง, ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.35, 34.94 และ 28.22 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.1 ควรจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหลากหลาย เช่น โยคะ แบดมินตัน เป็นต้น

1.2 ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีรูปแบบที่ชัดเจนกว่านี้

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.1 อุปกรณ์กีฬาควรมีการซ่อมแซม บำรุงรักษา ให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ควรมีอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้เพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย

2.3 ควรมีห้องพยาบาล ที่จอดรถ และน้ำดื่มไว้บริการ

3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

3.1 ควรมีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ ความสามารถ คอยให้คำแนะนำ

4. ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย

4.1 ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในทุกๆวันช่วงหลังเลิกงาน และวันหยุด

5. ด้านอื่นๆ

5.1 ควรมีการส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬา ในทุกระดับตั้งแต่ระดับหมู่บ้านจนถึงระดับประเทศ และควรมีการจัดแข่งขันกีฬาเด็ก กีฬาผู้สูงอายุ

5.2 ควรมีการจัดตั้งเป็นชมรมกีฬา

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาล ในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 สามารถอภิปรายผลแยกด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม มีการเล่น กิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายของครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ และแอโรบิก เนื่องจาก เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ยุ่งยากในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินดา บัณบรรจง (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ความต้องการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แอโรบิกด้านซ์ เปตอง และแบดมินตัน และงานวิจัยของ นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 ผลการศึกษา พบว่า ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ อายุ 25 ปีขึ้นไป ประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ กิจกรรมการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิก เพื่อสุขภาพ และการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความเหมาะสม

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายของครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีความต้องการอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้คอยบริการ และต้องการมีห้องสุขาและห้องอาบน้ำ เพราะถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยพื้นฐาน และเป็นที่คอยอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศักดิ์ อินทสรี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในจังหวัดสิงห์บุรี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาในด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับปานกลาง และส่วนมากมีความต้องการในระดับมากที่สุด ในด้านสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อุปกรณ์การออกกำลังกาย สถานที่ที่มีความปลอดภัยสูง และตุน้ำดื่ม น้ำเย็นสะอาดเพียงพอ

3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ โดยรวม มีความเหมาะสม

ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ ในการออกกำลังกายของครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และควรมีบุคลากรดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านกีฬา หรือเฉพาะด้านมาให้ความรู้

4. ด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวม มีความเหมาะสม

ความต้องการด้านวัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายของครูในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 มีความต้องการโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย โดยวันเวลาที่ต้องการการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันธรรมดา เวลา 16.00 – 18.00 น. เนื่องจากเป็นเวลาว่าง จากภารกิจการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ ประสาน หงษ์ทอง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกาย ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด รองลงมา คือเวลา 18.00 - 19.00 น. และ 16.00 - 17.00 น. ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้ในการปรับปรุง และส่งเสริมสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานโรงงาน พนักงานบริษัท ที่มีต่อการออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี
2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการของข้าราชการส่วนท้องถิ่น และข้าราชการในสังกัดอื่นๆ ที่มีต่อการออกกำลังกาย ในจังหวัดชลบุรี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น. (2548). *สถิติข้อมูลท้องถิ่นโรงเรียนสังกัดเทศบาลและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งประเทศไทย ฉบับที่ 3 พ.ศ.2545-2549*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กิจจา บานชื่น. (2546). *พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ*. ฉะเชิงเทรา: ประสานมิตร.
- โกศล ยัมไพบูลย์. (2546). *กีฬากับสุขภาพ*. ใน *ข่าวรวมคำแหง*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- แก้วประกอบ ดวงแข. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยา แก่นคำวงศ์. (2517). *หลักสูตรพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จินดา บันบรรจง. (2544). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรศักดิ์ บุญาค. (2545). *การออกกำลังกาย*. ถ่ายเอกสาร.
- เจษฎา เจียรนัย ; และบรรเทิง เกิดปรำงค์. (2546). *พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
- ชัยยศ โกสิย์. (2546). *สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญชัย พัฒนอิม. (2546). *พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: พัฒนาวิชาการ.

- ณัฐกานต์ ชิมะดี. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- นิรุจ อักษรพิมพ์. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประสาน หงษ์ทอง. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต ภูมิจันทร์. (2535). *เวชศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โอเอส.พรินต์ติ้ง เฮ้าส์.
- มงคล แฝงสาเคน. (2541). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2527). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วัลลภ รุจิรากร. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรชาติ ชลาศัย. (2532). *เอกสารประกอบการเรียนวิชา พล 102 การจัดและการบริหารพลศึกษาในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ. ถ่ายเอกสาร.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ศิริวัลย์ อินทามระ. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมศักดิ์ อินทวาริ. (2546). *ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในจังหวัดสิงห์บุรี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและ เจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

- สิริลักษณ์ ทัดมัน. (2546). ปัญหาและความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย ญี่ปุ่น ดินแดง. ปริญญาโท กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเฒ. (2539). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: แพร่พิทยา.
- สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์. กรุงเทพฯ: พิมพ์อักษร.
- สุรเชษ นิมสกุล(2546). สภาพและปัญหาการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลในการให้บริการการออกกำลังกาย ในจังหวัดอ่างทอง.ปริญญาโท กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักบริหารการศึกษาท้องถิ่น. (2545). ระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาท้องถิ่น.กรุงเทพฯ: อสารักษาดินแดน.
- สำฤทธิ์ พุฒเพ็ญ; และ อมรรัตน์ พุฒเพ็ญ. (2546). พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. นนทบุรี: บัณฑิตอักษร.
- อารีย์ พันธุ์มณี. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ดีลิฟเพรส.
- Butler; Stam; & u Bradford. (1989, December) “Physical Education and Nonphysical Education Majors: A Comparison of Exercise Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 50(1): 1591: A
- Christopher, Elizabeth Ann. (1977, April) “A Survey of The Lifetime Sports needs And Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee,” *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341 - A.
- Edington and Edgerton. (1976). *The Biology of Physical Activity*. Houston: Miffion.
- Harris – Dawson, L.C. “The relationship between physical fitness and their attitudes toward physical activity,” *Dissertation International*. 53(1992) :1091.
- Holbrook, James Edward. (1993, September). “Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and athletics at Colleges And Universities” *Dissertation Abstracts International*. 53 (15): 2735-A.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). “The Effects of Exercise – Indued Changes on Self – Westerm” *Dissertation Abstracts International*. 8(2) : 178 :1948.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัด
โรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัด
โรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากพนักงานครูเทศบาล กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอนทุกข้อ เพราะข้อความทุกข้อความมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบของคณะครูทุกท่านจะมีประโยชน์ในการพัฒนาการออกกำลังกาย และคำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548 แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. สภาพและความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ
4. สภาพและความต้องการด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงให้ครบทุกข้อตามสภาพที่เป็นจริง และตามความต้องการขอขอบพระคุณที่กรุณาร่วมมือเป็นอย่างดี

สุเทพ คำชู
นิสิตปริญญาโท คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 35 ปี

☐ 35 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง 1. คำถามในตอนที่ 2 แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สภาพความเป็นจริง และระดับความต้องการ

2. โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง และระดับความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☒ มี ☐ ไม่มี	0. ความสะอาดของสถานที่ออกกำลังกาย		✓			

1. สภาพและความต้องการในออกกำลังกาย ด้าน ประเภทของกิจกรรม
การออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. กายบริหาร					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. เปตอง					
☐ มี ☐ ไม่มี	3. เทเบิลเทนนิส					
☐ มี ☐ ไม่มี	4. กิจกรรมเข้าจังหวะ และแอโรบิก					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. การเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ					
☐ มี ☐ ไม่มี	6. เทนนิส					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. วอลเลย์บอล					
☐ มี ☐ ไม่มี	8. ว่ายน้ำ					
☐ มี ☐ ไม่มี	9. บาสเกตบอล					
☐ มี ☐ ไม่มี	10. เซปักตะกร้อ					
☐ มี ☐ ไม่มี	11. แฮร์ริบอล					
☐ มี ☐ ไม่มี	12. ฟุตบอล					
☐ มี ☐ ไม่มี	13. กรีฑา					

**2. สภาพและความต้องการในออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก**

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. สถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม สะดวกในการเดินทาง					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง					
☐ มี ☐ ไม่มี	3. สถานที่ออกกำลังกาย ในร่ม					
☐ มี ☐ ไม่มี	4. ความปลอดภัยของ สถานที่ออกกำลังกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับ ผู้ออกกำลังกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	6. มีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการ					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. มีห้องปฐมพยาบาล ที่เหมาะสม					
☐ มี ☐ ไม่มี	8. มีห้องสุขา และห้องอาบน้ำ					
☐ มี ☐ ไม่มี	9. ห้องและอุปกรณ์ทดสอบ สมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก					
☐ มี ☐ ไม่มี	10. มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย ที่มีมาตรฐาน					

3. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. การมีมนุษยสัมพันธ์ของบุคลากรที่ให้บริการ					
☐ มี ☐ ไม่มี	3. บุคลากรที่ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง					
☐ มี ☐ ไม่มี	4.บุคลากรมีการแต่งกายที่เหมาะสม สะอาดเรียบร้อย					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	6. มีบุคลากรในการประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูล ข่าวสาร					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	8. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิก - จ่ายอุปกรณ์					
☐ มี ☐ ไม่มี	9. มีเจ้าหน้าที่ในการรับฝากของ					
☐ มี ☐ ไม่มี	10. มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					

4. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา การออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. วันธรรมดา 05.00 – 07.00 น.					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. วันธรรมดา 07.00-09.00 น.					
☐ มี ☐ ไม่มี	3. วันธรรมดา 12.00 - -13.00 น.					
☐ มี ☐ ไม่มี	4. วันธรรมดา 16.00 – 18.00 น.					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. วันธรรมดา 19.00 – 21.00 น.					
☐ มี ☐ ไม่มี	6. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 05.00- 07.00 น.					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 07.00- 09.00 น.					
☐ มี ☐ ไม่มี	8. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 12.00- 13.00 น.					
☐ มี ☐ ไม่มี	9. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 16.00- 18.00 น.					
☐ มี ☐ ไม่มี	10. วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 19.00- 21.00 น.					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

4. ด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

6. อื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. นางสาวน้ำทิพย์ สิงห์ตาก้อง
ปลัดเทศบาลตำบลคลองตำหรุ
รักษาการผู้อำนวยการกองการศึกษา
3. อาจารย์วาสนา มั่งคั่ง
ครู คศ.4
สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดชลบุรี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสุเทพ คำชู
วัน เดือน ปีเกิด	5 มกราคม 2525
สถานที่เกิด	อ. แกลง จ.ระยอง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	219/1 หมู่ 2 ตำบลบ้านนา อำเภอแกลง จังหวัดระยอง 21110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูผู้ช่วย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเทศบาลคลองตำหรุ 88 หมู่ 3 ตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2543	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนนวมุขเมืองราชวิทยาลัย อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
พ.ศ. 2545	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2547	การศึกษาระดับบัณฑิต เอกพลศึกษา โทษุศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี สมทบวิชาการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ