

ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน ของกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

เมษายน 2543

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

12/1/06

12/1/06

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์वासนา คุณาอภิสิทธิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชา รัตน์โรจนากุล)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์वासนา คุณาอภิสิทธิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชา รัตน์โรจนากุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชา รัตนโรจนากุล กรรมการควบคุม รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และอาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำช่วยเหลือ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยกราบ ขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณ สมาชิกของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ทั้ง 26 ศูนย์เยาวชนที่กรุณาให้ ความอนุเคราะห์และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ ครู อาจารย์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องให้ความช่วยเหลือในการ จัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลงได้ด้วยดี

คุณประโยชน์อันพึงมีสำหรับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้กับคุณบิดา มารดา ที่ให้ กำเนิด และวางรากฐานการศึกษา และให้การสนับสนุนผู้วิจัยมาโดยตลอด

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
งานวิจัยในต่างประเทศ	16
งานวิจัยในประเทศไทย	18
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	22
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	22
ประชากร	22
กลุ่มตัวอย่าง	22
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	22
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	23
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	23
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	23
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	24
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	25
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	25
การวิเคราะห์ข้อมูล	25

บทที่	หน้า
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
บทย่อ	66
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	66
กลุ่มตัวอย่าง	66
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	66
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	67
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	67
อภิปรายผล	73
ข้อเสนอแนะ	77
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	81
ประวัติของผู้วิจัย	87

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	26
2 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของเยาวชนอายุ 8-12 ปีที่มีต่อ ความต้องการบริการเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	27
3 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของเยาวชนอายุ 13-18 ปีที่มีต่อ ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	31
4 จำนวนและค่าร้อยละของการให้บริการการออกกำลังกายจำแนกตามระดับ ชั้นประถมศึกษา.....	34
5 จำนวนและค่าร้อยละของการให้บริการการออกกำลังกายจำแนกตามระดับ ชั้นมัธยมศึกษา	38
6 จำนวนและค่าร้อยละความต้องการประเภทยของกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเยาวชนอายุ 8-12 ปี.....	41
7 จำนวนและค่าร้อยละความต้องการประเภทยของกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเยาวชนอายุ 13-18 ปี.....	47
8 จำนวนและค่าร้อยละความต้องการประเภทยของกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเยาวชน จำแนกตามระดับชั้นประถมศึกษา.....	53
9 จำนวนและค่าร้อยละความต้องการประเภทยของกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเยาวชน จำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษา.....	59

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ในการพัฒนาประเทศไทย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การพัฒนาประเทศให้เป็นไปตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540 - 2544) ซึ่งมีเป้าหมายที่จะพัฒนาคุณภาพและสมรรถนะของคนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม มีสุขภาพพลามัยที่ดี ปัจจัยที่ใช้เป็นการพัฒนาประเทศที่สำคัญของแผนพัฒนาฉบับนี้คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เนื่องจากทรัพยากรมนุษย์หรือคนเป็นทั้งผู้กระทำให้เกิดการพัฒนาและในขณะเดียวกันก็เป็นผู้รับผลประโยชน์และผลประโยชน์จากการพัฒนาดังกล่าว กลุ่มเยาวชน เป็นกลุ่มที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนามากที่สุด เนื่องจากเยาวชนเป็นผู้ที่มีวัยอันควรได้รับการพัฒนา เป็นวัยที่จะสืบทอดภารกิจการพัฒนาประเทศไปอีกยาวนาน

การพัฒนาเยาวชน เป็นภารกิจที่รัฐบาลหลายยุคหลายสมัยให้ความสนใจ มีโครงการต่าง ๆ มากมาย มีหน่วยงานของรัฐให้สวัสดิการ โดยเฉพาะกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นเมืองหลวง กลุ่มของเยาวชนเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต การพัฒนาจึงต้องพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม นอกจากส่งเสริมด้านการศึกษา

เยาวชนจำเป็นต้องมีร่างกายที่แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย รูปแบบที่สำคัญของการออกกำลังกายคือ การส่งเสริมให้เยาวชนเล่นกีฬา และสนองความต้องการเล่นกีฬาที่สังคมกลุ่มของเยาวชน สนใจและต้องการ

วัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ได้กำหนดทิศทางการพัฒนาให้ประชากรออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแผนชี้แนะการพัฒนากีฬาโดยมุ่งขยายการยกระดับการพัฒนากีฬาของเยาวชน และประชากรทั้งมวลซึ่งตรงกับแผนงานหลักของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 - 2544) ซึ่งได้กำหนดแผนหลักไว้ 6 แผนคือ

1. แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนากีฬาขั้นมวลชน
3. แผนพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
4. แผนพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ
5. การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

6. การพัฒนาการบริหารการกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2539:15)

จากแผนงานหลักของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติทั้ง 6 แผน แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน เป็นแผนหลักในการปูพื้นฐาน ในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูกีฬา ซึ่งจะเป็นการปลูกฝัง สร้างเสริม ความรู้ ประสบการณ์ ทักษะและเจตคติที่ดี และวัยที่เหมาะสมที่สุดคือ วัยของเยาวชน

การส่งเสริมกีฬาในช่วงที่ผ่านมา ได้จัดให้กับกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่มคือ กลุ่มเยาวชนในระบบโรงเรียน และกลุ่มเยาวชนนอกระบบโรงเรียน กลุ่มเยาวชนในระบบโรงเรียน ได้จัดให้มีการสอนพลศึกษาในระดับก่อนวัยเรียน จนถึงระดับอุดมศึกษา

ส่วนกลุ่มเยาวชนโรงเรียน ได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามศูนย์เยาวชน และศูนย์ฝึกกีฬาต่าง ๆ รวมทั้งการฝึกผู้นำเยาวชนด้านการกีฬา การดำเนินงานด้านการกีฬาที่ผ่านมาในภาพรวมประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง และได้พบว่ามีปัญหา และอุปสรรคหลายประการที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ได้แก่ ความสนใจในการเล่นกีฬา อุปกรณ์กีฬาไม่เพียงพอ หลักสูตรพลศึกษาในโรงเรียนไม่เหมาะสม สนามกีฬาไม่เพียงพอ ความนิยมและต้องการเล่นกีฬากับความพร้อมในการให้บริการของรัฐ สัดส่วนเวลาเรียน เนื้อหาวิชาที่จะพัฒนาทักษะด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ ซึ่งเป็นวิชาที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีเวลาเรียนน้อยเกินไป ขาดครูพลศึกษา หรือผู้นำด้านพลศึกษาที่ชำนาญในการสอน เยาวชนส่วนใหญ่มีค่านิยมมุ่งเน้นการเรียนวิชาการเพื่อไปศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาไม่สนใจในการออกกำลังกายเท่าที่ควร และในระดับอุดมศึกษา นิสิต นักศึกษา ขาดโอกาสในการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งขาดสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬา จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2535 พบว่า ประชากรที่มีอายุอยู่ในวัยเรียนทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และ อุดมศึกษาไม่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายถึงร้อยละ 74.3 แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมกีฬายังไม่เกิดประสิทธิภาพเท่าที่ควร ซึ่งสะท้อนให้เห็นภาพรวมว่า เยาวชนขาดทักษะความรู้ เจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ไม่สามารถนำประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

หน่วยงานของกรุงเทพมหานครที่มีหน้าที่ให้บริการการส่งเสริมกีฬากับเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครคือศูนย์เยาวชน เช่นศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ศูนย์เยาวชนเฉลิมพระเกียรติ ศูนย์เยาวชนประชาชนเวสต์ ศูนย์เยาวชนอ่อนนุช ฯลฯ รวมทั้งศูนย์เยาวชนของภาคเอกชนเช่น วาย เอ็ม ซี เอ (YMCA) วาย ดับเบิลยู ซี เอ (YWCA) ซึ่งจัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ หลากหลายเพื่อเป็นแรงดึงดูดใจเยาวชนให้เข้าไปเล่นกีฬา หรือออก

กำลังกาย และเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความรู้ที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ด้านการกีฬาที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยของเยาวชน ผ่านสื่อประเภทต่างๆอย่างกว้างขวาง รวมทั้งกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในศูนย์เยาวชน

ปัญหาที่สำคัญคือ เขตพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร มีท้องที่ที่มีประชากรมากที่สุด ปัญหาสภาพสิ่งแวดล้อมมากก็เป็นเงาตามตัว ปัญหาการจราจร ปัญหาอาชญากรรม ล้วนเป็นปัญหาที่สำคัญของเมืองหลวง การให้บริการด้านสวัสดิการ จัดสถานที่ บุคลากร อุปกรณ์เพื่อให้กับเยาวชนได้เล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องซึ่งมีเยาวชนที่สนใจและยังไม่มีโอกาสในการเล่นกีฬาอีกมากปัจจุบันหน่วยงานของกรุงเทพมหานคร ได้จัดตั้งศูนย์เยาวชน ครอบคลุมพื้นที่ ท่อพื้นที่ของกรุงเทพมหานครทั้ง 38 เขต เปิดให้บริการแก่เยาวชนเข้าไปเล่นกีฬาเป็นจำนวนมาก ซึ่งปี 2539 มีเยาวชนเข้าใช้บริการในศูนย์เยาวชน 679,115 คน (ฝ่ายพัฒนาเยาวชน กองนันทนาการ กรุงเทพมหานคร . 2539 : 2) มีปัญหาที่สำคัญของการให้บริการหลายด้าน เช่น จำนวนศูนย์เยาวชนยังไม่พอเพียงกับพื้นที่ให้บริการ จำนวนสมาชิกเข้าใช้บริการน้อย จำนวนสมาชิกเข้าใช้บริการมากและที่สำคัญ คือความต้องการของเยาวชนที่จะออกกำลังกายกับกิจกรรมชนิดกีฬาต่างๆกับการให้บริการของหน่วยงานให้ตรงกับความต้องการ

หน่วยงานควรพิจารณาโดยยึดหลักการจากเหตุผลของปัญหาดังกล่าว พอสรุปได้ดังนี้

1. การส่งเสริมให้บริการกับเยาวชน ตรงกับความต้องการหรือไม่
2. เยาวชนต้องการเล่นกีฬานิดใดมากที่สุด
3. ให้บริการเพียงพอกับความต้องการแล้วหรือยัง
4. จะทำอะไร ถึงจะให้เยาวชนสนใจในการเล่นกีฬามากขึ้น
5. ชนิดกีฬาให้บริการตรงกับความต้องการของเยาวชนหรือยัง

จากปัญหาต่างๆ จะเป็นตัวบ่งชี้ทิศทางของหน่วยงานของรัฐในอันที่จะวางแผน ให้บริการอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการให้บริการนั้น ต้องสอดคล้องกับความต้องการอย่างเต็มใจจึงสนใจศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลของการวิจัยเรื่องนี้เป็นผลงานวิจัยที่สำคัญ เพราะนอกจากจะเป็นเครื่องมือบอกทิศทางการทำงานของรัฐแล้ว เอกชนที่ทำธุรกิจด้านให้บริการการกีฬายังสามารถนำไปประกอบการทำธุรกิจได้ด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าสำรวจความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครว่า มีความต้องการจะออกกำลังกายกีฬาชนิดใดมากที่สุด ชนิดกีฬาใดควรวางแผนส่งเสริมและให้บริการ และยังจะนำไปเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนด้านการเงิน และบุคลากรได้ในหน่วยงานของกรุงเทพมหานครต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบความต้องการ ของสมาชิกศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครต่อความต้องการการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความต้องการของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครต่อความต้องการออกกำลังกาย
2. ทราบถึงชนิดกีฬาและปัจจัยอื่นๆเพื่อเป็นการวางแผนในการให้บริการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
3. เป็นประโยชน์ และแนวทางในการส่งเสริมให้เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ออกกำลังกายตามความถนัด และความต้องการของตนเองและสอดคล้องสังคม
4. เป็นแนวทางในการให้บริการด้านการกีฬาของหน่วยงานของรัฐและเอกชน
5. เป็นแนวทางสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มุ่งศึกษาความต้องการของเยาวชนที่เป็นสมาชิกที่เข้าใช้บริการในศูนย์เยาวชน ของกรุงเทพมหานคร 26 ศูนย์เยาวชนเป็นจำนวนทั้งสิ้น 1,300 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เยาวชนที่เป็นสมาชิกศูนย์เยาวชนที่ใช้บริการในศูนย์เยาวชนรวม 26 ศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุและระดับการศึกษา
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

เยาวชน คือ บุคคล ชาย หญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 8 ปี ถึง 18 ปี ที่เป็นสมาชิกของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ศูนย์เยาวชน คือ สถานที่ซึ่งจัดไว้ให้เยาวชนไปประกอบกิจกรรมต่างๆ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 26 ศูนย์เยาวชน ซึ่งเปิดให้บริการและควบคุมดูแลโดยฝ่ายพัฒนาเยาวชน กองนันทนาการ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ที่จะขอรับบริการเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ศูนย์เยาวชนหรือองค์การใดๆ จัดให้สมาชิกเยาวชนของตน เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพ พลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ผู้วิจัยได้การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของ เยาวชน
ซึ่งสรุปได้ดังนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

ความต้องการของมนุษย์

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ
ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความ
ต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือ
ความจำเป็นให้จงได้ สุชา จันทน์เอม (2529 :105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น
3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ
การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความ
ปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

ความต้องการคือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรง
ผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดังเดิม
จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง มาสโลว์ (Maslow,
1970 : 80 - 92) กล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีรพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการ
พื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศอุณหภูมิ การ
หลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs)
ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs)

อยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม

4. ความต้องการด้านการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่น

ยกย่องตน

5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) กระทำสิ่ง

ต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

การแบ่งกลุ่มอายุ

สุชา จันทน์อม (2539 : 47) กล่าวว่าตามปกติเรามักจัดลำดับพัฒนาการของมนุษย์ตามวัย ตั้งแต่ระยะหลังเกิด ช่วงชีวิตของชีวิตมนุษย์อาจแบ่งได้เป็น 5 ระยะใหญ่ ๆ คือ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา โดยถือว่าแต่ละวัยเหล่านี้มีลักษณะการพัฒนากิจการเฉพาะวัยแตกต่างกัน ดังนี้

วัยทารก (Infancy) ตั้งแต่เกิด ถึง 2 ปี

เด็กวัยนี้จะมีการพัฒนาการอย่างรวดเร็วทางด้านร่างกาย ในปีแรกพัฒนาการทางด้านร่างกาย จะเพิ่มเป็นสองเท่าจากเมื่อแรกเกิด และในปีที่ 2 จะเพิ่มเพียง 30 เปอร์เซ็นต์ ในระยะนี้เด็กจะเจริญเติบโตขึ้นตามลำดับและตามแบบแผนของการพัฒนา จะแตกต่างกันเฉพาะความเร็วเท่านั้น ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและเหมาะสมแค่ไหน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม และสุขภาพของเด็ก

วัยเด็ก (Childhood) ตั้งแต่ 3 ถึง 12 ปี

ในวัยนี้ความเจริญเติบโตส่วนใหญ่เป็นเรื่องของกระดูก กล้ามเนื้อ และการทำงานประสานกันของระบบต่างๆ ในร่างกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างเพศจะปรากฏชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เด็กหญิงจะมีวุฒิภาวะการใช้ร่างกายเร็วกว่าเด็กชาย และเด็กชายจะมีพลังกำลังสูงกว่าเด็กหญิงในปลายระยะนี้

1. วัยเด็กตอนต้น (3 ถึง 5 ปี) เป็นวัยที่เด็กเริ่มสนใจและทำความเข้าใจกับ

สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว รู้จักใช้ภาษา หัดพูด แต่งตัว รู้จักสังเกต ทดลอง

2. วัยเด็กตอนกลาง (6 ถึง 9 ปี) เด็กไปโรงเรียนอยู่ในหมู่พวก สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนจาก

บ้านเป็นโรงเรียน เด็กต้องปรับตัวให้เข้ากับคนแปลกหน้าและระเบียบทางโรงเรียน เป็นวัยแห่งความสนุกสนาน การเล่นเกม การออกกำลังกาย ความสามารถ ความสนใจขยายขอบเขตกว้างขวางขึ้น รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ และรับผิดชอบการทำงานของตนเองได้

3. วัยเด็กตอนปลาย (10 ถึง 12 ปี) เป็นระยะที่เด็กชายและหญิงจะแสดงความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านพฤติกรรมและความสนใจ เด็กหญิง โตกว่าเด็กชาย ในตอนปลายของวัยนี้ลักษณะความเจริญเติบโตทางด้านต่างๆ ที่เห็นได้ชัดคือมีทักษะในการใช้ภาษาดีขึ้น สามารถใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาในระดับความสามารถของตนได้ จะเล่นแต่กลุ่มที่เป็นเพศเดียวกัน

วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) ตั้งแต่ 12 ถึง 14 ปี

วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะร่างกายเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนต่างๆ ของร่างกายเจริญเติบโตไม่พร้อมกัน และความเจริญเติบโตของกระดูก และกล้ามเนื้อไม่เป็นสัดส่วนกันจึงดูเก้งก้าง ทางด้านภาษา มีลักษณะเริ่มจะเป็นผู้ใหญ่ น้ำเสียงก็เปลี่ยนไป อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงง่ายและหงุดหงิด วิตกกังวลซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ชอบเล่นกีฬาเป็นทีมหรือเป็นพวกชอบแก้ปัญหา

เด็กหญิงจะเข้าสู่ระยะ วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี

วัยรุ่น (Adolescence) ตั้งแต่ 13 ถึง 20 ปี

เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต เป็นระยะที่เด็กมีปัญหาและต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เด็กวัยรุ่นส่วนมากมีอายุ 12-21 ปี เด็กบางคนอาจเป็นวัยรุ่นก่อนอายุที่กำหนด บางคนอาจถึงวัยรุ่นหลังที่กำหนด

✕การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

1. ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใด ๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายดังศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2528 : 10 - 13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบจุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ

ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาการเสียทรดทรง จะเห็นได้ว่า การเสียทรดทรงในช่วงการเจริญเติบโตช่วงข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว การขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงยื่น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรดทรงกลับดีขึ้นมาได้บางอย่างอาจต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่ถึงเดือน เช่น การมีพุงยื่น การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงยื่นได้

สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญดีทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเอง จึงมีน้อยกว่า

สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือว่าเป็นยาบำรุงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้อวัยวะมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียมากจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิต

ประจำวัน เช่น การกินอาหารเกินความเครียด การสูบบุหรี่มากหรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ได้แก่โรคประสาทเสียคุณภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

นอกจากนั้น อวຍ เกตุสิงห์ (2528 : 190) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางด้าน สรีรวิทยา ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ปอดโตขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

เมลโลโรวิทซ์ (Mellorowitz. 1973 : 55) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต กล่าวคือ การออกกำลังกายอยู่เสมอมีผลให้หัวใจเปลี่ยนแปลงมีขนาดโตขึ้น น้ำหนักหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตแดงฝอยที่หล่อเลี้ยงหัวใจมากขึ้น ปริมาตรการสูบฉีดโลหิตของหัวใจมีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

วาสนา คุณาภภิสิทธิ์ (2539 : 25) การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ยูเนสโก (UNESCO . 2521: 5) ได้ประกาศกฎบัตรระหว่างประเทศ หรือปฏิญญาเกี่ยวกับการพลศึกษาและการกีฬาไว้ 10 ประการ ได้แก่

1. การพลศึกษาและการกีฬาเป็นสิทธิขั้นมูลฐานที่พึงมีหรือพึงได้รับของมนุษย์ทุกคน
2. การพลศึกษาและการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตลอดชีวิตที่มีความสำคัญ

ในกระบวนการศึกษา

3. การจัดโครงการพลศึกษาและกีฬาคควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับบุคคลและสังคมประเทศนั้น ๆ

4. การสอน การฝึก และการบริหารงานพลศึกษาและกีฬาคควรกระทำโดยบุคคลากรหรือผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ

5. การพลศึกษาและการกีฬาจะสัมฤทธิ์ผลได้ต้องมีอุปกรณ์อย่างเพียงพอ

6. การวิจัยและการประเมินผลเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งในการพัฒนาการพลศึกษาและการกีฬา

7. การเผยแพร่และเก็บรวบรวมข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ย่อมช่วยส่งเสริมการพลศึกษาและการกีฬา

8. การพลศึกษาและการกีฬาจะก้าวหน้าไปได้ด้วยดี เมื่อมีการร่วมมือกับสื่อมวลชน

9. สถาบันต่าง ๆ ของรัฐเป็นกำลังสำคัญในการทำให้การพลศึกษาและการกีฬาเจริญก้าวหน้า

10. ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ถือเป็น การส่งเสริมการพลศึกษาและการกีฬาเช่นกัน

ในยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) คนเรามีเครื่องทุ่นแรงอันเป็นผลจากเทคโนโลยีทันสมัยต่าง ๆ มากมาย เช่น ใช้ลิฟต์แทนการเดิน ชักผ้าด้วยเครื่องแทนมือ นั่งรถยนต์แทนขี่จักรยาน คนจึงไม่ค่อยได้มีการเคลื่อนไหว นั่งมากกว่าเดิม ดูมากกว่าเล่น ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ต่อไป ก็จะทำอะไรเองไม่เป็น จะมีลักษณะสมองโตตัวลีบไม่สมส่วน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ ใช้เวลาทำงานมากเกินไปจนความจำเป็น และยังมีผลเสียอื่น ๆ ตามมาอีก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

นอกจากนั้นแล้ว พลศึกษายังช่วยพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของความเป็นมนุษย์ คือ พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ อดทน อดกลั้น เสียสละ สามัคคี เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี รู้จักปฏิบัติตามกฎกติกาซึ่งเปรียบเสมือนการปฏิบัติตามกฎหมายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้สังคมไม่เต็มไปด้วยคนไร้ศีลธรรม จริยธรรม คนเห็นแก่ตัวมากมายดังเช่นในปัจจุบัน

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนมีความแคล่วคล่องว่องไว จึงให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดินทาง การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

2. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำและเพียงพอแก่ความต้องการ เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการออกกำลังกายและเฉพาะส่วนที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

ผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

กิจกรรมทั้งหมดของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการกีฬา ขึ้นอยู่กับการหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้เกิดแรงในการเคลื่อนไหว (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2528 : 7 ;อ้างอิงมาจาก de Vries. 1982 : 12) การเคลื่อนไหวในที่นี้รวมทั้งการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วนและของร่างกายเป็นบางส่วน เช่น การหายใจ การที่หัวใจเต้น การเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารและของต่อมต่าง ๆ และการเคลื่อนไหวของอวัยวะอื่น ๆ รวมทั้งการเคลื่อนไหวที่มีในหลอดเลือดและหลอดน้ำเหลืองด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

เมื่อมีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น (Muscle Hypertrophy) แข็งแรง เหนียวและหนาขึ้น เนื่องจากปรุปรุโปรตีนเพิ่มขึ้นและสะสมอาหารไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม มีความทนต่อความร้อนและความเย็นกรด - ต่างได้เป็นอย่างดี (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2528 : 7)
2. เพิ่มการกระจายของหลอดเลือดฝอย จำนวนของเส้นโลหิตฝอยของกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพทำงานเพิ่มขึ้น สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น
3. มีสารที่เป็นประโยชน์ในการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการสะสมสารต่าง ๆ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน ฟอสโฟเกรติน วิตามิน เกลือแร่ เอ็มไซม์ มีจำนวนเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อรู้จักนำเอากรดไขมันมาใช้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อสงวนไกลโคเจนและกลูโคสไว้ ดังนั้นจึงทำให้กรดแลคติกมีน้อยลงในการทำงานที่เท่าเดิม ผลโดยรวมรวมจะทำให้พื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อมากขึ้น
4. การทำงานประสานกับกล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ ได้ดี การทำงานของประสาทก็ดีขึ้นด้วย สามารถเคลื่อนไหวได้จังหวะกลมกลืนกัน ทำงานได้มีประสิทธิภาพ
5. มายโอไฟบริล (Myofibril) และแคลเซียมจะเพิ่มขึ้น น้ำย่อย (Enzyme) ในกล้ามเนื้อจะทำหน้าที่ดีขึ้น ไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) ในกล้ามเนื้อเพิ่มปริมาณและคุณภาพในการผลิต เอ ที พี (ATP = Adenocline Triphosphate) มากขึ้นจึงทำให้กล้ามเนื้อเก็บ เอ ที พี และ ซี พี (CP = Crealine Phosphate) ไว้ได้มากขึ้น มายโอโกลบิน (Myoglobin) จะเพิ่มเป็น 1,000 มิลลิกรัม แทนที่จะเป็น 400 มิลลิกรัม ต่อกล้ามเนื้อ 100 กรัมกล้ามเนื้อสามารถเอาออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้น กล้ามเนื้อทนต่อความเจ็บปวดได้ดียิ่งขึ้น ทนทานต่อการเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2528 : 8)

จากผลดังกล่าวนี้ ทำให้กล้ามเนื้อของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอมีความแข็งแรงทนทานทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลายาวนานกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายและหลังจากการออกกำลังกายแล้วจะหายเหนื่อยและคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าอีกด้วย

ผลต่อระบบประสาท

กล้ามเนื้อเป็นส่วนที่ทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหว โดยอยู่ในความควบคุมของระบบประสาท ประสาททำหน้าที่สั่งงานเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานตามภาวะต่าง ๆ สรุปแล้วการเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากที่กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้น โดยได้รับคำสั่งมาจากสมองซึ่งเป็นส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อทำงานกันตามหน้าที่ ดังนั้นประสาทและกล้ามเนื้อย่อมทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่อง (พระพงศ์ บุญศิริ. 2532 : 30)

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 13) กล่าวว่า ผลของการออกกำลังกายส่วนใหญ่มักมีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เพราะการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) หลั่งฮอร์โมนนอร์แอดรีนาลิน (Noradrenalin in Hormone) ออกมาซึ่งฮอร์โมนจะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งจะเป็นผลทำให้

1. เหงื่อออกมากขึ้นทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง
 2. เลือดไปยังไตลดลงทำให้ปัสสาวะน้อยลง
 3. เลือดไปยังอวัยวะภายในลดลงทำให้น้ำย่อยลดลง การย่อยอาหารลดลงและการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง การย่อยอาหารลดลงและการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง
 4. เพิ่มเลือดที่ออกจากหัวใจ ทำให้เพิ่มออกซิเจนในที่ต่าง ๆ เพิ่มการถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญและเพิ่มอาหารให้กล้ามเนื้อ
 5. การเผาผลาญเพิ่มขึ้นทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น
 6. การทำงานของสมองเพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดอาการหายใจหอบ กระฉับกระเฉงขึ้น
 7. หายใจแรงขึ้นทำให้ได้รับออกซิเจนมากขึ้น ถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ ได้มากขึ้น
- ความเป็นกรดของเลือดลดลง

ผลต่อระบบหายใจ

เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2528 : 162) กล่าวว่า เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายจะมีการเพิ่มการหายใจอย่างปานกลางโดยทันที ซึ่งอาจจะเป็นผลจากสมองสั่งการลงมา หรือเป็นผลจากการเคลื่อนไหวของกระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อก็ได้อีก 20-30 นาทีต่อมา ถ้ายังออกกำลังกายต่อไป การหายใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และค่อย ๆ คงที่ต่อมา ถ้ายังออกกำลังกายต่อไป การหายใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และค่อย ๆ คงที่ไม่เพิ่มต่อไปอีก ช่วงนี้อาจจะเป็นผลจากการกระตุ้นของสารเคมีบางอย่าง ซึ่งกลไกยังไม่เป็นที่ทราบชัดกล้ามเนื้อที่ทำงานจะทำให้ของเสียออกมาคือ คาร์บอนไดออกไซด์ และกรดแลคติก (Lactic Acid) และต้องการออกซิเจนมากขึ้นด้วย ในขณะนั้นความดันของคาร์บอนไดออกไซด์ และความดันของออกซิเจนจะยังคงปกติ นอกจากจะออกกำลังกายหนักจริง ๆ การที่เลือดมีฤทธิ์เป็นกรดมิได้เป็นผลมาจากการหายใจ เมื่อหยุดการออกกำลังกาย

หายใจจะลดลงทันทีเช่นกัน และลงมากกว่าขาขึ้นเสียอีก ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ กลับสู่สภาพปกติ แต่ช้ากว่าขาขึ้น

พิชิต ภูติจันทร์ และคนอื่น ๆ (2533 : 32) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคุณค่าต่อระบบหายใจ ดังนี้

1. ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อทำหน้าที่ช่วยในการหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น
2. ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีหลอดเลือดฝอยเพิ่มขึ้น พื้นที่ของถุงลมที่แลกเปลี่ยนก๊าซเพิ่มขึ้นความจุปอดและความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาทีเพิ่มขึ้น (ความจุปอดคนธรรมดาเฉลี่ย 50 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ของนักกีฬาอาจถึง 80 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)

3. อัตราการหายใจในขณะที่พักช้าลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจของคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเพิ่มช้ากว่า แต่หลังจากเลิกงานแล้วอัตราการหายใจนี้จะคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

4. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น ร่างกายสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น ฉะนั้น จะเป็นได้ว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงสามารถทำงานได้ดีกว่า เหนื่อยน้อยกว่า และเมื่อเลิกงานแล้วจะหายเหนื่อยเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

ผลต่อระบบไหลเวียนเลือด

การออกกำลังกายต้องอาศัยระบบไหลเวียนเลือด เป็นตัวนำอาหาร น้ำก๊าซออกซิเจน ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ของเสีย ฮอรโมน สร้างภูมิคุ้มกัน นอกจากนั้นยังเป็นตัวการที่ทำให้ความเป็นกรดและด่างของร่างกายอยู่ในอัตราส่วนที่ร่างกายต้องการ การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อหัวใจและหลอดเลือดได้มากมายเป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับสภาพให้รับกับสถานการณ์ใหม่ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงชนิดใดก็ขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย ความหนักเบาของการออกกำลังกายด้วย เช่น การออกกำลังกายอย่างเฉียบพลัน และรุนแรงหรือการออกกำลังกายที่ค่อย ๆ ไป นาน ๆ เป็นต้น

เมื่อร่างกายออกกำลังกายย่อมมีอวัยวะต่าง ๆ ในระบบไหลเวียนเลือดเปลี่ยนแปลงโดยสรุปผลการออกกำลังกายดังนี้

หัวใจ

1. หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น หลอดเลือดฝอยกระจายเพิ่มขึ้น ทำให้หัวใจรับออกซิเจนได้มากขึ้น (พิชิต ภูติจันทร์ และคนอื่น ๆ . 2533 : 82)

2. การสูบฉีดเลือดของหัวใจ จำนวนเลือดที่ฉีดออกต่อ 1 ครั้ง (S.V.=Stroke Volume) เพิ่มขึ้น (พิชิต ภูติจันทร์ และคนอื่น ๆ . 2533 : 82)

3. อัตราหัวใจ (Heart Rate) ลดลงในขณะที่ร่างกายอยู่ภาวะปกติ อัตราหัวใจ 4 ครั้งต่อนาที และขณะออกกำลังกายนักกีฬาก็จะมีอัตราหัวใจต่ำกว่าคนธรรมดาเมื่อออกกำลังกายที่ได้งานเท่ากัน (นิมนวาล สกุณพานิช. 2528 : 97)

การออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอเป็นประจำ จะไม่มีอันตรายต่อหัวใจแต่อย่างใดเลย แต่จะช่วยให้หัวใจมีความแข็งแรง สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันนี้ผู้เชี่ยวชาญในวงการแพทย์และกรมพลศึกษามีหลักฐานที่สามารถยืนยันได้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ (Degenerative Disease) หรือโรคหัวใจวายได้อย่างดีอีกวิธีหนึ่งด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 3)

หลอดเลือด (Blood Vessels)

หลอดเลือดมีเส้นผ่าศูนย์กลางใหญ่ขึ้น เลือดในหลอดเลือดไหลคล่องตัวดี ความดันในท่อเลือดเปลี่ยนไปเนื่องจากกล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือดซึ่มในความยืดหยุ่นดี (Elasticity) หลอดเลือดดำที่นำเลือดกลับมาจากอวัยวะต่าง ๆ สามารถนำกลับมาสู่หัวใจและปอดได้รวดเร็วขึ้น สามารถขยายของเสียที่คลั่งออกจากกล้ามเนื้อได้ทัน สามารถใช้กล้ามเนื้อทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 5)

ปริมาณเลือด

ปริมาณเลือดที่ไหลเวียนในหลอดเลือดมีมากขึ้น จำนวนเลือดกระจายไปทั่วถึงอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อได้รับอาหารและออกซิเจนมีปริมาณมากขึ้นด้วย กล้ามเนื้อมีโอกาสได้พลังงานมาใช้เพื่อประกอบกิจกรรมอย่างพอเพียง (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 5)

ความดันเลือด (Blood Pressure)

ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวลดลง จากผลของการทดสอบสามารถชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความดันเลือดต่ำกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย และในขณะที่ทำงานเท่ากัน การเพิ่มของความดันเลือดก็จะน้อยกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย เช่นเดียวกันโดยเฉพาะในหมู่นักกีฬา เช่น นักวิ่งระยะไกล ในกีฬาโอลิมปิกความดันเลือดจะเพิ่มขึ้นในอัตรา 50 มิลลิเมตรปรอทเท่านั้น ในขณะที่คนโดยทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกซ้อมมีความดันเลือดเพิ่มขึ้น 250 มิลลิเมตรปรอท (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 5)

ผลต่อระบบย่อยอาหารและขับถ่าย

การออกกำลังกายร่างกายต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อาหารย่อยใช้สลับเปลี่ยนไปมาก กล้ามเนื้อถูกใช้เชื้อเพลิงไปมาก กล้ามเนื้อจะสามารถเก็บเชื้อเพลิงไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม เมื่อการออกกำลังกายใช้พลังงานสูง การเผาผลาญย่อมต้องเปลี่ยนอาหารในร่างกายมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความต้องการอาหารสูงขึ้น การออกกำลังกายกระตุ้นระบบย่อยอาหารให้ทำงานมีประสิทธิภาพ

เนื่องจากมีการหดตัว ขยายตัวทางสรีรวิทยาของอวัยวะย่อยอาหารดีขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 8)

นอกจากนั้นมีการขับถ่ายของเสียดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ควบคุมการขับถ่ายแข็งแรงตามขึ้นไปด้วย สำหรับระบบขับถ่ายของไตนั้น ขณะออกกำลังกายเลือดไปสูไตน้อยลง แต่มีการดูดซึมของเหลวกลับคืนสู่ร่างกายได้มากขึ้น อัตราการกรองของไตน้อยลง เพราะของเสียที่เกิดขึ้นได้ถูกส่งไปขับถ่ายที่ผิวหนังมากขึ้น และถ้าออกกำลังกายหนักมาก เลือดมีความเป็นกรดมาก ไตจะช่วยจัดยูเรีย (Urea) และครีอาตินิน (Creatinine) ซึ่งเป็นการช่วยลดความเป็นกรด โดยกำจัดไฮโดรเจนไอออน (H+) ออกมาจากท่อไตปล่อยออกมาพร้อมกับปัสสาวะเป็นรูปของเกลือแลคเตท หลังออกกำลังกายอย่างหนัก (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 8)

จากผลของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย ทำให้เห็นว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์พอ ๆ กับการรับประทานอาหารและการพักผ่อน ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายจะเจริญเติบโตได้ ก็ต้องมีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายอยู่เสมอ ผลของการออกกำลังกายสามารถเร่งขบวนการต่าง ๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้น กระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้รับการพัฒนาดีขึ้น

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายของเยาวชนมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมากโดยเฉพาะการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก หรือเยาวชนแต่ละวัย ตามการแบ่งวัยที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะมีความพร้อมทางด้านร่างกายไม่เหมือนกัน การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องให้เหมาะสมกับร่างกายตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเจตนา และความรู้ความเข้าใจของเด็กแต่ละคน ซึ่งในปัจจุบันกิจกรรมด้านการกีฬามีมากมายหลายชนิดให้เลือกแล้วแต่ปัจจัย ความพร้อมของแต่ละคน บางคนใช้กิจกรรมที่เหมาะสม บางคนใช้กิจกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมาจากสาเหตุหลายสาเหตุ ซึ่งเป็นปัญหาที่ต้องศึกษาวิจัยต่อไป แต่ในภาพรวมแล้ว กิจกรรมการออกกำลังกายย่อมก่อให้เกิดสุขภาพดี แข็งแรง และทำให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างต่อเนื่อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : A) ได้ศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ

ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ จำนวน 94 คนที่มีอายุระหว่าง 54 -65 ปีสิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมที่เข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่กระตือรือร้น และผู้สูงอายุที่คล่องแคล่ว ในวันข้างหน้า ส่วนกีฬาประเภททีมไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

แอนโตแนกซี (Antonacci. 1957: 86) ศึกษาเรื่อง การเข้าร่วมเล่นกีฬาและความต้องการของนักเรียนชายในรัฐอิลลินอยส์ (Sports Participation and Interest in the State of Inninois) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจากโรงเรียนต่าง ๆ ในรัฐอิลลินอยส์ จำนวน 3,000 คน ให้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. นักเรียนมีความต้องการในการเล่นกีฬา ว่ายน้ำ บาสเกตบอล ซอฟบอล การเล่นเรือ การตกปลา กีฬาที่ต้องการน้อยคือ กีฬาที่เล่นในฤดูหนาว
2. การกีฬาที่ไม่สนองความต้องการของนักเรียน เป็นเพราะนักเรียนมีความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการเล่นกีฬาน้อยไปนักเรียนไม่ต้องการเล่นเพราะสนใจการเรียนมากกว่า. และเด็กที่ไม่เล่นกีฬาหรือเล่นแต่น้อย เพราะขาดทักษะทางกีฬาต่าง ๆ ที่จะสามารถนำตนเองเข้าร่วมเล่นได้

ฮอลล์ (Hall. 1989 : 47)ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้บริการในสถานบริการด้านสุขภาพแอโรบิก เซ็นเตอร์ (Aerobic Center) การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากับประชากร อันจะก่อให้เกิดความรู้ เพื่อช่วยให้สถานบริการมีการพัฒนามากขึ้น และเพื่อเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการด้านนี้ ให้แก่บุคคลทั่วไปมากขึ้น สถานบริการทั้งสองแห่งอยู่ในเมือง ฟินิกซ์ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเก็บจากสถานบริการทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการออกไปสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือ สถานที่ตั้ง ระยะทางจากบ้านมายังสถานบริการด้านสุขภาพของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่มาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษ คือ เพศชายจะสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรง ในขณะที่เพศหญิง จะชอบเดินแอโรบิก ฝึกความอ่อนตัว และการลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีรูปร่างที่สวยงาม สมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกชายเล็กน้อย

โฮลบลูค (Holbrook. 1992 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศไทย

ฝ่ายส่งเสริมกีฬา กองนันทนาการ สำนักสวัสดิการสังคม (ฝ่ายส่งเสริมกีฬา 2535 : 1) ปัจจุบันนี้สถาบันต่างๆในประเทศ หลายหน่วยงานของรัฐ เช่น กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย กองทัพอากาศ กองนันทนาการ กรุงเทพมหานครต่างตระหนักถึงประโยชน์ ความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกายว่ามีส่วนในการส่งเสริม และพัฒนาประเทศได้เป็นอย่างดี ฝ่ายส่งเสริมกีฬา กองนันทนาการ กรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ให้บริการให้เยาวชนเล่นกีฬา ในรูปแบบของศูนย์เยาวชนโดยมีวัตถุประสงค์ จากการสำรวจพบว่า

1. ให้เยาวชนและนักเรียน ที่อยู่ในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของกรุงเทพมหานคร ได้ฝึกซ้อมและเล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาสำหรับเด็ก เยาวชน ประชาชน ทั้งด้านปริมาณ และคุณภาพ เพื่อให้มีความรู้ ความสนใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
3. เยาวชนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพและสู่ความเป็นเลิศ อันเป็นมาตรการสำคัญยิ่งประการหนึ่ง ในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศ ทั้งในด้านสุขภาพพลานามัย และด้านจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ และเอื้ออำนวยให้ประชากรในชาติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต อันเป็นการสอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2540 - 2544)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยปรากฏว่า ข้าราชการและนิสิตต้องได้รับบริการทาง

ด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญเพื่อคอยให้บริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกายสำหรับช่วงเวลาที่ออกกำลังกายนั้นถ้าเป็นวันธรรมดาเวลา 16.30-18.30น. ส่วนในวันเสาร์-อาทิตย์ ในระหว่างเวลา 08.00-10.00น. ในเรื่องของงบประมาณเป็นภาระของมหาวิทยาลัยโดยข้าราชการและนิสิตยินดีสนับสนุนในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบริการเป็นรายเดือนหรือรายปี

รัตนนาภรณ์ ทันทกาญจนพันธุ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด” ในปี พ.ศ. 2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการสมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการให้จัดบุคลากร ผู้มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬา สนับสนุนงบประมาณ และสมาชิกที่ให้บริการเสียค่าสมาชิกเป็นรายเดือน หรือรายปี
4. ต้องการเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการกิจกรรมบริการกิจกรรมด้านประเภทกายบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ในวันธรรมดา และวันเสาร์ อาทิตย์ต้องการช่วงเวลา 07.00-08.000 น. มากที่สุด

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่างๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ

ค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis Of Variance) ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุ 21 - 30 ปีมีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่การออกกำลังกาย ตั้งอยู่ที่ทำเลเหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล แบดมินตัน เปตอง สี่ลาค กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอ และได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้ปรับปรุงหาทางให้ดีขึ้นต่อไป และมีเทป โพรทัศน์ ภาพยนต์ เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 - 10.00 น. และ 16.30 - 18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวม 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร

ผู้ให้บริการ และนักวิชาการของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชาย หญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโรคกับสมรรถภาพปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. ความเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกายรวม 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบเป็นรายคู่ พบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบ การจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรเข้าเป็นสมาชิก และเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยแนะนำช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

สรุป งานวิจัยในประเทศไทย ผลของการวิจัยต้องการทราบเจตคติ ทัศนคติ หรือความเข้าใจของประชากรที่ทำการศึกษาว่า มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างไรและส่วนที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการวิจัยคือ ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชากรที่ทำการศึกษาดต้องการ ซึ่งมีผลของการวิจัยที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และอาชีพ ของประชากรที่ทำการศึกษา สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศเป็นการทำการวิจัยเพื่อศึกษาข้อมูล และนำประโยชน์จากการศึกษาวิจัยที่ได้ไปปรับปรุงการทำงาน โดยมีทิศทางและการวางแผนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นสมาชิกของศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,300 คน ซึ่งมีอายุอยู่ในระหว่าง 8-18 ปี ที่เข้าใช้บริการกิจกรรมด้านการกีฬา ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร จำนวน 26 ศูนย์ ครอบคลุมพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร 38 เขต

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่สมาชิกของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ที่เข้าใช้บริการกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย 26 ศูนย์เยาวชน จำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 400 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires)

ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check List) ได้แก่อายุ เพศ ระดับชั้นเรียน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกศูนย์เยาวชนที่มีต่อความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นแบบตารางประมาณค่า (Rating Scales)

ตอนที่ 3 ความต้องการประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไปของศูนย์เยาวชนว่ามีกิจกรรมใดบ้างที่เปิดให้สมาชิกใช้บริการในการออกกำลังกาย รวมทั้งความเป็นไปได้ในการจัดดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. รวบรวม ข้อเท็จจริงและปัญหาต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 คนตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา แล้วจึงนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วแจ้งให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 คนตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง
2. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ทำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับสมาชิกของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) เป็นจำนวน 2 ครั้ง จำนวน 50 คน หลังจากนั้นนำผลคะแนนของการทดสอบมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) มีค่าสัมพันธ์ = .58 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อติดต่อหัวหน้าศูนย์เยาวชน 26 ศูนย์ เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่างสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตัวผู้วิจัยเอง โดยส่งแบบสอบถามถึงหัวหน้าศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ทั้งสิ้น 4 ฉบับ
3. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มตั้งแต่ 15 กันยายน 2540 ถึง 15 ตุลาคม 2540
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำแบบสอบถามนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปแบบ การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS = Statistical Package For The Social Sciences) ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มาคิดค่าร้อยละ
3. นำแบบสอบถามตามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- 4 แทน ความต้องการมากที่สุด
- 3 แทน ความต้องการมาก
- 2 แทน ความต้องการน้อย
- 1 แทน ความต้องการน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามได้ 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปแบบการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS = Statistical Package for The Social Sciences) ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 1
2. นำแบบสอบถามตามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงดังปรากฏในตาราง 2-5 ตาราง 6-9
3. นำแบบสอบถามตามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อ	สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	เพศ		
	ชาย	222	55.50
	หญิง	178	44.50
	รวม	400	100.00
2	อายุ		
	8 – 12 ปี	233	58.25
	13 – 18 ปี	167	41.75
	รวม	400	100.00
3	ระดับชั้น		
	ประถมศึกษา	243	60.75
	มัธยมศึกษา	157	39.25
	รวม	400	100.00
4	จำนวนชนิดกิจกรรมที่ออกกำลังกายในปัจจุบัน		
	1 ชนิด	5	1.25
	2 ชนิด	67	16.75
	3 ชนิด	162	40.50
	มากกว่า 3 ชนิด	166	41.50
	รวม	400	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 – 12 ปี 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.25 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 การศึกษาระดับประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25 ปัจจุบันออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรม 1 ชนิด 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.25 กิจกรรม 2 ชนิด 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.75 กิจกรรม 3 ชนิด 162 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 กิจกรรม มากกว่า 3 ชนิด 166 คน คิดเป็นร้อยละ 41.50

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของเยาวชนอายุ 8-12 ปีที่มีต่อความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 8 – 12 ปี (N = 233)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	หนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	13	5.60	52	22.30	112	48.10	56	24.00
2	ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย	1	0.40	19	8.20	111	47.60	102	43.81
3	ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา กิจกรรมพลศึกษา	2	1.30	39	16.70	76	32.60	116	49.80

ตาราง 2 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 8 – 12 ปี (N = 233)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
3	ความรู้เกี่ยวกับ กติกาการเล่นกีฬา กิจกรรมพลศึกษา	2	1.30	39	16.70	76	32.60	116	49.80
4	เชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนในหลักการ วิธีใหม่ ๆ ให้แก่ สมาชิกได้มีความรู้ เพิ่มเติมอยู่เสมอ	3	1.30	20	8.60	83	35.60	127	64.50
5	มีภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับ การแข่งขันกีฬาอยู่ เสมอ	7	3.00	58	24.90	76	32.60	92	39.50
6	ความเข้าใจถึง ประโยชน์ของการ ออกกำลังกายต่อ ร่างกาย	2	0.09	22	9.40	120	51.50	89	38.20

ตาราง 2 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 8 – 12 ปี (N = 233)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7	จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ	1	0.40	32	13.70	80	34.30	120	51.50
8	โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของเยาวชนที่จัดตลอด	-	-	36	15.50	95	40.80	102	43.80
9	การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน	8	3.40	51	21.90	101	43.30	73	31.30
10	ชนิดของกิจกรรมที่ต้องการไม่มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน	42	18.00	101	43.30	46	19.70	44	18.90

จากตาราง 2 แสดงว่า

1. ความต้องการทางด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 48.10
2. ความต้องการทางด้านความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 47.60
3. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 49.80
4. ความต้องการทางด้านเชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนกีฬาในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50
5. ความต้องการทางด้านมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 39.50
6. ความต้องการทางด้านความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย อายุระหว่าง 8 – 12 ปี อยู่ในระดับมาก จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 51.50
7. ความต้องการทางด้านจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายถูกต้องและมีประสิทธิภาพ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 51.50
8. ความต้องการทางด้านโครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 43.80
9. ความต้องการทางด้านการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30
10. ความต้องการทางด้านชนิดของกิจกรรมที่ต้องการให้มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับน้อย จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของเยาวชนอายุ 13-18 ปีที่มีต่อความต้องการบริการ
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 13 - 18 ปี (N = 167)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	หนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการ ออกกำลังกาย	13	7.80	54	32.30	70	41.90	30	18.00
2	ความรู้เกี่ยวกับพื้น ฐานการอบอุ่น ร่างกายและการ ออกกำลังกาย	-	-	27	16.20	93	55.70	47	28.21
3	ความรู้เกี่ยวกับ กติกาการเล่นกีฬา กิจกรรมพลศึกษา	-	-	31	18.60	85	50.90	51	30.50
4	เชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนในหลักการ วิธีใหม่ ๆ ให้แก่ สมาชิกได้มีความรู้ เพิ่มเติมอยู่เสมอ	6	3.60	46	27.50	65	38.90	50	29.90

ตาราง 3 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 13 - 18 ปี (N = 167)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5	มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ	9	5.40	54	32.30	65	38.40	39	23.40
6	ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายร่างกาย	-	-	25	15.00	88	52.70	54	23.30
7	จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ	2	1.20	33	19.80	82	49.10	50	29.90
8	โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของเยาวชนที่จัดตลอด	2	1.20	32	19.20	74	44.30	59	35.30

ตาราง 3 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 13 - 18 ปี (N = 167)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
9	การประชาสัมพันธ์ การออกกำลังกาย ของศูนย์เยาวชน	4	2.40	40	24.00	71	42.50	52	31.10
10	ชนิดของกิจกรรมที่ ต้องการให้มีให้ บริการภายในศูนย์ เยาวชน	20	12.00	56	33.50	65	38.90	26	15.60

จากตาราง 3 แสดงว่า

1. ความต้องการทางด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 41.90
2. ความต้องการทางด้านความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 55.70
3. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 50.90
4. ความต้องการทางด้านเชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนกีฬาในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90
5. ความต้องการทางด้านมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.40

5. ความต้องการทางด้านมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ
อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.40

6. ความต้องการทางด้านความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย
อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 52.70

7. ความต้องการทางด้านจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายถูกต้องและมีประสิทธิภาพ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 49.10

8. ความต้องการทางด้านโครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 44.30

9. ความต้องการทางด้านการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50

10. ความต้องการทางด้านชนิดของกิจกรรมที่ต้องการไม่มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของการให้บริการออกกำลังกายจำแนกตามระดับชั้นประถมศึกษา

ข้อ	ความต้องการ	ชั้นประถมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	หนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	13	5.3	52	21.4	114	46.9	64	26.3
2	ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย	1	0.4	21	8.6	117	48.1	104	42.8

ตาราง 4 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	ชั้นประถมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
3	ความรู้เกี่ยวกับ กติกาการเล่นกีฬา กิจกรรมพลศึกษา	2	.8	43	17.7	80	32.9	118	48.6
4	เชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนในหลักการ วิธีใหม่ ๆ ให้แก่ สมาชิกได้มีความรู้ เพิ่มเติมอยู่เสมอ	5	2.1	22	9.1	87	35.8	129	53.1
5	มีภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับ การแข่งขันกีฬาอยู่ เสมอ	9	3.7	60	24.7	76	31.3	98	40.3
6	ความเข้าใจถึง ประโยชน์ของการ ออกกำลังกายต่อ ร่างกาย	2	.8	24	9.9	128	52.7	89	36.6

ตาราง 4 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	ชั้นประถมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7	จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ	1	0.4	30	12.3	84	34.6	128	52.7
8	โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของเยาวชนที่จัดตลอด	-	-	36	14.8	103	42.4	104	42.8
9	การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน	8	3.3	55	22.6	107	44	73	30.0
10	ชนิดของกิจกรรมที่ต้องการไม่มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน	42	17.3	105	43.2	52	21.4	44	18.1

จากตาราง 4 แสดงว่า

1. ความต้องการทางด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย

ประถมศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9

2. ความต้องการทางด้านความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ประถมศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1 ปี
3. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา ประถมศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 48.6
4. ความต้องการทางด้านเชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนกีฬาในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ประถมศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 53.1
5. ความต้องการทางด้านมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ประถมศึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 40.3
6. ความต้องการทางด้านความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย ประถมศึกษา อยู่ในระดับมาก จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7
7. ความต้องการทางด้านจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ประถมศึกษา มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7
8. ความต้องการทางด้านโครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี ประถมศึกษา มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8
9. ความต้องการทางด้านการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน ประถมศึกษา มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 44
10. ความต้องการทางด้านชนิดของกิจกรรมที่ต้องการให้มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน ประถมศึกษา มีความต้องการในระดับน้อย จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 43.2

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของการให้บริการออกกำลังกายจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษา

ข้อ	ความต้องการ	ชั้นมัธยมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	หนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการ ออกกำลังกาย	13	8.3	54	34.4	68	43.3	22	14.0
2	ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย	-	-	25	15.9	87	55.4	45	28.7
3	ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา กิจกรรมพลศึกษา	-	-	27	17.2	81	51.6	49	31.2
4	เชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ	4	2.5	44	28.0	61	38.9	48	30.6
5	มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ	7	4.5	52	33.1	65	41.4	33	21.0

ตาราง 5 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	ชั้นมัธยมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6	ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ต่อร่างกาย	-	-	23	14.6	80	50.1	54	34.4
7	จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ	2	1.3	35	22.3	78	49.7	42	26.8
8	โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของเยาวชนที่จัดตลอด	2	1.3	32	20.4	66	42.0	57	36.3
9	การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน	4	2.5	36	22.9	65	41.4	52	33.1

ตาราง 5 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	ชั้นมัธยมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10	ชนิดของกิจกรรมที่ ต้องการไม่มีให้ บริการภายในศูนย์ เยาวชน	20	12.7	52	33.1	59	37.6	26	16.6

จากตาราง 5 แสดงว่า

1. ความต้องการทางด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย มัธยมศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3
2. ความต้องการทางด้านความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย มัธยมศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4
3. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา มัธยมศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 51.6
4. ความต้องการทางด้านเชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนกีฬาในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มัธยมศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9
5. ความต้องการทางด้านมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ มัธยมศึกษา มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 41.4
6. ความต้องการทางด้านความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย มัธยมศึกษา มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0

7. ความต้องการทางด้านจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายถูกต้องและมีประสิทธิภาพ มัธยมศึกษา มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 49.7

8. ความต้องการทางด้านโครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มัธยมศึกษา มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 42

9. ความต้องการทางด้านการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มัธยมศึกษา มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 41.4

10. ความต้องการทางด้านชนิดของกิจกรรมที่ต้องการให้มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน มัธยมศึกษา มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน อายุ 8 – 12 ปี

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 8 – 12 ปี (N = 233)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	กายบริหาร	26	11.20	178	76.40	21	9.00	8	3.40
2	กิจกรรมเข้าจังหวะ	44	18.90	140	60.10	41	17.60	8	3.40
3	เทนนิส	5	2.10	78	33.50	100	42.90	50	21.50
4	เทเบิลเทนนิส	21	9.00	96	41.20	72	30.90	44	18.90
5	แบดมินตัน	13	5.60	74	31.80	94	40.30	52	22.30
6	เปตอง	66	28.30	114	48.90	35	15.00	18	7.70

ตาราง 6 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 8 – 12 ปี (N = 233)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7	มวยสากล	103	44.20	79	33.90	40	17.20	11	4.70
8	ยิมนาสติก	51	21.90	81	34.80	61	26.20	40	17.20
9	บาสเกตบอล	20	8.60	34	14.60	110	47.20	69	29.60
10	วอลเลย์บอล	11	4.70	55	23.60	95	40.80	72	30.90
11	เซปักตะกร้อ	49	21.00	131	56.20	36	15.50	17	7.30
12	กรีฑา	64	27.50	63	27.00	30	12.90	76	32.60
13	ตะกร้อลอดบ่วง	92	39.50	110	47.20	25	10.70	6	2.60
14	ตะกร้อวง	83	35.60	110	47.20	31	13.30	9	3.90
15	ว่ายน้ำ	11	4.70	24	10.30	80	34.30	118	50.60
16	เทควันโด	17	7.30	114	48.90	82	35.20	20	8.60
17	แฮนด์บอล	27	11.60	107	45.90	85	36.50	14	6.00

ตาราง 6 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 8 – 12 ปี (N = 233)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
18	ซอฟท์บอล	39	16.70	80	34.30	89	38.20	25	10.70
19	ฟุตบอล	46	19.70	25	10.70	32	13.70	130	55.80
20	รักบี้ฟุตบอล	74	31.80	74	31.80	43	18.50	42	18.00
21	หมากรุก	88	37.80	73	31.30	52	22.30	20	8.60
22	หมากรุกฮอส	81	34.80	82	35.20	57	24.50	13	5.60
23	ฮ็อกกี้	60	25.80	97	41.60	54	23.20	22	9.40
24	ยิมนาสติก	64	27.50	81	34.80	44	18.90	44	18.90
25	มวยไทย	88	37.80	88	37.80	33	14.20	24	10.30
26	มวยปล้ำ	106	45.50	84	36.10	38	16.30	5	2.10
27	ยูโด	52	22.30	49	21.00	95	40.80	37	15.90
28	สควอช	110	47.20	73	31.30	40	14.20	10	4.30

ตาราง 6 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 8 – 12 ปี (N = 233)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
29	กระบี่กระบอง	69	29.60	126	54.10	24	10.30	14	6.00
30	ฟันดาบ	59	25.30	69	29.60	67	28.80	38	16.30
31	วิ่งเพื่อสุขภาพ	55	23.60	102	43.80	63	24.00	13	5.60
32	ยกน้ำหนัก	111	47.60	94	40.30	19	8.20	9	3.90
33	แอโรบิกด้านซ์	75	32.20	106	45.50	35	15.00	17	7.30
34	สนุกเกอร์	55	23.60	45	19.30	59	25.30	74	31.80
35	เทควันโด	13	5.60	55	23.60	96	41.20	69	29.60

จากตาราง 6 แสดงว่า

1. ความชอบด้านกายบริหาร อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 76.40
2. ความชอบด้านกิจกรรมเข้าจังหวะ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 60.10
3. ความชอบกีฬาเทนนิส อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 42.90

4. ความชอบกีฬาเทเบิลเทนนิส อายุระหว่าง 8 –12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 41.20
5. ความชอบกีฬาแบดมินตัน อายุระหว่าง 8-12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน
94 คน คิดเป็นร้อยละ 40.30
6. ความชอบกีฬาเปตอง อายุระหว่าง 8 –12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน
114 คน คิดเป็นร้อยละ 48.90
7. ความชอบกีฬามวยสากล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด
จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2
8. ความชอบกีฬายิงธนู อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 81
คน คิดเป็นร้อยละ 34.80
9. ความชอบกีฬาบาสเกตบอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก
จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 44.20
10. ความชอบกีฬาวอลเลย์บอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบในระดับมาก จำนวน
95 คน คิดเป็นร้อยละ 40.80
11. ความชอบกีฬาเซปักตะกร้อ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 56.20
12. ความชอบกีฬากรีฑา อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด
จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 32.60
13. ความชอบกีฬาตะกร้อลอดบ่วง อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 47.20
14. ความชอบกีฬาตะกร้อวง อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน
110 คน คิดเป็นร้อยละ 47.20
15. ความชอบกีฬาว่ายน้ำ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด
จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 50.60
16. ความชอบกีฬาแชร์บอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน
114 คน คิดเป็นร้อยละ 48.90
17. ความชอบกีฬาแฮนด์บอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน
107 คน คิดเป็นร้อยละ 45.90

18. ความชอบกีฬาสอฟท์บอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 38.20
19. ความชอบกีฬาสีฟุตบอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 55.80
20. ความชอบกีฬารักบี้ฟุตบอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยและมากที่สุด เท่ากัน คือ 74 คน คิดเป็นร้อยละ 31.80
21. ความชอบกีฬาหมากรุก อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 37.80
22. ความชอบกีฬาหมากรอส อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 38.20
23. ความชอบกีฬาฮ็อกกี้ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 41.60
24. ความชอบกีฬายิมนาสติก อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 34.80
25. ความชอบกีฬามวยไทย อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 37.80
26. ความชอบกีฬามวยปล้ำ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50
27. ความชอบกีฬายูโด อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 40.80
28. ความชอบกีฬาสควอช อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 47.20
29. ความชอบกีฬากระโดดกระบอง อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 54.10
30. ความชอบกีฬาฟันดาบ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 29.60
31. ความชอบด้านวิ่งเพื่อสุขภาพ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 29.60

32. ความชอบกีฬายกน้ำหนัก อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด
จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 47.60

33. ความชอบด้านแอโรบิกดันทันซ์ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50

34. ความชอบกีฬาสุนัขเกอร์ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด
จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 31.80

35. ความชอบกีฬาเทควันโด อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน
96 คน คิดเป็นร้อยละ 41.80

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน
อายุ 13 - 18 ปี

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 13 – 18 ปี (N = 167)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	กายบริหาร	7	4.20	54	32.30	81	48.51	25	15.00
2	กิจกรรมเข้าจังหวะ	16	9.60	63	37.70	61	36.50	27	16.20
3	เทนนิส	20	12.00	63	37.70	60	35.90	24	14.40
4	เทเบิลเทนนิส	22	13.20	60	35.90	53	31.70	32	19.20
5	แบดมินตัน	12	7.20	37	22.20	79	47.30	39	23.40
6	เปตอง	49	29.30	69	41.30	40	24.00	9	5.40

ตาราง 7 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 13 – 18 ปี (N = 167)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7	มวยสากล	65	38.90	64	38.30	22	13.20	16	9.60
8	ยิงธนู	52	31.10	61	36.50	41	24.60	13	7.80
9	บาสเกตบอล	9	5.40	32	19.20	53	31.70	73	43.70
10	วอลเลย์บอล	7	4.20	41	24.60	71	42.50	48	28.70
11	เซปักตะกร้อ	29	17.40	60	35.90	53	31.70	25	15.00
12	กรีฑา	36	21.60	43	25.70	54	32.30	34	20.40
13	ตะกร้อลอดบ่วง	62	37.10	64	38.30	30	18.00	11	6.60
14	ตะกร้อวง	49	29.30	71	42.50	30	18.00	17	10.20
15	ว่ายน้ำ	20	12.00	25	15.80	59	35.30	63	37.70
16	แชร์บอล	22	13.20	68	40.70	46	27.50	31	18.60
17	แฮนด์บอล	17	12.20	58	34.70	63	37.70	29	17.40

ตาราง 7 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 13 – 18 ปี (N = 167)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
18	ซอर्फ์บอล	32	19.20	65	38.90	45	26.90	25	15.00
19	ฟุตบอล	25	15.00	22	13.20	43	25.70	77	46.10
20	รักบี้ฟุตบอล	41	24.60	48	28.70	62	37.10	16	9.60
21	หมากรุก	37	22.20	63	37.70	47	28.10	20	12.00
22	หมากรุกฮอส	37	22.20	56	33.50	48	28.70	26	15.60
23	ฮ็อกกี้	49	29.30	53	31.70	41	24.60	24	14.40
24	ยิมนาสติก	56	33.50	45	26.90	34	20.40	32	19.20
25	มวยไทย	72	43.10	34	20.40	37	22.20	24	14.40
26	มวยปล้ำ	71	42.50	45	26.90	26	15.60	25	15.00
27	ยูโด	49	29.30	49	29.30	33	19.80	36	21.60
28	สควอช	63	37.70	45	26.90	46	27.50	13	7.80

ตาราง 7 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	อายุ 13 – 18 ปี (N = 167)							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
29	กระบี่กระบอง	42	25.10	63	37.70	41	24.60	21	12.60
30	ฟันดาบ	48	28.70	61	36.50	38	22.80	20	12.00
31	วิ่งเพื่อสุขภาพ	25	15.00	49	29.30	49	29.30	44	26.30
32	ยกน้ำหนัก	58	34.70	63	37.70	30	18.00	16	9.60
33	แอโรบิกดันทันซ์	37	22.20	38	22.80	48	28.70	44	26.30
34	สันทูกเกอร์	47	28.70	40	24.00	33	19.80	47	28.10
35	เทควันโด	31	18.60	39	23.40	43	25.70	54	32.30

จากตาราง 7 แสดงว่า

1. ความชอบด้านกายบริหาร อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 48.50
2. ความชอบด้านกิจกรรมเข้าจังหวะ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70
3. ความชอบกีฬาเทนนิส อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

4. ความชอบกีฬาเทเบิลเทนนิส อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 35.90
5. ความชอบกีฬาแบดมินตัน อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก
จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 47.30
6. ความชอบกีฬาเปตอง อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน
79 คน คิดเป็นร้อยละ 41.30
7. ความชอบกีฬาวolleyball อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด
จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90
8. ความชอบกีฬายิงธนู อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน
61 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50
9. ความชอบกีฬาบาสเกตบอล อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด
จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90
10. ความชอบกีฬาวอลเลย์บอล อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก
จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50
11. ความชอบกีฬาเซปักตะกร้อ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 35.90
12. ความชอบกีฬากรีฑา อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน
54 คน คิดเป็นร้อยละ 32.30
13. ความชอบกีฬาตะกร้อลอดบ่วง อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับ
น้อย จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 38.30
14. ความชอบกีฬาตะกร้อวง อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด
จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50
15. ความชอบกีฬาว่ายน้ำ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด
จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70
16. ความชอบกีฬาแชร์บอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบ
อยู่ในระดับน้อย จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 40.70
17. ความชอบกีฬาแฮนด์บอล อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก
จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

18. ความชอบกีฬาสอฟท์บอล อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90
19. ความชอบกีฬาสีฟุตบอล อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด
จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 16.10
20. ความชอบกีฬารักบี้ฟุตบอล อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก
จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 37.10
21. ความชอบกีฬามวยปล้ำ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก
จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70
22. ความชอบกีฬามวยไทย อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50
23. ความชอบกีฬาฮอกกี้ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน
53 คน คิดเป็นร้อยละ 31.70
24. ความชอบกีฬายิมนาสติก อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด
56 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50
25. ความชอบกีฬาวolley อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด
จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 43.10
26. ความชอบกีฬาวอลเลย์บอล อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด
จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 42.52
27. ความชอบกีฬายูโด อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด และ
น้อยมี จำนวนเท่ากัน คือ 49 คน คิดเป็นร้อยละ 29.30
28. ความชอบกีฬาสควอช อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด
จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70
29. ความชอบกีฬากระโดดร่ม อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70
30. ความชอบกีฬาฟันดาบ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยจำนวน
61 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50
31. ความชอบด้านวิ่งเพื่อสุขภาพ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
และมากเท่ากัน คือจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 29.30

32. ความชอบกีฬาว่ายน้ำ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย
จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

33. ความชอบด้านแอโรบิกด้านซ์ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก
จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 28.70

34. ความชอบกีฬาสนุกเกอร์ อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด
และมากที่สุดเท่ากัน คือจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 28.70

35. ความชอบกีฬาเทควันโด อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด
จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 32.32

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการเล่นกีฬาจำแนกตามระดับชั้นประถมศึกษา

ข้อ	ความต้องการ	ประถมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	กายบริหาร	28	11.5	184	75.9	23	9.5	8	3.3
2	กิจกรรมเข้า จังหวะ	46	18.9	140	57.6	47	19.3	10	4.1
3	เทนนิส	5	2.1	82	33.7	104	42.8	52	21.4
4	เทเบิลเทนนิส	23	9.5	102	42.0	74	30.5	44	18.1
5	แบดมินตัน	13	7.3	76	31.3	98	40.3	56	23.0
6	เปตอง	68	28.0	122	50.2	35	14.4	18	7.4

ตาราง 8 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	ประถมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7	มวยสากล	107	44	85	35	40	16.5	11	4.5
8	ยิงธนู	51	20.1	89	36.6	63	25.9	40	16.5
9	บาสเกตบอล	20	8.2	36	14.8	114	46.9	73	30.0
10	วอลเลย์บอล	11	4.5	61	25.1	95	39.1	76	31.3
11	เซปักตะกร้อ	51	21.0	137	56.4	38	15.6	17	7.0
12	กรีฑา	68	28.0	65	26.7	32	13.2	78	32.1
13	ตะกร้อลอดบ่วง	98	40.3	114	46.9	25	10.3	6	2.5
14	ตะกร้อวง	85	35.0	114	46.9	33	13.6	11	4.5
15	ว่ายน้ำ	9	3.7	28	11.5	82	33.7	124	51.0
16	แชร์บอล	17	7.0	120	49.4	84	34.6	22	9.1
17	แฮนด์บอล	27	11.1	113	46.5	87	35.8	16	6.6

ตาราง 8 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	ประถมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
18	ซอฟท์บอล	39	16.0	92	37.9	87	35.8	25	10.3
19	ฟุตบอล	46	16.9	27	11.1	36	14.8	134	55.1
20	รักบี้ฟุตบอล	74	30.5	78	32.1	47	19.3	44	18.1
21	หมากรุก	88	36.2	77	31.7	58	23.9	20	8.2
22	หมากรอส	79	32.5	35.4	35.4	65	26.7	13	5.3
23	ฮ็อกกี้	58	33.9	107	44.0	56	22	22	9.1
24	ยิมนาสติก	64	26.3	87	35.8	48	19.8	18.1	18.1
25	มวยไทย	94	38.7	92	37.9	33	13.6	24	9.9
26	มวยปล้ำ	114	46.9	86	35.4	38	15.6	5	2.1
27	ยูโด	56	23.0	53	21.8	97	39.9	37	15.2
28	สควอช	114	46.9	75	30.9	44	18.1	10	4.1

ตาราง 8 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	ประณศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
29	กระบี่กระบอง	71	29.2	134	55.1	24	9.9	14	5.8
30	ฟันดาบ	63	25.9	71	29.2	71	29.2	38	15.6
31	วิ่งเพื่อสุขภาพ	55	22.6	106	43.6	65	26.7	17	7.6
32	ยกน้ำหนัก	113	46.5	98	40.3	23	9.5	9	3.7
33	แอโรบิกด๊านซ์	77	31.7	108	44.4	41	16.9	17	7.0
34	สนุกเกอร์	55	22.6	49	20.2	63	25.9	76	31.3
35	เทควันโด	13	5.3	59	24.3	100	41.2	71	29.2

จากตาราง 8 แสดงว่า

1. ความชอบด้านกายบริหาร ประณศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 75.4
2. ความชอบด้านกิจกรรมเข้าจังหวะ ประณศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 57.
3. ความชอบกีฬาเทนนิส ประณศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8

4. ความชอบกีฬาเทเบิลเทนนิส ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 42
5. ความชอบกีฬาแบดมินตัน ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 40
6. ความชอบกีฬาเปตอง ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2
7. ความชอบกีฬาวolleyball ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 44
8. ความชอบกีฬายิงธนู ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6
9. ความชอบกีฬาบาสเกตบอล ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9
10. ความชอบกีฬาฟุตซอล ประถมศึกษา มีความชอบในระดับมาก จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 39.1
11. ความชอบกีฬาเซปักตะกร้อ ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 56.4
12. ความชอบกีฬากรีฑา ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 32.1
13. ความชอบกีฬาตะกร้อลอดบ่วง ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9
14. ความชอบกีฬาตะกร้อวง ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9
15. ความชอบกีฬาว่ายน้ำ ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 51
16. ความชอบกีฬาแชร์บอล ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 49.4
17. ความชอบกีฬาแฮนด์บอล ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5

ตาราง 4 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	ชั้นประถมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7	จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ	1	0.4	30	12.3	84	34.6	128	52.7
8	โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของเยาวชนที่จัดตลอด	-	-	36	14.8	103	42.4	104	42.8
9	การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน	8	3.3	55	22.6	107	44	73	30.0
10	ชนิดของกิจกรรมที่ต้องการให้มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน	42	17.3	105	43.2	52	21.4	44	18.1

จากตาราง 4 แสดงว่า

1. ความต้องการทางด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ประถมศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9

18. ความชอบกีฬาซอฟท์บอล ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9
19. ความชอบกีฬาฟุตบอล ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุดจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 55.1
20. ความชอบกีฬารักบี้ฟุตบอล ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุดและมากที่สุด เท่ากัน คือ 88 คน คิดเป็นร้อยละ 46.2
21. ความชอบกีฬาหมากรุก ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 36.2
22. ความชอบกีฬาหมากรอส ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 35.4
23. ความชอบกีฬาฮ็อกกี้ ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 44
24. ความชอบกีฬาโยมนาสติก ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8
25. ความชอบกีฬาวูไทย ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7
26. ความชอบกีฬาวูปล้ำ ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9
27. ความชอบกีฬายูโด ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9
28. ความชอบกีฬาสควอช ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9
29. ความชอบกีฬากระบี่กระบอง ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 25.1
30. ความชอบกีฬาฟันดาบ ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก และน้อยเท่ากัน จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2
31. ความชอบด้านวิ่งเพื่อสุขภาพ ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 43.6

32. ความชอบกีฬาว่ายน้ำ นัก ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 46.

33. ความชอบด้านแอโรบิกแดนซ์ ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4

34. ความชอบกีฬาสนุกเกอร์ ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3

35. ความชอบกีฬาเทควันโด ประถมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการเล่นกีฬาจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษา

ข้อ	ความต้องการ	มัธยมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	กายบริหาร	5	.3	48	30.6	79	50.3	25	15.9
2	กิจกรรมเข้า จังหวะ	14	8.9	63	40.1	55	35.0	25	15.9
3	เทนนิส	20	12.7	59	37.6	56	35.7	22	14.0
4	เทเบิลเทนนิส	20	12.7	54	34.4	51	32.5	32	20.4
5	แบดมินตัน	12	7.6	35	22.3	75	47.8	35	22.3
6	เปตอง	47	29.9	61	38.9	40	25.5	9	5.7

ตาราง 9 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	มัธยมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7	มวยสากล	61	38.9	58	36.9	22	14.0	16	10.2
8	ยิงธนู	52	33.1	53	33.8	39	24.8	13	8.3
9	บาสเกตบอล	9	5.7	30	19.1	49	31.2	69	43.9
10	วอลเลย์บอล	7	4.5	35	22.3	71	45.2	44	28.0
11	เซปักคตะกร้อ	27	17.2	54	34.4	51	32.5	25	15.9
12	กรีฑา	32	20.4	41	26.1	52	33.1	32	20.4
13	ตะกร้อลอดห่วง	56	35.7	60	38.2	30	19.1	11	7.0
14	ตะกร้อวง	47	29.9	67	42.7	28	17.8	15	9.6
15	ว่ายน้ำ	22	14.0	21	13.4	57	36.3	57	36.3
16	แชร์บอล	22	14.0	62	39.5	44	28.0	29	18.5
17	แฮนด์บอล	17	10.8	52	33.1	61	38.9	27	17.2

ตาราง 9 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	มัธยมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
18	ซอฟท์บอล	32	20.4	53	33.8	47	29.9	25	15.9
19	ฟุตบอล	25	15.9	20	12.7	39	24.8	75	46.5
20	รักบี้ฟุตบอล	41	26.1	44	28.0	58	36.9	14	8.9
21	หมากรุก	37	23.6	59	37.6	41	26.1	20	12.7
22	หมากรอส	39	24.9	52	33.1	40	25.5	26	16.6
23	ฮ็อกกี้	51	32.5	43	27.4	39	24.8	24	15.3
24	ยิมนาสติก	56	35.7	39	24.8	30	19.1	32	20.4
25	มวยไทย	66	42.0	30	19.1	37	23.6	24	15.3
26	มวยปล้ำ	63	40.1	43	27.4	26	16.6	25	15.9
27	ยูโด	45	28.7	29	18.5	47	29.9	36	22.9
28	สควอช	59	37.6	43	27.4	42	26.4	13	8.3

ตาราง 9 ต่อ

ข้อ	ความต้องการ	มัธยมศึกษา							
		1		2		3		4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
29	กระบี่กระบอง	40	25.5	55	35.0	41	26.1	21	13.5
30	ฟันดาบ	44	28.0	59	37.6	34	21.7	20	12.7
31	วิ่งเพื่อสุขภาพ	25	5.91	45	28.7	47	29.9	40	25.5
32	ยกน้ำหนัก	56	35.7	59	34.6	26	16.6	16	10.2
33	แอโรบิกแดนซ์	35	22.3	36	22.9	42	26.8	44	28.0
34	สนุกเกอร์	47	29.9	36	22.9	29	18.5	45	28.7
35	เทควันโด	31	19.7	35	22.3	39	24.8	52	33.1

จากตาราง 9 แสดงว่า

1. ความชอบด้านกายบริหาร มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 50.3
2. ความชอบด้านกิจกรรมเข้าจังหวะ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 40.1
3. ความชอบกีฬาเทนนิส มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6

4. ความชอบกีฬาเทเบิลเทนนิส มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 54 คน คิดเป็น ร้อยละ 34.4
5. ความชอบกีฬาแบดมินตัน ะ 40.3 มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 47.8
6. ความชอบกีฬาเปตอง มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9
7. ความชอบกีฬามวยสากล มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9
8. ความชอบกีฬายิงธนู มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8
9. ความชอบกีฬาบาสเกตบอล มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 43.9
10. ความชอบกีฬาวอลเลย์บอล มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 45.2
11. ความชอบกีฬาเซปักตะกร้อ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 34.4
12. ความชอบกีฬากรีฑา มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1
13. ความชอบกีฬาตะกร้อลอดห่วง มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 38.2
14. ความชอบกีฬาตะกร้อวง มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 42.7
15. ความชอบกีฬาว่ายน้ำ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากและมากที่สุด จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6
16. ความชอบกีฬาแชร์บอล มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5
17. ความชอบกีฬาแฮนด์บอล มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9

18. ความชอบกีฬาสอฟท์บอล มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8
19. ความชอบกีฬาสตบอล มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5
20. ความชอบกีฬารักบี้ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 36.9
21. ความชอบกีฬามวยสากล มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6
22. ความชอบกีฬามวยไทย มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1
23. ความชอบกีฬาฮอกกี้ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4
24. ความชอบกีฬายิมนาสติก มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด 56 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7
25. ความชอบกีฬามวยไทย มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุดจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 42
26. ความชอบกีฬามวยปล้ำ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 40.1
27. ความชอบกีฬายูโด มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมาก คือ 47 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9
28. ความชอบกีฬาสควอช มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6
29. ความชอบกีฬากระป๋อง มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 35
30. ความชอบกีฬาฟันดาบ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6
31. ความชอบด้านวิ่งเพื่อสุขภาพ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากคือจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9

32. ความชอบกีฬาว่ายน้ำ นัก มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 34.6

33. ความชอบด้านแอโรบิกแดนซ์ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 28

34. ความชอบกีฬาสนุกเกอร์ มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด และมากที่สุดเท่ากัน คือจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9

35. ความชอบกีฬาเทควันโด มัธยมศึกษา มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครต่อความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่สมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ที่ใช้บริการกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย 26 ศูนย์เยาวชน จำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 400 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว ของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check List) ได้แก่ อายุ เพศ ระยะเวลาที่เป็นสมาชิก

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกศูนย์เยาวชนที่มีต่อความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความต้องการประเภทกิจกรรมออกกำลังกาย

วิธีจัดกระทำข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปแบบการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS = Statistical Package for the Social Sciences) ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ มาคิดค่าร้อยละ
3. นำแบบสอบถามตามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ได้ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50

1.1 อายุ 8 – 12 ปี 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.25

1.2 อายุ 13 – 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75

1.3 การศึกษาระดับประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75

1.4 ระดับมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

1.5 ปัจจุบันออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรม 1 ชนิด 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.25

1.6 กิจกรรม 2 ชนิด 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.75

1.7 กิจกรรม 3 ชนิด 162 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 กิจกรรมมากกว่า 3 ชนิด 166 คน คิดเป็นร้อยละ 41.50

2. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกได้ดังนี้

2.1 ความต้องการทางด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 48.10 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 41.90

2.2 ความต้องการทางด้านความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 47.60 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 55.70

2.3 ความต้องการทางด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนักศึกษา อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 49.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 50.90

2.4 ความต้องการทางด้านเชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการมาก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90

2.5 ความต้องการทางด้านมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ อายุ 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 39.50 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.40

2.6 ความต้องการทางด้านความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย อายุ 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 51.50 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 52.70

2.7 ความต้องการทางด้านจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายถูกต้องและมีประสิทธิภาพ อายุ 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 51.50 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 49.10

2.8 ความต้องการทางด้านโครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 43.80 อายุระหว่าง 12 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 44.30

2.9 ความต้องการทางด้านการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50

2.10 ความต้องการทางด้านชนิดของกิจกรรมที่ต้องการให้มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการในระดับน้อย จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการในระดับมาก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90

2.11 การศึกษาประเมินศึกษา ชนิดของกิจกรรมที่ต้องการไม่มีให้บริการในศูนย์

เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย หนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนใน หลักการ วิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

2.12 การศึกษามัธยมศึกษา หนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออก

กำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการ วิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจ ในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน ชนิดของกิจกรรมที่ต้องการไม่มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3. การชอบกีฬาแต่ละประเภท จำแนกตามอายุ ได้ดังนี้

3.1 ความชอบด้านกายบริหาร อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 76.40 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 48.50

3.2 ความชอบด้านกิจกรรมเข้าจังหวะ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 60.10 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

3.3 ความชอบกีฬาเทนนิส อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 42.90 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

3.4 ความชอบกีฬาเทเบิลเทนนิส อายุระหว่าง 8 –12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 41.20 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 35.90

3.5 ความชอบกีฬาแบดมินตัน อายุระหว่าง 8 - 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 40.30 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 47.30

3.6 ความชอบกีฬาเปตอง อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 48.90 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 41.30

3.7 ความชอบกีฬามวยสากล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90

3.8 ความชอบกีฬายิงธนู อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 34.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50

3.9 ความชอบกีฬาบาสเกตบอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 44.20 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90

3.10 ความชอบกีฬาวอลเลย์บอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบในระดับมาก จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 40.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50

3.11 ความชอบกีฬาเซปักตะกร้อ อายุระหว่าง 8 –12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 56.20 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 35.90

3.12 ความชอบกีฬากรีฑา อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 32.60 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 32.30

3.13 ความชอบกีฬาสเกตบอร์ด อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 47.20 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 64 คน คิดเป็น 38.30

3.14 ความชอบกีฬาสเกตบอร์ด อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 47.20 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50

3.15 ความชอบกีฬาว่ายน้ำ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 50.60 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

3.16 ความชอบกีฬาแชร์บอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 48.90 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 40.70

3.17 ความชอบกีฬาแฮนด์บอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 45.90 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

3.18 ความชอบกีฬาซอฟท์บอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 38.20 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90

3.19 ความชอบกีฬาฟุตบอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 55.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 16.10

3.20 ความชอบกีฬารักบี้ฟุตบอล อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยและมากที่สุด เท่ากัน คือ 74 คน คิดเป็นร้อยละ 31.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 37.10

3.21 ความชอบกีฬาหมากรุก อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 37.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

3.22 ความชอบกีฬาหมากรุก อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 38.20 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50

3.23 ความชอบกีฬาฮ็อกกี้ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 41.60 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 31.70

3.24 ความชอบกีฬาโยนนาสติก อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 34.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด 56 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50

3.25 ความชอบกีฬามวยไทย อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย ที่สุด จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 37.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย ที่สุดจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 43.10

3.26 ความชอบกีฬามวยปล้ำ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย ที่สุด จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย ที่สุด จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 42.52

3.27 ความชอบกีฬายูโด อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 40.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด และน้อยมี จำนวนเท่ากัน คือ 49 คน คิดเป็นร้อยละ 29.30

3.28 ความชอบกีฬาสควอช อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 47.20 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

3.29 ความชอบกีฬากระป๋องบอง อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับ น้อย จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 54.10 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

3.30 ความชอบกีฬาฟันดาบ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมาก จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 29.60 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50

3.31 ความชอบด้านวิ่งเพื่อสุขภาพ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 29.60 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยและมากเท่ากัน คือจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 29.30

3.32 ความชอบกีฬาว่ายน้ำ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 47.60 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70

3.33 ความชอบด้านแอโรบิกด้านอื่น อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อย จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 28.70

3.34 ความชอบกีฬาสนุกเกอร์ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 31.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด และมากที่สุด จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 28.70

3.35 ความชอบกีฬาเทควันโด อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 41.80 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุดจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 32.32

อภิปรายผล

จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน ของ กรุงเทพมหานคร ผลปรากฏดังนี้

1. ความต้องการทางด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของ การออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์ การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ชนิดของกิจกรรมที่ต้องการไม่มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน อยู่ในระดับน้อย สำหรับอายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 10 ประการ ที่เป็นเช่นนี้เพราะ มนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย

ต่างมีความต้องการแสวงหาความรู้ด้วยกันทั้งสิ้น เพราะว่าความรู้เป็นสิ่งที่จะทำให้มนุษย์ทุกคน ประสบความสำเร็จ แม้แต่เรื่องของการออกกำลังกาย คนทุกคนก็ต้องการความรู้ความเข้าใจในวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ปลอดภัย เพื่อที่จะดูแลสุขภาพสภาพทางกายของตนเองให้สมบูรณ์ แข็งแรง เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สุขภาพ จันทรเอน (2529 : 105) ได้แบ่ง ความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ 1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น 2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัยอิสระ ภาพและความสำเร็จ และ 3. ความต้องการทางสติปัญญา ดังนั้นความต้องการทางด้านต่าง ๆ ที่ ได้กล่าวมาแล้วนั้นจึงเป็นความต้องการที่อยู่ในระดับมาก แต่มีข้อสังเกตว่า ในช่วงเวลาที่เก็บ ข้อมูลเป็นช่วงเวลาหลังจากการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ความต้องการบริการการออกกำลังกาย จะมี แรง จูงใจมากขึ้น โดยเฉพาะการได้เหรียญทองของนักกีฬาทีมชาติไทย

ระดับประถมศึกษา ชนิดของกิจกรรมที่ต้องการไม่มีให้บริการในศูนย์เยาวชน มีความ ต้องการอยู่ในระดับน้อย หนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้ เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออก กาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธี ใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขัน กีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์ สิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์ เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ระดับมัธยมศึกษา หนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่น กีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการ วิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจ ในการรักษาและ เลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ โครงการ จัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์ เยาวชน ชนิดของกิจกรรมที่ต้องการไม่มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับ มาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะเยาวชนที่อยู่ในระดับการศึกษาที่สูงกว่าอาจมีความต้องการด้านความรู้

เกี่ยวกับการกีฬา เทคนิคการเล่นกีฬาใหม่ๆ เพื่อปรับปรุงวิธีการเล่นกีฬาสำหรับการแข่งขันต่อไป สำหรับเยาวชนในระดับประถมศึกษาที่มีความต้องการน้อย คือ ด้านวิชาการ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคขั้นสูง ซึ่งเป็นไปตามหลักจิตวิทยาที่ว่า เด็กวัยรุ่นจะต้องการการยอมรับทั้งด้านความสามารถและบุคลิกภาพมากกว่า

2. ความชอบทางด้านประเภทกีฬาต่าง ๆ คือ

2.1 อายุระหว่าง 8 – 12 ปี มีความชอบกีฬาประเภทมวยไทย มวยปล้ำ สควอช และยกน้ำหนัก มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด อายุระหว่าง 13 – 18 ปี มีความชอบกีฬาประเภทมวยสากล ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช สนุกเกอร์ มีความชอบอยู่ในระดับน้อยที่สุด เพราะจะเห็นได้ว่า กิจกรรมเหล่านี้ส่วนมากมิใช่กีฬาอดนัยมของเมืองไทย และกิจกรรมเหล่านี้ส่วนมากมิใช่กิจกรรมที่สอนในวิชาพลศึกษาที่นักเรียนทุกคนต้องเรียนในชั่วโมง และเป็นกีฬาในลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวอาจทำให้เกิดอันตรายได้

2.2 อายุระหว่าง 8 – 12 ปี ภายหลังบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู มวยไทย เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แฮร์บอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก หมากรอส อีอกกี ยิมนาสติก กระบี่ – กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกแดนซ์ มีความชอบอยู่ในระดับน้อย อายุระหว่าง 13 – 18 ปี กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง มวยสากล ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แฮร์บอล ซอฟท์บอล หมากรุก หมากรอส อีอกกี กระบี่ – กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก มีความชอบอยู่ในระดับน้อย เพราะจะเห็นได้ว่ากิจกรรมส่วนใหญ่เด็กจะไม่ได้เรียนหรือรู้จักมากนัก ดังนั้น จึงทำให้ความชอบของเด็กในกิจกรรมนี้มีน้อย เพราะสนามกีฬาประเภทนี้มีน้อย และสามารถหาสนามกีฬาเล่นได้ยาก มีสนามน้อย

2.3 อายุระหว่าง 8 – 12 ปี เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโด และเทควันโด มีความต้องการในระดับมาก อายุระหว่าง 13 – 18 ปี ภายหลังบริหาร แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอนด์บอล ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกแดนซ์ มีความชอบอยู่ในระดับมากส่วนใหญ่ประเภทกีฬาที่ช่วงระหว่าง อายุระหว่าง 8 – 12 ปี และ 13 – 18 ปี มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความต้องการระหว่างวัยที่มีความชอบที่แตกต่างกัน สุชา จันทรเฒ ได้กล่าวว่า “เด็กในวัยประมาณ 10 – 12 ปี เป็นวัยแห่งความสนุกสนาน การเล่น การออกกำลังกาย ความสามารถความสนใจขยายเขตกว้างขวางขึ้น รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ และรับผิดชอบในการทำงานของตนเอง จึงทำให้เด็กอายุระหว่าง 8 – 12 ปี เลือกชอบกีฬาประเภทที่ทำง่าย ตื่นเต้น กีฬาที่ต้องใช้ความสามารถและการตัดสินใจที่ดี ส่วน อายุระหว่าง 13 – 18 ปี เป็นวัยที่ชอบเล่นกีฬาเป็น

ทีมหรือเป็นพวก ชอบแก้ปัญหา ดังนั้นจึงทำให้เด็กในแต่ละวัยมีความชอบประเภทของกีฬาที่แตกต่างกันออกไป

2.4 อายุระหว่าง 8 – 12 ปี ว่ายน้ำ กรีฑา ฟุตบอล และสนุกเกอร์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด อายุระหว่าง 13 – 18 ปี กีฬาบาสเกตบอล ว่ายน้ำ สนุกเกอร์ เทควันโด มีความชอบอยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นได้จากการจำแนกความชอบประเภทกีฬาต่าง ๆ ส่วนมากแล้วช่วงอายุระหว่าง 8 – 12 ปี และ 13 – 18 ปี มีความชอบกีฬาประเภทบุคคลมากกว่าประเภททีม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 81) ที่พบว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการ การประกอบกิจกรรมประเภทบุคคลมากกว่าประเภททีม เนื่องจากว่า เป็นการง่ายต่อการประกอบกิจกรรมไม่จำเป็นต้องมีผู้ร่วมกิจกรรมมากนัก เพียงมีเพื่อน 1 – 2 คน ก็สามารถประกอบกิจกรรมที่ตนเองต้องการได้แล้ว แต่ถ้าเราสังเกตจากตัวเลขแล้วผู้ที่ชอบกิจกรรมประเภทบุคคลนี้จะมีจำนวนน้อย แต่ส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่นิยมกันมากในประเทศไทยและมีสนามและอุปกรณ์ที่หาง่าย

2.5 ประถมศึกษา ชอบกีฬาประเภท มวยสากล หมากกรุก หมากฮอส มวยไทย มวยปล้ำ สควอช ยกน้ำหนักในระดับน้อยที่สุด มัธยมศึกษา ชอบกีฬาประเภท สนุกเกอร์ สควอช มวยปล้ำ มวยไทย ยิมนาสติก ฮ็อกกี้ มวยสากลในระดับน้อยที่สุดซึ่งอาจเป็นเพราะกิจกรรมกีฬาเหล่านี้ไม่นิยมเล่นกันในประเทศไทย

2.6 ประถมศึกษา ชอบกีฬาประเภทการบริหารกาย กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอนด์บอล ซอฟท์บอล รักบี้ฟุตบอล ฮ็อกกี้ ยิมนาสติก กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิคด้านซ์ระดับน้อย มัธยมศึกษา ชอบกีฬาประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อวง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากกรุก หมากฮอส กระบี่กระบอง ฟันดาบ ยกน้ำหนักในระดับน้อยซึ่งอาจเป็นเพราะกิจกรรมกีฬาเหล่านี้ไม่เป็นที่นิยมกันแพร่หลายในประเทศไทย

2.7 ประถมศึกษา ชอบกีฬาประเภทเทควันโด ฟันดาบ ยูโด วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส ระดับมาก มัธยมศึกษาชอบกีฬาประเภท กายบริหาร แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอนด์บอล ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพ ระดับมากเพราะเป็นกีฬาที่ดาราภาพยนตร์นิยมเล่นกันมาก

2.8 ประถมศึกษา ชอบกีฬาประเภท สนุกเกอร์ ฟุตบอล กรีฑา ว่ายน้ำ ระดับมากที่สุด มัธยมต้น ชอบกีฬาประเภท บาสเกตบอล ว่ายน้ำ ฟุตบอล แอโรบิกด้านรี เทควันโด ระดับมากที่สุดซึ่งอาจเป็นเพราะมีนักกีฬาทีมชาติไทยประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาเหล่านี้ค่อนข้างสูง

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การแจกแบบสอบถาม เพื่อการวิจัย ผู้วิจัยควรต้องอธิบายเพิ่มเติมสำหรับเยาวชนกลุ่มอายุ 8-12 ปี เพราะบางคนยังไม่ค่อยเข้าใจ
2. การวิจัยช่วงระยะเวลาที่มีการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ จะช่วยจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างกระตือรือร้นที่จะตอบแบบสอบถามมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาความต้องการในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามวัย อายุ แล้วนำมาเปรียบเทียบความต้องการในสมาชิกกลุ่มอื่นๆ
2. ควรศึกษาเกี่ยวกับความต้องการทางด้านอุปกรณ์ทางพลศึกษาโดยตรง เพื่อความเข้าใจ และการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ เอ็นที, 2528.
- กรุงเทพมหานคร. รายงานประจำปี ฝ่ายพัฒนาเยาวชน. กรุงเทพฯ: กองนันทนาการ, 2539.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพฯ, ในบทบาทของสถาบันการศึกษาการกีฬาและหน่วยงานต่างๆในการส่งเสริมกีฬา และการออกกำลังกายสำหรับทุกคน. หน้า 153- 156 . กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา, 2528.
- เจริญ กระบวนรัตน์. ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ ข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.
- ๖๗ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เอกชน. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537 . อัดสำเนา.
- รัตนภรณ์ พันตกาญจนาพันธุ์. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบ ปราบสามยอด. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. “ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษา,” วารสาร สุขศึกษา-พลศึกษา-นันทนาการ. 25 - 26; ตุลาคม - ธันวาคม 2539.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. “การออกกำลังกายสำคัญไฉน,” สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 8(4) : 56-64 ; ตุลาคม 2525.
- ศิริพร ลิทธิกุล. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ พนักงานขายในห้างสรรพสินค้า ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538 . อัดสำเนา.
- ถนอมวรรณ อยู่ขำ. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลาง. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536 . อัดสำเนา.
- สมหวัง สมใจ. “การออกกำลังกายและพักผ่อน,” วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. 5 : 9 ;

- Holbrook, James Edward. "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities," Dissertation Abstracts Internationnal. 53 :2735 -A ; Feburary, 1993.
- Mellorowitz, H. "Effects of Training on the Heart and Circulation," Sport Medicine Seminar. 1: 55 - 56 ; 30 August, 1973.

ภาคผนวก

**แบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกศูนย์เยาวชน
ของกรุงเทพมหานครต่อความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย**

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 3 ตอนคือ

ตอนที่1 ถามเกี่ยวกับสถานภาพของท่าน โดยให้ท่านเขียนเครื่องหมาย

✓ ใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

ตอนที่2 ถามเกี่ยวกับความเห็นของเยาวชน โดยให้ท่านเขียนเครื่องหมาย

✓ ใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าเป็นความจริง

ตอนที่3 ถามเกี่ยวกับความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. อายุ

- ☐ 8-12 ปี
☐ 13-18 ปี

3. ระดับการศึกษา

- ☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษา

4. จำนวนชนิดกิจกรรมที่ออกกำลังกาย

- ☐ 1 ชนิด
☐ 2 ชนิด
☐ 3 ชนิด
☐ มากกว่า 3 ชนิด

ตอนที่ 2

ความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ลำดับ	ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.	หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย				
2.	ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและออกกำลังกาย				
3.	ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา				
4.	เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ				
5.	มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ				
6.	ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย				
7.	จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ				
8.	โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชน ที่จัดตลอดปี				
9.	การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน				
10.	ชนิดของกิจกรรมที่ต้องการไม่มีให้บริการภายในศูนย์เยาวชน				

ตอนที่ 3

ความต้องการ กิจกรรมการออกกำลังกาย

ลำดับ	ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.	การบริหาร.....				
2.	กิจกรรมเข้าจังหวะ.....				
3.	เทนนิส.....				
4.	เทเบิลเทนนิส.....				
5.	แบดมินตัน.....				
6.	เปตอง.....				
7.	มวยสากล.....				
8.	ยิมนาสติก.....				
9.	บาสเกตบอล.....				
10.	วอลเลย์บอล.....				
11.	เซปักตะกร้อ.....				
12.	กรีฑา.....				
13.	ตะกร้อลอดบ่วง.....				
14.	ตะกร้อวง.....				
15.	ว่ายน้ำ.....				
16.	แฮนด์บอล.....				
17.	แฮนด์บอล.....				
18.	ซอฟท์บอล.....				
19.	ฟุตบอล.....				
20.	รักบี้ฟุตบอล.....				
21.	หมากรุก.....				
22.	หมากรุก.....				
23.	ฮ็อกกี้.....				
24.	ยิมนาสติก.....				
25.	มวยไทย.....				
26.	มวยปล้ำ.....				
27.	ยูโด.....				

ลำดับ	ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
28.	สควอช.....				
29.	กระป๋องบอง.....				
30.	พันดาบ.....				
31.	วิ่งเพื่อสุขภาพ.....				
32.	ยกน้ำหนัก.....				
33.	แอโรบิกด้านซ์.....				
34.	สนุกเกอร์.....				
35.	เทควันโด.....				
36.	อื่นๆ(โปรดระบุ).....				
					

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

1. นายวันรบ ไสภณปทุมรักษ์

ตำแหน่งผู้อำนวยการกองการกีฬา

สถานที่ทำงาน สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

2. นายนิพนธ์ ลานเหลือ

ตำแหน่งผู้ตรวจราชการกรุงเทพมหานคร

สถานที่ทำงาน สำนักผู้ตรวจราชการกรุงเทพมหานคร

3. นายวิหาร เพ่งจ๋า

ตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายวิชาการและพัฒนาเทคนิค

สถานที่ทำงาน กองการกีฬา สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

4. นางสาวอุษา มาศสถิต

ตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายส่งเสริมกีฬา

สถานที่ทำงาน กองการกีฬา สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์
วัน เดือน ปีเกิด	2 ตุลาคม 2499
สถานที่เกิด	ตำบลท่าศาลา อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	30/31 ซอยเรวัติ 51 ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	หัวหน้าศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน กองการกีฬา สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2514	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนวินิตศึกษา ตำบลท่าหิน อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2517	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนวินิตศึกษา ตำบลท่าหิน อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2518	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาเบื้องต้น วิทยาลัยครูเทพสตรี ตำบลท่าศาลา อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2520	ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง พลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2522	การศึกษาระดับบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
พ.ศ. 2543	การศึกษาระดับบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน ของกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ยี่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
เมษายน 2543

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้างนี้ เพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น จำนวน 400 คนจาก จำนวนศูนย์เยาวชน 26 ศูนย์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มี 3 ตอน สถิติที่ใช้คือร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานครเป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 - 12 ปี 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.25 อายุระหว่าง 13 - 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่ม อายุระหว่าง 8 - 12 ปีและ 13-18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการ วิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปีคือ กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอลและสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปีคือ บาสเกตบอล ว่ายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปีคือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโดและเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปีคือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพและแอโรบิกด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปีคือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรอส สอกกี ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปีคือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรอส สอกกี กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปีคือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรอส สอกกี ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปีคือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรอส สอกกี กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปีคือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ สควอชและยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปีคือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช และสนุกเกอร์

NEEDS FOR EXERCISE OF YOUTH CENTER MEMBERS IN
BANGKOK METROPOLITAN

AN ABSTRACT
BY
YINGSAK PHAO-INJAN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
April 2000

The purpose of this study was to investigate the needs for exercise of youth center members in Bangkok Metropolitan. The stratified random samples were 400 members from 26 youth centers. The data were collected by questionnaires, which constructed by the researcher himself, and were treated into percentage.

The results were as follow :

1. Youth center members in Bangkok Metropolitan were 222 males and 178 females who were 8 - 12 years old (233 numbers) and 13 – 18 years old (167 members); 243 elementary school students and 157 secondary school students.

2. The high and highest level of needs for exercise services of both 8 – 12 and 13 – 18 years old members were textbooks or handbooks, basic knowledge about warming up, exercise, and rule of playing, coaches, film or V.D.O. tape, values of exercise, knowledge and understanding about exercise equipment, all year competitive program, and exercise information.

The needs for exercise services of elementary school students' members were high level about textbooks or handbooks, basic knowledge of warming up, exercise and values, and information; and highest level about rules of playing, coaches, film or V.D.O. tape, knowledge and understanding about exercise equipment, and all year competitive program. But all of the needs for exercise services of secondary school students' members were high level.

3. The needs for kinds of exercise at the least level of 8 – 12 years old members were track and fields, swimming, football and snooker, but 13 – 18 years old members were basketball, swimming, football, snooker, and taekawndo.

The needs for kinds of exercise at the less level of 8-12 years old members were tennis, badminton, basketball, volleyball, softball, yudo, and taekawndo, but 13-18 years old members were calisthenics, rhythmic activity, badminton, volleyball, track and field, handball, rugby, chessing, yudo, running for health and aerobic dance.

The needs for kinds of exercise at the high level of 8-12 years old members were calisthenics, rhythmic activity, table tennis, petongue, sepak-takraw, circuit takraw, chairball, handball, rugby, chessing, hockey, gymnastics, Thai boxing, swords and

poles, fencing, running for health and aerobic dance, but 13-18 years old members were tennis, table tennis, petongue, sepak-takraw, circuit trakraw, chairball, softball, chessing, hockey, swords and poles, fencing, running for health, and weight lifting.

The needs for kinds of exercise at the highest level of 8-12 years old members were boxing, rugby, chessing, Thai boxing, wrestling, squash, and weight lifting, but 13-18 years old members were boxing, circuit takraw, gymnastics, Thai boxing, yudo, squash, and snooker.