

ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
ทวีโรธ ศรีแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2553

ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
ทวีโรฒ ศรีแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552

บทคัดย่อ
ของ
ทวีโรฒ ศรีแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2553

ทวิโรฒ ศรีแก้ว. (2553). ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลางทั้ง 5 ศูนย์ จำนวน 300 คน แบ่งเป็นศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 158 คน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา 50 คน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก 40 คน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา 28 คน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) และค่าที (t-test) เมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's method) และกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้งหมดมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.08, 3.24, 3.02 และ 3.19 ตามลำดับ และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล รองลงมาคือ เดิน/วิ่ง

2.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้งหมดอายุระหว่าง 14-16 ปีมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.99, 3.20, 2.94 และ 3.06 ตามลำดับ และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล รองลงมาคือ เดิน/วิ่ง

3.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้งหมดอายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.08, 3.24, 3.03 และ 3.21 ตามลำดับ และด้านชนิด

ของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล รองลงมา คือ เต้น/วิ่ง

4.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกรุณา มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.07, 3.25, 3.04 และ 3.20 ตามลำดับ และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล รองลงมาคือ เต้น/วิ่ง

5.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านอุเบกขา มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.02, 3.25, 3.05 และ 3.20 ตามลำดับ และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล รองลงมาคือ เต้น/วิ่ง

6.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.09, 3.08, 2.90 และ 3.05 ตามลำดับ และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล รองลงมาคือ เต้น/วิ่ง

7.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านมูทิตา มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับความต้องการมากที่สุด คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.43 และ 3.30 ตามลำดับ ส่วนด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย และด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.04 และ 3.09 ตามลำดับ และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล รองลงมาคือ กีฬาตะกร้อ

8.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิริธร มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.13, 3.10, 2.86 และ 3.13 ตามลำดับ และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล รองลงมาคือ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)

9.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลางทั้ง 5 ศูนย์ มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

10.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลางที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

NEEDS FOR EXERCISE OF MALE YOUTH IN JUVENILE VOCATIONAL TRAINING
SCHOOL UNDER DEPARTMENT OF JUVENILE OBSERVATION AND
PROTECTION IN CENTRAL REGION 2009

AN ABSTRACT
BY
TAWIROTE SRIKAEW

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

Tawirote Srikaew. (2010). *Needs for Exercise of Male Youth in Juvenile Vocational Training School Under Department of Juvenile Observation and Protection in Central Region 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc.Prof. Dr. Wasana Kuna-apisit, Assist.Prof. Somchai Kraisung.

The purpose of this research was to study needs for exercise of male youth in Juvenile Vocational Training School under Department of Juvenile Observation and Protection in central region 2009. The stratified random subjects were male youth in 5 Juvenile Vocational Training Schools in central area in the number of 300. There are Karuna Home , Aubakeka Home, Kanjanapisake Home, Mutita Home and Sirintorn center. The instrument used for collecting data was the questionnaire constructed by researcher himself with reliability of .92. The data were statistically treated for frequency, percentage, standard deviation and the hypothesis was tested for mean differences by the F-test and t-test, and Scheffe's method with the statistically significant differences at .05 level.

Results were revealed that :

1.Means of all of the male youth in 5 Juvenile Vocational Training School needs for exercise in the aspect of place of exercise, equipment and facilities, knowledge about sports and physical activities and physical education teacher were at high levels. There were 3.08, 3.24, 3.02 and 3.19 respectively. In the aspect of kind of exercise and sport, they needed at the highest level about soccer / futsal and walking / running.

2. Means of aged 14-16 years of the male youth in Juvenile Vocational Training School needs for exercise in the aspect of place of exercise, equipment and facilities, knowledge about sports and physical activities and physical education teacher were at high levels. There were 2.99, 3.20, 2.94 and 3.06 respectively. In the aspect of kind of exercise and sport, they needed at the highest level about soccer / futsal and walking / running.

3. Means of aged 16 years or more of the male youth in Juvenile Vocational Training School needs for exercise in the aspect of place of exercise, equipment and facilities, knowledge about sports and physical activities and physical education teacher were at high levels. There were 3.08, 3.24, 3.03 and 3.21 respectively. In the aspect of kind of exercise and sport, they needed at the highest level about soccer / futsal and walking / running.

4. Means of the male youth in Juvenile Vocational Training School at Karuna Home needs for exercise in the aspect of place of exercise, equipment and facilities, knowledge about sports and physical activities and physical education teacher were at high levels. There were 3.07, 3.25, 3.04 and 3.20 respectively. In the aspect of kind of exercise and sport, they needed at the highest level about soccer / futsal and walking / running.

5. Means of the male youth in Juvenile Vocational Training at Aubakeka Home School needs for exercise in the aspect of place of exercise, equipment and facilities, knowledge about sports and physical activities and physical education teacher were at high levels. There were 3.02, 3.25, 3.05 and 3.20 respectively. In the aspect of kind of exercise and sport, they needed at the highest level about soccer / futsal and walking / running.

6. Means of the male youth in Juvenile Vocational Training School at Kanjanapisake Home needs for exercise in the aspect of place of exercise, equipment and facilities, knowledge about sports and physical activities and physical education teacher were at high levels. There were 3.09, 3.08, 2.90 and 3.05 respectively. In the aspect of kind of exercise and sport, they needed at the highest level about soccer / futsal and walking / running.

7. Means of the male youth in Juvenile Vocational Training School at Mutita Home needs for exercise in the aspect of equipment and facilities and physical education teacher were at the highest levels. There were 3.43 and 3.30 respectively. The aspect of place of exercise and knowledge about sports and physical activities were at high levels. There were 3.04 and 3.09 respectively. In the aspect of kind of exercise and sport, they needed at the highest level about soccer / futsal and takraw.

8. Means of the male youth in Juvenile Vocational Training at Sirintorn Center School needs for exercise in the aspect of place of exercise, equipment and facilities, knowledge about sports and physical activities and physical education teacher were at high levels. There were 3.13, 3.10, 2.86 and 3.13 respectively. In the aspect of kind of exercise and sport, they needed at the highest level about soccer / futsal and fitness promotion.

9. There were no statistically significant differences of needs for exercise between male youth in 5 central areas.

10. There were no statistically significant differences of needs for exercise between various ages of male youth.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ ประธานสอบปริญญานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติม และรองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ แก้ไข และปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่าน ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพจน์ รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง และนายจตุพล อธิคม ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือ ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์ ที่กรุณาตรวจสอบความถูกต้อง และให้คำแนะนำในการแก้ไขบทความทางวิชาการ และขอขอบคุณผู้อำนวยการศูนย์ฝึกอบรมเด็ก และเยาวชนบ้านกรุณา บ้านอุเบกขา บ้านกาญจนาภิเษก บ้านมุกดา สิรินคร และพี่ๆ ที่ช่วยให้การเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และขอขอบคุณน้องๆ ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ นายรังสฤษฎ์ และนางปรางทอง ศรีแก้ว และญาติพี่น้องทุกท่าน ที่คอยสนับสนุนตลอดเวลาที่ได้ศึกษาอยู่จนจบการศึกษา ขอขอบคุณพี่ๆ และเพื่อนๆ คณะกรรมการนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาปีการศึกษา 2552 ทุกคน ตลอดจนเพื่อนวิชาเอกพลศึกษาที่เรียนปริญญาโท รหัส 50 ทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา ถ้าหากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงาม และเป็นประโยชน์ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ทวีโรฒ ศรีแก้ว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ..... 1
	ภูมิหลัง..... 1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย..... 3
	ความสำคัญของการวิจัย..... 4
	ขอบเขตของการวิจัย..... 4
	ประชากรที่ใช้ในการวิจัย..... 4
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... 4
	ตัวแปรที่ศึกษา..... 4
	นิยามศัพท์เฉพาะ..... 5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 7
	สมมติฐานในการวิจัย..... 7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย..... 8
	ประวัติความเป็นมาของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน..... 8
	สภาพความเป็นอยู่ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน..... 10
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ..... 11
	ความหมายของการออกกำลังกาย..... 13
	หลักของการออกกำลังกาย..... 15
	ประเภทของการออกกำลังกายและกีฬา..... 17
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย..... 20
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 22
	งานวิจัยในต่างประเทศ..... 22
	งานวิจัยในประเทศ..... 24
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 27
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 27
	ประชากรที่ใช้ในการวิจัย..... 27
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... 27
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 28
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ..... 29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
วิธีการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	95
สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย.....	95
สรุปผลการวิจัย.....	98
อภิปรายผล.....	101
ข้อเสนอแนะ.....	105
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	105
บรรณานุกรม.....	106
ภาคผนวก.....	111
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	112
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	122
ภาคผนวก ค ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ.....	124
ภาคผนวก ง หนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลเด็กและเยาวชน.....	128
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	131

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างแต่ละสถานที่ในการเก็บข้อมูล.....	28
2	ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่อาศัยอยู่ที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้งหมด	32
3	ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิด กีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์	34
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้งหมด	36
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนทั้งหมด	37
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนทั้งหมด	38
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้งหมด.....	39
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนทั้งหมด	40
9	ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิด กีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปี	41
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปี	43
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปี	44
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปี	45
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปี.....	46
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปี	47

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

15	ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไป	48
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไป	50
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไป	51
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไป	52
19	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไป	53
20	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไป	54
21	ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกรุณา	55
22	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกรุณา	57
23	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกรุณา	58
24	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนบ้านกรุณา	59
25	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกรุณา ...	60
26	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนบ้านกรุณา	61
27	ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านอุเบกขา	62

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

42	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนบ้านมูทิตา	80
43	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน บ้านมูทิตา	81
44	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนบ้านมูทิตา	82
45	ค่าความถี่และร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนสิรินธร	83
46	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนสิรินธร	85
47	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนสิรินธร	86
48	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนสิรินธร	87
49	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนสิรินธร	88
50	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนสิรินธร	89
51	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการ การออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทั้ง 5 แห่ง ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา.....	90
52	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการ การออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทั้ง 5 แห่ง ในด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย.....	90
53	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการ การออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทั้ง 5 แห่ง ในด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	91

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- | | | |
|----|---|----|
| 54 | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการ
การออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
ทั้ง 5 แห่ง ในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย..... | 91 |
| 55 | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการ
การออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
ทั้ง 5 แห่ง ในด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา..... | 92 |
| 56 | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการ
การออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก
และเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ที่มีอายุต่างกัน | 93 |

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันผู้คนได้เริ่มหันมาให้ความสนใจการออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เริ่มเห็นว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะการออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้มีความแข็งแรง ต่อด้านการเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้น้อยลง ทำให้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้นานขึ้น และที่สำคัญเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกวิธีหนึ่งซึ่งตรงกับเนื้อหาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ในส่วนที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในประเทศไทยให้ดียิ่งขึ้น

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้กล่าวถึงการเสริมสร้างสุขภาพไว้ว่าในการดูแลเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหารและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. การพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร ที่มุ่งการส่งเสริม การป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ พัฒนาคุณภาพบริการและการผลิตบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข ควบคู่กับการพัฒนาศักยภาพการเฝ้าระวังและการจัดการกับโรคอุบัติใหม่และโรคระบาดซ้ำที่ทันสถานการณ์

2. พลิกฟื้นแหล่งอาหารตามธรรมชาติให้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะคนยากจนและด้อยโอกาส ส่งเสริมการบริโภคที่ปลอดภัย ใช้สมุนไพร ภูมิปัญญาไทย และวัฒนธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี โดยส่งเสริมการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น องค์ความรู้ที่มีอยู่และองค์ความรู้ใหม่ มาพัฒนาให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ สร้างและใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพ แทนการใช้สารเคมี รวมทั้งผสมผสานเทคโนโลยีสะอาดในการทำเกษตรกรรม 58

3. สนับสนุนให้คนไทยลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัย รู้จักการป้องกันโรคเบื้องต้น มีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างความร่วมมือของครอบครัวและชุมชนในการสร้างสุขภาพที่ดีและพัฒนาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น

4. พัฒนาการแพทย์ทางเลือกและการแพทย์แผนไทย ที่มุ่งการวิจัยและพัฒนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ จัดการคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญาที่เกิดจากการวิจัยและพัฒนา และพัฒนาบุคลากรที่สามารถผสมผสานการแพทย์แผนไทย/ทางเลือกกับการแพทย์สมัยใหม่ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.2550)

จากเนื้อหาที่นำมาแสดงทำให้เห็นว่าแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย โดยสนับสนุนให้คนไทยดูแลสุขภาพให้เหมาะสมตามช่วงอายุ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นั้นจะส่งผลต่อเยาวชนในประเทศให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และอาจช่วยลดปัญหาทางพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการทำความผิดในบางพฤติกรรมได้ ซึ่งการที่เยาวชนมีปัญหาทางพฤติกรรมต่างๆ อาจเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ ผู้ปกครองมีภาระกิจต้องประกอบอาชีพนอกบ้าน ส่งผลให้ชีวิตครอบครัวขาดความอบอุ่น ประกอบกับวัฒนธรรมตะวันตกที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน ส่งผลเป็นผลกระทบต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไม่เหมาะสม นอกจากนั้นสภาพสังคมเมืองที่แออัด การมีสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอกับความต้องการ สนามกีฬา สนามเด็กเล่นในโรงเรียนถูกนำไปสร้างอาคารเรียนมากขึ้น ประกอบกับความเจริญทางด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้เยาวชนหันไปสนใจเกมและทุ่มเวลาไปกับวิดีโอเกมมากขึ้น และยังหันไปสนใจยาเสพติดเพิ่มมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นต้นเหตุในการทำความผิดหลายๆ อย่างของเยาวชน ซึ่งเห็นการกระทำผิดของเยาวชนได้จากข่าวตามสื่อต่างๆ เมื่อเยาวชนเหล่านี้ได้กระทำความผิดแล้วถูกจับกุมตัวได้แล้วถูกตัดสินโทษให้อยู่ในการควบคุมของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ซึ่งกรมพินิจและคุ้มครองสิทธิเด็กและเยาวชนจะส่งตัวเยาวชนที่ถูกตัดสินโทษแล้วให้ไปอยู่ยังศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งในบางศูนย์ฝึกและอบรมยังมีเยาวชนที่ได้กระทำความผิดซ้ำ โดยการหลบหนีออกจากศูนย์ฝึกและอบรม ผู้วิจัยเห็นว่าถ้าเยาวชนหันมาให้ความสนใจกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองมีความสนใจในเวลาว่างอาจจะเป็นหนทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นได้ และยังอาจเป็นการป้องกันการหลบหนีออกมาจากศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้

ในปัจจุบันเยาวชนถือเป็นบุคคลสำคัญของประเทศไทยที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาประเทศไทยได้ แต่ปรากฏว่าในช่วงเวลาที่ผ่านมามาจนถึงปัจจุบัน มักมีข่าวไม่ดีเกี่ยวกับการทำความผิดและการใช้ความรุนแรงของเยาวชนไทยอยู่บ่อยครั้ง ทำให้มีการจับกุมและส่งตัวเยาวชนผู้กระทำความผิดไปรับการฝึกอบรมยัง ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เพื่อกล่อมเกล่าให้มีความพร้อมก่อนส่งกลับสู่สังคมต่อไป ดังที่ นายไพศาล วิเชียรเกื้อ อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กล่าวว่า บทบาท ภารกิจ ของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน คือ การดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟูเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดให้กลับตนเป็นคนดี และสามารถยืนหยัดอยู่ในสังคมได้ ซึ่งเปรียบ เหมือนการปิดทองหลังพระ แต่ขอให้จงภูมิใจเพราะเป็นการทำเพื่อประเทศชาติ โดยขอให้ยึดหลัก “ เปลี่ยนเด็กดีให้เป็นเด็กดี ” และให้ระลึกเสมอว่า เด็กและเยาวชนคือหัวใจของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.2550)

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนยังมีหน้าที่และภารกิจเกี่ยวกับการพินิจเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดโดยให้มีการศึกษา การฝึกอาชีพ การบำบัด แก้ไข พื้นฟูและการสงเคราะห์ เพื่อให้เด็กและเยาวชนกลับเข้าสู่ครอบครัวและเป็นที่ยอมรับของสังคม โดยมีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. พิทักษ์และคุ้มครองสิทธิเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด ส่งเสริมความมั่นคงของสถาบันครอบครัวและชุมชน โดยใช้กระบวนการยุติธรรมทางเลือก กระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ การหันเหคดีออกจากกระบวนการยุติธรรม และมาตรการอื่นๆ
2. ดำเนินการด้านคดีอาญา คดีครอบครัว กำกับกับการปกครอง และการบำบัด แก้ไข ฟื้นฟู ป้องกัน พัฒนา และสงเคราะห์ ตลอดจนถึงติดตาม ประเมินผลเด็กและเยาวชน
3. ประสานความร่วมมือและสร้างเครือข่ายกับชุมชน องค์การภาครัฐและเอกชน ทั้งภายในและต่างประเทศ เพื่อการมีส่วนร่วม และสนับสนุนกระบวนการยุติธรรมสำหรับเด็กและเยาวชน
4. ศึกษา วิเคราะห์ วิจัย และพัฒนานโยบายการพิทักษ์คุ้มครองสิทธิเด็กและเยาวชน รวมทั้งระบบ รูปแบบปฏิบัติเกี่ยวกับงานคดี และการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชน
5. ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกรม หรือตามที่กระทรวง หรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.2551) และกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนยังมีเป้าหมาย คือ “สังคมไทยมีสถาบันครอบครัวเข้มแข็ง ชุมชนแข็งแรง สามารถร่วมกันดูแลสมาชิกในชุมชน ลดการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนลง เด็กและเยาวชนที่อยู่ในความดูแลมีทักษะในการดำรงชีวิต สามารถกลับไปอยู่ร่วมกับครอบครัวและอยู่ในสังคม ได้อย่างปกติสุข สามารถรับผิดชอบต่อตนเอง รับผิดชอบต่อครอบครัว และสร้างเสริมประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติได้” (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.2551)

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้น ทางผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลางเพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลางได้ตรงตามความต้องการ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 ทั้ง 5 ศูนย์ และอายุที่ต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง อีกทั้งยังเป็นข้อมูลเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดกิจกรรมและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง เพื่อป้องกันการหลบหนีออกมาจากศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนอันเนื่องมาจากความเครียดที่ถูกจำกัดพื้นที่

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552 ทั้ง 5 ศูนย์ จำนวน 1,160 คน (ข้อมูลจากกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มกราคม ปี 2552) เป็นเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 620 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา 190 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก 152 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกดา 109 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร 89 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552 ทั้ง 5 ศูนย์ ประชากรประมาณ 1,160 คน โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan.1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง 291 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน จำแนกตามสถานที่ตั้ง โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำแนกได้เป็นเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 158 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา 50 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก 40 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกดา 28 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร 24 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง จำแนกตาม

1.1 อายุ

1.1.1 อายุ 14-16 ปี

1.1.2 อายุ 16 ปี ขึ้นไป

1.2 สถานที่ตั้งของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทั้ง 5 ศูนย์

- 1.2.1 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
- 1.2.2 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา
- 1.2.3 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก
- 1.2.4 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกดา
- 1.2.5 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 ทั้ง 5 ด้าน

- 1.ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและชนิดกีฬา
- 2.ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย
- 3.ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
- 4.ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 5.ด้านผู้สอนด้านวิชาพลศึกษา

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานพอสมควร และกล้ามเนื้อได้ทำงานหนักกว่าปกติ ในกิจกรรมที่ทำหรือกีฬาที่เล่น เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การเล่นฟุตบอล การเล่นแบดมินตัน ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี

เยาวชนชาย หมายถึง บุคคลที่เป็นเพศชายมีอายุระหว่าง 14 -18 ปี ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ทั้ง 5 ศูนย์

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง หมายถึง ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ทั้ง 5 ศูนย์ ได้แก่

- 1.ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
- 2.ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา
- 3.ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก
- 4.ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกดา
- 5.ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หมายถึง หน่วยงานที่มีหน้าที่ควบคุม จัดการและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด อยู่ในสังกัดกระทรวงยุติธรรม

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา หมายถึง หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน และพัฒนาพฤตินิสัยของเด็กและเยาวชนที่ศาลเยาวชนและครอบครัวกลางมีคำพิพากษา หรือคำสั่งให้เข้าฝึกอบรมที่บ้านกรุณา ซึ่งมีอายุระหว่าง 16-18 ปี ตั้งอยู่ในจังหวัดสมุทรปราการ

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา หมายถึง หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน และพัฒนาพฤตินิสัยของเด็กและเยาวชนที่ศาลเยาวชนและครอบครัวกลางมีคำพิพากษา หรือคำสั่งให้เข้าฝึกอบรมที่บ้านอุเบกขา ซึ่งมีอายุระหว่าง 16-18 ปี ตั้งอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

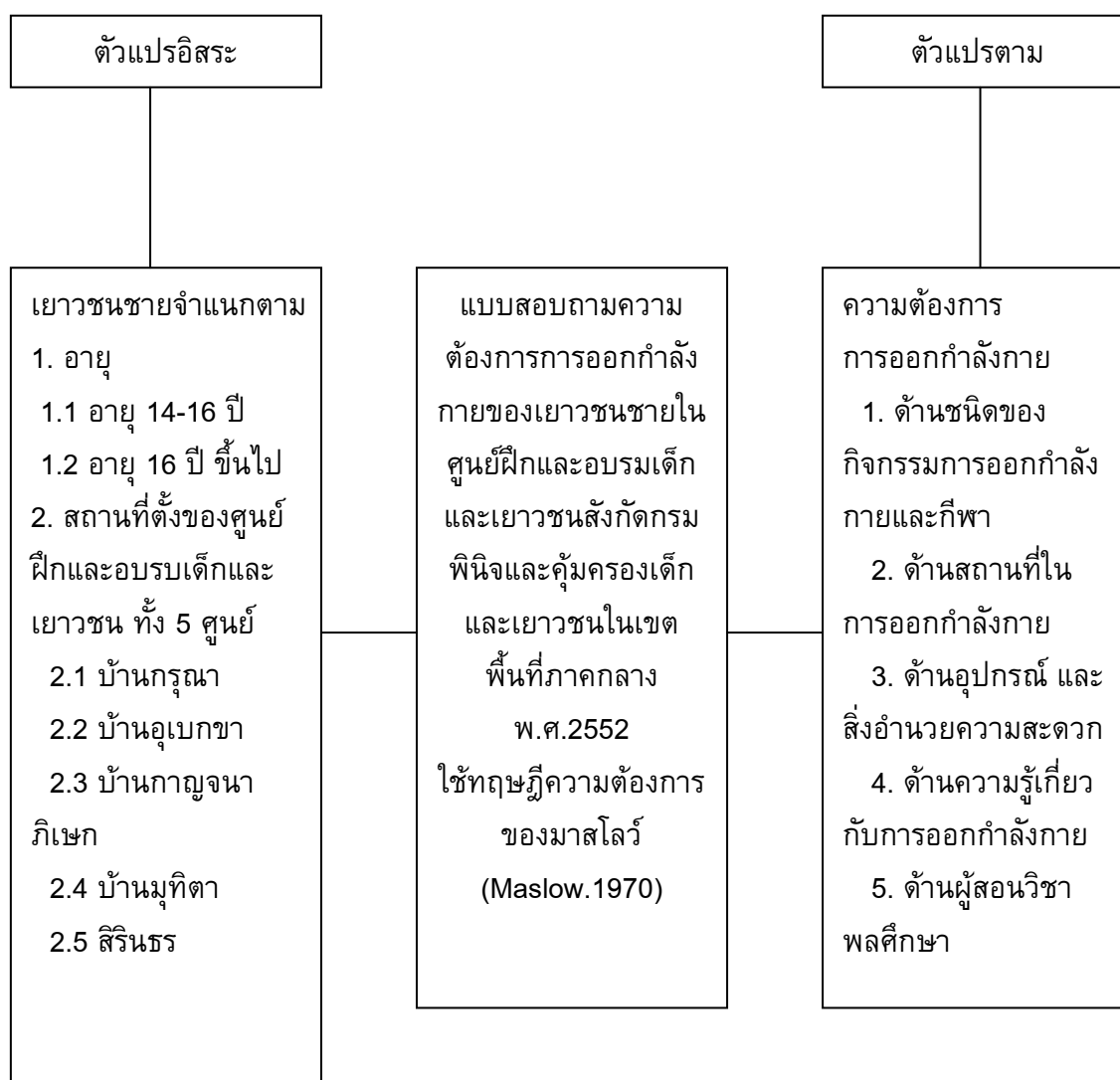
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก หมายถึง หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน พัฒนาพฤตินิสัย และฝึกอบรมอาชีพให้กับเยาวชนโดยทางศูนย์ฝึกเป็นผู้เลือกเยาวชนเอง ตั้งอยู่ในจังหวัดนครปฐม

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกดา หมายถึง หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน และพัฒนาพฤตินิสัยของเด็กและเยาวชนที่ศาลเยาวชนและครอบครัวกลางมีคำพิพากษา หรือคำสั่งให้เข้าฝึกอบรมที่บ้านมุกดา ซึ่งมีอายุระหว่าง 14-16ปี หรือมีร่างกายที่เล็ก ตั้งอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร หมายถึง หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน พัฒนาพฤตินิสัย และฝึกอบรมอาชีพให้กับเยาวชนโดยทางศูนย์ฝึกเป็นผู้เลือกเยาวชนเอง และส่วนใหญ่เป็นเยาวชนที่กำลังจะพ้นโทษ ตั้งอยู่ในจังหวัดนครปฐม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552 ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการค้นคว้า (Conceptual Frame Work) ไว้ดังนี้



สมมุติฐานในการวิจัย

1. เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 ทั้ง 5 ศูนย์ มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 ที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- 1.1 ประวัติความเป็นมาของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
- 1.2 สภาพศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์
- 1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
- 1.4 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.5 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.6 ประเภทของการออกกำลังกายและกีฬา
- 1.7 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1. ประวัติความเป็นมาของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ในสมัยที่ยังใช้กฎหมายลักษณะอาญา ร.ศ. 127 การปฏิบัติต่อเด็กที่กระทำความผิด ตามกฎหมาย ศาลได้แต่พิเคราะห์ถึงความรู้สึกผิดชอบของเด็กประกอบกับลักษณะ ของความผิดที่เด็กได้กระทำลง แล้วกำหนดโทษไปตามความเหมาะสมกับความผิด และความรู้สึกผิดชอบของเด็ก ส่วนการควบคุมเด็กที่กระทำความผิด ในปี พ.ศ. 2450 ได้มีการจัดตั้งโรงเรียนดัดสันดานขึ้นที่เกาะสีชัง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยให้อยู่ในความดูแลของกรมตำรวจ โรงเรียนดังกล่าวเป็นสถานที่ควบคุมเด็กที่กระทำความผิดซึ่งมีอายุระหว่าง 10-16 ปี ไว้ให้การแก้ไขเปลี่ยนแปลงอุปนิสัย ส่วนที่เสียหายและปลูกฝังนิสัยที่ดี ต่อมาได้โอนกิจการโรงเรียนดัดสันดานให้อยู่ ในการดูแลของกรมราชทัณฑ์

ในปี พ.ศ. 2478 ได้ตราพระราชบัญญัติประถมศึกษา โดยมีบทบัญญัติให้ศาลมีอำนาจ สั่งให้เด็กที่มีอายุในเขตบังคับ (อายุไม่เกิน 15 ปี) ที่ไม่ได้ไปเรียนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา โดยปราศจากเหตุผลอันสมควรไปไว้ในโรงเรียนฝึกอาชีพ และต่อมาได้ตราพระราชบัญญัติ ราชทัณฑ์ พ.ศ. 2479 และพระราชบัญญัติจัดการฝึกและอบรมเด็กบางจำพวก พ.ศ. 2479 ขึ้นใช้บังคับ โดยได้มีบทบัญญัติวางวิธีปฏิบัติต่อนักโทษและต่อเด็กที่ต้องคำพิพากษาให้หนักไปในทางฝึกอบรม ไม่ใช่

การทำโทษเช่นแต่ก่อน กรมราชทัณฑ์จึงได้จัดตั้งโรงเรียนฝึกอาชีพ สำหรับเด็กที่กระทำผิดที่มีอายุยังไม่ครบ 18 ปี และแยกควบคุมผู้ต้องโทษครั้งแรกที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ไว้เป็นพิเศษ โดยเปลี่ยนชื่อโรงเรียนดัดสันดานเป็นโรงเรียนฝึกอาชีพ พร้อมกับย้ายจากเกาะสีชังมาตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะใหญ่ อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนผู้ต้องโทษครั้งแรกที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ได้จัดตั้งเป็นทัณฑสถานวัยหนุ่ม ต่อมากรมราชทัณฑ์ ได้โอนกิจการโรงเรียนฝึกอาชีพไปให้กรมประชาสงเคราะห์ ดำเนินการตามพระราชบัญญัติ จัดการฝึกและอบรมเด็กบางจำพวก (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2501 ซึ่งกรมประชาสงเคราะห์ ได้รับเด็กไว้ฝึกอบรม ณ เยาวชนสถานบ้านห้วยโป่ง จังหวัดระยอง ส่วนทัณฑสถานวัยหนุ่มยังคงอยู่กับกรมราชทัณฑ์

พระราชบัญญัติควบคุมเด็กและนักเรียน พ.ศ. 2481 ได้มีบทบัญญัติให้กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงมหาดไทย เป็นเจ้าหน้าที่จัดการกับเด็กนักเรียนและเด็กอนาถาที่ประพฤติตนไม่สมควร แก้วและให้ศาลมีอำนาจสั่งถอนอำนาจปกครองบิดามารดาหรือผู้ปกครองเด็กที่ใช้อำนาจปกครองโดยมิชอบเสียบางส่วนหรือทั้งหมดได้ และตั้งเจ้าหน้าที่ให้เป็นผู้ปกครองแทน กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดให้มีสารวัตรนักเรียนออกทำการตรวจตราดูแลความประพฤติของเด็กนักเรียนในกรุงเทพมหานคร ส่วนกรมประชาสงเคราะห์ได้จัดตั้งสถานสงเคราะห์เป็นที่ให้การเลี้ยงดูและอบรมขึ้น เช่น สถานสงเคราะห์เด็กอ่อน โรงเรียนชาติสงเคราะห์ โรงเรียนประชาสงเคราะห์ วิทยาลัยปิบูลประชาสรรค์ เยาวชนสถานทุ่งมหาเมฆ และเยาวชนสถานบางละมุง จังหวัดชลบุรี

รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของเด็กที่กระทำผิดมาโดยตลอด และเห็นว่าบทบัญญัติของกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องยังมีข้อบกพร่องและมีอุปสรรคอยู่หลายประการ ทั้งกฎหมายที่บัญญัติไว้ก็เฉพาะสำหรับการปฏิบัติต่อเด็กหลังจากศาลมีคำพิพากษาหรือมีคำสั่งแล้ว ส่วนวิธีปฏิบัติต่อเด็กในระหว่างที่ถูกจับกุม และระหว่างการพิจารณาคดีไม่มีกฎหมายบัญญัติวิธีการไว้ เด็กจึงได้รับการปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ใหญ่กระทำความผิดซึ่งเป็นการไม่เหมาะสมและมีผลเสียหายแก่เด็ก จึงได้ตราพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 และพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 กระทรวงยุติธรรม จึงได้จัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชนกลางกับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2495 โดยมีที่ทำการชั่วคราวอยู่ที่อาคารศาลแขวงพระนครใต้ (เดิม) ตำบลตลาดน้อย อำเภอสัมพันธวงศ์ จังหวัดพระนคร ส่วนอาคารที่ทำการถาวรได้ก่อสร้างขึ้นในที่ดินราชพัสดุใกล้ศาลเจ้าพ่อหลักเมือง ถนนถนนราชินี จัดทำสัญญาจ้างก่อสร้างอาคารดังกล่าว เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2495 เป็นเงินทั้งสิ้น 1,370,000 บาท กำหนดเวลาก่อสร้าง 300 วัน

การเปิดทำการศาลคดีเด็กและเยาวชน กับสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2495 นับเป็นการเริ่มต้นแห่งระบบการแก้ไขเยียวยาเด็กและเยาวชนที่ถูกต้องเหมาะสม โดยแยกปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดออกจากกระบวนการยุติธรรมสำหรับผู้ใหญ่ ทั้งกฎหมายได้บัญญัติให้มีการสืบเสาะ และพินิจข้อเท็จจริงเกี่ยวกับบุคลิภาพ ภาวะแห่งจิต และสิ่งแวดล้อมทั้งปวงไปพร้อมกับการสอบสวน ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการกระทำความผิด ซึ่งจะทำให้ศาลได้ทราบถึงสาเหตุแห่งการกระทำผิดก่อน แล้วจึงใช้มาตรการแก้ไขเด็กและเยาวชนด้วยวิธีการที่

เหมาะสมเป็นรายบุคคล ต่อมากระทรวงยุติธรรม ได้เสนอปรับปรุงแก้ไขพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 และพระราชบัญญัติ วิธีพิจารณาคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งต่อมาได้ตราพระราชบัญญัติจัดตั้ง ศาลคดีเด็กและเยาวชน (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2506 และพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีเด็กและเยาวชน (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2506 โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2507

รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัว และเห็นว่าครอบครัวมีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชน เพื่อพิทักษ์และคุ้มครองสวัสดิภาพของครอบครัว เช่นเดียวกับสวัสดิภาพของเด็กและเยาวชน จึงได้ตราพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชน และครอบครัว พ.ศ. 2534 ซึ่งมีผลใช้บังคับเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2535 โดยกฎหมายดังกล่าวได้เพิ่ม บทบัญญัติให้อำนาจในการพิจารณาพิพากษาคดีครอบครัว ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดสากลที่ถือว่าครอบครัว เป็นพื้นฐานอันสำคัญของชุมชน การดำรงอยู่ของครอบครัว หมายถึงการดำรงอยู่อย่างมั่นคงของสมาชิกทุกคนในครอบครัว และปัญหาครอบครัวย่อมส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่และสภาพจิตใจของทุกคนในครอบครัว รวมทั้งกฎหมายฉบับดังกล่าวได้ปรับเปลี่ยนชื่อของศาลคดีเด็กและเยาวชนกับสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เป็นศาลเยาวชนและครอบครัวกับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ต่อมาเมื่อมีการประกาศใช้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ซึ่งตามมาตรา 275 บัญญัติให้ศาลยุติธรรมมีหน่วยธุรการของศาลยุติธรรมที่เป็นอิสระ จึงได้มีการตราพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการศาลยุติธรรม พ.ศ. 2543 ขึ้น ซึ่งมีผลให้สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนซึ่งเดิมอยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของศาลเยาวชนและครอบครัวมาอยู่ภายใต้สังกัดของกระทรวงยุติธรรม ตามมาตรา 36 ภายหลังจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมา สังกัดอยู่ภายใต้สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม ในช่วงปี พ.ศ. 2545 รัฐบาลได้มีการปฏิรูประบบราชการ ใหม่ โดยได้มีการตราพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ขึ้น มีผลทำให้สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้รับการยกฐานะเป็นกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยให้อำนาจ หน้าที่และการแบ่งส่วนราชการตามกฎหมายกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม พ.ศ. 2545 ซึ่งมีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2545

2. สภาพศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์

2.1 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา คือ หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน และพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนที่ศาลเยาวชนและครอบครัวกลางมีคำพิพากษา หรือคำสั่งให้เข้าฝึกอบรมที่บ้านกรุณา เยาวชนมีอายุระหว่าง 16-18 ปี ตั้งอยู่ในตำบลบางปลา อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

2.2 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา คือ หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน และพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและ

เยาวชนที่ศาลเยาวชนและครอบครัวกลางมีคำพิพากษา หรือคำสั่งให้เข้าฝึกอบรมที่บ้านอุเบกขา เยาวชนมีอายุระหว่าง 16-18 ปี ตั้งอยู่ในแขวงบางนา เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2.3 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก คือ หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน พัฒนาพฤตินิสัย และฝึกอบรมอาชีพให้กับเยาวชนโดยทางศูนย์ฝึกเป็นผู้เลือกเยาวชนเอง เยาวชนมีอายุระหว่าง 16-18 ปี ตั้งอยู่ในตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

2.4 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา คือ หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน และพัฒนาพฤตินิสัยของเด็กและเยาวชนที่ศาลเยาวชนและครอบครัวกลางมีคำพิพากษา หรือคำสั่งให้เข้าฝึกอบรมที่บ้านมุทิตา เยาวชนมีอายุระหว่าง 14-16ปี หรือมีร่างกายที่เล็ก ตั้งอยู่ในแขวงบางนา เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2.5 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร คือ หน่วยงานที่มีหน้าที่ดำเนินการด้านการควบคุม ดูแล บำบัด แก้ไข พื้นฟู ป้องกัน พัฒนาพฤตินิสัย และฝึกอบรมอาชีพให้กับเยาวชนโดยทางศูนย์ฝึกเป็นผู้เลือกเยาวชนเอง และส่วนใหญ่เป็นเยาวชนที่กำลังจะพ้นโทษ เยาวชนมีอายุระหว่าง 16-18 ปี ตั้งอยู่ในตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

อรุณ รักธรรม (ทัศนีย์ สว่างแก้ว. 2551 ; อ้างอิงจาก อรุณ รักธรรม. 2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรน และทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ภุชญา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

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

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

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ

ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอ จะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาด ร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรมขวนขวายเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัย และหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์สิน หรือสะสมทรัพย์สิน มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงา และอยู่คนเดียว ดังนั้น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสันทนาการ เป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้ จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง คนจะรู้สึกว่าตนมีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิต และอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self-fulfillment) รู้จักค่านิยมความสามารถ และมีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเองมีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเอง เต็มที่ตามศักยภาพของตน เพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์ เช่น การดำเนินชีวิตของมหาตมะคานธี ซึ่งเป็นแบบอย่างของความดีในขั้นนี้โดยมีการดำเนินชีวิตด้วยความสันโดษและช่วยเหลือสังคมอย่างแท้จริง

ทฤษฎีความต้องการของอันเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierachy Theory)

(หลุยส์ จาปาเทศ. 2533 : 40 – 41 ; อ้างอิงจาก Alderfer.1972) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ. 1972 หรือเรียกทฤษฎี อีอาร์จี (ERG : Existence Relatedness – Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow ปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่ายขึ้นจาก 5 ขั้นของ มาสโลว์เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็น EGR Theory Alderfer ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. เอ็กซีส – เท็นซ์ นีดส์ (Existence Needs) คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคนเพื่อการอยู่ได้หรือเพื่อการอยู่รอด ความต้องการของเขาคือได้รวมเอา ความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือ ความต้องการทางกายและความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง

2. รีเลท – เนส นีดส์ (Relatedness Needs) คือ ความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆ ตัวและบุคคลในสังคม ความต้องการตรงกับขั้นที่ 3 ของมาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า Social Needs Alderfer ได้ให้ความสำคัญความต้องการข้อนี้มาก เพราะถือว่ามนุษย์จะอยู่ได้มิใช่ความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวกันอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือหมู่พวกนั้น มีความจำเป็น

3. โกรท นีดส์ (Growth Needs) คือ ความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้าเป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์ซึ่งรวมเอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteem และ Self – Actualization Needs) ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความสุขสูงสุดของชีวิตของมนุษย์ชาติหนึ่งเอง จากทฤษฎีความต้องการของอันเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีที่เน้น เรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ โดยเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคมและความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้งสามจะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

สรุปคือ มนุษย์มีความต้องการในด้านต่างๆ คือ ความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการด้านจิตใจ ความต้องการทางด้านสังคม เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองให้ได้ตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และดำรงชีวิตประจำวันในสังคมได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้เป็นอย่างดี

4. ความหมายของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (สุเทพ เขียวคราม. 2546 ; อ้างอิงจาก ชูศักดิ์ เวชแพศย์. 2519 : 1) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การให้กล้ามเนื้อลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยวัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (ชาติรี คลังนาถ. 2550 ; อ้างอิงจาก สมหวัง สมใจ. 2520 : 9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้จังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อุดทน แข็งแรง ผ่อนคลายตามความเคร่งเครียดจากงาน หรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (สุเทพ เขียวคราม. 2546 ; อ้างอิงจาก วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 37) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2527 : 10 – 13) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกาย (Exercise) ว่า การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใดๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เอดดิงตัน และ เอดเกอร์ตัน (สุเทพ เขียวคราม. 2546 ; อ้างอิงจาก Edington and Edgerton. 1976 : 7 – 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ

แลมบี (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

สรุปการออกกำลังกายคือ การที่กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานพอสมควร และกล้ามเนื้อได้ทำงานหนักกว่าปกติ ในกิจกรรมที่ทำหรือกีฬาที่เล่น เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การเล่นฟุตบอล การเล่นแบดมินตัน ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี

5. หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจึงควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมายพอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ภายหลังการออกกำลังกาย ควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำกิจกรรมอื่นๆ

อนันต์ อัดชู (2520 : 46) ได้ให้หลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า ควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่าเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 – 20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจ และความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ เพราะป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพ อันเกิดขึ้นได้
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกาย หรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกาย หลากๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

จรวพร ธรณินทร์ (2525 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ
 2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่นวิ่งต้องสวมรองเท้า สันหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
 3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี
- วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 60) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายในท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อนในวันต่อๆ ไปจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยๆตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสรับปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันทีและควรได้ปรึกษาแพทย์
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญมากกว่าเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าการที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนมีความรัก ความถนัด ความชอบ ความง่ายสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรจะปล่อยกายและใจให้มีความสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ไปด้วย ควรหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ทุกวันๆ ละ 10 นาที หรือ สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20 นาทีหรือสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 30 นาที

8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคล ในการออกกำลังกายนั้นท่าน ศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทย ได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้น ควรจะเป็น 170 - อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจรรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่อายุ 40 ปีแล้วและไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึง ดัน สัน บิดหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีความประโยชน์อย่างมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานนั่นเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายนั้นก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการ หลีกเลี้ยงเครื่องดองของเมาต่างๆ ควรจะได้มีควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อ สุขภาพจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

สรุปหลักของการออกกำลังกาย เราควรคำนึงถึงสภาพร่างกายของผู้ออกกำลังกายเอง ปริมาณในการออกกำลังกายไม่ควรหนักเกินไป เลือกกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยและอายุของตนเอง และต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกาย แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี

6. ประเภทของการออกกำลังกายและกีฬา

แลมปี (Lamp. 1984 : 165) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อ ได้เป็น 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดไม่มีการเปลี่ยนแปลงมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อจึงไม่ทำให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต่อการกระโดดคำถ่อหรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวและการคลายตัวเช่น การยกน้ำหนักขึ้น - ลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Contraction) คือ การออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอด สามารถที่จะปฏิบัติได้โดยใช้เครื่องมือที่มีราคาแพงมาก เช่น เครื่องมือที่เรียกว่า ไชเบคซ์

ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex Dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยการปรับเพิ่มหรือลดลงน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่างๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะที่ข้อศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบเอกเซนตริก (Eccentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป จึงไม่ได้งานที่เห็นภายนอก เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยน้ำหนักลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ฟอกซ์ (Fox, 1984 : 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่างๆ และระบบพลังงานดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงานหลังจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC System) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้ปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1½ นาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี - พีซี (ATP - PC System) และระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) และระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติตั้งแต่ 3 นาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

ไพล์ย์ ตันลาพูม (2530 : 29 – 30) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกาย การเพิ่มสมรรถภาพ และสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทรายสาธารณะหรือถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อนใช้เวลา 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเดินเมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการเล่นกีฬาอื่นๆ คือ

ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้น ควรเริ่มจากการว่ายน้ำช้าๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร ช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบอาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัว ไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของ หรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้าๆ สลับกับถีบเร็วๆ เป็นช่วงๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่นในระยะแรกๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 – 6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มี การปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และที่สำคัญในการเล่นคือหากรู้สึกเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้าน อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงามสามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติกที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆ ว่าหากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

กระทรวงศึกษาธิการ (2545 : 36) ได้กำหนดประเภทของกิจกรรมพลศึกษา เกม และชนิดของกีฬาไว้เป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเพื่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในระดับต่างๆ ไว้ 9 ประเภท ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน
2. เกม
3. กิจกรรมเข้าจังหวะและเต้นรำ
4. กิจกรรมสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย
5. กีฬาไทย
6. กีฬาสากล
7. การละเล่นพื้นเมือง

8. กิจกรรมนันทนาการ

9. เกมและกีฬาตามสมัณิยม

สรุป ประเภทของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท จากการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและร่างกาย หรือพิจารณาจากวัยอายุ กิจกรรมการออกกำลังกายตามความสามารถ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะต้องพิจารณาร่วมกันเพื่อให้ได้ประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามความต้องการและเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้

7. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520 : 45) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีขึ้นและท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนอยง่าย หรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไป
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บค่อน้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่างๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะที่ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี

สุพิตร สมานิต (ชาติรี คลังนาค. 2550 ; อ้างอิงจาก สุพิตร สมานิต. 2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (ชาติรี คลังนาค. 2550 ; อ้างอิงจาก อวย เกตุสิงห์. 2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกัน และรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีสาเหตุติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย คือ

1. ระบบไหลเวียนเลือด

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

- 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
- 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไชมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

สรุปการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และมีสมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ปอดแข็งแรงขึ้น มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ไม่ทำให้เป็นโรคอ้วน และนอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้อีกด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (ทศนีย์ สว่างแก้ว. 2551 ; อ้างอิงจาก Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี(Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่

กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

นันทอมาร์ (สุเทพ เขียวคราม. 2546 ; อ้างอิงจาก Nontogmah. 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอลและบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้นคือ วอลเลย์บอล และ เทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

บัทเลอร์ (สุเทพ เขียวคราม. 2546 ; อ้างอิงจาก Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่องดินฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 339) ได้นำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความแรงตัวและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถานปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

มิลเลอร์ (Miller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วน 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่ฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

งานวิจัยในประเทศ

สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรภายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .91 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย
3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด วันเสาร์ วันอาทิตย์ เวลา 6.00 – 8.00 น. และเวลา 16.00 – 18.00 น.
4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย
5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย

ภานุ ศรีวิสุทธิ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ภาคใต้ตอนบน และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 8 ปี พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 380 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่

ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .85 แล้วนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนภาคใต้ตอนบน มีสภาพที่เป็นจริงในสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริง มีค่าร้อยละ 55.85, 79.69, 63.00 และ 65.11 ส่วนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 8 มีสภาพที่เป็นจริง มีค่าร้อยละ 63.80, 91.80, 73.00 และ 60.29

2. ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ภาคใต้ตอนบน มีความต้องการระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 40.23, 40.62, 35.23 และ 39.40 ส่วนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 8 มีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับมาก มีค่าร้อยละ 42.00, 47.00, 44.00 และ 40.00 ตามลำดับ

ชาติรี คลังนาค (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 จำแนกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะบริหารธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์ จำนวน 662 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

3. ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

4. ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมมี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขัน กีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์)

ทัศนีย์ สว่างแก้ว (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี จำนวน 302 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านบุคลาการโดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการ และด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านสถานที่และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50 - 59 ปี โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก

5. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

สรุปในการวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตในการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนใน 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
2. ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย
3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
5. ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 จำนวนทั้งหมด 1,160 คน เป็นเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 620 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา 190 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก 152 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา 109 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร 89 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนชายที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 จำนวน 300 คน โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. นำประชากรทั้งหมด 1,160 คน มาประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 291 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน มาจำแนกตามสถานที่ตั้ง โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แบ่งสัดส่วนดังแสดงในตาราง 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างแต่ละสถานที่ในการเก็บข้อมูล

สถานที่ในการไปเก็บข้อมูล	จำนวนประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา	620	158
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา	190	50
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก	152	40
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา	109	28
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร	89	24
รวม	1,160	300

3. ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลางแต่ละแห่งด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 และแยกลักษณะของความต้องการออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย และชนิดกีฬา ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนด้านวิชาพลศึกษา โดยข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 4 ระดับ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

ข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าวัดความต้องการโดยแบ่งเป็น 4 ช่วงและกำหนดระดับคะแนนดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 1	หมายถึง	มีความต้องการน้อยที่สุด
ระดับคะแนน 2	หมายถึง	มีความต้องการน้อย
ระดับคะแนน 3	หมายถึง	มีความต้องการมาก
ระดับคะแนน 4	หมายถึง	มีความต้องการมากที่สุด

การแปลความหมายของคะแนนเพื่อจัดระดับความคิดเห็น โดยพิจารณาจากค่าคะแนนเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 8-11)

ค่าเฉลี่ย	3.26 – 4.00	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.25	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	1.76 – 2.50	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.75	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 โดยให้ตอบอย่างอิสระ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการต่างๆ เช่น การสำรวจ และการสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ ค้นคว้าจากตำรา เอกสาร และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมข้อมูลต่างๆ มาสร้างแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบพิจารณาเนื้อหาเพื่อหาความเที่ยงตรง (Substance Validity) ของแบบสอบถาม

5. นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข และนำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท พิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้

6. นำแบบสอบถามที่ไปปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ในเยาวชนที่มีอายุ 16 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92

7. นำแบบสอบถามที่หาค่าความเชื่อมั่นแล้วไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม – เดือนตุลาคม พ.ศ. 2552

2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลและเก็บคืนเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้กรอกแบบสอบถามเสร็จทันที

3 นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

วิธีการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ทั้ง 5 ศูนย์ ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในแต่ละศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ทั้ง 5 ศูนย์ และอายุที่ต่างกัน ด้วยสถิติเอฟ (F-Test) และสถิติที (t-test independent)
4. เมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffe's Method)
5. กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ แล้วสรุปในรูปแบบของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนค่าความถี่ผู้ตอบในข้อนั้น
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-test)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of square)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-test independent)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 2
2. ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ทั้ง 5 ศูนย์ ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มาวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 3-50
3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในแต่ละศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ทั้ง 5 ศูนย์ และอายุที่ต่างกัน ด้วยสถิติเอฟ (F-Test) และสถิติที (t-test independent) ดังปรากฏในตาราง 51-56
4. ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ วิเคราะห์ และสรุปในรูปของความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละของคะแนนข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่อาศัยอยู่ที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน(f)	ร้อยละ(%)
อายุ		
14- 16 ปี	56	18.7
16 ปี ขึ้นไป	244	81.3
รวม	300	100
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	65	21.7
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 - 3	159	53
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 - 6	55	18.3
ปวช. / ปวส.	21	7
อื่นๆ	-	-
รวม	300	100
ความถี่ในการออกกำลังกาย		
1-2 วัน ต่อ สัปดาห์	27	9
3-4 วัน ต่อ สัปดาห์	41	13.7
5-6 วัน ต่อ สัปดาห์	98	32.7
ทุกวัน ต่อ สัปดาห์	134	44.7
รวม	300	100
จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย		
เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง	284	94.7
เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี	171	57
เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	170	56.7
เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี	156	52
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	136	45.3
เพื่อลดน้ำหนัก	102	34
เพื่อความสนุก	100	33.3
เพื่อการแข่งขันกีฬา	72	24
อื่นๆ	-	-

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี ขึ้นไป จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 81.3 รองลงมามีอายุ 14-16 ปี จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7

ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 53 รองลงมาประถมศึกษา จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 21.7 รองลงมามัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 – 6 จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 รองลงมาปวช. / ปวส. จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 7

ความถี่ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกวัน ต่อ สัปดาห์ จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7 รองลงมา 5-6 วัน ต่อ สัปดาห์ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 รองลงมา 3-4 วัน ต่อ สัปดาห์ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 รองลงมา 1-2 วัน ต่อ สัปดาห์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 9

จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 284 คน คิดเป็นร้อยละ 94.7 รองลงมาเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 57 รองลงมาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมาเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 52 รองลงมาเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3 รองลงมาเพื่อลดน้ำหนัก จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 34 รองลงมาเพื่อความสนุก จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาเพื่อการแข่งขันกีฬา จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 24

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552

ตาราง 3 ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เดิน / วิ่ง	f	66	169	57	8	300
	%	22	56.3	19	2.7	100
2. การเต้นแอโรบิก	f	4	43	142	111	300
	%	1.3	14.3	47.3	37	100
3. กีฬาบาสเกตบอล	f	22	71	139	68	300
	%	7.3	23.7	46.3	22.7	100
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	f	150	95	47	8	300
	%	50.0	31.7	15.7	2.7	100
5. กีฬาแบดมินตัน	f	58	127	81	34	300
	%	19.3	42.3	27	11.3	100
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	f	58	79	86	77	300
	%	19.3	26.3	28.7	25.7	100
7. กีฬาวอลเลย์บอล	f	28	55	136	81	300
	%	9.3	18.3	45.3	27	100
8. กีฬาตะกร้อ	f	69	113	80	38	300
	%	23	37.7	26.7	12.6	100
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	f	94	90	80	36	300
	%	31.3	30	26.7	12	100
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	f	39	56	100	105	300
	%	13	18.7	33.3	35	100

ตาราง 3 (ต่อ)

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
11. กีฬาลีลาศ	f	7	25	96	172	300
	%	2.3	8.3	32	57.3	100
12. กีฬาเปตอง	f	53	127	76	44	300
	%	17.7	42.3	25.3	14.7	100
13. กีฬาเทนนิส	f	33	59	103	105	300
	%	11	19.7	34.3	35	100
14. หมากกระดาน	f	88	95	77	40	300
	%	29.3	31.7	25.7	13.3	100
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	f	90	89	69	52	300
	%	30	29.7	23	17.3	100

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาพบว่า เดิน/วิ่งมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 56.3 มากที่สุดร้อยละ 22 กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 50 มากที่สุดร้อยละ 31.7 กีฬาแบดมินตันมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 42.3 มากที่สุดร้อยละ 19.3 กีฬาตะกร้อมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 37.7 มากที่สุดร้อยละ 23 กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทยมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 30 มากที่สุดร้อยละ 31.3 กีฬาเปตองมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 42.3 มากที่สุดร้อยละ 17.7 หมากกระดานมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 31.7 มากที่สุดร้อยละ 29.3 กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส)มีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 29.7 มากที่สุดร้อยละ 30

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. เดิน / วิ่ง	2.98	0.720	มาก
2. การเต้นแอโรบิก	1.80	0.727	น้อย
3. กีฬาบาสเกตบอล	2.16	0.857	น้อย
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	3.29	0.826	มากที่สุด
5. กีฬาแบดมินตัน	2.70	0.910	มาก
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	2.39	1.069	น้อย
7. กีฬาวอลเลย์บอล	2.10	0.905	น้อย
8. กีฬาตะกร้อ	2.71	0.960	มาก
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	2.81	1.013	มาก
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	2.10	1.025	น้อย
11. กีฬาลีลาศ	1.56	0.745	น้อยที่สุด
12. กีฬาเปตอง	2.63	0.940	มาก
13. กีฬาเทนนิส	2.07	0.993	น้อย
14. หมากระดาน	2.77	1.017	มาก
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.72	1.073	มาก

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ มีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาชนิดกีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมากที่สุด ที่ค่าเฉลี่ย 3.29 ส่วนชนิดที่ต้องการมากมี 7 ชนิดดังนี้ เดิน/วิ่ง ($\bar{X} = 2.98$), กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทย ($\bar{X} = 2.81$), หมากระดาน ($\bar{X} = 2.77$), กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.72$), กีฬาตะกร้อ ($\bar{X} = 2.71$), กีฬาแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.70$) และกีฬาเปตอง ($\bar{X} = 2.63$) ตามลำดับ ส่วนชนิดที่ต้องการน้อยมี 6 ชนิดดังนี้ กีฬาเทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 2.39$), กีฬาบาสเกตบอล ($\bar{X} = 2.16$), กีฬาวอลเลย์บอล ($\bar{X} = 2.10$), กีฬายูโด/กีฬาเทควันโด ($\bar{X} = 2.10$), กีฬาเทนนิส ($\bar{X} = 2.07$) และการเต้นแอโรบิก ($\bar{X} = 1.80$) ตามลำดับ และชนิดที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาลีลาศ ($\bar{X} = 1.56$)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
สถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.50	0.938	น้อย
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.25	0.839	มาก
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.72	0.978	มาก
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.35	0.624	มากที่สุด
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการ เล่นกีฬามีความสะดวก	3.32	0.721	มากที่สุด
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	3.26	0.734	มากที่สุด
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน	2.91	0.873	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	3.24	0.862	มาก
รวม	3.08	0.821	มาก

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ มีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.08 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 3 ด้านดังนี้ เรื่องความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.35$), สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก ($\bar{X} = 3.32$), และความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.26$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 4 ด้านดังนี้ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 3.25$), สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.24$), สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 2.91$) และห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.72$) ตามลำดับ และเรื่องที่มีความต้องการน้อยคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ($\bar{X} = 2.50$)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง	3.40	0.717	มากที่สุด
2. ที่นั่งพักผ่อน	3.35	0.640	มากที่สุด
3. ห้องสุขา	3.25	0.624	มาก
4. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	2.74	0.944	มาก
5. ห้องอาบน้ำ	3.13	0.863	มาก
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา	3.33	0.819	มากที่สุด
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน	3.38	0.782	มากที่สุด
8. ตู้เก็บของ	3.31	0.888	มากที่สุด
รวม	3.24	0.784	มาก

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ มีความต้องการอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.24 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 5 ด้านดังนี้ เรื่องน้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง ($\bar{X} = 3.40$), อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.38$), ที่นั่งพักผ่อน ($\bar{X} = 3.35$), อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.33$) และตู้เก็บของ ($\bar{X} = 3.31$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 3 ด้านดังนี้ ห้องสุขา ($\bar{X} = 3.25$), ห้องอาบน้ำ ($\bar{X} = 3.13$) และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ($\bar{X} = 2.74$) ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.12	0.619	มาก
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	3.01	0.662	มาก
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา	3.17	0.693	มาก
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.05	0.725	มาก
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย	3.37	0.648	มากที่สุด
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	2.72	0.791	มาก
7. ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.89	0.853	มาก
8. ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา	2.92	0.875	มาก
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่	3.19	0.963	มาก
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.76	0.890	มาก
รวม	3.02	0.771	มาก

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ มีความต้องการความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.02 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย ($\bar{X} = 3.37$) ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 9 ด้านดังนี้ การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่ ($\bar{X} = 3.19$), ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.17$), ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.12$), ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.05$), ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.01$), ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.92$), ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.89$), การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.76$) และหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.72$) ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านผู้สอน
วิชาพลศึกษาของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	3.35	0.708	มากที่สุด
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน	3.00	0.791	มาก
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น	3.15	0.771	มาก
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ	3.29	0.741	มากที่สุด
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน	3.30	0.700	มากที่สุด
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง	3.06	0.818	มาก
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้	3.08	0.846	มาก
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม	3.15	0.832	มาก
9. มีบุคลิกภาพที่ดี	3.32	0.721	มากที่สุด
รวม	3.19	0.769	มาก

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ มีความต้องการผู้สอนวิชาพลศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.19 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 4 ด้านดังนี้ เรื่องมีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{X} = 3.35$), มีบุคลิกภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.32$), มีความชำนาญในทักษะที่สอน ($\bar{X} = 3.30$) และสอนด้วยคำพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 3.29$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 5 ด้านดังนี้ สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น ($\bar{X} = 3.15$), ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม ($\bar{X} = 3.15$), บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้ ($\bar{X} = 3.08$), มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 3.06$) และมีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน ($\bar{X} = 3.00$) ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปี

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เดิน / วิ่ง	f	11	28	14	3	24
	%	19.6	50	25	5.4	100
2. การเต้นแอโรบิก	f	3	11	26	16	24
	%	5.4	19.6	46.4	28.6	100
3. กีฬาบาสเกตบอล	f	7	16	25	8	24
	%	12.5	28.6	44.6	14.3	100
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	f	27	17	10	2	24
	%	48.2	30.4	17.9	3.5	100
5. กีฬาแบดมินตัน	f	8	25	18	5	24
	%	14.3	44.6	32.2	8.9	100
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	f	10	13	17	16	24
	%	17.9	23.1	30.4	28.6	100
7. กีฬาวอลเลย์บอล	f	4	8	27	17	24
	%	7.1	14.3	48.2	30.4	100
8. กีฬาตะกร้อ	f	13	23	13	7	24
	%	23.2	41.1	23.2	12.5	100
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	f	15	17	17	7	24
	%	26.8	30.4	30.4	12.4	100
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	f	8	9	23	16	24
	%	14.3	16.1	41.1	28.5	100
11. กีฬาลีลาศ	f	1	5	21	29	24
	%	1.8	8.9	37.5	51.8	100

ตาราง 9 (ต่อ)

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
12. กีฬาเปตอง	f	10	22	16	8	24
	%	17.9	39.3	28.5	14.3	100
13. กีฬาเทนนิส	f	5	9	25	17	24
	%	8.9	16.1	44.6	30.4	100
14. หมากกระดาน	f	16	19	14	7	24
	%	28.6	33.9	25	12.5	100
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	f	17	16	16	7	24
	%	30.4	28.6	28.6	12.4	100

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปีด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาพบว่า เดิน/วิ่งมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 50 มากที่สุดร้อยละ 19.6 กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 30.4 มากที่สุดร้อยละ 48.2 กีฬาแบดมินตันมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 44.6 มากที่สุดร้อยละ 14.3 กีฬาตะกร้อมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 41.1 มากที่สุดร้อยละ 23.2 กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทยมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 30.4 มากที่สุดร้อยละ 26.8 กีฬาเปตองมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 39.3 มากที่สุดร้อยละ 17.9 หมากกระดานมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 33.9 มากที่สุดร้อยละ 28.6 กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส)มีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 28.6 มากที่สุดร้อยละ 30.4

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ (อายุ 14-16 ปี)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. เดิน / วิ่ง	2.84	0.804	มาก
2. การเต้นแอโรบิก	2.02	0.842	น้อย
3. กีฬาบาสเกตบอล	2.39	0.888	น้อย
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	3.23	0.874	มาก
5. กีฬาแบดมินตัน	2.64	0.841	มาก
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	2.30	1.077	น้อย
7. กีฬาวอลเลย์บอล	1.98	0.863	น้อย
8. กีฬาตะกร้อ	2.75	0.958	มาก
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	2.71	1.004	มาก
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	2.16	1.005	น้อย
11. กีฬาลีลาศ	1.61	0.731	น้อยที่สุด
12. กีฬาเปตอง	2.61	0.947	มาก
13. กีฬาเทนนิส	2.04	0.914	น้อย
14. หมากกระดาน	2.79	1.004	มาก
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.77	1.027	มาก

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปีมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬามากอยู่ 8 ชนิดดังนี้ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล ($\bar{X} = 3.23$), เดิน/วิ่ง ($\bar{X} = 2.84$), หมากกระดาน ($\bar{X} = 2.79$), กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.77$), กีฬาตะกร้อ ($\bar{X} = 2.75$), กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทย ($\bar{X} = 2.71$), กีฬาแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.64$) และกีฬาเปตอง ($\bar{X} = 2.61$) ตามลำดับ ส่วนชนิดที่ต้องการน้อยมี 6 ชนิดดังนี้ กีฬาบาสเกตบอล ($\bar{X} = 2.39$), กีฬาเทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 2.30$), กีฬายูโด/กีฬาเทควันโด ($\bar{X} = 2.16$), กีฬาเทนนิส ($\bar{X} = 2.04$), การเต้นแอโรบิก ($\bar{X} = 2.02$) และกีฬาวอลเลย์บอล ($\bar{X} = 1.98$) ตามลำดับ และชนิดที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาลีลาศ ($\bar{X} = 1.61$)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนทั้งหมด (อายุ 14-16 ปี)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.55	0.872	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.14	0.943	มาก
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.63	1.001	มาก
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.27	0.646	มากที่สุด
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการ เล่นกีฬามีความสะดวก	3.16	0.733	มาก
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	3.25	0.720	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน	2.84	0.848	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	3.11	0.824	มาก
รวม	2.99	0.823	มาก

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปีมีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.99 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการเรื่องความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกายมากที่สุด ($\bar{X} = 3.27$) ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 7 ด้านดังนี้ ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.26$), สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก ($\bar{X} = 3.16$), สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 3.14$), สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.11$), สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 2.84$), ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.63$) และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ($\bar{X} = 2.55$) ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนทั้งหมด (อายุ 14-16 ปี)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง	3.34	0.695	มากที่สุด
2. ที่นั่งพักผ่อน	3.37	0.620	มากที่สุด
3. ห้องสุขา	3.30	0.570	มากที่สุด
4. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	2.70	0.952	มาก
5. ห้องอาบน้ำ	3.20	0.840	มาก
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา	3.23	0.914	มาก
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน	3.27	0.798	มากที่สุด
8. ตู้เก็บของ	3.23	0.914	มาก
รวม	3.20	0.787	มาก

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปีมีความต้องการอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.20 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 4 ด้านดังนี้ ที่นั่งพักผ่อน ($\bar{X} = 3.37$), น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง ($\bar{X} = 3.34$), ห้องสุขา ($\bar{X} = 3.30$) และอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.27$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 4 ด้านดังนี้ อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.23$), ตู้เก็บของ ($\bar{X} = 3.23$), ห้องอาบน้ำ ($\bar{X} = 3.20$) และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ($\bar{X} = 2.70$) ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้งหมด (อายุ 14-16 ปี)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.09	0.581	มาก
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	3.07	0.628	มาก
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา	3.07	0.628	มาก
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.07	0.628	มาก
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย	3.36	0.616	มากที่สุด
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	2.66	0.745	มาก
7. ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.75	0.919	มาก
8. ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา	2.75	0.858	มาก
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่	3.07	0.970	มาก
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.59	0.804	มาก
รวม	2.94	0.737	มาก

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปีมีความต้องการความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.94 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย ($\bar{X} = 3.36$) ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 9 ด้านดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.09$), ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.07$), ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.07$), ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.07$), การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่ ($\bar{X} = 3.07$), ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.75$), ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.75$), หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.66$) และการเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.59$) ตามลำดับ

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
ผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนทั้งหมด (อายุ 14-16 ปี)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	3.21	0.756	มาก
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน	2.93	0.759	มาก
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น	2.93	0.828	มาก
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ	3.27	0.700	มากที่สุด
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน	3.20	0.818	มาก
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง	2.91	0.837	มาก
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้	2.93	0.892	มาก
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม	3.00	0.874	มาก
9. มีบุคลิกภาพที่ดี	3.20	0.699	มาก
รวม	3.06	0.795	มาก

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 14-16 ปีมีความต้องการผู้สอนวิชาพลศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.06 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดเรื่องสอนด้วยคำพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 3.27$) ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 8 ด้านดังนี้ มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{X} = 3.21$), มีความชำนาญในทักษะที่สอน ($\bar{X} = 3.20$), มีบุคลิกภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.20$), ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม ($\bar{X} = 3.00$), มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน ($\bar{X} = 2.93$), สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น ($\bar{X} = 2.93$), บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้ ($\bar{X} = 2.93$) และมีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 2.91$) ตามลำดับ

ตาราง 15 ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไป

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เดิน / วิ่ง	f	55	141	43	5	24
	%	22.5	57.9	17.6	2	100
2. การเต้นแอโรบิก	f	1	32	116	95	24
	%	0.5	13.1	47.5	38.9	100
3. กีฬาบาสเกตบอล	f	15	55	114	60	24
	%	6.1	22.5	46.8	24.6	100
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	f	123	78	37	6	24
	%	50.3	32	15.2	2.5	100
5. กีฬาแบดมินตัน	f	50	102	63	29	24
	%	20.5	41.8	25.8	11.9	100
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	f	48	66	69	61	24
	%	19.7	27	28.3	25	100
7. กีฬาวอลเลย์บอล	f	24	47	109	64	24
	%	9.8	19.3	44.7	26.2	100
8. กีฬาตะกร้อ	f	56	90	67	31	24
	%	23	36.9	27.5	12.6	100
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	f	79	73	63	29	24
	%	32.4	29.9	25.8	11.9	100
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	f	31	47	77	89	24
	%	12.7	19.3	31.6	36.4	100
11. กีฬาลีลาศ	f	6	20	75	143	24
	%	2.5	8.2	30.7	58.6	100

ตาราง 15 (ต่อ)

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
12. กีฬาเปตอง	f	43	105	60	36	24
	%	17.6	43	24.6	14.8	100
13. กีฬาเทนนิส	f	28	50	78	88	24
	%	11.5	20.6	32	36.1	100
14. หมากกระดาน	f	72	76	63	33	24
	%	29.5	31.2	25.8	13.5	100
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	f	73	73	53	45	24
	%	29.9	29.9	21.2	18.4	100

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไปด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาพบว่า เติมน/วังมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 57.9 มากที่สุดร้อยละ 22.5 กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 32 มากที่สุดร้อยละ 50.3 กีฬาแบดมินตันมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 41.8 มากที่สุดร้อยละ 20.2 กีฬาตะกร้อมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 36.9 มากที่สุดร้อยละ 23 กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทยมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 29.9 มากที่สุดร้อยละ 32.4 กีฬาเปตองมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 43 มากที่สุดร้อยละ 17.6 หมากกระดานมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 31.2 มากที่สุดร้อยละ 29.5 กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส)มีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 29.9 มากที่สุดร้อยละ 29.9

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้งหมด (อายุ 16 ปี ขึ้นไป)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. เดิน / วิ่ง	3.01	0.697	มาก
2. การเต้นแอโรบิก	1.75	0.690	น้อยที่สุด
3. กีฬาบาสเกตบอล	2.10	0.842	น้อย
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	3.30	0.815	มากที่สุด
5. กีฬาแบดมินตัน	2.71	0.926	มาก
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	2.41	1.068	น้อย
7. กีฬาวอลเลย์บอล	2.13	0.914	น้อย
8. กีฬาตะกร้อ	2.70	0.963	มาก
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	2.83	1.016	มาก
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	2.08	1.031	น้อย
11. กีฬาลีลาศ	1.55	0.749	น้อยที่สุด
12. กีฬาเปตอง	2.64	0.940	มาก
13. กีฬาเทนนิส	2.07	1.012	น้อย
14. หมากระดาน	2.77	1.022	มาก
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.71	1.085	มาก

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาชนิดกีฬาฟุตบอล/ กีฬาฟุตซอลมากที่สุด ที่ค่าเฉลี่ย 3.30 ส่วนชนิดที่ต้องการมากมี 7 ชนิดดังนี้ เดิน/วิ่ง ($\bar{X} = 3.01$), กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทย ($\bar{X} = 2.83$), หมากระดาน ($\bar{X} = 2.77$), กีฬาแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.71$), กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.71$), กีฬาตะกร้อ ($\bar{X} = 2.70$) และกีฬาเปตอง ($\bar{X} = 2.64$) ตามลำดับ ส่วนชนิดที่ต้องการน้อยมี 5 ชนิดดังนี้ กีฬาเทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 2.41$), กีฬาวอลเลย์บอล ($\bar{X} = 2.13$), กีฬาบาสเกตบอล ($\bar{X} = 2.10$), กีฬายูโด/กีฬาเทควันโด ($\bar{X} = 2.08$) และกีฬาเทนนิส ($\bar{X} = 2.07$) ตามลำดับ และชนิดที่ต้องการน้อยที่สุดมี 2 ด้านดังนี้ การเต้นแอโรบิก ($\bar{X} = 1.75$) และกีฬาลีลาศ ($\bar{X} = 1.55$) ตามลำดับ

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนทั้งหมด (อายุ 16 ปี ขึ้นไป)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.49	0.954	น้อย
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.27	0.813	มากที่สุด
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.75	0.973	มาก
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.37	0.618	มากที่สุด
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการ เล่นกีฬามีความสะดวก	3.36	0.715	มากที่สุด
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	3.26	0.739	มากที่สุด
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน	2.93	0.879	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	3.27	0.869	มากที่สุด
รวม	3.08	0.820	มาก

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.08 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 5 ด้านดังนี้ เรื่องความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.37$), สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก ($\bar{X} = 3.36$), สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 3.27$), สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.27$) และความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.26$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 2 ด้านดังนี้ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 2.93$) และห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.75$) ตามลำดับ และเรื่องที่มีความต้องการน้อยคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ($\bar{X} = 2.49$)

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนทั้งหมด (อายุ 16 ปี ขึ้นไป)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง	3.41	0.723	มากที่สุด
2. ที่นั่งพักผ่อน	3.35	0.646	มากที่สุด
3. ห้องสุขา	3.24	0.636	มาก
4. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	2.75	0.943	มาก
5. ห้องอาบน้ำ	3.12	0.869	มาก
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา	3.35	0.795	มากที่สุด
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน	3.41	0.778	มากที่สุด
8. ตู้เก็บของ	3.32	0.883	มากที่สุด
รวม	3.24	0.784	มาก

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.24 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 5 ด้านดังนี้ เรื่องน้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง ($\bar{X} = 3.41$), อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.41$), ที่นั่งพักผ่อน ($\bar{X} = 3.35$), อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.35$) และตู้เก็บของ ($\bar{X} = 3.32$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 3 ด้านดังนี้ ห้องสุขา ($\bar{X} = 3.24$), ห้องอาบน้ำ ($\bar{X} = 3.12$) และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ($\bar{X} = 2.75$) ตามลำดับ

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนทั้งหมด (อายุ 16 ปี ขึ้นไป)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.13	0.628	มาก
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	3.00	0.670	มาก
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา	3.19	0.707	มาก
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.05	0.746	มาก
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย	3.37	0.657	มากที่สุด
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	2.73	0.802	มาก
7. ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.92	0.835	มาก
8. ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา	2.95	0.876	มาก
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่	3.21	0.962	มาก
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.80	0.905	มาก
รวม	3.03	0.778	มาก

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.03 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย ($\bar{X} = 3.37$) ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 9 ด้านดังนี้ การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่ ($\bar{X} = 3.21$), ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.19$), ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.13$), ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.05$), ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.00$), ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.95$), ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.92$), การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.80$) และหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.73$) ตามลำดับ

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
ผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนทั้งหมด (อายุ 16 ปี ขึ้นไป)

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	3.38	0.695	มากที่สุด
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน	3.01	0.799	มาก
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น	3.20	0.750	มาก
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ	3.30	0.751	มากที่สุด
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน	3.32	0.670	มากที่สุด
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง	3.09	0.811	มาก
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้	3.11	0.833	มาก
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม	3.19	0.820	มาก
9. มีบุคลิกภาพที่ดี	3.35	0.724	มากที่สุด
รวม	3.21	0.761	มาก

จากตาราง 20 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการผู้สอนวิชาพลศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.21 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 4 ด้านดังนี้ เรื่องมีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{X} = 3.38$), มีบุคลิกภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.35$), มีความชำนาญในทักษะที่สอน ($\bar{X} = 3.32$) และสอนด้วยคำพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 3.30$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 5 ด้านดังนี้ สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น ($\bar{X} = 3.20$), ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม ($\bar{X} = 3.19$), บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้ ($\bar{X} = 3.11$), มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 3.09$) และมีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน ($\bar{X} = 3.01$) ตามลำดับ

ตาราง 21 ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกรุณา

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เดิน / วิ่ง	f	44	89	22	3	24
	%	27.8	56.4	13.9	1.9	100
2. การเต้นแอโรบิก	f	0	17	80	61	24
	%	0	10.8	50.6	38.6	100
3. กีฬาบาสเกตบอล	f	9	36	75	38	24
	%	5.7	22.8	47.4	24.1	100
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	f	80	47	26	5	24
	%	50.6	29.7	16.5	3.2	100
5. กีฬาแบดมินตัน	f	29	72	36	21	24
	%	18.4	45.6	22.8	13.2	100
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	f	28	41	44	45	24
	%	17.7	25.9	27.8	28.6	100
7. กีฬาวอลเลย์บอล	f	14	39	67	38	24
	%	8.9	24.7	42.3	24.1	100
8. กีฬาตะกร้อ	f	35	60	40	23	24
	%	22.2	38	25.2	14.6	100
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	f	54	46	36	22	24
	%	34.2	29.1	22.8	13.9	100
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	f	18	33	52	55	24
	%	11.4	20.9	32.9	34.8	100
11. กีฬาลีลาศ	f	4	15	48	91	24
	%	2.5	9.5	30.4	57.6	100

ตาราง 21 (ต่อ)

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
12. กีฬาเปตอง	f	22	80	33	23	24
	%	13.9	50.6	20.9	14.6	100
13. กีฬาเทนนิส	f	14	33	52	59	24
	%	8.9	20.9	32.9	37.3	100
14. หมากกระดาน	f	51	52	38	17	24
	%	32.3	32.9	24.1	10.8	100
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	f	45	42	42	29	24
	%	28.5	26.6	26.6	18.4	100

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกรุณาด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาพบว่า เดิน/วิ่งมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 56.4 มากที่สุดร้อยละ 27.8 กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 29.7 มากที่สุดร้อยละ 50.6 กีฬาแบดมินตันมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 45.6 มากที่สุดร้อยละ 18.4 กีฬาตะกร้อมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 38 มากที่สุดร้อยละ 22.2 กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทยมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 29.1 มากที่สุดร้อยละ 34.2 กีฬาเปตองมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 50.6 มากที่สุดร้อยละ 13.9 หมากกระดานมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 32.9 มากที่สุดร้อยละ 32.3 กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส)มีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 26.6 มากที่สุดร้อยละ 28.5

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกรุณา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. เดิน / วิ่ง	3.10	0.697	มาก
2. การเต้นแอโรบิก	1.72	0.647	น้อยที่สุด
3. กีฬาบาสเกตบอล	2.10	0.831	น้อย
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	3.28	0.851	มากที่สุด
5. กีฬาแบดมินตัน	2.69	0.923	มาก
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	2.33	1.073	น้อย
7. กีฬาวอลเลย์บอล	2.18	0.902	น้อย
8. กีฬาตะกร้อ	2.68	0.979	มาก
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	2.84	1.052	มาก
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	2.09	1.006	น้อย
11. กีฬาลีลาศ	1.57	0.769	น้อยที่สุด
12. กีฬาเปตอง	2.64	0.897	มาก
13. กีฬาเทนนิส	2.01	0.971	น้อย
14. หมากกระดาน	2.87	0.991	มาก
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.65	1.082	มาก

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณามีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาชนิดกีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ย 3.28 ส่วนชนิดที่ต้องการมากมี 7 ชนิดดังนี้ เดิน/วิ่ง ($\bar{X} = 3.10$), หมากกระดาน ($\bar{X} = 2.87$), กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทย ($\bar{X} = 2.84$), กีฬาแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.69$), กีฬาตะกร้อ ($\bar{X} = 2.68$), กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.65$) และกีฬาเปตอง ($\bar{X} = 2.64$) ตามลำดับ ส่วนชนิดที่ต้องการน้อยมี 5 ชนิดดังนี้ กีฬาเทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 2.33$), กีฬาวอลเลย์บอล ($\bar{X} = 2.18$), กีฬาบาสเกตบอล ($\bar{X} = 2.10$), กีฬายูโด/กีฬาเทควันโด ($\bar{X} = 2.09$) และกีฬาเทนนิส ($\bar{X} = 2.01$) ตามลำดับ และชนิดที่ต้องการน้อยที่สุดมี 2 ชนิดคือ การเต้นแอโรบิก ($\bar{X} = 1.72$) และกีฬาลีลาศ ($\bar{X} = 1.57$) ตามลำดับ

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกรุณา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.66	0.956	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.18	0.900	มาก
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.66	0.981	มาก
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.34	0.656	มากที่สุด
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการ เล่นกีฬามีความสะดวก	3.32	0.783	มากที่สุด
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	3.27	0.709	มากที่สุด
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน	2.96	0.877	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	3.20	0.906	มาก
รวม	3.07	0.846	มาก

จากตาราง 23 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้าน
กรุณามีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มี
ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.07 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 3
ด้านดังนี้ เรื่องความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.34$), สถานที่ในการยืม
อุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก ($\bar{X} = 3.32$), และความสว่างของสถานที่
ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.27$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 5 ด้านดังนี้ สถานที่ออก
กำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.24$), สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 3.18$), สถานที่ออก
กำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 2.96$), สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ($\bar{X} = 2.66$), และ
ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.66$) ตามลำดับ

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนบ้านกรุณา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง	3.37	0.793	มากที่สุด
2. ที่นั่งพักผ่อน	3.39	0.627	มากที่สุด
3. ห้องสุขา	3.27	0.622	มากที่สุด
4. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	2.74	0.946	มาก
5. ห้องอาบน้ำ	3.16	0.849	มาก
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา	3.33	0.794	มากที่สุด
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน	3.37	0.818	มากที่สุด
8. ตู้เก็บของ	3.41	0.838	มากที่สุด
รวม	3.25	0.785	มาก

จากตาราง 24 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้าน
กรุณามีความต้องการอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ
มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.25 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด
6 ด้านดังนี้ ตู้เก็บของ ($\bar{X} = 3.41$), ที่นั่งพักผ่อน ($\bar{X} = 3.39$), น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง
($\bar{X} = 3.37$), อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.37$), อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและอุปกรณ์
กีฬา ($\bar{X} = 3.33$) และห้องสุขา ($\bar{X} = 3.25$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 2 ด้านดังนี้
ห้องอาบน้ำ ($\bar{X} = 3.16$) และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ($\bar{X} = 2.74$) ตามลำดับ

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกรูณา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.19	0.640	มาก
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	3.01	0.705	มาก
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา	3.22	0.726	มาก
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.04	0.722	มาก
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย	3.38	0.654	มากที่สุด
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	2.77	0.781	มาก
7. ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.91	0.847	มาก
8. ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา	2.96	0.859	มาก
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่	3.20	0.982	มาก
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.80	0.906	มาก
รวม	3.04	0.782	มาก

จากตาราง 25 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรูณามีความต้องการความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.04 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย ($\bar{X} = 3.38$) ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 9 ด้านดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.22$), การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่ ($\bar{X} = 3.20$), ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.19$), ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.04$), ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.01$), ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.96$), ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.91$), การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.80$) และหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.77$) ตามลำดับ

ตาราง 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนบ้านกรูณา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	3.40	0.667	มากที่สุด
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน	3.02	0.769	มาก
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น	3.18	0.786	มาก
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ	3.30	0.761	มากที่สุด
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน	3.28	0.659	มากที่สุด
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง	3.10	0.815	มาก
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้	3.06	0.854	มาก
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม	3.18	0.813	มาก
9. มีบุคลิกภาพที่ดี	3.32	0.741	มากที่สุด
รวม	3.20	0.762	มาก

จากตาราง 26 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรูณามีความต้องการผู้สอนวิชาพลศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.20 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 4 ด้านดังนี้ เรื่องมีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{X} = 3.40$), มีบุคลิกภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.32$), สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 3.30$) และมีความชำนาญในทักษะที่สอน ($\bar{X} = 3.28$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 5 ด้านดังนี้ สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น ($\bar{X} = 3.18$), ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม ($\bar{X} = 3.18$), มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 3.10$), บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้ ($\bar{X} = 3.06$), และมีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน ($\bar{X} = 3.02$) ตามลำดับ

ตาราง 27 ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านอุเบกขา

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เดิน / วิ่ง	f	9	29	10	2	24
	%	18	58	20	4	100
2. การเต้นแอโรบิก	f	0	6	17	27	24
	%	0	12	34	54	100
3. กีฬาบาสเกตบอล	f	2	7	25	16	24
	%	4	14	50	32	100
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	f	24	16	9	1	24
	%	48	32	18	2	100
5. กีฬาแบดมินตัน	f	8	24	10	8	24
	%	16	48	20	16	100
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	f	9	15	13	13	24
	%	18	30	26	26	100
7. กีฬาวอลเลย์บอล	f	5	4	20	21	24
	%	10	8	40	42	100
8. กีฬาตะกร้อ	f	13	20	9	8	24
	%	26	40	18	16	100
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	f	21	18	7	4	24
	%	42	36	14	8	100
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	f	5	9	16	20	24
	%	10	18	32	40	100
11. กีฬาลีลาศ	f	1	5	13	31	24
	%	2	10	26	62	100

ตาราง 27 (ต่อ)

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
12. กีฬาเปตอง	f	11	20	13	6	24
	%	22	40	26	12	100
13. กีฬาเทนนิส	f	2	15	13	20	24
	%	4	30	26	40	100
14. หมากกระดาน	f	14	17	14	5	24
	%	28	34	28	10	100
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	f	14	13	11	12	24
	%	28	26	22	24	100

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านอุเบกษาด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาพบว่า เติญว้างมีความต้องการมากร้อยละ 58 มากที่สุดร้อยละ 18 กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมีความต้องการมากร้อยละ 32 มากที่สุดร้อยละ 48 กีฬาแบดมินตันมีความต้องการมากร้อยละ 48 มากที่สุดร้อยละ 16 กีฬาเทเบิลเทนนิสมีความต้องการมากร้อยละ 30 มากที่สุดร้อยละ 18 กีฬาตะกร้อมีความต้องการมากร้อยละ 40 มากที่สุดร้อยละ 26 กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทยมีความต้องการมากร้อยละ 36 มากที่สุดร้อยละ 42 กีฬาเปตองมีความต้องการมากร้อยละ 40 มากที่สุดร้อยละ 22 หมากกระดานมีความต้องการมากร้อยละ 34 มากที่สุดร้อยละ 28 กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส)มีความต้องการมากร้อยละ 26 มากที่สุดร้อยละ 28

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านอุเบกขา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. เดิน / วิ่ง	2.90	0.735	มาก
2. การเต้นแอโรบิก	1.58	0.702	น้อยที่สุด
3. กีฬาบาสเกตบอล	1.90	0.789	น้อย
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	3.26	0.828	มากที่สุด
5. กีฬาแบดมินตัน	2.64	0.942	มาก
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	2.40	1.069	น้อย
7. กีฬาวอลเลย์บอล	1.86	0.948	น้อย
8. กีฬาตะกร้อ	2.76	1.021	มาก
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	3.12	0.940	มาก
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	1.98	1.000	น้อย
11. กีฬาลีลาศ	1.52	0.762	น้อยที่สุด
12. กีฬาเปตอง	2.72	0.948	มาก
13. กีฬาเทนนิส	1.98	0.937	น้อย
14. หมากกระดาน	2.80	0.969	มาก
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.58	1.144	มาก

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขามีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาชนิดกีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ย 3.26 ส่วนชนิดที่ต้องการมากมี 7 ชนิดดังนี้ กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทย ($\bar{X} = 3.12$), เดิน/วิ่ง ($\bar{X} = 2.90$), หมากกระดาน ($\bar{X} = 2.80$), กีฬาตะกร้อ ($\bar{X} = 2.76$), กีฬาเปตอง ($\bar{X} = 2.72$), กีฬาแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.64$) และกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.58$) ตามลำดับ ส่วนชนิดที่ต้องการน้อยมี 5 ชนิดดังนี้ กีฬาเทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 2.40$), กีฬายูโด/กีฬาเทควันโด ($\bar{X} = 1.98$), กีฬาเทนนิส ($\bar{X} = 1.98$), กีฬาบาสเกตบอล ($\bar{X} = 1.90$) และกีฬาวอลเลย์บอล ($\bar{X} = 1.86$) ตามลำดับ และชนิดที่ต้องการน้อยที่สุดมี 2 ชนิดดังนี้ การเต้นแอโรบิก ($\bar{X} = 1.58$) และกีฬาลีลาศ ($\bar{X} = 1.52$) ตามลำดับ

ตาราง 29 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านอุเบกขา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.64	0.851	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.14	0.857	มาก
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.40	0.926	น้อย
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.32	0.587	มากที่สุด
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการ เล่นกีฬามีความสะดวก	3.34	0.688	มากที่สุด
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	3.24	0.847	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน	2.92	0.944	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	3.16	0.976	มาก
รวม	3.02	0.834	มาก

จากตาราง 29 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขามีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.02 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 2 ด้านดังนี้ เรื่อง สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก ($\bar{X} = 3.34$) และความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.32$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 5 ด้านดังนี้ ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.24$), สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.16$), สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 3.14$), สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 2.92$) และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ($\bar{X} = 2.64$) ตามลำดับ และเรื่องที่มีความต้องการน้อยคือ ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.40$)

ตาราง 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนบ้านอุเบกขา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง	3.42	0.673	มากที่สุด
2. ที่นั่งพักผ่อน	3.34	0.593	มากที่สุด
3. ห้องสุขา	3.20	0.571	มาก
4. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	2.70	0.909	มาก
5. ห้องอาบน้ำ	3.30	0.763	มากที่สุด
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา	3.30	0.886	มากที่สุด
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน	3.34	0.872	มากที่สุด
8. ตู้เก็บของ	3.40	0.881	มากที่สุด
รวม	3.25	0.768	มาก

จากตาราง 30 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขามีความต้องการอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมากที่สุด คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.25 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 6 ด้านดังนี้ เรื่องน้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง ($\bar{X} = 3.42$), ตู้เก็บของ ($\bar{X} = 3.40$), ที่นั่งพักผ่อน ($\bar{X} = 3.34$), อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.34$), ห้องอาบน้ำ ($\bar{X} = 3.30$) และอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.30$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 2 ด้านดังนี้ ห้องสุขา ($\bar{X} = 3.20$), และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ($\bar{X} = 2.70$) ตามลำดับ

ตาราง 31 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านอุเบกขา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.14	0.572	มาก
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	2.94	0.682	มาก
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา	3.26	0.723	มากที่สุด
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.02	0.795	มาก
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย	3.30	0.735	มากที่สุด
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	2.78	0.864	มาก
7. วัตถุประสงค์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.10	0.909	มาก
8. วัตถุประสงค์ในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา	3.04	0.989	มาก
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่	3.24	0.870	มาก
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.72	0.904	มาก
รวม	3.05	0.804	มาก

จากตาราง 31 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขามีความต้องการความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดมี 2 ด้านดังนี้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย ($\bar{X} = 3.30$) และความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.17$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 8 ด้านดังนี้ การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่ ($\bar{X} = 3.24$), ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.14$), วัตถุประสงค์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.10$), วัตถุประสงค์ในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.04$), ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.02$), ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.94$), หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.78$), และการเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.72$) ตามลำดับ

ตาราง 32 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนบ้านอุเบกขา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	3.42	0.731	มากที่สุด
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน	2.94	0.843	มาก
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น	3.24	0.744	มาก
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ	3.18	0.774	มาก
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน	3.28	0.607	มากที่สุด
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง	3.12	0.849	มาก
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้	3.18	0.873	มาก
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม	3.22	0.887	มาก
9. มีบุคลิกภาพที่ดี	3.26	0.751	มากที่สุด
รวม	3.20	0.784	มาก

จากตาราง 32 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขามีความต้องการผู้สอนวิชาพลศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.20 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 3 ด้าน ดังนี้เรื่องมีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{X} = 3.42$), มีความชำนาญในทักษะที่สอน ($\bar{X} = 3.28$) และมีบุคลิกภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.26$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 6 ด้านดังนี้ สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น ($\bar{X} = 3.24$), ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม ($\bar{X} = 3.22$), สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 3.18$), บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้ ($\bar{X} = 3.18$), มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 3.12$) และมีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน ($\bar{X} = 2.94$) ตามลำดับ

ตาราง 33 ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เดิน / วิ่ง	f	7	24	9	0	24
	%	17.5	60	22.5	0	100
2. การเต้นแอโรบิก	f	2	8	17	13	24
	%	5	20	42.5	32.5	100
3. กีฬาบาสเกตบอล	f	2	7	22	9	24
	%	5	17.5	55	22.5	100
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	f	19	11	9	1	24
	%	47.5	27.5	22.5	2.5	100
5. กีฬาแบดมินตัน	f	8	14	15	3	24
	%	20	35	37.5	7.5	100
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	f	3	10	14	13	24
	%	7.5	25	35	32.5	100
7. กีฬาวอลเลย์บอล	f	4	7	21	8	24
	%	10	17.5	52.5	20	100
8. กีฬาตะกร้อ	f	7	12	15	6	24
	%	17.5	30	37.5	15	100
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	f	7	10	20	3	24
	%	17.5	25	50	7.5	100
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	f	5	7	14	14	24
	%	12.5	17.5	35	35	100
11. กีฬาลีลาศ	f	1	2	13	24	24
	%	2.5	5	32.5	60	100

ตาราง 33 (ต่อ)

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
12. กีฬาเปตอง	f	8	10	17	5	24
	%	20	25	42.5	12.5	100
13. กีฬาเทนนิส	f	6	4	19	11	24
	%	15	10	47.5	27.5	100
14. หมากกระดาน	f	4	10	19	7	24
	%	10	25	47.5	17.5	100
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	f	10	17	9	4	24
	%	25	42.5	22.5	10	100

จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษกด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาพบว่า เดิน/วิ่งมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 60 มากที่สุดร้อยละ 17.5 กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 27.5 มากที่สุดร้อยละ 47.5 กีฬาแบดมินตันมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 35 มากที่สุดร้อยละ 20 กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส)มีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 42.5 มากที่สุด ร้อยละ 25

ตาราง 34 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. เดิน / วิ่ง	2.95	0.639	มาก
2. การเต้นแอโรบิก	1.97	0.862	น้อย
3. กีฬาบาสเกตบอล	2.05	0.783	น้อย
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	3.20	0.883	มาก
5. กีฬาแบดมินตัน	2.68	0.888	มาก
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	2.07	0.944	น้อย
7. กีฬาวอลเลย์บอล	2.17	0.874	น้อย
8. กีฬาตะกร้อ	2.50	0.961	น้อย
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	2.53	0.877	มาก
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	2.08	1.023	น้อย
11. กีฬาลีลาศ	1.50	0.716	น้อยที่สุด
12. กีฬาเปตอง	2.53	0.960	มาก
13. กีฬาเทนนิส	2.13	0.992	น้อย
14. หมากระดาน	2.28	0.877	น้อย
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.83	0.931	มาก

จากตารางที่ 34 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬามากอยู่ 6 ชนิดดังนี้ กีฬาฟุตบอล/ กีฬาฟุตซอล ($\bar{X} = 3.20$), เดิน/วิ่ง ($\bar{X} = 2.95$), กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.83$), กีฬาแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.68$), กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทย ($\bar{X} = 2.58$) และ กีฬาเปตอง ($\bar{X} = 2.58$) ตามลำดับ ส่วนชนิดที่ต้องการน้อยมี 8 ชนิดดังนี้ กีฬาตะกร้อ ($\bar{X} = 2.50$), หมากระดาน ($\bar{X} = 2.28$), กีฬาวอลเลย์บอล ($\bar{X} = 2.17$), กีฬาเทนนิส ($\bar{X} = 2.13$), กีฬายูโด/ กีฬาเทควันโด ($\bar{X} = 2.08$), กีฬาเทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 2.07$), กีฬาบาสเกตบอล ($\bar{X} = 2.05$), และ การเต้นแอโรบิก ($\bar{X} = 1.97$) ตามลำดับ และชนิดที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาลีลาศ ($\bar{X} = 1.50$)

ตาราง 35 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.18	0.903	น้อย
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.47	0.554	มากที่สุด
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	3.05	0.846	มาก
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.25	0.630	มาก
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการ เล่นกีฬามีความสะดวก	3.30	0.564	มากที่สุด
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	3.30	0.687	มากที่สุด
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน	2.93	0.829	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	3.30	0.648	มากที่สุด
รวม	3.09	0.707	มาก

จากตาราง 35 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.09 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 4 ด้านดังนี้ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 3.47$), สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก ($\bar{X} = 3.30$), ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.30$) และสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.30$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 3 ด้านดังนี้ ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.25$), ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) ($\bar{X} = 3.05$) และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 2.93$) ตามลำดับ และเรื่องที่มีความต้องการน้อยคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ($\bar{X} = 2.18$)

ตาราง 36 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง	3.35	0.662	มากที่สุด
2. ที่นั่งพักผ่อน	3.28	0.716	มากที่สุด
3. ห้องสุขา	3.18	0.781	มาก
4. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	2.65	1.075	มาก
5. ห้องอาบน้ำ	2.85	1.027	มาก
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา	3.25	0.870	มาก
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน	3.33	0.694	มากที่สุด
8. ตู้เก็บของ	2.80	1.018	มาก
รวม	3.08	0.855	มาก

จากตาราง 36 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.08 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 3 ด้านดังนี้ น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง ($\bar{X} = 3.35$), อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.33$) และที่นั่งพักผ่อน ($\bar{X} = 3.28$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 5 ด้านดังนี้ อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.25$), ห้องสุขา ($\bar{X} = 3.18$), ห้องอาบน้ำ ($\bar{X} = 2.85$), ตู้เก็บของ ($\bar{X} = 2.80$) และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ($\bar{X} = 2.65$) ตามลำดับ

ตาราง 37 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.05	0.552	มาก
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	3.08	0.526	มาก
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา	2.97	0.620	มาก
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.03	0.733	มาก
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย	3.28	0.554	มากที่สุด
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	2.70	0.648	มาก
7. ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.60	0.672	มาก
8. ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา	2.73	0.679	มาก
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่	2.97	0.920	มาก
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.60	0.744	มาก
รวม	2.90	0.664	มาก

จากตาราง 37 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.90 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย ($\bar{X} = 3.28$) ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 9 ด้านดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.08$), ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.05$), ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.03$), ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.97$), การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่ ($\bar{X} = 2.97$), ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.73$), หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.70$), ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.60$) และการเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.60$) ตามลำดับ

ตาราง 38 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	3.10	0.632	มาก
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน	2.85	0.834	มาก
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น	2.98	0.832	มาก
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ	3.28	0.679	มากที่สุด
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน	3.23	0.862	มาก
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง	2.93	0.917	มาก
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้	2.97	0.862	มาก
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม	3.00	0.877	มาก
9. มีบุคลิกภาพที่ดี	3.18	0.712	มาก
รวม	3.05	0.800	มาก

จากตาราง 38 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการผู้สอนวิชาพลศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดเรื่องสอนด้วยคำพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 3.29$) ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 8 ด้านดังนี้ มีความชำนาญในทักษะที่สอน ($\bar{X} = 3.23$), มีบุคลิกภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.18$), มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{X} = 3.10$), ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม ($\bar{X} = 3.00$), สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น ($\bar{X} = 2.98$), บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้ ($\bar{X} = 2.97$), มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 2.93$) และมีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน ($\bar{X} = 2.85$) ตามลำดับ

ตาราง 39 ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านมุกิตา

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เดิน / วิ่ง	f	1	12	12	3	28
	%	3.5	42.9	42.9	10.7	100
2. การเต้นแอโรบิก	f	1	8	12	7	28
	%	3.5	28.6	42.9	25	100
3. กีฬาบาสเกตบอล	f	7	16	5	0	28
	%	25	57.1	17.9	0	100
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	f	15	11	1	1	28
	%	53.6	39.2	3.6	3.6	100
5. กีฬาแบดมินตัน	f	8	11	8	1	28
	%	28.6	39.2	28.6	3.6	100
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	f	14	3	8	3	28
	%	50	10.7	28.6	10.7	100
7. กีฬาวอลเลย์บอล	f	3	2	16	7	28
	%	10.7	7.1	57.2	25	100
8. กีฬาตะกร้อ	f	11	13	4	0	28
	%	39.3	46.4	14.3	0	100
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	f	9	8	8	3	28
	%	32.1	28.6	28.6	10.7	100
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	f	8	3	11	6	28
	%	28.6	10.7	39.3	21.4	100
11. กีฬาลีลาศ	f	1	2	11	14	28
	%	3.6	7.1	39.3	50.0	100

ตาราง 39 (ต่อ)

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
12. กีฬาเปตอง	f	10	7	7	4	28
	%	35.7	25	25	14.3	100
13. กีฬาเทนนิส	f	7	5	9	7	28
	%	25	17.9	32.1	25	100
14. หมากกระดาน	f	10	9	4	5	28
	%	35.7	32.1	14.3	17.9	100
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	f	12	6	5	5	28
	%	42.9	21.3	17.9	17.9	100

จากตารางที่ 39 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านมุกดาตันด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาพบว่า กีฬาบาสเกตบอลมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 57.1 มากที่สุดร้อยละ 25 กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 39.2 มากที่สุดร้อยละ 53.6 กีฬาแบดมินตันมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 39.2 มากที่สุดร้อยละ 28.6 กีฬาเทเบิลเทนนิสมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 10.7 มากที่สุดร้อยละ 50 กีฬาตะกร้อมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 46.4 มากที่สุดร้อยละ 39.3 กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทยมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 28.6 มากที่สุดร้อยละ 32.1 กีฬาเปตองมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 25 มากที่สุดร้อยละ 35.7 หมากกระดานมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 32.1 มากที่สุดร้อยละ 35.7 กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส)มีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 21.3 มากที่สุดร้อยละ 42.9

ตาราง 40 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านมุกิตา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. เดิน / วิ่ง	2.39	0.737	น้อย
2. การเต้นแอโรบิก	2.11	0.832	น้อย
3. กีฬาบาสเกตบอล	3.07	0.663	มาก
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	3.43	0.742	มากที่สุด
5. กีฬาแบดมินตัน	2.93	0.858	มาก
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	3.00	1.122	มาก
7. กีฬาวอลเลย์บอล	2.04	0.881	น้อย
8. กีฬาตะกร้อ	3.25	0.701	มาก
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	2.82	1.020	มาก
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	2.46	1.138	น้อย
11. กีฬาลีลาศ	1.64	0.780	น้อยที่สุด
12. กีฬาเปตอง	2.82	1.090	มาก
13. กีฬาเทนนิส	2.43	1.136	น้อย
14. หมากระดาน	2.86	1.113	มาก
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.89	1.166	มาก

จากตารางที่ 40 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกิตามีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาชนิดกีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมากที่สุด ที่ค่าเฉลี่ย 3.43 ส่วนชนิดที่ต้องการมากมี 8 ชนิดดังนี้ กีฬาตะกร้อ ($\bar{X} = 3.25$), กีฬาบาสเกตบอล ($\bar{X} = 3.07$), กีฬาเทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 3.00$), กีฬาแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.93$), กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.89$), หมากระดาน ($\bar{X} = 2.86$), กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทย ($\bar{X} = 2.82$) และกีฬาเปตอง ($\bar{X} = 2.82$) ตามลำดับ ส่วนชนิดที่ต้องการน้อยมี 5 ชนิดดังนี้ กีฬายูโด/กีฬาเทควันโด ($\bar{X} = 2.46$), กีฬาเทนนิส ($\bar{X} = 2.43$), เดิน/วิ่ง ($\bar{X} = 2.39$), การเต้นแอโรบิก ($\bar{X} = 2.11$), และกีฬาวอลเลย์บอล ($\bar{X} = 2.04$) ตามลำดับ และชนิดที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาลีลาศ ($\bar{X} = 1.64$)

ตาราง 41 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านมุกิตา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.29	0.897	น้อย
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.32	0.819	มากที่สุด
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	2.68	1.020	มาก
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.32	0.548	มากที่สุด
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการ เล่นกีฬามีความสะดวก	3.25	0.645	มาก
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	3.29	0.713	มากที่สุด
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน	2.86	0.803	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	3.36	0.731	มากที่สุด
รวม	3.04	0.772	มาก

จากตาราง 41 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกิตามีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.04 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 4 ด้านดังนี้ สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.36$), สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 3.32$), ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.32$), และความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.29$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 3 ด้านดังนี้ สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก ($\bar{X} = 3.25$), สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 2.86$) และห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส) ($\bar{X} = 2.68$) ตามลำดับ และเรื่องที่มีความต้องการน้อยคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ($\bar{X} = 2.29$)

ตาราง 42 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนบ้านมุทิตา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง	3.54	0.508	มากที่สุด
2. ที่นั่งพักผ่อน	3.39	0.629	มากที่สุด
3. ห้องสุขา	3.39	0.497	มากที่สุด
4. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	3.04	0.693	มาก
5. ห้องอาบน้ำ	3.32	0.670	มากที่สุด
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา	3.57	0.634	มากที่สุด
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน	3.57	0.634	มากที่สุด
8. ตู้เก็บของ	3.68	0.476	มากที่สุด
รวม	3.43	0.592	มากที่สุด

จากตาราง 42 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตามีความต้องการอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.43 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 7 ด้านดังนี้ ตู้เก็บของ ($\bar{X} = 3.68$), อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.57$), อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.57$), น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง ($\bar{X} = 3.54$), ที่นั่งพักผ่อน ($\bar{X} = 3.39$), ห้องสุขา ($\bar{X} = 3.39$) และห้องอาบน้ำ ($\bar{X} = 3.32$) ตามลำดับ และเรื่องที่มีความต้องการมาก คือ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ($\bar{X} = 3.04$)

ตาราง 43 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนบ้านมุกิตา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	2.89	0.567	มาก
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	3.14	0.651	มาก
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา	3.21	0.418	มาก
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.25	0.585	มาก
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย	3.46	0.576	มากที่สุด
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	2.61	0.786	มาก
7. ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.14	0.705	มาก
8. ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา	2.79	0.630	มาก
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่	3.57	0.573	มากที่สุด
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.89	0.832	มาก
รวม	3.09	0.632	มาก

จากตาราง 43 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกิตามีความต้องการความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.09 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 2 ด้านดังนี้ การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่ ($\bar{X} = 3.57$) และประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย ($\bar{X} = 3.37$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 8 ด้านดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.25$), ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.21$), ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.14$), ทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.14$), ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.89$), การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.89$), ทัศนคติในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.79$) และหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.61$) ตามลำดับ

ตาราง 44 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
ผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนบ้านมุกิตา

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	3.36	0.911	มากที่สุด
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน	3.21	0.568	มาก
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น	3.32	0.612	มากที่สุด
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ	3.46	0.693	มากที่สุด
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน	3.57	0.634	มากที่สุด
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง	2.96	0.576	มาก
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้	3.14	0.705	มาก
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม	3.25	0.844	มาก
9. มีบุคลิกภาพที่ดี	3.46	0.693	มากที่สุด
รวม	3.30	0.692	มากที่สุด

จากตาราง 44 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกิตามีความต้องการผู้สอนวิชาพลศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมากที่สุด คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.30 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 5 ด้าน ดังนี้ มีความชำนาญในทักษะที่สอน ($\bar{X} = 3.57$), สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 3.46$), มีบุคลิกภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.46$) มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{X} = 3.36$) และสอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น ($\bar{X} = 3.32$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 4 ด้าน ดังนี้ ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม ($\bar{X} = 3.25$), มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน ($\bar{X} = 3.21$), บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้ ($\bar{X} = 3.14$) และมีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 2.96$) ตามลำดับ

ตาราง 45 ค่าความถี่และค่าร้อยละของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนสิรินธร

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เดิน / วิ่ง	f	5	15	4	0	24
	%	20.8	62.5	16.7	0	100
2. การเต้นแอโรบิก	f	1	4	16	3	24
	%	4.2	16.7	66.7	12.5	100
3. กีฬาบาสเกตบอล	f	2	5	12	5	24
	%	8.3	20.8	50	20.8	100
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	f	12	10	2	0	24
	%	50	41.7	8.3	0	100
5. กีฬาแบดมินตัน	f	5	6	12	1	24
	%	20.8	25	50.0	4.2	100
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	f	4	10	7	3	24
	%	16.7	41.7	29.2	12.5	100
7. กีฬาวอลเลย์บอล	f	2	3	12	7	24
	%	8.3	12.5	50	29.2	100
8. กีฬาตะกร้อ	f	3	8	12	1	24
	%	12.5	33.3	50	4.2	100
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	f	3	8	9	4	24
	%	12.5	33.3	37.5	16.7	100
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	f	3	4	7	10	24
	%	12.5	16.7	29.2	41.7	100
11. กีฬาลีลาศ	f	0	1	11	12	24
	%	0	4.2	45.8	50	100

ตาราง 45 (ต่อ)

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		ความต้องการ				รวม
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
12. กีฬาเปตอง	f	2	10	6	6	24
	%	8.3	41.7	25	25	100
13. กีฬาเทนนิส	f	4	2	10	8	24
	%	16.7	8.3	41.7	33.3	100
14. หมากกระดาน	f	9	7	2	6	24
	%	37.5	29.2	8.3	25	100
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	f	9	11	2	2	24
	%	37.5	45.8	8.3	8.3	100

จากตารางที่ 45 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาพบว่า เติญว้างมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 62.5 มากที่สุดร้อยละ 20.8 กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 41.7 มากที่สุดร้อยละ 50 กีฬาเทเบิลเทนนิสมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 41.7 มากที่สุดร้อยละ 16.7 กีฬาเปตองมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 41.7 มากที่สุดร้อยละ 8.3 หมากกระดานมีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 29.2 มากที่สุดร้อยละ 37.5 กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) มีความต้องการมากที่สุดร้อยละ 45.8 มากที่สุดร้อยละ 37.5

ตาราง 46 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนสิรินธร

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. เดิน / วิ่ง	3.04	0.624	มาก
2. การเต้นแอโรบิก	2.12	0.680	น้อย
3. กีฬาบาสเกตบอล	2.17	0.868	น้อย
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	3.42	0.654	มากที่สุด
5. กีฬาแบดมินตัน	2.63	0.875	มาก
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	2.63	0.924	มาก
7. กีฬาวอลเลย์บอล	2.00	0.885	น้อย
8. กีฬาตะกร้อ	2.54	0.779	มาก
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	2.42	0.929	น้อย
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	2.00	1.063	น้อย
11. กีฬาลีลาศ	1.54	0.588	น้อยที่สุด
12. กีฬาเปตอง	2.33	0.963	น้อย
13. กีฬาเทนนิส	2.08	1.060	น้อย
14. หมากระดาน	2.79	1.215	มาก
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	3.13	0.900	มาก

จากตารางที่ 46 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธรมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาชนิดกีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอลมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ย 3.42 ส่วนชนิดที่ต้องการมากมี 6 ชนิดดังนี้ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส) ($\bar{X} = 3.13$), เดิน/วิ่ง ($\bar{X} = 3.04$), หมากระดาน ($\bar{X} = 2.79$), กีฬาแบดมินตัน ($\bar{X} = 2.63$), กีฬาเทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 2.63$) และกีฬาตะกร้อ ($\bar{X} = 2.54$) ตามลำดับ ส่วนชนิดที่ต้องการน้อยมี 7 ชนิดดังนี้ กีฬามวยสากลสมัครเล่น/กีฬามวยไทย ($\bar{X} = 2.42$), และกีฬาเปตอง ($\bar{X} = 2.33$), กีฬาบาสเกตบอล ($\bar{X} = 2.17$), การเต้นแอโรบิก ($\bar{X} = 2.12$), กีฬาเทนนิส ($\bar{X} = 2.08$), กีฬาวอลเลย์บอล ($\bar{X} = 2.00$) และกีฬายูโด/กีฬาเทควันโด ($\bar{X} = 2.00$) ตามลำดับ และชนิดที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กีฬาลีลาศ ($\bar{X} = 1.54$)

ตาราง 47 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ในการออกกำลังกายของเยาวชนสิรินธร

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	1.96	0.751	น้อย
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.50	0.722	มากที่สุด
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	3.29	0.908	มากที่สุด
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.67	0.482	มากที่สุด
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก	3.46	0.721	มากที่สุด
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	3.12	0.797	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน	2.67	0.868	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	3.42	0.776	มากที่สุด
รวม	3.13	0.753	มาก

จากตารางที่ 47 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธรมีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.13 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 5 ด้านดังนี้ ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.67$), สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 3.50$), สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก ($\bar{X} = 3.46$), สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.42$) และห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย(ฟิตเนส) ($\bar{X} = 3.29$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 2 ด้านดังนี้ ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.12$) และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 2.67$) ตามลำดับ และเรื่องที่มีความต้องการน้อยคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ($\bar{X} = 1.96$)

ตาราง 48 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของเยาวชนสิรินธร

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง	3.46	0.588	มากที่สุด
2. ที่นั่งพักผ่อน	3.21	0.721	มาก
3. ห้องสุขา	3.21	0.588	มาก
4. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	2.58	1.018	มาก
5. ห้องอาบน้ำ	2.88	0.947	มาก
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา	3.25	0.944	มาก
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน	3.42	0.654	มากที่สุด
8. ตู้เก็บของ	2.83	0.917	มาก
รวม	3.10	0.797	มาก

จากตาราง 48 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธรมีความต้องการอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.10 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุด 2 ด้านดังนี้ น้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง ($\bar{X} = 3.46$) และอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.42$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 6 ด้านดังนี้ อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.26$), ที่นั่งพักผ่อน ($\bar{X} = 3.21$), ห้องสุขา ($\bar{X} = 3.21$), ห้องอาบน้ำ ($\bar{X} = 2.88$), ตู้เก็บของ ($\bar{X} = 2.83$) และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ($\bar{X} = 2.58$) ตามลำดับ

ตาราง 49 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนสตรีนทร

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.04	0.690	มาก
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	2.88	0.537	มาก
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา	2.92	0.717	มาก
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.04	0.751	มาก
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย	3.46	0.658	มากที่สุด
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการ ออกกำลังกาย	2.38	0.875	น้อย
7. วัตถุประสงค์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออก กำลังกาย	2.50	0.978	น้อย
8. วัตถุประสงค์ในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา	2.83	1.204	มาก
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่	2.88	1.296	มาก
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.67	1.049	มาก
รวม	2.86	0.875	มาก

จากตาราง 49 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสตรีนทรมีความต้องการความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.86 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย ($\bar{X} = 3.46$) ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 7 ด้านดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 3.04$), ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.04$), ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.92$), ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.88$), การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่ ($\bar{X} = 2.88$), วัตถุประสงค์ในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.83$) และการเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.67$) ตามลำดับ และเรื่องที่มีความต้องการน้อยมี 2 ด้านดังนี้ วัตถุประสงค์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.50$) และหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.38$) ตามลำดับ

ตาราง 50 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้าน
ผู้สอนวิชาพลศึกษาของเยาวชนสิรินธร

ตัวแปรย่อยความต้องการการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ ความต้องการ
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	3.25	0.737	มาก
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน	2.96	0.955	มาก
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น	2.83	0.702	มาก
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ	3.33	0.702	มากที่สุด
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน	3.21	0.884	มาก
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง	2.96	0.859	มาก
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้	3.13	0.900	มาก
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม	2.96	0.751	มาก
9. มีบุคลิกภาพที่ดี	3.54	0.509	มากที่สุด
รวม	3.13	0.777	มาก

จากตาราง 50 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธรมีความต้องการผู้สอนวิชาพลศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับความต้องการมาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.13 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เยาวชนชายมีความต้องการมากที่สุดมี 2 ด้านดังนี้ มีบุคลิกภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.54$) และสอนด้วยคำพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 3.33$) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่มีความต้องการมากมี 7 ด้านดังนี้ มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{X} = 3.25$), มีความชำนาญในทักษะที่สอน ($\bar{X} = 3.21$), บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้ ($\bar{X} = 3.13$), มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน ($\bar{X} = 2.96$), มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 2.96$), ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม ($\bar{X} = 2.96$) และสอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น ($\bar{X} = 2.83$) ตามลำดับ

ตาราง 51 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.858	4	.465	2.041	.089
ภายในกลุ่ม	67.122	295	.228		
รวม	68.980	299			

Sig. > .05

จากตาราง 51 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 52 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ในด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	.275	4	.069	.354	.841
ภายในกลุ่ม	57.352	295	.194		
รวม	57.627	299			

Sig. > .05

จากตาราง 52 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 53 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ในด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2.539	4	.635	2.004	.094
ภายในกลุ่ม	93.451	295	.317		
รวม	95.990	299			

Sig. > .05

จากตาราง 53 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 54 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.555	4	.389	1.578	.180
ภายในกลุ่ม	72.647	295	.246		
รวม	74.202	299			

Sig. > .05

จากตาราง 54 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 55 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ในด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.224	4	.306	1.064	.375
ภายในกลุ่ม	84.877	295	.288		
รวม	86.101	299			

Sig. > .05

จากตาราง 55 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึก
และอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 แห่ง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 56 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ทั้ง 5 ด้านของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ที่มีอายุต่างกัน

	อายุ	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	14-16ปี	2.45	.460	0.076	.940
	16ปีขึ้นไป	2.45	.485		
ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	14-16ปี	2.99	.461	1.436	.152
	16ปีขึ้นไป	3.08	.432		
ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	14-16ปี	3.20	.589	0.452	.652
	16ปีขึ้นไป	3.24	.562		
ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	14-16ปี	2.94	.516	1.180	.239
	16ปีขึ้นไป	3.03	.493		
ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	14-16ปี	3.06	.557	1.931	.054
	16ปีขึ้นไป	3.21	.528		

Sig. > .05

จากตาราง 56 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ช่วงอายุ 14-16 ปี มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.45 ส่วนช่วงอายุ 16 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.45 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างช่วงอายุพบว่ามีความต้องการไม่แตกต่างกัน ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ช่วงอายุ 14-16 ปี มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.99 ส่วนช่วงอายุ 16 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.08 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างช่วงอายุพบว่ามีความต้องการไม่แตกต่างกัน ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ช่วงอายุ 14-16 ปี มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.20 ส่วนช่วงอายุ 16 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.24 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างช่วงอายุพบว่ามีความต้องการไม่แตกต่างกัน ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ช่วงอายุ 14-16 ปี มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.94 ส่วนช่วงอายุ 16 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.03 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างช่วงอายุพบว่ามีความต้องการไม่แตกต่างกัน และด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา ช่วงอายุ 14-16 ปี มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.94 ส่วนช่วงอายุ 16 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.03 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างช่วงอายุพบว่ามีความต้องการไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1.ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและชนิดกีฬา

ต้องการกีฬาวายน้ำ มวยสากล มวยไทย เทเบิลเทนนิส

2.ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย

อยากได้โรงยิม สนามฟุตบอล ลานกีฬาที่ได้มาตรฐาน สถานที่ในการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ ที่ได้มาตรฐาน

3.ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

อยากให้มื่ออุปกรณ์กีฬามากๆ หลายๆ ชนิดกีฬา และได้มาตรฐาน อยากให้มีจุดบริการน้ำดื่ม

4.ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

อยากให้มหาวิทยาลัยมีความรู้มาสอนในศูนย์ฝึก หนังสือหรือตำราที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย

5.ด้านผู้สอนด้านวิชาพลศึกษา

ผู้สอนตั้งใจสอน เป็นกันเอง สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ มีความชำนาญในทักษะที่สอน และสอนได้หลายๆ กีฬา

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 ทั้ง 5 ศูนย์ และอายุที่ต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552 ทั้ง 5 ศูนย์ จำนวน 1,160 คน (ข้อมูลจากกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มกราคม ปี 2552) เป็นเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 620 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา 190 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก 152 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกดา 109 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร 89 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552 ทั้ง 5 ศูนย์ ประชากรประมาณ 1,160 คน โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan.1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง 291 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน จำแนกตามสถานที่ตั้ง โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำแนกได้เป็นเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 158 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา 50 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก 40 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกดา 28 คน เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร 24 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง จำแนกตาม

1.1 อายุ

1.1.1 อายุ 14-16 ปี

1.1.2 อายุ 16 ปี ขึ้นไป

1.2 สถานที่ตั้งของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทั้ง 5 ศูนย์

1.2.1 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

1.2.2 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา

1.2.3 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก

1.2.4 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา

1.2.5 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเที่ยงตรง .93 และมีค่าความเชื่อมั่น .92 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 และแยกลักษณะของความต้องการออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย และชนิดกีฬา ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนด้านวิชาพลศึกษา โดยข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ มากที่สุด มากน้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 โดยให้ตอบอย่างอิสระ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

วิธีการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ทั้ง 5 ศูนย์ ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มาหาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าวัดความต้องการโดยแบ่งเป็น 4 ช่วงและกำหนดระดับคะแนนดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 1	หมายถึง	มีความต้องการน้อยที่สุด
ระดับคะแนน 2	หมายถึง	มีความต้องการน้อย
ระดับคะแนน 3	หมายถึง	มีความต้องการมาก
ระดับคะแนน 4	หมายถึง	มีความต้องการมากที่สุด

การแปลความหมายของคะแนนเพื่อจัดระดับความคิดเห็น โดยพิจารณาจากค่าคะแนนเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538: 8-11)

ค่าเฉลี่ย	3.26 – 4.00	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.25	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	1.76 – 2.50	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.75	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของแต่ละศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ทั้ง 5 ศูนย์ ด้วยสถิติเอฟ (F-Test) และอายุที่ต่างกัน ด้วยสถิติที (t-test independent)

4. เมื่อพบความแตกต่างให้ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's Method)
5. กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ แล้วสรุปในรูปแบบของความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ ทั้งหมด 300 คน แบ่งเป็นศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 158 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา 50 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุกดา 28 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8

อายุ 16 ปี ขึ้นไป จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 81.3 รองลงมาคืออายุ 14-16 ปี จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7

ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 53 รองลงมาประถมศึกษา จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 21.7 รองลงมามัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 รองลงมาปวช. / ปวส. จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 7

ความถี่ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกวัน ต่อ สัปดาห์ จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7 รองลงมา 5-6 วัน ต่อ สัปดาห์ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 รองลงมา 3-4 วัน ต่อ สัปดาห์ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 รองลงมา 1-2 วัน ต่อ สัปดาห์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 9

จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 284 คน คิดเป็นร้อยละ 94.7 รองลงมาเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 57 รองลงมาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมาเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 52 รองลงมาเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3 รองลงมาเพื่อลดน้ำหนัก จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 34 รองลงมาเพื่อความสนุก จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาเพื่อการแข่งขันกีฬา จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 24

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์

1. เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ดังนี้ บ้านกรุณามีความต้องการมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล ร้อยละ 50.6 บ้านอุเบกขามีความต้องการมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล ร้อยละ 48 บ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล ร้อยละ 47.5 บ้านมุกดามีความต้องการมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล ร้อยละ 53.6 สิรินธรมีความต้องการมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล ร้อยละ 50 อายุ 14-16 ปีมีความต้องการมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล ร้อยละ 48.2 อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ

กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล ร้อยละ 50.3 ทั้ง 5 ศูนย์มีความต้องการมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล ร้อยละ 50

2.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ดังนี้ บ้านกรุณามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.07$, S.D. = 0.846) บ้านอุเบกขามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.02$, S.D. = 0.834) บ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.707) บ้านมุกิตามมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = 0.772) สิรินครมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.753) อายุ 14-16 ปีมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.99$, S.D. = 0.918) อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.08$, S.D. = 0.820) ทั้ง 5 ศูนย์มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.08$, S.D. = 0.821)

3.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังนี้ บ้านกรุณามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.25$, S.D. = 0.785) บ้านอุเบกขามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.25$, S.D. = 0.768) บ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.08$, S.D. = 0.855) บ้านมุกิตามมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.592) สิรินครมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.10$, S.D. = 0.797) อายุ 14-16 ปีมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 0.787) อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 0.784) ทั้ง 5 ศูนย์มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 0.784)

4.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยภาพรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้ บ้านกรุณามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = 0.782) บ้านอุเบกขามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.05$, S.D. = 0.804) บ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.90$, S.D. = 0.664) บ้านมุกิตามมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.632) สิรินครมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.86$, S.D. = 0.875) อายุ 14-16 ปีมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.94$, S.D. = 0.737) อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.03$, S.D. = 0.778) ทั้ง 5 ศูนย์มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.02$, S.D. = 0.771)

5.เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา ดังนี้ บ้านกรุณามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 0.762) บ้านอุเบกขามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 0.784) บ้านกาญจนาภิเษกมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.05$, S.D. = 0.800) บ้านมุกิตามมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.692) สิรินครมีความต้องการ

อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.777) อายุ 14-16 ปีมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.06$, S.D. = 0.795) อายุ 16 ปีขึ้นไปมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.21$, S.D. = 0.761) ทั้ง 5 ศูนย์มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.19$, S.D. = 0.769)

6.คะแนนค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาไม่แตกต่างกันในสถิติ F-test แต่มีความแตกต่างกันในค่าเฉลี่ย $\bar{X}$

7.คะแนนค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

8.คะแนนค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกันในสถิติ F-test แต่มีความแตกต่างกันในค่าเฉลี่ย $\bar{X}$

9.คะแนนค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

10.คะแนนค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาไม่แตกต่างกันในสถิติ F-test แต่มีความแตกต่างกันในค่าเฉลี่ย $\bar{X}$

11.คะแนนค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1.ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและชนิดกีฬา

ต้องการกีฬาวater มวยสากล มวยไทย เทเบิลเทนนิส

2.ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย

อยากได้โรงยิม สนามฟุตบอล สนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน สถานที่ในการเล่นกีฬาชนิดต่างๆที่ได้มาตรฐาน

3.ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

อยากให้มียุทูปกรณกีฬามากๆ หลายๆ ชนิดกีฬา และได้มาตรฐาน อยากให้มีจุดบริการน้ำดื่ม

4.ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

อยากให้วิทยากรที่มีความรู้มาสอนในศูนย์ฝึก หนังสือหรือตำราที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

5.ด้านผู้สอนด้านวิชาพลศึกษา

ผู้สอนตั้งใจสอน เป็นกันเอง สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ มีความชำนาญในทักษะที่สอน และสอนได้หลายๆ กีฬา

อภิปรายผล

ผลของการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พบว่าเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์ และเยาวชนชายที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ส่วนระดับความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายทั้ง 5 ศูนย์มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนด้านวิชาพลศึกษา ส่วนความต้องการการออกกำลังกายด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่เยาวชนชายเลือกมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล/กีฬาฟุตซอล

การที่เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลางมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้ง 5 ด้าน ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนด้านวิชาพลศึกษา อาจเป็นเพราะว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกดังกล่าวเป็นเพศชาย และช่วงอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นย่อมมีความต้องการในการออกกำลังกายที่คล้ายคลึงกันซึ่งมักเป็นชนิดกีฬาฟุตบอล/ฟุตซอล, เต้น/วิ่ง, ตะกร้อ, มวยสากลสมัครเล่น/มวยไทย ซึ่งเป็นชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะทางร่างกายเพียงพอ และต้องการแสดงออกถึงการใช้พลังอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับที่ สุชา จันทรเฒ (2518:142) กล่าวว่า เด็กในวัยรุ่นมีความต้องการทางร่างกายเหมือนกับเด็กเล็กหรือเหมือนกับผู้ใหญ่ ส่วนความต้องการทางอารมณ์และสังคมนั้นแตกต่างจากความต้องการของเด็กและผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นมีความต้องการเบื้องต้นอยู่หลายอย่าง ความต้องการเหล่านั้น เมื่อแบ่งแยกเป็นประเภทใหญ่ๆ จะแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1.ความต้องการทางร่างกาย แบ่งได้ดังนี้ ความต้องการอาหาร ความต้องการน้ำ ความต้องการการออกกำลังกาย และการพักผ่อน ความต้องการทางเพศ ความต้องการในการขับถ่าย และความต้องการที่จะอยู่ในสภาพอันสบาย

2.ความต้องการทางอารมณ์และสังคม แบ่งได้ดังนี้ ความต้องการตำแหน่งทางสังคม ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรัก ความต้องการที่จะเป็นอิสระ และความต้องการความสำเร็จ

เมื่อได้ทราบถึงความต้องการโดยทั่วไปแล้ว ควรทราบต่อไปอีกว่าเมื่อเด็กเกิดความต้องการขึ้นแล้ว เด็กจะพยายามหาทางสนองความต้องการที่เกิดขึ้นนั้นให้สำเร็จให้ได้ เมื่อสนองความ

ต้องการได้แล้วอารมณ์ของเด็กก็เข้าอยู่ในสภาวะปกติชั่วระยะเวลาหนึ่ง จนกว่าจะเกิดความต้องการใหม่ต่อไป เช่น เวลาเด็กหิวเด็กจะอยู่ไม่สุข จนกว่าเด็กจะได้รับประทานอาหารเสร็จแล้ว เมื่อตอบสนองความต้องการอันนี้แล้วเด็กจะอยู่เป็นปกติต่อไป จนกว่าจะเกิดความต้องการใหม่คือหิวอีกครั้ง และสอดคล้องกับที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539:95) กล่าวว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาแบ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นคือ ม.1-ม.3 และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายคือ ม.4-ม.6 เนื่องจากนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาจะมีอายุระหว่าง 12-18 ปี นักเรียนในระดับนี้จึงถูกเรียกว่า วัยรุ่น (teenager) พฤติกรรมตามธรรมชาติที่สำคัญ คือ

ต้องการงานที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ วัยรุ่นมีพลังมาก มีความกระตือรือร้น และพร้อมที่จะทำสิ่งใหม่ๆ เพื่อเป็นการทดสอบตนเอง อยากเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบาก งานที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการในทุกด้านจึงมีความจำเป็นต่อจิตใจมาก นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบทำงานที่ต้องใช้ความรับผิดชอบและเป็นงานที่ท้าทายความสามารถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่มีความรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือรู้สึกว่าตนเองเป็นเด็กเล็กๆ ถ้าได้ทำงานในลักษณะเช่นนี้จะทำให้รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น

เนื่องจากวัยรุ่นมักมีปัญหาส่วนตัวมากและเป็นปัญหาที่ไม่เหมือนกัน ฉะนั้นถ้าจะมอบหมายงานใดให้ทำควรพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อน การที่ทำงานหรือกิจกรรมที่ต้องใช้ความสามารถของตนโดยเฉพาะจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีวุฒิภาวะมากขึ้น การมีวุฒิภาวะมากขึ้นตามอายุจะทำให้ให้นักเรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น การให้นักเรียนทดลองหาหมूमที่สามารถจะพุ่งแหลนไปได้ไกลที่สุด ลักษณะของงานควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้อีก

ก) การใช้หลักความจริง เด็กกับผู้ใหญ่มีพฤติกรรมสนองตอบต่อความต้องการของตนไม่เหมือนกัน เด็กกระทำการสิ่งต่างๆ เพราะความพอใจ พฤติกรรมต่างๆจะสนองตอบต่อความต้องการของตนเป็นส่วนใหญ่ การกระทำโดยความพอใจจะเป็นโดยธรรมชาติ และแน่นอนที่การกระทำตามความพอใจนั้นย่อมก่อให้เกิดปัญหา เพราะไม่ถูกต้องตามเหตุผลและความเป็นจริง แต่เมื่อไรที่นักเรียนมีวุฒิภาวะตามวัยนักเรียนก็ไม่กระทำการสิ่งต่างๆ ด้วยความพอใจเพียงอย่างเดียวแต่จะคำนึงถึงหลักความจริงจากการชี้แนะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะมากกว่าก่อนจะทำสิ่งใดๆ ด้วย

ข) การตรวจสอบความจริง เด็กวัยรุ่นชอบที่จะนำส่วนดีของประสบการณ์ที่ผ่านพบไปใช้ในชีวิตประจำวัน ฉะนั้นเหตุการณ์หรือความจริงโดยใช้การสังเกต อุดมคติ ทัศนคติและปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆตามความรู้สึก ความรู้หรือประสบการณ์ของนักเรียน เช่น หากเคยเล่นเทเบิลเทนนิสโดยใช้สูตรตบหลังมือได้ผลดีและชนะคู่ต่อสู้ ต่อไปก็ต้องใช้วิธีนี้อีกเพื่อเอาชนะ

ค) การผ่อนคลายความกดดัน ความเปลี่ยนแปลง ความสับสน และความตึงเครียดเป็นเรื่องที่มักเกิดขึ้นในชีวิตจริง จากวัยเด็กที่เคยได้รับการปกป้องดูแลมาสู่วัยรุ่น นักเรียนจะรู้สึกยุ่งยาก สับสน และทำให้เกิดความเครียดในที่สุด ผู้ใหญ่จะมีความอดทนต่อความยากลำบาก ความผิดหวัง และความกดดันต่างๆ และมีหนทางผ่อนคลายความรู้สึกเหล่านี้ให้สำเร็จได้ดีกว่า การผ่อนคลายความกดดันไม่ได้หมายถึงการป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นแต่เป็นการแก้ไขเมื่อมันเกิดขึ้นมากเกินไป

ประสบการณ์จะช่วยให้นักเรียนรู้จักผ่อนคลายความกดดันแลเตรียมที่จะเผชิญกับปัญหาที่จะยุ่งยากมากกว่าที่ประสบอยู่เพื่อจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีชีวิตสมบูรณ์ กิจกรรมพลศึกษาช่วยได้มาก กล่าวคือ ช่วยผ่อนคลายความกดดันทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม กิจกรรมพลศึกษาเป็นการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เผชิญกับปัญหาต่างๆ โดยการเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬา ให้นักเรียนรู้จักความผิดหวังจากความพ่ายแพ้ ความไม่ประสบผลสำเร็จในการที่จะเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์สูงสุดหรือการจัดสภาพการณ์อื่นๆ ตามความเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้ นักเรียนเกิดความคุ้นเคยกับสภาพดังกล่าว

ง) ความขัดแย้งกับบุคคลวัยต่างๆ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบอิสระและเป็นตัวของตนเอง ฉะนั้นจึงชอบเลือกสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น เสื้อผ้า ทรงผม เพื่อน นักเรียน และกิจกรรม นันทนาการ แต่บุคคลอื่นๆ เช่น พ่อแม่ ครู จะมีความคิดเห็นในเรื่องดังกล่าวแตกต่างกันออกไป หรือไม่ตรงกัน จึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นมาเรียกว่า ช่องว่างระหว่างวัย ซึ่งเป็นปัญหาที่ยุ่งยากมาก เด็กวัยรุ่นจะรู้สึกว่ามีผู้ใหญ่ไม่เข้าใจตน

จ) การให้ความไว้วางใจ พ่อแม่ไม่ควรวิตกกังวลกับพฤติกรรมของลูกมากเกินไปเพราะการแก้ไขเรื่องเหล่านี้ต้องใช้เวลานานพอสมควรเมื่อเด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีขึ้น เด็กจะไปแสวงหาความเข้าใจคำแนะนำช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และถ้าเกิดความต่อต้านคำแนะนำของครู เหมือนกับที่ต่อต้านกับพ่อแม่

และวาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539:101) ยังได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษา ไว้ว่า เด็กชายมีความแข็งแรง เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว กลไกต่างๆ ทำงานสัมพันธ์กันดีมากขึ้น มีความคล่องแคล่วและการทำงานของร่างกายสัมพันธ์กันดีเท่าๆ หรือมากกว่าผู้ใหญ่ จึงควรจัด กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง เช่น การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความอดทน การเคลื่อนไหวเบื้องต้น และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแข่งขัน กิจกรรมที่เน้นรูปแบบที่ถูกต้องและเน้นทักษะของกีฬาต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาที่สามารถจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตภายหลัง จัดเวลาในการพักให้น้อยลง เพราะนักเรียนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละนานๆ กิจกรรมที่จัดให้ควรเน้นเรื่องความถูกต้องของทักษะและความรู้ในกิจกรรมต่างๆ ให้มากขึ้น เช่น ยิงธนู เทนนิส แบดมินตัน โบว์ลิ่ง กอล์ฟ ลีลาศ และกิจกรรมทางน้ำ เน้นรูปแบบและคุณภาพของทักษะที่ใช้ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในโรงเรียน และในกีฬาระหว่างโรงเรียน กีฬาที่ควรจัดให้คือ บาสเกตบอล ฟุตบอล รักบี้ กรีฑาลู่และลาน การต่อสู้ป้องกันตัว และยกน้ำหนัก เป็นต้น ประกอบกับสถานที่ออกกำลังกายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ มีสนามฟุตบอลและลานอเนกประสงค์เป็นหลัก ซึ่งเป็นที่กว้างใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้หลายๆ ชนิดพร้อมๆ กัน แต่ขณะเดียวกันก็มีความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพราะอาจมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้ถูกต้องตามหลักการโดยมีครูผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะ และครูผู้สอนนั้นควรเป็นครูพลศึกษาที่มีวุฒิทางพลศึกษามีความตั้งใจสอน เป็นกันเอง สอนด้วยคำที่

สุขภาพ และมีความชำนาญในทักษะที่สอน สอดคล้องกับที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539:318) กล่าวว่า คุณสมบัติของครูพลศึกษาที่มีประสิทธิภาพ คือ

1.การอุทิศตน นักเรียนจะไม่เคารพครูที่ไม่สนใจนักเรียน ไม่สนใจการสอนและการควบคุมชั้น ครูจึงต้องควบคุมชั้นให้ได้จึงจะสอนได้ การอุทิศตนเพื่อการสอนจึงเป็นส่วนหนึ่งของการสอนที่มีประสิทธิภาพ

2.มีความรู้ ครูต้องมีความรู้ในทักษะและเทคนิคของวิชาที่สอนเป็นอย่างดี เพราะนักเรียนต้องการเรียนรู้สิ่งที่ถูกต้อง นักเรียนจะขาดความเชื่อถือครูที่ขาดความรู้

3.มีบุคลิกภาพดี หมายถึง ความเป็นมิตร ความเป็นกันเอง และมีมนุษยสัมพันธ์อันดีในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นด้วยความรู้สึกรักทั้งเป็นเพื่อน ผู้ร่วมงาน ผู้บริหาร และพ่อแม่

4.มีความมั่นคงทางอารมณ์ ครูที่ไม่รู้จักการควบคุมอารมณ์จะสร้างปัญหาและก่อให้เกิดความตึงเครียดในการสอน ครูจึงควรมีการปรับตัวที่ดี อดทน อดกลั้น มีความสุข ความพอใจ และเข้าใจในสิ่งต่างๆ ได้ดี

5.เข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล ครูต้องเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนในด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ แล้วนำไปประกอบการวางแผนการสอน นักเรียนแต่ละคนจะมีความก้าวหน้าไม่เหมือนกัน ครูต้องเคารพและเชื่อในตัวนักเรียนว่านักเรียนสามารถทำได้ แต่ต้องใช้เวลาพอสมควร

6.มีความสนใจและภูมิใจในวิชาชีพ ครูต้องพยายามส่งเสริมความก้าวหน้าให้แก่ตนเองด้วยการค้นหา ศึกษา ทำวิจัย และเป็นสมาชิกของสมาคมวิชาชีพ ความรู้ที่ควรเพิ่มเติมอยู่เสมอ คือ จิตวิทยาการศึกษา สังคมวิทยาการศึกษา สรีรวิทยา การออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว และทักษะกลไก ความรู้เหล่านี้เป็นเอกลักษณ์ของวิชาชีพพลศึกษา

7.มีความเป็นผู้นำ ครูต้องเป็นผู้นำที่ดี มีการเตรียมตัวที่ดี มีความรับผิดชอบ มีบุคลิกภาพทางสังคมที่ดี และมีประสบการณ์การสอนที่ดี

8.คุณสมบัติเฉพาะตัว ดังนี้

ก) สุขภาพ ร่างกายสมบูรณ์ มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ

ข) ท่าทาง การแต่งกายสะอาดเรียบร้อย กริยาวาจาดี

ค) น้ำเสียง เน้นเมื่อสำคัญ สอนกลุ่มใหญ่ๆ ด้วยน้ำเสียงปกติไม่ดังเกินไปหรือไม่ตะโกน

ง) บุคลิกภาพ มีสุขภาพดี ดูเป็นผู้มีความสุขและมีสมรรถภาพทางกายดี เป็นต้นแบบด้านต่างๆ ได้ดี เช่น ยุติธรรม ซื่อสัตย์ มีศีลธรรม

จ) ความคิดสร้างสรรค์ มีความคิดริเริ่มที่ดีและเหมาะสมในโอกาสต่างๆ

ฉ) ความร่วมมือ ให้ความร่วมมือกับหมู่คณะ มีการรวมกลุ่ม ชอบที่จะสอนเด็ก สร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มได้ดี และมีทัศนคติที่ดีต่อกลุ่ม

ช) ความพอใจ มีความพอใจในการสอนและการทำงาน รักอาชีพครู

ช) อารมณ์ขัน รู้จักคลายความเครียด

ฅ) ความสัมพันธ์เกี่ยวกับอาชีพ มีวุฒิภาวะ มีการตัดสินใจที่ดี และมีมารยาทในวิชาชีพ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง ทั้ง 5 ศูนย์ มีระดับความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านผู้สอนด้านวิชาพลศึกษา ตามลำดับ และมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย 1 ด้าน คือ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ซึ่งเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้งหมด 5 ศูนย์ ต้องการออกกำลังกายอยู่แล้ว ทางศูนย์ฝึกแต่ละศูนย์ควรที่จะเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาให้เยาวชนได้เล่นมากขึ้น จัดพื้นที่ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาต่างๆ ให้ตรงตามความต้องการของเยาวชนในแต่ละศูนย์ฝึกและได้มาตรฐาน มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้พอกับความต้องการของเยาวชนในแต่ละศูนย์ฝึก ควรมีผู้ดูแลความปลอดภัย และผู้ที่มาให้ความรู้ในการออกกำลังกายกับเยาวชนในศูนย์ฝึก เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้กับเยาวชนในแต่ละศูนย์ฝึกให้มาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น และเยาวชนทุกคนที่อยู่ในแต่ละศูนย์ฝึกจะได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรศึกษาสภาพ ปัญหา หรือพฤติกรรมของการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายในครั้งต่อไปด้วย

2.ควรศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในภาคอื่นๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน และเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของเยาวชนในแต่ละศูนย์ฝึกและอบรม

3.ควรศึกษาสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนรวมถึงปรับปรุงระดับสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกให้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพ ข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- กฤษฎา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์. เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กรมพลศึกษา. (2538). 60 ปีกรมพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพฯ : กรมศาสนา.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2551). ประวัติ และความเป็นมากรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. <http://www2.djop.moj.go.th/static/history.php>. (20/12/08).
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2552). ข้อมูลสถิติเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทั้ง 6 แห่ง. http://www2.djop.moj.go.th/djopintranet/weekstat/avg_stat.php. (23/01/09).
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จিন্নันท์ ปรีชาชาญ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2550. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัชวาลย์ ภาคใหม่. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูชาติ ชัยเลิศ. (2540). ปัญหาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำเขตภาคเหนือ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัศนีย์ สว่างแก้ว. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ชาติรี คลังนาถ. (2550). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรี แฝพร. (2548). *สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิเชษฐ์ สกุลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพวัลย์ ตันลาพูน. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภานุ ศรีวิสุทธิ. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ภาคใต้ตอนบน และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 8 ปี พ.ศ. 2548*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราวุณี นาคฤทธิ์. (2552). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง*. 1(1) : 37.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : วิทย์พัฒนา.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541). *หลักสูตรพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

- .(2549). การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษา. (เอกสารประกอบคำสอน).
- วิเชียร เกตุสิงห์ (2538). เกณฑ์ที่ใช้ในการให้คะแนนแบบสอบถาม. กรุงเทพมหานคร :
ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเฒ. (2518). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: แพร์พิตยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520, ธันวาคม). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 2 (6) : 43.
- สุเทพ เขียวคราม.(2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรภายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพิตร สมานิติ. (2525, ธันวาคม). เติบโตอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี . วารสารสุขศึกษา –
พลศึกษา และสันทนาการ. หน้า 173.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ
สังคมแห่งชาติฉบับที่ 10. <http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=139>. (23/12/08).
- เอกชัย ปานหนู. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). ร่างกายกับการออกกำลังกาย . วารสารสุขศึกษา – พลศึกษา
และสันทนาการ. หน้า 190.
- อำนวย วราหะ. (2542). ความต้องการการพัฒนาวิชาชีพของครูพลศึกษาในสถานศึกษาสังกัดกรม
อาชีวศึกษา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). Asurvey of Life Sports Needs and Interests of Senior
Citizens in Middle Tennessee *Dissertation Abstracts International*. 37 (10) :
6341 – A.
- Fox, E.I. (1984). *Sports Physiology*. Tokyo : Holt – Saunders College Publishing.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Faccility
Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and
universities *Dissertation Abstracts International*. 53 (3) : 2735 – A.
- Lamb, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Maslow. Abraham H.(1970) *Mativation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row
Peterson.
- Miller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise – Indued Changeson Self-
Esteem.*Disertation Abstracts international*. 14 (1) : 1688.

Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982, October). "Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080 –A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ
เยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง

พ.ศ. 2552

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. 2552 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scales) ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
2. ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย
3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
5. ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา

ตอนที่ 3 เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

ขอขอบพระคุณทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ตอนที่ 1

คำชี้แจง

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ☐ ตามความเป็นจริง

1. สถานที่

- ☐ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
- ☐ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา
- ☐ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา
- ☐ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร
- ☐ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก

2. อายุ

- ☐ อายุ 14-16 ปี
- ☐ มากกว่า 16 ปี ขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- ☐ ประถมศึกษา
- ☐ มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 - 3
- ☐ มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 - 6
- ☐ ปวช. / ปวส.
- ☐ อื่นๆ

4. ความถี่ในการออกกำลังกาย

- ☐ 1-2 วัน ต่อ สัปดาห์
- ☐ 3-4 วัน ต่อ สัปดาห์
- ☐ 5-6 วัน ต่อ สัปดาห์
- ☐ ทุกวัน ต่อ สัปดาห์

5. จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง
- ☐ เพื่อความสนุก
- ☐ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
- ☐ เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี
- ☐ เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี
- ☐ เพื่อการแข่งขันกีฬา
- ☐ เพื่อลดน้ำหนัก
- ☐ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ.2552

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาข้อความในแต่ละเรื่องแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องให้ตรงกับระดับความต้องการของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามแต่ละข้อ
จะถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ซึ่งระดับความต้องการมี 4 ระดับ คือ

ต้องการมากที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย	✓	ลงในช่องความต้องการมากที่สุด
ต้องการมาก	ให้ทำเครื่องหมาย	✓	ลงในช่องความต้องการมาก
ต้องการน้อย	ให้ทำเครื่องหมาย	✓	ลงในช่องความต้องการน้อย
ต้องการน้อยที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย	✓	ลงในช่องความต้องการน้อยที่สุด

1. ความต้องการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	ความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. เดิน / วิ่ง				
2. การเต้นแอโรบิก				
3. กีฬาบาสเกตบอล				
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล				
5. กีฬาแบดมินตัน				
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส				
7. กีฬาวอลเลย์บอล				
8. กีฬาตะกร้อ				
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย				
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด				
11. กีฬาลีลาศ				
12. กีฬาเปตอง				
13. กีฬาเทนนิส				
14. หมากระดาน				
15. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)				

อื่นๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ)

.....

.....

2. ความต้องการด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย

ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง				
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม				
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)				
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย				
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก				
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย				
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน				
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน				

อื่นๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ)

.....

.....

3. ความต้องการด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีน้ำดื่มที่สะอาดบริการอย่างพอเพียง				
2. มีที่นั่งพักผ่อน				
3. มีห้องสุขา				
4. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย				
5. มีห้องอาบน้ำ				
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา				
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน				
8. มีตู้เก็บของ				

อื่นๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ)

.....

.....

4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	ความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย				
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา				
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย				
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย				
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย				
7. วัสดุทัศนเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย				
8. วัสดุทัศนในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา				
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่				
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย				

อื่นๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ)

.....

.....

5. ความต้องการด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา

ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	ความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา				
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน				
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น				
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ				
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน				
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง				
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้				
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม				
9. มีบุคลิกภาพที่ดี				

อื่นๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ)

.....

.....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

2. ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

4. ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
สำนักทดสอบทางการศึกษาและวิจัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง
คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นาย จตุพล อธิคม
นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ ระดับชำนาญการ
กองพัฒนาทรัพยากรบุคคล กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม

ภาคผนวก ค ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ

ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ

ความต้องการการออกกำลังกาย	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC)
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	
1. เดิน / วิ่ง	1.00
2. การเต้นแอโรบิก	1.00
3. กีฬาบาสเกตบอล	1.00
4. กีฬาฟุตบอล / กีฬาฟุตซอล	1.00
5. กีฬาแบดมินตัน	1.00
6. กีฬาเทเบิลเทนนิส	1.00
7. กีฬาวอลเลย์บอล	1.00
8. กีฬาตะกร้อ	1.00
9. กีฬามวยสากลสมัครเล่น / กีฬามวยไทย	1.00
10. กีฬายูโด / กีฬาเทควันโด	1.00
11. กีฬาลีลาศ	1.00
12. กีฬาเปตอง	1.00
13. กีฬาเทนนิส	1.00
14. หมากกระดาน	1.00
15. กิจกรรมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	1.00
ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	0.75
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	0.75
3. ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนส)	1.00
4. ความปลอดภัยของสถานที่ในการออกกำลังกาย	0.75
5. สถานที่ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสะดวก	0.75
6. ความสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	0.75
7. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ได้มาตรฐาน	1.00
8. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	1.00

ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ (ต่อ)

ความต้องการการออกกำลังกาย	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC)
ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	
1. การบริการน้ำดื่มที่สะอาดอย่างพอเพียง	0.75
2. ที่นั่งพักผ่อน	0.75
3. ห้องสุขา	0.75
4. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	0.75
5. ห้องอาบน้ำ	0.75
6. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา	0.75
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายและกีฬาที่ได้มาตรฐาน	0.75
8. ตู้เก็บของ	1.00
ด้านความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	
1. ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.00
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	1.00
3. ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา	1.00
4. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	1.00
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย	1.00
6. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	1.00
7. วัสดุทัศนเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.00
8. วัสดุทัศนในการฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นกีฬา	1.00
9. การนำไปชมการแข่งขันกีฬานอกสถานที่	1.00
10. การเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.00

ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ (ต่อ)

ความต้องการการออกกำลังกาย	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC)
ด้านผู้สอนวิชาพลศึกษา	
1. มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	1.00
2. มีการอธิบายและสาธิตควบคู่กัน	1.00
3. สอนจากทักษะที่ง่ายไปหาทักษะที่ยากขึ้น	1.00
4. สอนด้วยคำพูดที่สุภาพ	1.00
5. มีความชำนาญในทักษะที่สอน	1.00
6. มีการเดินดูผู้เรียนอย่างทั่วถึง	1.00
7. บอกข้อบกพร่องและวิธีแก้ไขทักษะที่ผู้เรียนทำไม่ได้	1.00
8. ผู้สอนแต่งกายเหมาะสม	0.75
9. มีบุคลิกภาพที่ดี	1.00

ภาคผนวก ง หนังสือขออนุญาตเข้าถึงข้อมูลเด็กและเยาวชน



บันทึกข้อความ

กลุ่มงานช่วยอำนวยความสะดวกและประสานงาน
เลขที่ ๒๓๙๗/๕๒
วันที่ ๒๐ ส.ค. ๒๕๕๒

ส่วนราชการ สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน ส่วนงานวิจัยและพัฒนา โทร. ๐ ๒๕๐๒ ๘๕๓๕

ที่ ยธ ๐๖๐๒/๑๑๕๖

วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลเด็กและเยาวชน

เรียน ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน

ตามหนังสือ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ ศร ๐๕๑๕.๑๒/๕๒๐๗ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๒ เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้อนุมัติให้นายทวิโรฒ ศรีแก้ว นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา จัดทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง พ.ศ. ๒๕๕๒” จึงขออนุญาตให้ให้นักศึกษาเข้าเก็บข้อมูลเด็กและเยาวชน จำนวน ๓๐๐ คน ระหว่างวันที่ ๒๔ สิงหาคม – ๓๐ กันยายน ๒๕๕๒ โดยได้แนบบแบบสอบถามมาเพื่อพิจารณาอนุญาตด้วยแล้วนั้น หน่วยงานที่ขอจัดเก็บ คือ

๑. ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
๒. ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา
๓. ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก
๔. ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา
๕. ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสตรีนธร

ส่วนงานวิจัยและพัฒนา ได้พิจารณาแบบสอบถามแล้ว พบว่ามีความเหมาะสม โดยได้ให้คำแนะนำและให้รับทราบข้อปฏิบัติในการเข้าเก็บข้อมูลเด็กและเยาวชนแล้ว จึงเห็นควรอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลได้ ซึ่งผู้ขอเก็บข้อมูลจะประสานกับหน่วยงาน ในเรื่องวัน เวลา ที่จะเข้าเก็บข้อมูลอีกครั้งหลังจากได้รับอนุญาต

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบขอได้โปรดนำเสนออธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

(ลายเซ็น)

(นางชัตติยา รัดนดิลก)

นักจิตวิทยาชำนาญการ

รักษาการหัวหน้าส่วนงานวิจัยและพัฒนา

-๒-

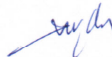
เรียน อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต


(นายภูมิพงษ์ ปูนฉนมนำ)

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน

อนุญาต



(นายสุนทร เพ็งมาก)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

21 ส.ค. 2552

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล

นาย ทวีโรฒ ศรีแก้ว

วันเดือนปีเกิด

23 เมษายน พ.ศ. 2528

สถานที่เกิด

กรุงเทพมหานคร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

98 ถนนเจริญผลวัฒนา ตำบลบางปรอก

อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี 12000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540

ประถมศึกษาปีที่ 6

จาก โรงเรียนวัดหงส์ปทุมवास จังหวัดปทุมธานี

พ.ศ. 2543

มัธยมศึกษาตอนต้น

จาก โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี

พ.ศ. 2546

มัธยมศึกษาตอนปลาย

จาก โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี

พ.ศ. 2549

วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) พลศึกษา

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2553

การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) พลศึกษา

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ