

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์
หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์
หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์
หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554

จักรพล พรหมทองดี. (2554). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือ*

สารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:

อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีธัญญะนัน, อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ใน ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีความเหมาะสม

2. ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

2.1 ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.35 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 28.19 และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.79 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.2 ครูเพศชายมีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.25 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.29 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 26.38 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2.3 ครูเพศหญิงมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 30.81 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 29.50 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2.4 ครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 25.71 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 27.61 และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.02 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.5 ครูที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 30.21 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 29.20 และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 30.14 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF TEACHERS SARASAS AFFILIATED SCHOOLS
BILINGUAL PROGRAMME IN ACADEMIC YEAR 2010



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2011

Jakapol Phomthongdee. (2011). *The State and Needs for Exercise of Teachers Sarasas Affiliated Schools Bilingual Programme in Academic Year 2010*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Phatchasak Thanprachanban, Dr.Pimpa Moungsirithum.

The purposes of this research were to study the state and needs for exercise of teachers Sarasas Affiliated Schools bilingual programme in academic year 2010 in three aspects: management indicated, personal indicated and place, equipment and facility indicated. The sample were 400 teachers of Sarasas Affiliated schools bilingual programme in academic year 2010 selected by multi-stage random sampling . The research instrument was a five-rating scales questionnaire with reliability at 0.90 level. Statistics used to analyze data were frequency and percentage.

The research results were found as follows:

1. The state for exercise of teachers Sarasas Affiliated schools bilingual programme in academic year 2010 was total have the suitability.

2. Needs for exercise of teachers Sarasas Affiliated schools bilingual programme in academic year 2010:

- 2.1 Needs for exercise of teachers Sarasas Affiliated schools bilingual programme in academic year 2010 in all aspects of management indicated 27.35%, personal indicated 28.19% and place, equipment and facility 28.79%, at total more level.

- 2.2 Male teachers needed for exercise in all aspects of management indicated 27.25% and place, equipment and facility indicated 28.29% at total more level. While aspect of personal indicated 26.38% at total moderate level.

- 2.3 Female teachers needed for exercise in all aspects of personal indicated 30.81% and place, equipment and facility indicated 29.50% at total more level. While aspect of management indicated 27.50% at total moderate level.

- 2.4 Teachers aged lower 35 years needed for exercise in all aspects of management indicated 25.71%, personal indicated 27.61% and place, equipment and facility 28.02%, at total more level.

- 2.5 Teachers aged 35 years up needed for exercise in all aspects of management indicated 30.21%, personal indicated 29.20% and place, equipment and facility 30.14%, at total more level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศ

หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ของ

จักรพล พรหมทองดี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีญะประจันบาน)

(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม)

(อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีญะประจันบาน)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสม)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีรประจันบาน ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และอาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทรเสม ประธานและกรรมการในการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ตลอดจนช่วยเหลือ ขอบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา และนายพิสุทธิ ยงค์กมล ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตสาสน์เอกตรา ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน และผู้ที่มีส่วนช่วยสนับสนุนในการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกท่าน ขอขอบคุณนายราชศักดิ์ เอกพิชิตมาร นายวิรุยุทธ ยวนใจ และเพื่อนทุกๆ ท่านที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ในที่นี้ ที่มีส่วนช่วยเหลือให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ บรรลุความสำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวิฑูร คุณแม่วิมลรัตน์ พรหมทองดีและญาติ พี่น้อง ที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือ สนับสนุนในการศึกษาและการทำปริญญานิพนธ์แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี มาโดยตลอด ไว้ในโอกาสนี้

จักรพล พรหมทองดี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	11
หลักการออกกำลังกาย.....	13
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	16
ประวัติความเป็นมาโรงเรียนในเครือสารสาสน์.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	23
งานวิจัยในประเทศ.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	31
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	31
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	67
บทย่อ.....	67
สรุปผลการวิจัย.....	69
อภิปรายผล.....	72
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	74
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	74
บรรณานุกรม.....	75
ภาคผนวก.....	80
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	81
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	91
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	93

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (n=400).....	32
2 ความถี่ ร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม (n=400).....	35
3 ค่าร้อยละประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย(n=1297).....	36
4 ค่าร้อยละของวันที่ต้องการออกกำลังกาย(n=897).....	37
5 ค่าร้อยละช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย(n=540).....	38
6 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ด้านการบริหารจัดการ (n = 400).....	41
7 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 400).....	43
8 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400).....	44
9 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูชาย ในด้านการบริหารจัดการ (n = 200).....	46
10 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูชาย ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 200).....	48
11 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูชาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 200).....	49
12 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูหญิง ในด้านการบริหารจัดการ (n = 200).....	51

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
13	การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูหญิง ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 200).....	53
14	การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูหญิง ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 200).....	54
15	การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ในด้านการบริหารจัดการ (n = 254).....	56
16	การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 254).....	58
17	การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 254).....	59
18	การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ในด้านการบริหารจัดการ (n = 146).....	61
19	การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 146).....	63
20	การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษาปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 146).....	64

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
-----------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของทุกเพศ ทุกวัย ประชาชนจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญ และหันมาออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (กรมพลศึกษา. 2538: 4) และเพื่อให้เกิดความชัดเจนทางรัฐบาลจึงได้มีการกำหนดนโยบายการส่งเสริมกีฬาของรัฐ ดังนี้ เนื่องจากประชากรเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม การพัฒนาประเทศเพื่อให้บรรลุผลตามความมุ่งหมายนั้น จึงจำเป็นต้องปรับปรุงและยกระดับคุณภาพของประชากร ประกอบกับปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า กีฬา นอกจากใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาประชากรให้มีร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถพัฒนาส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ สัมผัสความสามัคคี ดังนั้นการกีฬาจึงเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งในการพัฒนาประเทศ ซึ่งทุกรัฐบาลได้ให้ความสำคัญและกำหนดเป็นนโยบาย ที่จะต้องพัฒนากีฬาเสมอมา (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545: 16) ซึ่งมีอยู่ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาคนให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา พัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมยิ่งขึ้น สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคม และประเทศชาติ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545: 1)

การออกกำลังกายเป็นประจำก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจระบบกล้ามเนื้อและระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย รวมไปถึงทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ น้ำหนักของร่างกายมีความเหมาะสม และที่สำคัญยังทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีภูมิคุ้มกันที่ดี ดังที่เจษฎา เจียรนะย และบรรเทิง เกิดปรังค์ (2546: 7) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง อุดมสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดีสามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงมีภูมิคุ้มกันสูงสมรรถภาพทางกายดี

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้ในการทำกิจกรรมต่างๆ มีเครื่องทุ่นแรงเข้ามาเกี่ยวข้องเพราะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า มีผลทำให้มีการใช้แรงกายที่ลดน้อยลงไปซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงกับคนในเกือบทุกอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นพนักงานธนาคาร แม่บ้าน นักธุรกิจ

แม้ว่า นักเรียน และครูก็เป็นอาชีพหนึ่งที่ได้รับผลกระทบ จากความเจริญก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในปัจจุบันต่างคนต่างทำงาน มีการแข่งขันที่สูง ทำให้ไม่มีเวลาที่จะดูแลสุขภาพ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้มีผลกระทบกับตัวบุคคล หน่วยงาน และต่อประเทศชาติ เพราะเมื่อบุคลากรในประเทศขาดความแข็งแรง ร่างกายอ่อนแอ ก็จะทำให้ความสามารถในการทำงาน การทำกิจกรรมลดลง หรือขาดประสิทธิภาพประเทศก็จะขาดบุคลากรที่มีประสิทธิภาพที่จะพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญหรือพัฒนาได้

ครูในยุคปัจจุบันนี้ เหมือนกับคนที่ประกอบอาชีพอื่นๆ คือ ต้องดิ้นรนเอาตัวรอด มีการแข่งขันทั้งในที่ทำงานและในการดำเนินชีวิต ทำให้เวลาทุกนาทีมีค่ามากยิ่งขึ้น การออกกำลังกายก็เหมือนกับสิ่งที่ไม่จำเป็น มีความสำคัญลดน้อยลง ครูต้องใช้เวลาที่มีอยู่ นำไปทำสื่อการสอน การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ทำให้การออกกำลังกายขาดความสำคัญลงไป เมื่อครูมีสุขภาพไม่แข็งแรงสมบูรณ์แล้วก็จะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการจัดการเรียนการสอน ทำให้การสอนลดประสิทธิภาพลง หากครูมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ครูมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีจะส่งผลถึงกิจกรรม การเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีบุคลิกภาพสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนและบุคคลต่างๆ แต่ด้วยภาระหน้าที่การสอนและการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่มากขึ้น ทำให้ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์หลักสูตรสองภาษาไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย หรือมีเวลาในการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้ครูมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มที่

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการเสนอแนะ และพัฒนาการออกกำลังกายของครูในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งสภาพและความต้องการที่กล่าวมานี้ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการเตรียมความพร้อม เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 เพื่อเป็นข้อมูล สำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดการส่งเสริม กิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของครูและเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับ ผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ทั้งหมด 15 โรงเรียน มีจำนวนครูทั้งสิ้น 3,126 คน เป็นชายจำนวน 596 คน และหญิงจำนวน 2,530 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 346 คน ได้มาโดยประเมินขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เครซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน แยกเป็นชาย 200 คน และหญิง 200 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลาย ขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ครูจำแนกตามเพศและอายุ

1.1 เพศ จำแนกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ จำแนกเป็น

1.2.1 อายุต่ำกว่า 35 ปี

1.2.2 อายุ 35 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือ สารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง ภาวะ หรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำ สิ่งที่เกิดขึ้นหรือดำรงคงอยู่อันรวมถึง ปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

2. ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความอยาก หรือ

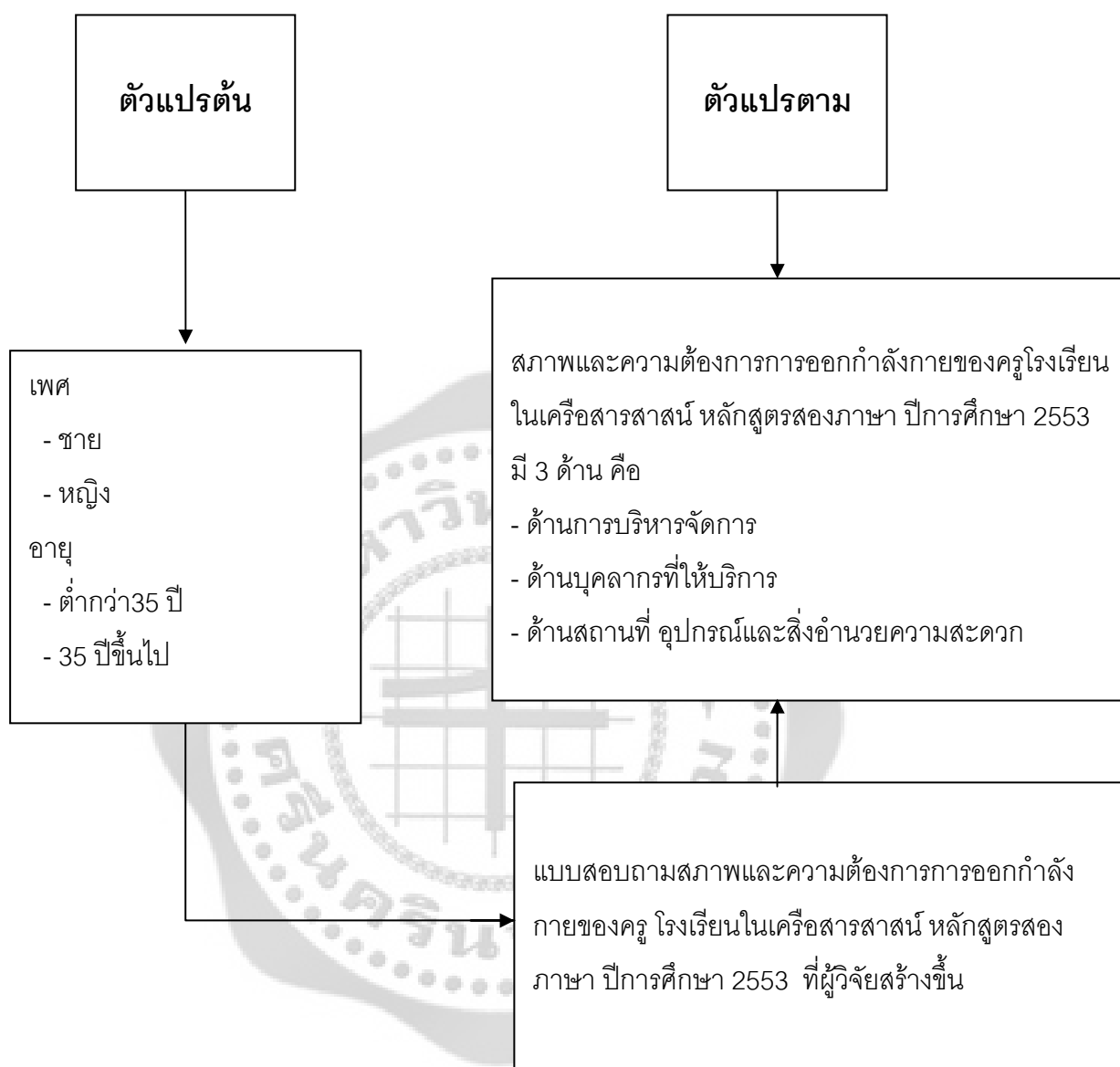
ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครู โรงเรียนในเครือข่ายสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 โดยทำการวิจัย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อ หรือการฝึกหัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำงานโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ การกระโดด การเล่น กิจกรรมกีฬาประเภทต่างๆ ฯลฯ เพื่อหวังให้การดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

4. ครูโรงเรียนในเครือข่ายสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในเรื่องของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนในเครือข่ายสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ประกอบด้วย โรงเรียนดังต่อไปนี้

- 1.โรงเรียนสาสน์เอกตรา
- 2.โรงเรียนสาสน์วิเทศศึกษา
- 3.โรงเรียนสาสน์วิเทศสายไหม
- 4.โรงเรียนสาสน์วิเทศธนบุรี
- 5.โรงเรียนสาสน์วิเทศสุวรรณภูมิ
- 6.โรงเรียนสาสน์วิเทศร่มเกล้า
- 7.โรงเรียนสาสน์พิทยา
- 8.โรงเรียนสาสน์วิเทศบางบอน
- 9.โรงเรียนสาสน์วิเทศนิมิตใหม่
- 10.โรงเรียนสาสน์วิเทศบางบัวทอง
- 11.โรงเรียนสาสน์วิเทศราชพฤกษ์
- 12.โรงเรียนสาสน์วิเทศรังสิต
- 13.โรงเรียนสาสน์วิเทศมีนบุรี
- 14.โรงเรียนสาสน์วิเทศคลองหลวง
- 15.โรงเรียนสาสน์วิเทศเชียงใหม่

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในต่างประเทศและในประเทศ โดยแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

- 1.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
- 2.ความหมายของการออกกำลังกาย
- 3.หลักของการออกกำลังกาย
- 4.ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 5.ประวัติความเป็นมาโรงเรียนในเครือสารสาสน์
- 6.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และมีความสุขในสังคม (อรุณ รักธรรม, 2527: 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่สนใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological needs)

2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological needs)

3. ความต้องการทางสังคม (Social needs)

สุชา จันทรโสม (2529: 105). กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการตามธรรมชาติ แบ่งออกเป็น 3 ประการ

1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน

2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม คือ ต้องการความรัก ความปลอดภัย อธิปไตย และความสำเร็จ

3. ความต้องการด้านทางสติปัญญา

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray อ้างถึงใน อารีย์ พันธุ์ณี, 2538:

189-192) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิด เนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชิดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำประสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวาง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจมีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลผู้อื่น (Needs for Surturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้การช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลผู้อื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance Of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือ การกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็น ความต้องการที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Blam) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่งหรือ ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Ordeliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความปราณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือ ในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษา ชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็น ความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ศรีจันทร์ พูลทวี (2541: บทคัดย่อ) ได้กล่าวถึง ความต้องการของคนจะต้องคำนึงถึงความต้องการซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เกิดกิจกรรมหรือการปฏิบัติ ทุกคนพยายามที่จะกระทำเพื่อให้ตนพบกับ ความต้องการที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ถ้าเขาไม่สามารถพบกับความต้องการของเขาได้ จะทำให้เกิด ความคับแค้นใจเกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการปรับตัวที่ไม่ดีได้ ดังนั้นเราน่าจะได้พิจารณาถึงขอบข่าย ของความต้องการที่จะต้องระวังเพื่อให้มีการพัฒนาไปสู่การปรับตัวที่ดี

1. ความต้องการด้านร่างกายตั้งแต่เกิด แต่ละคนจะมีความต้องการทางสุขภาพและ ร่างกายอย่างแน่นอน ได้แก่ ที่พัก การได้รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการบำรุงร่างกาย การ พักผ่อน และการนอนหลับอย่างเพียงพอ มีกิจกรรมพอสมควร และการป้องกันทางด้านสุขภาพ การที่ จะให้เด็กพบกับความต้องการทางด้านร่างกายนั้น เป็นความรับผิดชอบของผู้ปกครอง ด้วยการช่วยเหลือของโรงเรียนและสถานบริการของชุมชนอื่น ๆ

2. ความต้องการด้านสติปัญญา ในระดับโรงเรียนเล็ก เด็กจะได้รับการรู้ทางสติปัญญา จากที่บ้าน การพัฒนาสติปัญญาของเขาที่เป็นพื้นฐานความรับผิดชอบของโรงเรียนเล็กก็คือ

ความอยากรู้อยากเห็น เขาก็จะมีคำถาม ครูควรเร้าความอยากรู้อยากเห็นที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมให้ต่อเนื่องกัน เขาจะชอบและเกิดความพอใจ จากประสบการณ์การเรียนของเขาทั้งในและนอกโรงเรียน ขณะที่เด็กยังมีความต้องการทางด้านสติปัญญา มีอิทธิพลจากความสามารถทางสติปัญญาที่จะเป็นประโยชน์จากการสอนสิ่งที่เป็นเรื่องใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนหนังสือ คือการจัดการสอนที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน

3. ความต้องการทางด้านอารมณ์ เป็นตัวที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของแต่ละบุคคลตั้งแต่วัยเด็กตลอดไปจนถึงทุกคนที่ต้องการที่จะมีอารมณ์ที่มั่นคง เด็กจะได้รับผลกระทบจากบุคคลทั้งหลายที่เขาเกี่ยวข้องหรือติดต่อกับ เป็นต้นว่า ครอบครัวของเขา ครู เพื่อน และคนที่เขารักระหว่างเด็กแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่แวดล้อมตัวเขา เขาจะเลือกทำตามผู้ปกครอง ครู และแสวงหาการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา เขายังต้องการปกป้องรักษา ในวัยรุ่นจะเพิ่มความต้องการอิสระในการกระทำและการตัดสินใจก็ตาม เขาอาจจะต้องการความปกป้องบ้างแต่ก็จะแตกต่างกันจากในวัยเด็ก วัยรุ่นต้องการจะทำตามที่เขาเลือกวางแผนด้วยตัวของเขาเอง คอยระวังงานที่เขาได้กระทำด้วยตัวของเขาเอง โรงเรียนจะทำได้มากในการช่วยเหลือนักเรียนที่ละเล็กละน้อย ให้รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา และพัฒนานิสัยที่มีอิสระในการคิดและการกระทำ

4. ความต้องการทางสังคม แต่ละคนมีความใกล้เคียงกับความต้องการทางอารมณ์ บุคคลแต่ละบุคคลพยายามที่จะหาตำแหน่งของตนเองระหว่างกลุ่มที่เขาได้ติดต่อกับตัวเขาต้องการการยอมรับในสังคม เขาพยายามอย่างยิ่งที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของเขาต่อกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันกับที่เขาต้องการที่จะเข้ากลุ่มด้วย ความต้องการแต่ละคน ต้องการที่จะแสวงหาความเชื่อถือของครูและคนอื่น ๆ เขาต้องการเป็นคนที่มีชื่อเสียง วัยรุ่นมีความกระหายในการที่จะได้รับการยอมรับและยกย่องจากสมาชิกและเพศตรงข้าม ครูจะช่วยนักเรียนเหล่านั้น ให้มีการปรับตัวที่ดีในความสัมพันธ์กับกลุ่มและผู้ใหญ่

5. ความต้องการด้านอาชีพ ในระดับโรงเรียนประถมศึกษาเด็กอาจจะคิดว่าเขาชื่นชอบอาชีพตามบุคคลที่เขาชื่นชม ดังเช่น ตำรวจ นักธุรกิจ พยาบาล ผู้แสดงและอื่นๆ ความสนใจนี้เป็นเพียงช่วงระยะหนึ่งที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาไปสู่อาชีพที่แท้จริงในเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ในวัยรุ่นก็จะมีบ่อยครั้งที่ต้องการการตัดสินใจในการเลือกอาชีพ ซึ่งอาจทำก่อนที่ทุกคนจะเป็นผู้ใหญ่อย่างน้อยที่สุดในระดับมัธยมศึกษาจะช่วยให้นักเรียนให้รู้จักอาชีพต่าง ๆ เด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีจุดหมายเกี่ยวกับอาชีพหรือหางานในอนาคตจนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่

ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยเกี่ยวกับความต้องการได้แก่ ทฤษฎี ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow. 1954: 35 – 46) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดความต้องการและความพึงพอใจ

เมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (A Theory of Human Motivation) ได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ไว้ 3 ประการ คือ

1. มนุษย์เรามีความต้องการและความต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีสิ้นสุด
2. ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้วก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการที่ยังไม่ได้ตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม
3. ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับขั้นตามลำดับความสำคัญ (Hierarchy of Needs) กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงขึ้นไปซึ่งได้แบ่งขั้นได้ 5 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยยารักษาโรค และรวมถึงจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย (Security and Safety Needs) มีความมั่นคงและปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก (Affiliation or Social Needs) เป็นความต้องการรู้จักคุ้นเคยในสถานที่ทำงานและบ้าน เช่น รวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กันและรักใคร่แสดงออกถึงความเป็นมิตรเป็นกลุ่มเดียวกันให้บุคคลอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสรคลับหรือกลุ่มไม่เป็นทางการ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการชื่อเสียง (Esteem or Recognition Needs) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่นซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self – Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มีมนุษย์มีพร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับการรู้จักใช้ความสามารถของตนเอง

2. ความหมายของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538: 3) กล่าวถึงการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานเพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือ มีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก อควอร์ติกแอโรบิก รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกมและ

การละเล่นพื้นเมืองเดินบนลู่อกล (สายพาน) และอื่นๆ (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

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

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือนักเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้ การออกกำลังกาย เป็นการศึกษากิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบการออกกำลังกายและเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ

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

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกาย เพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

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

จอร์จ (George. 1986: 18 – 19) กล่าวว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรงอดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถอดทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

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

ดังนั้นจึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับ วัย เพศ และความแข็งแรง

3. หลักของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539: 5) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้รับประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก
2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 40 - 49 ปี
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาฝึก 15 - 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก
4. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที โดยการยืดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

5. ควรมีสุนัขนิสัย และสวัสดิการในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสม กับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด เรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกาย เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้นอาจกลายเป็นว่าหนักเกินไปซึ่งอาจมี อาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นให้ หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อยหรืออาการดังกล่าวหายไป

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

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อนจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายใน วันต่อไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่ฟื้นจากไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะผู้มีอายุมากกว่า 40 ปี ควรปรึกษา แพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด ใจเต้นแรง เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปอีกควรปรึกษา แพทย์ก่อน

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

6. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรง โดยให้ส่วน ต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือ ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมง่ายๆ และ กระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวยหรืออื่นๆ เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง หรือดันร่างกาย เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจควรมีการทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และมีการพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่กันไป

สุพัชรา ชีมเจริญ (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/นาทีและในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืน การเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าในจังหวะหรือท่าใด ก็ตามอย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จๆไป ควรเริ่มจากท่าที่ช้าๆไปก่อน จนเกิดความชำนาญและคล่องตัวแล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530: 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่่าเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40-49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและน้ำหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกซ้อมไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

4.ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายการทำงานไม่เหนื่อยง่ายแม้ว่าเหนื่อยง่ายก็หายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยืนยาวนานของชีวิต
5. ช่วยลดความเคร่งเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น
6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้ดี
7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี
8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่น ไม่มึนงง ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ มีผลต่อสุขภาพการออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะว่าร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคติดต่อได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 61) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดสูงได้
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดียิ่งขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลใจ ทำให้มีจิตใจดีและท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกาย จะช่วยให้โรคเหนื่อยง่ายหรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูกหรือเจ็บคือน้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง

8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์และกระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ เป็นต้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์มีดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายที่ดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกัน และรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งหมด

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากความเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมสภาพ เป็นต้นผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคนี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2 - 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายเป็นประจำ และสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้ คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน ซีโมโกบิล สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วยผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โต และแข็งแรง สูดซับโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ละมากขึ้นอัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และ

เหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากขึ้นเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน

3. ทางด้านสังคม กิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการ ที่ถูกต้อง จะช่วย ส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละ ประโยชน์ส่วนตน และเป็นผู้นำ – ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญาแม้ว่าไม่มีผลทางด้านวิจัยมาสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้เป็นคนที่สามารถสะสม รวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรอง ตีความหมาย หรืออธิบายความรู้นั้นๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ภายใต้การจัดและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้นๆ พอสมควร และ ผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนาน และมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

5. ประวัติความเป็นโรงเรียนในเครือสารสาสน์

โรงเรียนสารสาสน์พิทยา เป็นโรงเรียนแห่งที่แรก ของกลุ่มโรงเรียนในเครือสารสาสน์ที่เปิด ทำการเรียนการสอนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการโดยใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อการสอน (Bilingual Program โรงเรียนสองภาษา) ก่อตั้งขึ้นโดยท่านอาจารย์พิบูลย์ ยงค์กมล และท่านอาจารย์ เพ็ญศรี ยงค์กมล เมื่อปี พ.ศ. 2507 และเป็นโรงเรียนแห่งแรกในประเทศไทยที่ได้ทำการทดลองสอน หลักสูตรสองภาษา (Bilingual Programme) ที่ห้องเรียน EXTRA CLASS โดยในภายหลังหลักสูตรนี้ ได้ถูกนำไปเริ่มใช้อย่างเป็นทางการครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2536

EXTRA CLASS หมายถึง ชั้นเรียนพิเศษที่จัดการเรียนการสอน เป็น ภาษาอังกฤษมากกว่า ชั้นเรียนอื่นๆ โดยมีครูชาวต่างประเทศเป็นผู้สอน ภาษาอังกฤษ ให้นักเรียนโดยตรง มุ่งเน้นให้นักเรียน ได้เรียนรู้ภาษาอังกฤษอย่างถูกต้องและถูกวิธี จากครูผู้สอนที่เป็นเจ้าของภาษา ในขณะเดียวกันก็ยังคง ได้รับการศึกษาตามหลักสูตร ของกระทรวงศึกษาธิการ อย่างครบถ้วน การดำเนินการสอนแนวใหม่นี้ ได้รับความ ช่วยเหลือในด้านการพัฒนาหลักสูตร การพัฒนาบุคลากร และเทคนิคการสอนต่างๆ จาก Cambridge Public School, Boston ประเทศสหรัฐอเมริกา

กลุ่มโรงเรียนเครือสารสาสน์ ที่มีอยู่ ทั้งหมด 26 โรงเรียนโดยสารสาสน์เอกตราเป็นโรงเรียน แห่งแรกที่จัดการเรียนการสอน โดยใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อการสอน ในลักษณะสองภาษา ไทย-อังกฤษ (BILINGUAL Thai-English) ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการให้ดำเนินการสอน เมื่อปี พ.ศ. 2538 หลังจากได้รับอนุญาต โรงเรียนได้มีการ พัฒนาในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันโรงเรียนในเครือสารสาสน์มีทั้งหลักสูตรสองภาษา หลักสูตร สามัญ และหลักสูตรอาชีวศึกษา

วิสัยทัศน์

โรงเรียนในเครือสารสาสน์ มุ่งจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศและภาษาอังกฤษในการติดต่อสื่อสารได้อย่างดี มีระเบียบวินัย ยึดมั่น ประชาธิปไตย รักและภูมิใจในความเป็นไทย มีความคิดสร้างสรรค์เฉลียวฉลาด และปราดเปรื่องใน การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ภายใต้กระแสความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของสังคมโลก

พันธกิจ

โรงเรียนในเครือสารสาสน์ได้กำหนดพันธกิจ เพื่อใช้เป็นกรอบในการดำเนินการพัฒนา การจัดการศึกษาในปี 2553 ดังนี้

1. ส่งเสริมกิจกรรมที่ปลูกฝังให้นัก เรียนมีคุณธรรม รักและภูมิใจในความเป็นไทย
2. พัฒนา ระเบียบวินัยความรับผิดชอบในการทำงานของนักเรียนตลอดจนเคารพ ในสิทธิ และหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น อันเป็นหนทางไปสู่ภาวะการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

3. พัฒนาผู้เรียนให้ฝึกประเมินปรับปรุงตนเอง และยอมรับผู้อื่นตลอดจนเฝ้าหาความรู้อย่างต่อเนื่อง

4. สร้างสิ่งแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อท้าทายผู้เรียนให้สามารถ สรรค์สร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง คิด วิเคราะห์ วิเคราะห์ และแก้ปัญหาได้ ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

5. พัฒนาการจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้นักเรียนมีส่วนร่วม ร่วมทำ กิจกรรม ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการฝึกปฏิบัติ จนค้นพบ ความถนัดและวิธีการ ของตนเอง ได้เรียนรู้อย่างมีความสุข

6. ส่งเสริมกิจกรรม ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ตรงในการใช้ภาษา อังกฤษ เพื่อ การติดต่อสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. จัดหาเทคโนโลยีและท้าทายให้ผู้เรียน เข้าถึงสารสนเทศ โดยการใช้ภาษา อังกฤษเป็น สื่อกลางในการรับรู้ข้อมูล

8. ส่งเสริมการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการจัดทำฐานข้อมูล เพื่อ พัฒนาการ ปฏิบัติงาน และพัฒนาผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

9. พัฒนาบุคลากรให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้นตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดี แก่ ผู้เรียน

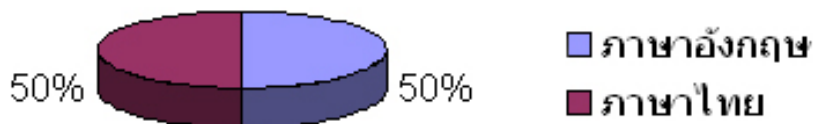
10. ส่งเสริมให้ผู้เรียนและบุคลากรทุกคนภายในโรงเรียน มีโอกาสให้บริการและ พัฒนา ชุมชน เพื่อรับประสบการณ์ตรงทางด้านสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ที่หลากหลาย

ระบบการเรียนสองภาษา

การจัดการเรียน การสอนแบบผสมผสาน 2 ภาษา คือ ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้ภาษาทั้งสอง ได้เป็นอย่างดี นักเรียนจะมีครูชาวต่างชาติเจ้าของภาษาและครู ไทยประจำชั้น คอยเอาใจใส่สอนวิชาตามหลักสูตร กระทรวง ศึกษาธิการ นักเรียนจึงได้เรียนวิชาต่าง ๆ ทั้งภาษาอังกฤษและภาษาไทย โดยวิชาที่นักเรียนจะเรียนเป็นภาษา อังกฤษ มีดังนี้ วิทยาศาสตร์ (เคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์) สังคม, คณิตศาสตร์, กลุ่ม ส.ป.ช., ศิลปะ และพลศึกษา มีภาษา เลือกร คือ จีน และ ญี่ปุ่นจัดสอนให้ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 นอกจากนั้นนักเรียนยังได้เรียน คอมพิวเตอร์ที่ทันสมัย เรียนว่ายน้ำ มีทัศนศึกษานอกสถานที่ นักเรียนจะศึกษาและเข้าใจ เรื่องราว ความรู้ ยุคใหม่แบบอย่างของโลกตะวันตก บนพื้นฐานความงดงามของวัฒนธรรมและประเพณีของ ไทย

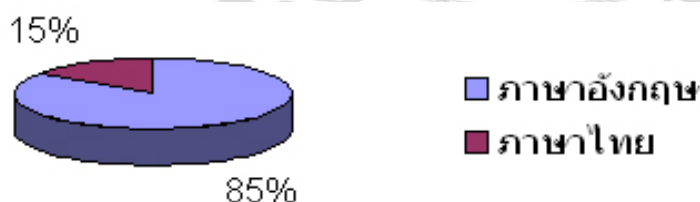
โครงสร้างหลักสูตรสองภาษา (Bilingual) ในแต่ละระดับชั้น

ชั้นอนุบาล 1 : อัตราส่วนการสอนเท่ากับ 50 : 50



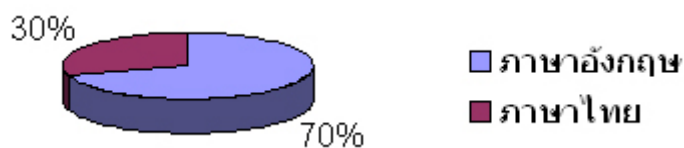
เนื้อหาที่เรียน ครูผู้สอนจะจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อตอบสนองความสนใจของผู้เรียนรวมทั้งสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น จัดมุมต่างๆ มุมบล็อก มุมเครื่องเล่นสัมผัส มุมเกมการศึกษา มุมศิลปะ มุมหนังสือ เพื่อให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมตามความสนใจและครูจะเป็นผู้สังเกตและให้การ สนับสนุน จัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้อต่อ การพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เต็มตามศักยภาพและสอดคล้องเป็นไปตามจุด ประสงค์ของการ เรียนรู้ในแต่ละระดับ โดยปรับผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ และปรับบทบาทของครูเป็นผู้อำนวยความสะดวก ชี้แนะ สนับสนุน และเอาใจใส่เด็กได้เรียนรู้อย่างเป็นกระบวนการ ด้วยวิธีการสอนที่เหมาะสมกับวัยส่งเสริมผู้เรียนให้สร้างองค์ความรู้ โดยเรียนจากประสบการณ์จริง และกิจกรรมต่างๆ ที่เด็กได้สัมผัสปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และเข้าใจ

ชั้นอนุบาล 2-3 : อัตราส่วนการสอนเท่ากับ 85 : 15

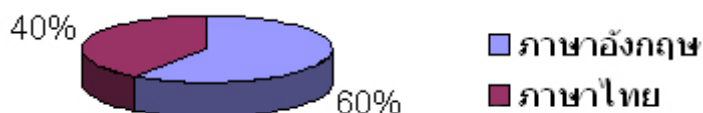


จากโครงสร้างหลักสูตรตามปกติในระบบสองภาษานั้นการจัดการเรียนการสอน จะเท่ากับ 50 : 50 ในรายวิชาหลัก ซึ่งในที่นี้หมายถึงวิชาคณิตศาสตร์, ภาษาอังกฤษ, พลศึกษา, ศิลปะและสพข. (ในระดับประถม) วิทยาศาสตร์และสังคม (ในระดับมัธยม) แต่เพื่อให้นักเรียนในระดับอนุบาล - ป.1 ได้มีทักษะทางการฟังและการพูดมากขึ้นทางโรงเรียนจึงเพิ่ม อัตราส่วนให้มากขึ้นกว่าเดิมคือ 85:15 เพื่อให้ นักเรียนได้มีพื้นฐานทางภาษาอังกฤษ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการเรียนระดับสูง ต่อไปถือเป็นบริการที่ทางโรงเรียนจัดให้แก่ นักเรียนโดยไม่ได้เพิ่มค่าใช้จ่ายอย่างใด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 : อัตราส่วนการสอนเท่ากับ 70 : 30



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 : อัตราส่วนการสอนเท่ากับ 60 : 40

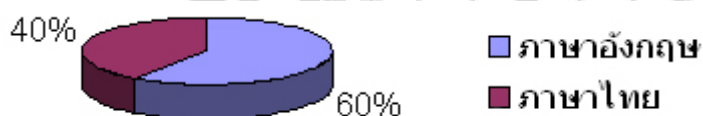


ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 : อัตราส่วนการสอนเท่ากับ 50 : 50



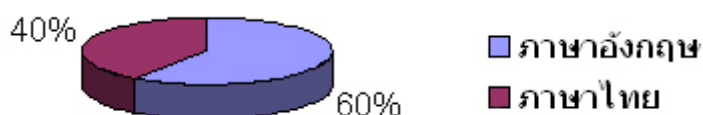
ในระดับประถมนี้จะมีการแยกรายวิชาเรียนชัดเจนขึ้นการเรียนทั้ง 2 ภาษา ในวิชาหลัก จะคิดเป็น 50: 50 โดยประมาณ ทั้งนี้เพราะนักเรียนจะต้องได้รับการปูพื้นฐานในวิชาภาษาไทยให้มากขึ้นเพื่อนำไปใช้ในการสอบต่อไป ในขณะที่ชั้นประถมปีที่ 2 ยังคง มีอัตราส่วนที่อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเพื่อให้ นักเรียนมีเวลาในการปรับตัว กับ การเรียนภาษาไทยได้ดีขึ้น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 : อัตราส่วนการสอนเท่ากับ 60 : 40



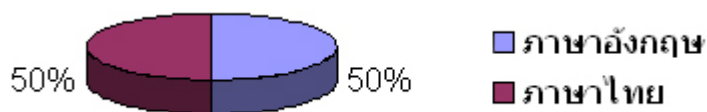
ชั้นมัธยม 1 และ 4 ถือเป็นพื้นฐานของระดับมัธยมต้นและมัธยมปลาย ทางโรงเรียนจึงมุ่งหวังให้นักเรียน เตรียมพร้อม สำหรับการเรียนภาษาอังกฤษในระดับสูง เพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสำหรับการเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 5 : อัตราส่วนการสอนเท่ากับ 60 : 40



ชั้นมัธยม 2 และ 3 นักเรียน บางคนอาจจะต้องเตรียมตัวสำหรับการสอบเรียนต่อในระดับมัธยมปลาย ของโรงเรียนรัฐบาล นักเรียนจึงต้องเตรียมพร้อมสำหรับวิชาในภาคภาษาไทยให้มากขึ้น เพื่อการสอบ แข่งขันในอนาคต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 6 : อัตราส่วนการสอนเท่ากับ 50 : 50



สำหรับนักเรียนชั้นมัธยม 5 และ 6 ทุกคนต้องเตรียมตัวสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยทาง โรงเรียนจึงสนับสนุน ให้นักเรียนได้รับความรู้ในภาคภาษาไทยอย่างเต็มที่ ในขณะเดียวกันนักเรียนทุกคนยังคงได้เรียนภาษาอังกฤษจาก คุณครู ชาวต่างชาติอย่างต่อเนื่อง

ทั้งนี้เพราะเมื่อนักเรียนเรียนจบชั้นสูงสุดของทางโรงเรียน คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนจะมีทางเลือกทาง การศึกษาต่อได้มากกว่า 1 ทางไม่ว่าจะเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐมหาวิทยาลัยระบบนานาชาติหรือการศึกษาต่อใน ต่างประเทศ ซึ่งทางโรงเรียนได้จัดโครงการพิเศษไว้ให้กับนักเรียนเช่นกัน

6.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (แผน ปญญา. 2548; อ้างอิงจาก Ann. 1977: 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรม ที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆโดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการศึกษาพบว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรม ของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

แครนดอลล์ (Crandall. 1977: 7020 - 7021 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษามีความเห็น ว่า กิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย
2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความคิดของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

นันทอกมาห์ (แผน ปัญญา. 2548; อ้างอิงจาก Nontogmah. 1982: 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่องโปรแกรมพลศึกษาที่ใช้อยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา รัฐไอโอวา ตามความต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและโดยการเสนอแนะของคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวาโดยใช้แบบสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 272 คน และครูจำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่ จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอลและเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย คือ การวิ่งเหยาะ ๆ ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอลและแบดมินตัน นักเรียนมีความต้องการเล่นกีฬาประเภทที่มากกว่ากิจกรรมกีฬาแบบอื่น ๆ นักเรียนและคณาจารย์ มีความเห็นตรงกันว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีเรียนในระดับ 9 และ 10 ส่วนแผนการเรียนบังคับเลือกเสรีควรอยู่ในระดับมัธยมศึกษาและพบว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาที่แตกต่างกันจะเห็นได้ชัดเจนระหว่างชายและหญิง โดยโรงเรียนจะมีอิทธิพลอย่างมากในการต่อเนื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาชายผู้ซึ่งเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีกิจกรรมน้อยอย่างให้เข้าร่วม นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอีก 5 อย่าง คือ การใช้หลักสูตรที่มีแผนการเรียนที่เปลี่ยนแปลงได้ตามขนาดของชั้นเรียน ประเภทโรงเรียน ความเป็นกันเองของครูพลศึกษา ความน่าเลื่อมใสและการมีความรู้ดี โดยองค์ประกอบดังกล่าว จะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างต่อเนื่องของนักศึกษาที่จะกระทำกิจกรรมต่อไป

บัทเลอร์ (แผน ปัญญา. 2548; อ้างอิงจาก Butler. 1989: 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีชีพลศึกษา 549 คน ผลจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิชาพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่องดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วยบาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่าง

ฟอล์คและคิลคอยน์ (นพดล จันทิพย์. 2548; อ้างอิงจาก Falck; & Kilcoyne. 1984: 239-242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program For School Personnel) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรม ผู้ดำเนินงานโครงการจำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรใน โรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการ

ฝึกอบรมและโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียนผลการศึกษพบว่าผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะและ การปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรมและบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพ ในโรงเรียนได้ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหาร โรงเรียนเป็นอย่างดี

โฮล์บรูค (นพดล จันทิพย์. 2548; อ้างอิงจาก Holbrook. 1993: 2735 - A) ทำการศึกษา ความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของ นักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนด แบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่ การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิภาพผลการวางแผนและ การดำเนินการ

มุลเลอร์ (สุเปรม นนทะวงษ์. 2548; อ้างอิงจาก Muller. 1993: 1688) ได้วิจัยผลกระทบ ของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิเบอรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่ง ออกเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลด ความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบ การออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนหญิงมี ดังนี้คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษา หญิงและนักศึกษาชาย

6.2 งานวิจัยในประเทศ

สมศักดิ์ อินทสรี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในจังหวัดสิงห์บุรี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาในด้านเวลาของการออกกำลังกายในระดับ ปานกลาง และส่วนมากมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ที่ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาหลังเลิก งาน
2. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาในด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับปานกลาง และส่วนมากมีความต้องการในระดับมากที่สุด ในด้านสถานที่ออกกำลังกายอย่าง เพียงพอ อุปกรณ์การออกกำลังกาย สถานที่ที่มีความปลอดภัยสูง และตุน้ำดื่ม น้ำเย็นสะอาดเพียงพอ

3. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหา ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดในกิจกรรมเซปักตะกร้อ ว่ายน้ำ แอโรบิก และเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ

4. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาด้านบริการและวิชาการในระดับปานกลาง ในด้านให้มีผู้ที่มีความรู้เฉพาะทางแนะนำวิธีการออกกำลังกาย ด้านให้เชิญวิทยากรมาให้ความรู้หรือคำแนะนำ ด้านการเผยแพร่ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ด้านการให้ความรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีความต้องการในระดับมากในด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านมีหน่วยงานประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ ด้านแผนกซ่อมบำรุงสนามและอุปกรณ์การออกกำลังกาย

5. ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับปานกลาง ในด้านบุคลากรให้คำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ ด้านมีเจ้าหน้าที่พยาบาลให้บริการตรวจเช็คสภาพร่างกายและมีความต้องการในระดับมากที่สุด ด้านให้มีบุคลากรที่รับผิดชอบดูแลโดยตรงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านให้มีบุคลากรที่มีความรู้ด้านกีฬา ด้านต้องการบุคลากรมีความสุภาพเรียบร้อยและ ด้านมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

แผน ปัญญา (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร และด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 48.95, 40.27 และ 39.05 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ด้านบุคลากร และด้านวิชาการ โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.77 และ 32.36 ตามลำดับและด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.91

3. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายและเพศหญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านวิชาการ ด้านบุคลากร และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.96, 44.98 และ 40.79 ตามลำดับ

4. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายและเพศหญิง อายุ 30 - 45 ปี ด้านวิชาการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.83, 42.29 และ 40.22 ตามลำดับ

5. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านวิชาการและด้านสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.64 และ 39.51 ตามลำดับ และด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.09

6. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมพบว่า ด้านวิชาการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และ ด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.64, 40.98 และ 37.52ตามลำดับ

นพดล จันทิพย์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า ครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีความต้องการการออกกำลังกายดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.78 และ 43.83 ตามลำดับ

2. ด้านการจัดการ ครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการมีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.69

3. ด้านบุคลากร ครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.29

กนกธดา อ่อนทองหลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมาก ทั้งสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิง

อายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากร จะอยู่ในระดับมาก

สุเปรม นนทะวงษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 58.00 และมีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรม และกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย และด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.33, 54.13, 53.12 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.65, 63.03, 57.79, และ 56.36 ตามลำดับ

สนธยา หนูมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพความเป็นจริงของ การออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 โดยรวม มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 73.44 และ ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 71.38

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการใช้กิจกรรม เดิน วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 40.00 ด้านกำหนดวัน และเวลา มีความต้องการออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 31.37 และมีความต้องการช่วงเวลา 17.31 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.08 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.69 ด้านความต้องการด้านบริการ และวิชาการ มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.51

สุเทพ คำชู (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดชลบุรี และเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548

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

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

1.3 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ 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

1.4 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นว่า มีความเหมาะสม โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 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 อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 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 มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 48.87 และ 36.15 เพศหญิงและครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.64 และ 39.94

2.4 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกายมีความต้องการโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 31.54 เพศชาย มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.05 เพศหญิง ครูเทศบาลที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปีและครูเทศบาลที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.35, 34.94 และ 28.22 ตามลำดับ

จากผลการวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล โดยผู้ที่ออกกำลังกายจะมีความต้องการในด้านต่างๆ เช่น ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนา และสนับสนุนตามนโยบายต่างๆ ของโรงเรียนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูโรงเรียนในเครือข่ายสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ทั้งหมด 15 โรงเรียน มีจำนวนครูทั้งสิ้น 3,126 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครู โรงเรียนในเครือข่ายสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 346 คน ได้มาโดยประเมินขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน แยกเป็นชาย 200 คน และหญิง 200 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

ขั้นที่ 1 เลือกโรงเรียนที่มีจำนวนครูตั้งแต่ 200 คนขึ้นไป ได้ 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตสนธิ์เอกตรา โรงเรียนสาธิตสนธิ์วิเศษบางบอน โรงเรียนสาธิตสนธิ์วิเศษบางบัวทอง โรงเรียนสาธิตสนธิ์วิเศษร่มเกล้า โรงเรียนสาธิตสนธิ์วิเศษรังสิต

ขั้นที่ 2 เมื่อได้มา 5 โรงเรียนทำการสุ่มอย่างง่าย ได้โรงเรียนละ 80 คน เป็นชาย 40 คน และหญิง 40 คน

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อโรงเรียน	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1.โรงเรียนสาธิตสนธิเอกตรา	77	192	40	40
2.โรงเรียนสาธิตสนธิวิเศษบางบอน	142	556	40	40
3.โรงเรียนสาธิตสนธิวิเศษบางบัวทอง	65	284	40	40
4.โรงเรียนสาธิตสนธิวิเศษร่มเกล้า	54	238	40	40
5.โรงเรียนสาธิตสนธิวิเศษรังสิต	45	191	40	40
รวม	383	1461	200	200

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอน และมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านนโยบาย ด้านแผนงาน ด้านโครงการ ด้านกิจกรรม และด้านงบประมาณ และจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสาธิตสนธิ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการบริหารจัดการ
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Opened – End)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง
2. รวบรวมข้อมูล ปัญหา ความรู้ และความคิด แล้วนำมาสร้าง แบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจพิจารณาเนื้อหาเพื่อหาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามที่ได้ผู้เชี่ยวชาญ เสนอแนะไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
6. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับครู โรงเรียนในเครือข่ายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90
7. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียนจำนวน 5 โรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปแจกครูโรงเรียนในเครือข่ายหลักสองภาษา ปีการศึกษา 2553

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารและจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนในเครือข่ายหลักสองภาษา ปีการศึกษา 2553 มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายหลักสองภาษา ปีการศึกษา 2553 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 4 นำมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 รวบรวมความคิดเห็นที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ผู้บริหารและจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 รวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ได้จากตอนที่ 4 ของแบบสอบถาม มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ความถี่ ร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 400)

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	200	50.0
หญิง	200	50.0
รวม	400	100.0
2. อายุ		
ต่ำกว่า 35 ปี	254	63.5
35 ปีขึ้นไป	146	36.5
รวม	400	100.0

จากตาราง 2 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายจำนวนเท่ากับเพศหญิง โดยเป็นเพศชายจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และเพศหญิงจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 เมื่อจำแนกตามอายุผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อายุต่ำกว่า 35 ปี จำนวน 254 คนคิดเป็นร้อยละ 63.5 และอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5

ตาราง 3 ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย

ประเภทของกิจกรรมและกีฬา	จำนวน	ร้อยละ
1.การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	247	19.04
2.ฟุตบอล	78	6.01
3.บาสเกตบอล	45	3.46
4.วอลเลย์บอล	72	5.55
5.แบดมินตัน	134	10.33
6.เซปักตะกร้อ	24	1.85
7.ขี่จักรยาน	116	8.94
8.แอโรบิก	154	11.87
9.เทนนิส	30	2.31
10.เทเบิลเทนนิส	28	2.15
11.ว่ายน้ำ	137	10.56
12.ลีลาศ	90	6.93
13.ฟิตเนส	140	10.79
14.อื่นๆ ได้แก่		
- โยคะ	1	0.07
- คาราเต้	1	0.07
รวม	1297	100.0

ประเภทของกิจกรรมและกีฬา

ครูโรงเรียนในเครือข่ายหลักสูตรสองภาษา มีความต้องการการออกกำลังกายในประเภทของกิจกรรมและกีฬา มากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 247 คิดเป็นร้อยละ 19.04 รองลงมา คือ แอโรบิก จำนวน 154 คิดเป็นร้อยละ 11.87 และ ฟิตเนส จำนวน 140 คิดเป็นร้อยละ 10.79

ตาราง 4 วันที่ต้องการออกกำลังกาย

วันที่ต้องการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1.วันอาทิตย์	170	18.95
2.วันจันทร์	89	9.92
3.วันอังคาร	64	7.13
4.วันพุธ	126	14.04
5.วันพฤหัสบดี	57	6.35
6.วันศุกร์	149	16.61
7.วันเสาร์	242	26.97
รวม	897	100.0

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

ครูโรงเรียนในเครือข่ายหลักสูตรสองภาษา มีความต้องการการออกกำลังกายวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันเสาร์ จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 26.97 รองลงมา คือ วันอาทิตย์ จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 18.95 และวันศุกร์ จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 16.61

ตาราง 5 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1.เวลา 05.00 - 07.00 น.	68	12.59
2.เวลา 07.00 - 09.00 น.	34	6.29
3.เวลา 09.00 - 11.00 น.	20	3.70
4.เวลา 11.00 - 13.00 น.	0	0
5.เวลา 13.00 - 15.00 น.	27	5.00
6.เวลา 15.00 - 17.00 น.	78	14.44
7.เวลา 17.00 - 19.00 น.	245	45.37
8.เวลา 19.00 - 21.00 น.	73	13.51
รวม	540	100.0

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ครูโรงเรียนในเครือข่ายหลักสูตรสองภาษา มีความต้องการการออกกำลังกายช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00 - 19.00 น. จำนวน 245 คิดเป็นร้อยละ 45.37 รองลงมา คือ เวลา 15.00 - 17.00 น. จำนวน 78 คิดเป็นร้อยละ 14.44 และเวลา 19.00 - 21.00 น. จำนวน 73 คิดเป็นร้อยละ 13.51

ตอนที่ 2 ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน

โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านนโยบาย ด้านแผนงาน ด้านโครงการ ด้านกิจกรรม และด้านงบประมาณ และการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

การรวบรวมความคิดเห็นที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ผู้บริหารและจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียงได้ดังนี้

1. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยสรุปเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

1.1 ด้านนโยบาย

สร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ โดยมีเป้าหมายให้ครูทุกคนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และให้บุคลากรครูมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ช่วยสร้างสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

1.2 ด้านแผนงาน

มีการพัฒนาสุขภาพของครูโรงเรียนในเครือข่ายอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ เพื่อให้ครูหันมาสนใจการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หลังจากเสร็จสิ้นภาระหน้าที่ในการสอนหรือทำงานต่างๆ เพื่อให้ครูมีบุคลิกภาพในการทำงานที่ดีขึ้น โดยจัดหาสถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง และให้ครูใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

1.3 ด้านโครงการ

มีโครงการจัดการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬาของครูโรงเรียนในเครือข่ายทุกปี การจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆ เพื่อฝึกซ้อมและออกไปแข่งขันกับโรงเรียนในเครือข่ายที่ต่างๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และยังช่วยทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูล และความรู้ต่างๆ จะนำไปพัฒนาการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ ได้อีกทางด้วย

1.4 ด้านกิจกรรม

- การแข่งขันฟุตบอลครูชาย 7 คน
- การเดินแอโรบิกประกอบอุปกรณ์
- การเล่นเกมเพื่อสุขภาพ
- การแข่งขันลีลาศ
- การแข่งขันกีฬาครุภายในและระหว่างโรงเรียนในเครือข่ายตามเขตต่างๆ

1.5 ด้านงบประมาณ

ได้รับงบประมาณการสนับสนุนการออกกำลังกายของครูมาจากโรงเรียนต้นสังกัด และมาจากส่วนกลางของกองอำนวยการโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศ

2. ข้อมูลจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยสรุปเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

2.1 ด้านการบริหารจัดการ

ในเรื่องของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ทางโรงเรียนยังไม่ค่อยมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่ชัดเจน งบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีอยู่บ้างแต่ไม่มีการกำหนดตัวเงินที่แน่นอน การจัดตั้งชมรมกีฬาดังกล่าว มาจากครูที่สนใจในกีฬานั้นๆเป็นผู้จัดตั้งขึ้นมา ส่วนในเรื่องของเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ต่างๆ หรือหนังสือที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีอยู่อย่างเพียงพอ การให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูมีอยู่เป็นประจำทุกๆ ปี มีจัดบอร์ดให้ความรู้ในเรื่องของการป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากการออกกำลังกาย แต่ยังไม่ค่อยมีวิทยากรภายนอกที่มานำการจัดอบรมกิจกรรมกีฬา ส่วนใหญ่จะเป็นครูพลศึกษาในโรงเรียนที่ทำหน้าที่นี้อยู่แล้ว

2.2 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

บุคลากรส่วนใหญ่เป็นครูพลศึกษาที่อยู่ในโรงเรียนมีจำนวน 7-8 คน เป็นผู้ให้บริการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนเป็นทั้งผู้ให้ความรู้ คำแนะนำ กฎกติกาต่างๆ ในการออกกำลังกาย และทำหน้าที่ในการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา แต่ยังไม่ค่อยมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนในเรื่องของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยและทำความสะอาดนั้นจะเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในโรงเรียนและแม่บ้านเป็นคนดูแล

2.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียนมีบรรยากาศเหมาะสมดี มีทั้งสนามกีฬาในร่มและสนามกีฬากลางแจ้ง มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนครูที่มาใช้ แต่ยังมีขาดสระว่ายน้ำมาตรฐานเนื่องจากสระว่ายน้ำส่วนใหญ่มีขนาดเล็ก และห้องฟิตเนสที่มีเครื่องเล่นไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่มีเครื่องเล่นน้อยไม่พอต่อความต้องการของครูที่มาใช้บริการและยังไม่มีตู้เก็บของสำหรับครู ครูต้องใช้ห้องพักรูเป็นที่เก็บอุปกรณ์ของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาส่วนใหญ่เป็นอุปกรณ์เดียวกันกับที่ใช้ในการเรียนการสอนนักเรียน ส่วนในเรื่องของที่นั่งพักผ่อน ตู้น้ำดื่ม และห้องน้ำมีจำนวนเพียงพอต่อครูที่มาออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตาราง 6 การแจกแจงความถี่ (f) และค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านการบริหารจัดการ (n = 400)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	102	123	105	56	14
	%	25.50	30.75	26.25	14.00	3.50
2. มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	132	118	98	44	8
	%	33.00	29.50	24.50	11.00	2.00
3. มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆภายในโรงเรียน	f	107	120	111	46	16
	%	26.75	30.00	27.75	11.50	4.00
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬภายในและระหว่างโรงเรียน	f	96	107	99	79	19
	%	24.00	26.75	24.75	19.75	4.75
5. มีกฎ ระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	97	107	106	75	15
	%	24.25	26.75	26.50	18.75	3.75
6. มีการให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	f	110	118	104	61	7
	%	27.50	29.50	26.00	15.25	1.75
7. มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	83	92	103	92	30
	%	20.75	23.00	25.75	23.00	7.50
8. มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้บริการ	f	78	93	107	92	30
	%	19.50	23.25	26.75	23.00	7.50
9. มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาใช้บริการ	f	95	104	103	78	20
	%	23.75	26.00	25.75	19.50	5.00
10. มีการจัดอบรมให้ความรู้ จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	99	112	90	79	20
	%	24.75	28.00	22.50	19.75	5.00
รวม	f	999	1094	1026	702	179
	%	24.98	27.35	25.65	17.55	4.48

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านการบริหารจัดการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.35 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.65 และความต้องการน้อย ที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการ ด้านการบริหารจัดการ 2 อันดับแรก คือ มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 33.00 และ 30.75 ตามลำดับ



ตาราง 7 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของครูโรงเรียนในเครือข่ายหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553
ด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 400)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	107	132	95	55	11
และเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ	%	26.75	33.00	23.75	13.75	2.75
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	101	120	103	60	16
และเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	%	25.25	30.00	25.75	15.00	4.00
3. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกา การแข่งขัน	f	102	108	110	65	15
กีฬาประเภทต่างๆ	%	25.50	27.00	27.50	16.25	3.75
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย	f	110	122	102	51	15
อุปกรณ์กีฬา	%	27.50	30.50	25.50	12.75	3.75
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับ - ฝากของต่างๆ	f	76	99	111	85	29
	%	19.00	24.75	27.75	21.25	7.25
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	108	121	106	60	5
ออกกำลังกาย	%	27.00	30.25	26.50	15.00	1.25
7. มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำ	f	90	99	99	87	25
สถานที่ออกกำลังกาย	%	22.50	24.75	24.75	21.75	6.25
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ทำความสะอาด	f	85	101	98	90	26
สถานที่ก่อนและหลังใช้สนาม	%	21.25	25.25	24.50	22.50	6.50
รวม	f	779	902	824	553	142
	%	24.34	28.19	25.75	17.28	4.44

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.19 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.75 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีความรู้ ความสามารถ และมีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย อุปกรณ์กีฬา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.00 และ 30.55 ตามลำดับ

ตาราง 8 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศ	f	111	120	91	78	0
ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	%	27.75	30.00	22.75	19.50	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	92	108	106	62	32
	%	23.00	27.00	26.50	15.50	8.00
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	130	129	97	44	0
	%	32.50	32.25	24.25	11.00	0.00
4. สระว่ายน้ำที่มีมาตรฐาน	f	103	117	95	67	18
	%	25.75	29.25	23.75	16.75	4.50
5. ห้องฟิตเนส(Fitness Tranning)	f	125	122	99	49	5
	%	31.25	30.50	24.75	12.25	1.25
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์	f	108	119	96	70	7
ของผู้ออกกำลังกาย	%	27.00	29.75	24.00	17.50	1.75
7. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	103	114	95	80	8
	%	25.75	28.50	23.75	20.00	2.00
8. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและ	f	125	121	98	56	0
เล่นกีฬาที่ได้มาตรฐาน	%	31.25	30.25	24.50	14.00	0.00
9. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	101	113	106	60	20
	%	25.25	28.25	26.50	15.00	5.00
10. จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f	86	102	113	87	12
	%	21.50	25.50	28.25	21.75	3.00
11. มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย	f	101	119	108	72	0
	%	25.25	29.75	27.00	18.00	0.00
12. ห้องน้ำเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	87	98	113	88	14
	%	21.75	24.50	28.25	22.00	3.50
รวม	f	1272	1382	1217	813	116
	%	26.50	28.79	25.35	16.94	2.42

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มี ความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.79 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 26.50 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.42 เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ สถานที่ ออกกำลังกายในร่ม และห้องฟิตเนสกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน มี ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.50 และ 31.25 ตามลำดับ



ตาราง 9 การแจกแจงความถี่ (f) และค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ของครูชาย ในด้านการบริหารจัดการ (n = 200)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	61	53	43	33	10
	%	30.50	26.50	21.50	16.50	5.00
2. มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	73	57	48	20	2
	%	36.50	28.50	24.00	10.00	1.00
3. มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆภายในโรงเรียน	f	59	67	48	20	6
	%	29.50	33.50	24.00	10.00	3.00
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างโรงเรียน	f	57	61	42	36	4
	%	28.50	30.50	21.00	18.00	2.00
5. มีกฎ ระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	50	51	54	37	8
	%	25.00	25.50	27.00	18.50	4.00
6. มีการให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	f	50	54	48	43	5
	%	25.00	27.00	24.00	21.50	2.50
7. มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	40	55	45	40	20
	%	20.00	27.50	22.50	20.00	10.00
8. มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ	f	43	43	50	48	16
	%	21.50	21.50	25.00	24.00	8.00
9. มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้ผู้ที่มาใช้บริการ	f	46	42	56	42	14
	%	23.00	21.00	28.00	21.00	7.00
10. มีการจัดอบรมให้ความรู้ จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	40	62	42	44	12
	%	20.00	31.00	21.00	22.00	6.00
รวม	f	519	545	476	363	97
	%	25.95	27.25	23.80	18.15	4.85

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูชาย ด้านการบริหารจัดการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.25 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.95 และ ความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.85 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านการบริหารจัดการ 2 อันดับแรก คือ มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆ ภายในโรงเรียน มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 36.50 และ 33.50 ตามลำดับ



ตาราง 10 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา ปีการศึกษา 2553
ของครูชาย ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 200)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	55	63	46	29	7
และเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ	%	27.50	31.50	23.00	14.50	3.50
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	52	55	49	34	10
และเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	%	26.00	27.50	24.50	17.00	5.00
3. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกา การแข่งขัน	f	50	55	52	37	6
กีฬาประเภทต่างๆ	%	25.00	27.50	26.00	18.50	3.00
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย	f	53	59	54	29	5
อุปกรณ์กีฬา	%	26.50	29.50	27.00	14.50	2.50
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับ - ฝากของต่างๆ	f	34	43	53	50	20
	%	17.00	21.50	26.50	25.00	10.00
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	51	54	59	32	4
ออกกำลังกาย	%	25.50	27.00	29.50	16.00	2.00
7. มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำ	f	38	40	55	52	15
สถานที่ออกกำลังกาย	%	19.00	20.00	27.50	26.00	7.50
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ทำความสะอาด	f	37	50	54	39	20
สถานที่ก่อนและหลังใช้สนาม	%	18.50	25.00	27.00	19.50	10.00
รวม	f	370	419	422	302	87
	%	23.13	26.19	26.38	18.88	5.44

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูชาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.38 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 26.19 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ และมีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย อุปกรณ์กีฬา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และมาก คิดเป็นร้อยละ 31.50 และ 29.50 ตามลำดับ

ตาราง 11 การแจกแจงความถี่ (f) และค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553
ของครูชาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 200)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศ	f	54	60	48	38	0
ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	%	27.00	30.00	24.00	19.00	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	51	59	48	30	12
	%	25.50	29.50	24.00	15.00	6.00
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	61	63	42	34	0
	%	30.50	31.50	21.00	17.00	0.00
4. สระว่ายน้ำที่มาตรฐาน	f	53	54	47	36	10
	%	26.50	27.00	23.50	18.00	5.00
5. ห้องฟิตเนส(Fitness Tranning)	f	67	60	54	18	1
	%	33.50	30.00	27.00	9.00	0.50
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์	f	48	54	56	37	5
ของผู้ออกกำลังกาย	%	24.00	27.00	28.00	18.50	2.50
7. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	47	53	59	36	5
	%	23.50	26.50	29.50	18.00	2.50
8. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและ	f	65	62	54	19	0
เล่นกีฬาได้ที่มาตรฐาน	%	32.50	31.00	27.00	9.50	0.00
9. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	51	58	54	22	15
	%	25.50	29.00	27.00	11.00	7.50
10. จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f	42	48	60	40	10
	%	21.00	24.00	30.00	20.00	5.00
11. มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย	f	52	62	56	30	0
	%	26.00	31.00	28.00	15.00	0.00
12. ห้องน้ำเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	39	41	56	54	10
	%	19.50	20.50	28.00	27.00	5.00
รวม	f	630	679	629	394	68
	%	26.25	28.29	26.20	16.42	2.83

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.29 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.25 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ ห้องฟิตเนส และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.50 และ 32.50 ตามลำดับ



ตาราง 12 การแจกแจงความถี่ (f) และค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ของครูหญิง ในด้านการบริหารจัดการ (n = 200)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	41	70	62	23	4
	%	20.50	35.00	31.00	11.50	2.00
2. มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	59	61	50	24	6
	%	29.50	30.50	25.00	12.00	3.00
3. มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆภายในโรงเรียน	f	48	53	63	26	10
	%	24.00	26.50	31.50	13.00	5.00
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างโรงเรียน	f	39	46	57	43	15
	%	19.50	23.00	28.50	21.50	7.50
5. มีกฎ ระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	47	56	52	38	7
	%	23.50	28.00	26.00	19.00	3.50
6. มีการให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	f	60	64	56	18	2
	%	30.00	32.00	28.00	9.00	1.00
7. มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	43	37	58	52	10
	%	21.50	18.50	29.00	26.00	5.00
8. มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ	f	35	50	57	44	14
	%	17.50	25.00	28.50	22.00	7.00
9. มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้ผู้ที่มาใช้บริการ	f	49	62	47	36	6
	%	24.50	31.00	23.50	18.00	3.00
10. มีการจัดอบรมให้ความรู้ จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	59	50	48	35	8
	%	29.50	25.00	24.00	17.50	4.00
รวม	f	480	549	550	339	82
	%	24.00	27.45	27.50	16.95	4.10

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์
หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูหญิง ด้านการบริหารจัดการ มีความต้องการโดยรวมอยู่
ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.50 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.45 และ
ความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
ความต้องการด้านการบริหารจัดการ 2 อันดับแรก คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย และมีการ
ให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัยมีความต้องการอยู่ในระดับ
มาก คิดเป็นร้อยละ 35.00 และ 32.00 ตามลำดับ



ตาราง 13 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา ปีการศึกษา 2553
ของครูหญิง ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 200)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	52	69	49	26	4
และเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ	%	26.00	34.50	24.50	13.00	2.00
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	49	65	54	26	6
และเล่นกีฬาที่มีจำนวนเพียงพอ	%	24.50	32.50	27.00	13.00	3.00
3. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกา การแข่งขัน	f	52	53	58	28	9
กีฬาประเภทต่างๆ	%	26.00	26.50	29.00	14.00	4.50
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย	f	57	63	48	22	10
อุปกรณ์กีฬา	%	28.50	31.50	24.00	11.00	5.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับ - ผักของต่างๆ	f	42	56	58	35	9
	%	21.00	28.00	29.00	17.50	4.50
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	57	67	47	28	1
ออกกำลังกาย	%	28.50	33.50	23.50	14.00	0.50
7. มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำ	f	52	59	44	35	510
สถานที่ออกกำลังกาย	%	26.00	29.50	22.00	17.50	.00
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ทำความสะอาด	f	48	61	44	41	6
สถานที่ก่อนและหลังใช้สนาม	%	24.00	30.50	22.00	20.50	3.00
รวม	f	409	493	402	241	55
	%	25.56	30.81	25.13	15.06	3.44

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูหญิง ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.81 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.56 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ และมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.50 และ 33.50 ตามลำดับ

ตาราง 14 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ของครูหญิง ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 200)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศ	f	57	60	43	40	0
ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	%	28.50	30.00	21.50	20.00	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	41	49	58	32	20
	%	20.50	24.50	29.00	16.00	10.00
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	69	66	55	10	0
	%	34.50	33.00	27.50	5.00	0.00
4. สระว่ายน้ำที่มีมาตรฐาน	f	50	63	48	31	8
	%	25.00	31.50	24.00	15.50	4.00
5. ห้องฟิตเนส(Fitness Tranning)	f	58	62	45	31	4
	%	29.00	31.00	22.50	15.50	2.00
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์	f	60	65	40	33	2
ของผู้ออกกำลังกาย	%	30.00	32.50	20.00	16.50	1.00
7. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	56	61	36	44	3
	%	28.00	30.50	18.00	22.00	1.50
8. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและ	f	60	59	44	37	0
เล่นกีฬาที่ได้มาตรฐาน	%	30.00	29.50	22.00	18.50	0.00
9. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	50	55	52	38	5
	%	25.00	27.50	26.00	19.00	2.50
10. จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f	44	54	53	47	2
	%	22.00	27.00	26.50	23.50	1.00
11. มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย	f	49	57	52	42	0
	%	24.50	28.50	26.00	21.00	0.00
12. ห้องน้ำเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	48	57	57	34	4
	%	24.00	28.50	28.50	17.00	2.00
รวม	f	642	708	583	419	48
	%	26.75	29.50	24.29	17.46	2.00

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการรอกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.50 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.75 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 34.50 และ 32.50 ตามลำดับ



ตาราง 15 การแจกแจงความถี่ (f) และค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ของครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ในด้านการบริหารจัดการ (n = 254)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	62	72	68	40	12
	%	24.41	28.35	26.77	15.75	4.72
2. มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	75	70	64	37	8
	%	29.53	27.56	25.20	14.57	3.15
3. มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆภายในโรงเรียน	f	69	71	66	35	13
	%	27.17	27.95	25.98	13.78	5.12
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างโรงเรียน	f	61	65	67	51	10
	%	24.02	25.59	26.38	20.08	3.94
5. มีกฎ ระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	57	61	68	53	15
	%	22.44	24.02	26.77	20.87	5.91
6. มีการให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	f	68	70	65	44	7
	%	26.77	27.56	25.59	17.32	2.76
7. มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	55	58	65	56	20
	%	21.65	22.83	25.59	22.05	7.87
8. มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ	f	48	57	67	60	22
	%	18.90	22.44	26.38	23.62	8.66
9. มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้ผู้ที่มาใช้บริการ	f	60	62	66	49	17
	%	23.62	24.41	25.98	19.29	6.69
10. มีการจัดอบรมให้ความรู้ จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	60	67	54	55	18
	%	23.62	26.38	21.26	21.65	7.09
รวม	f	615	653	650	480	142
	%	24.21	25.71	25.59	18.90	5.59

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ด้านการบริหารจัดการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 25.71 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.59 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านการบริหารจัดการ 2 อันดับแรก คือ มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 29.53 และ 28.35 ตามลำดับ



ตาราง 16 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553
ของครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 254)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	65	78	59	41	11
และเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ	%	25.59	30.71	23.23	16.14	4.33
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	62	71	69	39	13
และเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	%	24.41	27.95	27.17	15.35	5.12
3. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกา การแข่งขัน	f	63	68	65	46	12
กีฬาประเภทต่างๆ	%	24.80	26.77	25.59	18.11	4.72
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย	f	70	75	65	30	14
อุปกรณ์กีฬา	%	27.56	29.53	25.59	11.81	5.51
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับ - ฝากของต่างๆ	f	48	64	69	54	19
	%	18.90	25.20	27.17	21.26	7.48
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	68	76	63	42	5
ออกกำลังกาย	%	26.77	29.92	24.80	16.54	1.97
7. มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำ	f	56	63	68	54	13
สถานที่ออกกำลังกาย	%	22.05	24.80	26.77	21.26	5.12
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ทำความสะอาด	f	54	66	61	55	18
สถานที่ก่อนและหลังใช้สนาม	%	21.26	25.98	24.02	21.65	7.09
รวม	f	486	561	519	361	105
	%	23.92	27.61	25.54	17.77	5.17

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.61 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.54 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ และมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.71 และ 29.92 ตามลำดับ

ตาราง 17 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553
ของครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 254)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศ	f	68	75	60	51	0
ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	%	26.77	29.53	23.62	20.08	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	57	71	69	37	20
	%	22.44	27.95	27.17	14.57	7.87
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	72	79	65	38	0
	%	28.35	31.10	25.59	14.96	0.00
4. สระว่ายน้ำที่มีมาตรฐาน	f	61	69	65	45	14
	%	24.02	27.17	25.59	17.72	5.51
5. ห้องฟิตเนส(Fitness Tranning)	f	71	76	64	38	5
	%	27.95	29.92	25.20	14.96	1.97
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์	f	67	70	60	52	5
ของผู้ออกกำลังกาย	%	26.38	27.56	23.62	20.47	1.97
7. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	63	69	62	57	3
	%	24.80	27.17	24.41	22.44	1.18
8. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและ	f	74	78	61	41	0
เล่นกีฬาที่ได้มาตรฐาน	%	29.13	30.71	24.02	16.14	0.00
9. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	62	68	70	40	14
	%	24.41	26.77	27.56	15.75	5.51
10. จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f	61	64	65	57	7
	%	24.02	25.20	25.59	22.44	2.76
11. มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย	f	64	72	70	48	0
	%	25.20	28.35	27.56	18.90	0.00
12. ห้องน้ำเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	56	63	67	64	4
	%	22.05	24.80	26.38	25.20	1.57
รวม	f	776	854	778	568	72
	%	25.46	28.02	25.52	18.64	2.36

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.02 รองลงมา อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.52 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 2.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.10 และ 30.71 ตามลำดับ



ตาราง 18 การแจกแจงความถี่ (f) และค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ของครูที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ในด้านการบริหารจัดการ (n = 146)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	40	51	37	16	2
	%	27.40	34.93	25.34	10.96	1.37
2. มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	57	48	34	7	0
	%	39.04	32.88	23.29	4.79	0.00
3. มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆภายในโรงเรียน	f	38	49	45	11	3
	%	26.03	33.56	30.82	7.53	2.05
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างโรงเรียน	f	35	42	32	28	9
	%	23.97	28.77	21.92	19.18	6.16
5. มีกฎ ระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	40	46	38	22	0
	%	27.40	31.51	26.03	15.07	0.00
6. มีการให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	f	42	48	39	17	0
	%	28.77	32.88	26.71	11.64	0.00
7. มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	28	34	38	36	10
	%	19.18	23.29	26.03	24.66	6.85
8. มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ	f	30	36	40	38	8
	%	20.55	24.66	27.40	21.92	5.48
9. มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้ผู้ที่มาใช้บริการ	f	35	42	37	39	3
	%	23.97	28.77	25.34	19.86	2.05
10. มีการจัดอบรมให้ความรู้ จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	39	45	36	24	2
	%	26.71	30.82	24.66	16.44	1.37
รวม	f	384	441	376	222	37
	%	26.30	30.21	25.75	15.21	2.53

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ด้านการบริหารจัดการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.21 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.30 และความต่อนาน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านการบริหารจัดการ 2 อันดับแรก คือ มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 39.04 และ 34.93 ตามลำดับ



ตาราง 19 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ของครูที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ในด้านบุคลากรที่ให้บริการ (n = 146)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	42	54	36	14	0
และเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ	%	28.77	36.99	24.66	9.59	0.00
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	39	49	34	21	3
และเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	%	26.71	33.56	23.29	14.38	2.05
3. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกา การแข่งขัน	f	39	40	45	19	3
กีฬาประเภทต่างๆ	%	26.71	27.40	30.82	13.01	2.05
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย	f	40	47	37	21	1
อุปกรณ์กีฬา	%	27.40	32.19	25.34	14.38	0.68
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับ - ฝากของต่างๆ	f	28	35	42	31	10
	%	19.18	23.97	28.77	21.23	6.85
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	40	45	43	18	0
ออกกำลังกาย	%	27.40	30.82	29.45	12.33	0.00
7. มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำ	f	34	36	31	33	12
สถานที่ออกกำลังกาย	%	23.29	24.66	21.23	22.60	8.22
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ทำความสะอาด	f	31	35	37	35	8
สถานที่ก่อนและหลังใช้สนาม	%	21.23	23.97	25.34	23.97	5.48
รวม	f	293	341	305	192	37
	%	25.09	29.20	26.11	16.44	3.17

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.20 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.11 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ และบุคลากรที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.99 และ 33.5 ตามลำดับ

ตาราง 20 การแจกแจงความถี่ (f) และหาค่าร้อยละ (%) เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

ของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ของครูที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 146)

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศ	f	43	45	31	27	0
ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	%	29.45	30.82	21.23	18.49	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	35	37	37	25	12
	%	23.97	25.34	25.34	17.12	8.22
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	58	50	32	6	0
	%	39.73	34.25	21.92	4.11	0.00
4. สระว่ายน้ำที่มีมาตรฐาน	f	42	48	30	22	4
	%	28.77	32.88	20.55	15.07	2.74
5. ห้องฟิตเนส(Fitness Tranning)	f	54	46	35	11	0
	%	36.99	31.51	23.97	7.53	0.00
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์	f	41	49	36	18	2
ของผู้ออกกำลังกาย	%	28.08	33.56	24.66	12.33	1.37
7. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	40	45	33	23	5
	%	27.40	30.82	22.60	15.75	3.42
8. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและ	f	51	43	37	15	0
เล่นกีฬาได้มาตรฐาน	%	34.93	29.45	25.34	10.27	0.00
9. มีที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	39	45	36	20	6
	%	26.71	30.82	24.66	13.70	4.11
10. จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f	25	38	48	30	5
	%	17.12	26.03	32.88	20.55	3.42
11. มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย	f	37	47	38	24	0
	%	25.34	32.19	26.03	16.44	0.00
12. ห้องน้ำเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	31	35	46	24	10
	%	21.23	23.97	31.51	16.44	6.85
รวม	f	496	528	439	245	44
	%	28.31	30.14	25.06	13.98	2.51

จากตาราง 20 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ของครูที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.14 รองลงมาอยู่ใน ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.31 และความต้องการน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และห้องฟิตเนส มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.73 และ 36.99 ตามลำดับ



ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Opened – End)

รวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ได้จากตอนที่ 4 ของแบบสอบถามมาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียง

1. ด้านการบริหารจัดการ

- ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ
- ต้องการให้บริหารจัดการอย่างมีระบบและจัดทำอย่างต่อเนื่อง
- ต้องการให้จัดตารางหรือกำหนดตารางเวลาการออกกำลังกายให้แน่ชัด

2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

- ต้องการให้บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี มีอัธยาศัยดีและเป็นกันเอง
- ต้องการให้มีบุคลากรอยู่ประจำสถานที่ตลอดเวลาให้บริการ

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอต่อผู้ใช้บริการ
- ต้องการให้กำหนดตารางเวลาการใช้สถานที่ และอุปกรณ์ต่างให้ชัดเจน
- ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

4. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- ควรสร้างแรงจูงใจหรือจิตสำนึกให้ทุกคนรักการออกกำลังกาย
- ต้องการให้โรงเรียนมีการวางแผนงานหรือกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำทุก ๆ ปี

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศ
หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครู โรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศ หลักสูตรสองภาษา
ปีการศึกษา 2553 ทั้งหมด 15 โรงเรียน มีจำนวนครูทั้งสิ้น 3,126 คน เป็นชายจำนวน 596 คน และ
หญิงจำนวน 2,530 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครู โรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศ
หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 346 คน ได้มาโดยประเมินขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตาราง
สำเร็จรูปของ เครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) ใน
การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน แยกเป็นชาย 200 คน และหญิง 200 คน ได้มาโดยการ
สุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

ขั้นที่ 1 เลือกโรงเรียนที่มีจำนวนครูตั้งแต่ 200 คนขึ้นไป ได้ 5 โรงเรียน ได้แก่
โรงเรียนสารสนเทศตรา โรงเรียนสารสนเทศบางบอน โรงเรียนสารสนเทศบางบัวทอง
โรงเรียนสารสนเทศร่มเกล้า โรงเรียนสารสนเทศรังสิต

ขั้นที่ 2 เมื่อได้มา 5 โรงเรียนทำการสุ่มอย่างง่าย ได้โรงเรียนละ 80 คน เป็นชาย 40 คน
และหญิง 40 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3
ตอนและมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก
ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบ
สำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านนโยบาย ด้านแผนงาน ด้านโครงการ ด้านกิจกรรม และด้านงบประมาณ และจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการบริหารจัดการ
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Opened - End)

โดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และทำการเก็บข้อมูล โดยนำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ได้ทั้งสิ้น 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารและจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 4 นำมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายจำนวนเท่ากับเพศหญิง โดยเป็นเพศชายจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และเพศหญิงจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 เมื่อจำแนกตามอายุผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อายุต่ำกว่า 35 ปี จำนวน 254 คนคิดเป็นร้อยละ 63.5 และอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5

ประเภทของกิจกรรมและกีฬา

ครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา มีความต้องการการออกกำลังกายในประเภทของกิจกรรมและกีฬา มากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 247 คิดเป็นร้อยละ 19.04 รองลงมา คือ แอโรบิก จำนวน 154 คิดเป็นร้อยละ 11.87 และ ฟิตเนส จำนวน 140 คิดเป็นร้อยละ 10.79

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

ครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา มีความต้องการการออกกำลังกายวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันเสาร์ จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 26.97 รองลงมา คือ วันอาทิตย์ จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 18.95 และวันศุกร์ จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 16.61

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา มีความต้องการการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00 - 19.00 น. จำนวน 245 คิดเป็นร้อยละ 45.37 รองลงมา คือ เวลา 15.00 - 17.00 น. จำนวน 78 คิดเป็นร้อยละ 14.44 และเวลา 19.00 - 21.00 น.จำนวน 73 คิดเป็นร้อยละ 13.51

2. ความคิดเห็นจากแบบสัมภาษณ์ผู้บริหารและจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน

2.1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยสรุปเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

2.1.1 ด้านนโยบาย

สร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ โดยมีเป้าหมายให้ครูทุกคนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และให้บุคลากรครูมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ช่วยสร้างสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

2.1.2 ด้านแผนงาน

มีการพัฒนาสุขภาพของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ เพื่อให้ครูหันมาสนใจการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หลังจากเสร็จสิ้นภาระหน้าที่ในการสอนหรือทำงานต่างๆ เพื่อให้ครูมีบุคลิกภาพในการทำงานที่ดีขึ้น โดยจัดหาสถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง และให้ครูใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2.1.3 ด้านโครงการ

มีโครงการจัดการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬาของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศฯ ทุกๆ ปี การจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆ เพื่อฝึกซ้อมและออกไปแข่งขันกับโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศฯ ที่ต่างๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ไมตรีที่ดีต่อกัน และยังช่วยทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูล และความรู้ต่างที่จะนำไปพัฒนาการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ ได้อีกทางด้วย

2.1.4 ด้านกิจกรรม

- การแข่งขันฟุตบอลครูชาย 7 คน
- การเต้นแอโรบิกประกอบอุปกรณ์
- การเล่นเกมเพื่อสุขภาพ
- การแข่งขันลีลาศ
- การแข่งขันกีฬาครูภายในและระหว่างโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศฯ ตามเขตต่างๆ

2.1.5 ด้านงบประมาณ

ได้รับงบประมาณการสนับสนุนการออกกำลังกายของครูมาจากโรงเรียนต้นสังกัด และมาจากส่วนกลางของกองอำนวยการโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศฯ

2.2 ข้อมูลจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยสรุปเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

2.2.1 ด้านการบริหารจัดการ

ในเรื่องของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ทางโรงเรียนยังไม่ค่อยมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่ชัดเจน งบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีอยู่บ้างแต่ไม่มีการกำหนดตัวเงินที่แน่นอน การจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆ มาจากครูที่สนใจในกีฬานั้นๆ เป็นผู้จัดตั้งขึ้นมา ส่วนในเรื่องของเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ต่างๆ หรือหนังสือที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีอยู่อย่างเพียงพอ การให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูมีอยู่เป็นประจำทุกๆ ปี มีจัดบอร์ดให้ความรู้ในเรื่องของการป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากการออกกำลังกาย แต่ยังไม่ค่อยมีวิทยากรภายนอกที่มานำการจัดอบรมกิจกรรมกีฬา ส่วนใหญ่จะเป็นครูพลศึกษาในโรงเรียนที่ทำหน้าที่นี้อยู่แล้ว

2.2.2 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

บุคลากรส่วนใหญ่เป็นครูพลศึกษาที่อยู่ในโรงเรียนมีจำนวน 7-8 คน เป็นผู้ให้บริการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน เป็นทั้งผู้ให้ความรู้ คำแนะนำ กฎกติกาต่างๆ ในการออกกำลังกาย และทำหน้าที่ในการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา แต่ยังไม่ค่อยมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนในเรื่องของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยและทำความสะอาดนั้นจะเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในโรงเรียนและแม่บ้านเป็นคนดูแล

2.2.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียนมีบรรยากาศเหมาะสมดี มีทั้งสนามกีฬาในร่มและสนามกีฬากลางแจ้ง มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนครูที่มาใช้ แต่ยังคงขาดสระว่ายน้ำที่มาตรฐานเนื่องจากสระว่ายน้ำส่วนใหญ่มีขนาดเล็ก และห้องฟิตเนสที่มีเครื่องเล่นไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่มีเครื่องเล่นน้อยไม่พอต่อความต้องการของครูที่มาใช้บริการและยังไม่มีตู้เก็บของสำหรับครู ครูต้องใช้ห้องพักครูเป็นที่เก็บอุปกรณ์ของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาส่วนใหญ่เป็นอุปกรณ์เดียวกันกับที่ใช้ในการเรียนการสอนนักเรียน ส่วนในเรื่องของที่นั่งพักผ่อน ตู้น้ำดื่ม และห้องน้ำมีจำนวนเพียงพอต่อครูที่มาออกกำลังกาย

3. ผลการวิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือข่าย
หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ดังนี้

3.1 ครูโรงเรียนในเครือข่าย โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.35 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 28.19 และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.79 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

3.2 ครูเพศชายมีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.25 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.29 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 26.38 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

3.3 ครูเพศหญิงมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 30.81 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 29.50 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

3.4 ครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 25.71 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 27.61 และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.02 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

5.ครูที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 30.21 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 29.20 และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 30.14 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

4.1 ด้านการบริหารจัดการ

- ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ
- ต้องการให้บริหารจัดการอย่างมีระบบและจัดทำอย่างต่อเนื่อง
- ต้องการให้จัดตารางหรือกำหนดตารางเวลาการออกกำลังกายให้แน่ชัด

4.2 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

- ต้องการให้บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี มีอัธยาศัยดีและเป็นกันเอง
- ต้องการให้มีบุคลากรอยู่ประจำสถานที่ตลอดเวลาให้บริการ

4.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอต่อผู้ใช้บริการ
- ต้องการให้กำหนดตารางเวลาการใช้สถานที่ และอุปกรณ์ต่างให้ชัดเจน
- ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

4.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- ควรสร้างแรงจูงใจหรือจิตสำนึกให้ทุกคนรักการออกกำลังกาย
- ต้องการให้โรงเรียนมีการวางแผนงานหรือกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ

ทุกๆ ปี

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสาสน์หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 สามารถอภิปรายผลแยกด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสาสน์หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านการบริหารจัดการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.35 โดยพบว่า ครูมีความต้องการด้านการบริหารจัดการ 2 อันดับแรก คือ ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 33.00 และ 30.75 ตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะโรงเรียนในเครือข่ายสาสน์ยังไม่มีโปรแกรมการออกกำลังกายที่แน่นอน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยิงศักดิ์ เฝ้าอินจันทร์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครพบว่า โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกชัย ปานนูน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และ 4 ทั้งชายและหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมมากที่สุด คือ ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี และยังสอดคล้องกับ พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 พบว่า

ด้านการจัดการในรายชื่อที่แสดงความเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

2. ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสาสน์หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.19 โดยพบว่า ครูมีความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถ และมีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก – จ่ายอุปกรณ์กีฬา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.00 และ 30.55 ตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะบุคลากรที่คอยให้คำแนะนำมีจำนวนน้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ เพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้ นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับ ปณิธาน โปร่งสละ (2541: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ทางด้านพลศึกษาโดยตรง

3. ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.79 โดยพบว่า ครูมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และห้องฟิตเนสกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.50 และ 31.25 ตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะมีผู้มาใช้บริการจำนวนมากทำให้ทำให้สถานที่หรืออุปกรณ์มีไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมโภชน์ ไชยนิคม (2540: บทคัดย่อ) ซึ่งได้ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้ง และในร่มควรแยกเป็นสัดส่วน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอชาติ (2540: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัย เรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ

ระดับปริญญาตรี ในด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกาย ควรตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก ควรมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ควรมีตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ และได้มาตรฐาน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้ ด้านบริหารจัดการ ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความรู้ ความสามารถ และด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ดังนั้นทางโรงเรียนควรจัดหากิจกรรมที่ส่งเสริม เกี่ยวข้อง และเหมาะสม ให้ตรงกับความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสาสน์นี้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูชาวต่างชาติ โรงเรียนในเครือข่ายสาสน์ หลักสูตรสองภาษา
2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนในเครือข่ายสาสน์ หลักสูตรสองภาษา



บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- _____. (2538). *60 ปี กรมพลศึกษา*. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
กรมศาสนา.
- _____. กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). *เอกสารการแนะนำการใช้หลักสูตรวิชาพลานามัย
(แกนบังคับ) และพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษา
ตอนต้นพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2523)*. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ.
- _____. (2544). *คณะกรรมการปฏิรูปการศึกษา. รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการ
และความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ลาดพร้าว.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (2531 - 2539)*. กรุงเทพฯ:
รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- _____. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- _____. (2538). *รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬา และดูกีฬา
ของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538. งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผน.*
กรุงเทพฯ: ฟรีเมย์ เมย์ ออฟเซ็ท.
- _____. (2545). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549)*. กรุงเทพฯ:
กองการกีฬา.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, กรกฎาคม). "การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ"
ในกรมพลศึกษา. 6(1): 45 – 53.
- เจษฎา เจียรนัย; และบรรเทิง เกิดปรำงค์. (2546). *พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ:
ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

- นพดล จันทิพย์. (2548). *ความต้องการการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธาน ไปร่งสละ. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แผน ปัญญา. (2548). *ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิเชษฐ์ สกุลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล แผงสาเคน. (2541). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.
- มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยี่ศักดิ์ เฝ้าอินจันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมศักดิ์ อินทสาลี. (2548). *ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัด สิงห์บุรี*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สนธยา หนูมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุเทพ คำชู. (2549). *สภาพและความต้องการของครูที่มีต่อการออกกำลังกายในสังกัดโรงเรียน เทศบาลในจังหวัดชลบุรีและเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2548*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุเปรม นนทะวงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ.
- _____. (2525). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2527). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). "ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา," ใน *วารสารสุขศึกษา-พลศึกษาและนันทนาการ*. 4(1) : 22.
- สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกายและพักผ่อน*. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: อักษรสมัย.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ ไฉนอมลัตย์. (2540). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชา จันทรเฒ. (2539). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: แพรวพิทยา.
- สุพัชรา ชุ่มเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์*. กรุงเทพฯ: พิมพ์อักษร.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อารีย์ พันธุ์มณี. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- เอกชัย ปานนูน. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- Ann, Elizabeth. (1977, April). A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37 (10): 6341 - A.
- Butler, Stanley Bradford. (1989, December). Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591-A.
- Crandall, J.G. (1977, May). The Worth of intercollegiate Athletics to the Small Private liberal Arts College. *Dissertation Abstracts International*. 37 : 7020-7021-A.
- Falck, Vlma T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). A Health Promotion Program for School Personnal. *The Journal of School Health*. 54(5): 239 – 242.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London : Paddington Press.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problem and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Reaction and Athletics at Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 37: 2735 – A.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. p.35. New York: Harper and Row.
- Muller, Susan Marie. (1993, November). The Effects of Exercise – Induced Changes on Self – Esteem. *Dissertation Abstracts International*. 54 (5): 1688.
- Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982). Physical Education Programs Offered in Iowa high School, I 'referred by seniors, and Re commended by Professorial Iowa Colleges Universities. *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080 – A.



ภาคผนวก



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครู
โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ทุกท่าน กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอนทุกข้อ เพราะข้อความทุกข้อความมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ข้อมูล คำตอบของคณะครูทุกท่านจะมีประโยชน์ในการพัฒนาการออกกำลังกาย และคำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านนโยบาย ด้านแผนงาน ด้านโครงการ ด้านกิจกรรม และด้านงบประมาณ และจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านการบริหารจัดการ
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงให้ครบทุกข้อ ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

จักรพล พรหมทองดี
 นิสิตปริญญาโท คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 35 ปี

35 ปีขึ้นไป

3. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ

ฟุตบอล

บาสเกตบอล

วอลเลย์บอล

แบดมินตัน

เซปักตะกร้อ

ขี่จักรยาน

แอโรบิก

เทนนิส

เทเบิลเทนนิส

ว่ายน้ำ

ลีลาศ

ฟิตเนส

อื่นๆ.....

4. วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

วันอาทิตย์

วันจันทร์

วันอังคาร

วันพุธ

วันพฤหัสบดี

วันศุกร์

วันเสาร์

5. ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เวลา 05.00 - 07.00 น.

เวลา 07.00 - 09.00 น.

เวลา 09.00 - 11.00 น.

เวลา 11.00 - 13.00 น.

เวลา 13.00 - 15.00 น.

เวลา 15.00 - 17.00 น.

เวลา 17.00 - 19.00 น.

เวลา 19.00 - 21.00 น.

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน

1. ด้านนโยบาย

.....

.....

.....

.....

2. ด้านแผนงาน

.....

.....

.....

.....

3. ด้านโครงการ

.....

.....

.....

.....

4. ด้านกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

5. ด้านงบประมาณ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย
คำชี้แจง

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. ความสะอาดของสถานที่ ออกกำลังกาย		✓			

1. ความต้องการด้านการบริหารจัดการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย					
2. ต้องการงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
3. ต้องการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆภายในโรงเรียน					
4. ต้องการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างโรงเรียน					
5. มีกฎ ระเบียบและกติกากา การใช้สถานที่ออกกำลังกาย					
6. มีการให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย					
7. ต้องการเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
8. ต้องการคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ					
9. ต้องการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้ผู้ที่มาใช้บริการ					
10. มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรภายนอก ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					

2. ความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่มีความรู้ความสามารถ					
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ					
3. ต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกา การแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ					
4. ต้องการบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬา					
5. ต้องการบุคลากรทำหน้าที่ในการรับ - ฝากของต่างๆ					
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
7. ต้องการบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
8. ต้องการบุคลากรที่ทำหน้าที่ทำความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังใช้สนาม					

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง					
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
4. ต้องการสระว่ายน้ำ					
5. ห้องฟิตเนส(Fitness Tranning)					
6. ต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย					
7. ต้องการความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย					
8. ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ได้มาตรฐาน					
9. ต้องการที่นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ออกกำลังกาย					
10. ต้องการจุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ					
11. ต้องการอุปกรณ์การปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย					
12. ต้องการห้องน้ำสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา					

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านการบริหารจัดการ

.....

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. นายพิสุทธิ ยงค์มด

ผู้อำนวยการโรงเรียนสารสาสน์เอกตรา

ประวัติย่อของผู้วิจัย



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	จักรพล พรหมทองดี
วันเดือนปีเกิด	10 เมษายน 2526
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลราชวิถี จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	94/19 หมู่บ้านพัชรพาพรรณ ซอยโรงหมี่ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางบัวทอง อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูพลศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา 336/7 ซากุประดิษฐ์ 26 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2540	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2543	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2547	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2554	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ