

สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
พัชรี แฉพร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖13.71
พ524ค
จ.3

สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2547

110 ส.ค. 2548

บทคัดย่อ
ของ
พัชรี แผ่พร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

h 27702

พัชรีย์ แผ่นพร. (2548). สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547. ปรินุญยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2547 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตบางพลัดกรุงเทพมหานคร เป็นนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา จำนวน 502 คน นักเรียนโรงเรียนชาย จำนวน 144 คน และนักเรียนโรงเรียนหญิง จำนวน 291 คน รวม 937 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.89 ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบริการ และการจัดการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และการหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 นักเรียนมีความเห็นว่าสภาพความเป็นจริง ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายการเดินเพื่อสุขภาพ ต้องการกีฬาบาสเกตบอล ต้องการการออกกำลังกาย 3 วัน ต้องการวันออกกำลังกายคือวันศุกร์

2. ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 พบว่านักเรียนมีความเห็นว่า มีสภาพความเป็นจริงโดยรวม มีความต้องการบุคลากรอยู่ในระดับมาก

3. ด้านวิชาการ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 พบว่านักเรียนมีความเห็นว่า สภาพความเป็นจริงโดยรวม มีความต้องการด้านวิชาการอยู่ในระดับปานกลาง

4. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 นักเรียนมีความเห็นว่า มีสภาพความเป็นจริงโดยรวม มีความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์อยู่ในระดับมากที่สุด

5. ด้านบริการ และการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 นักเรียนมีความเห็นว่า มีสภาพความเป็นจริงโดยรวม มีความต้องการด้านบริการ และการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF LEVEL 3 STUDENTS
IN THE OFFICE OF PRIVATE EDUCATION COMMISSION,
BANGPLAD DISTRICT BANGKOK IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
PATCHAREE PAERPORN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005

Patcharee Pearporn. (2005). *The State and Needs for Exercise of Level 3*

Students in the Office of Private Education Commission, Bangplad District, Bangkok in Academic Year 2004. Master thesis, M.Ed. (Physical Education).

Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist Prof. Paiboon Srichaisawat, Mr. Thongchat Poocharoen.

This study aimed to investigate state and needs for exercise of 3rd level students under the Office of Private Education Commission, Khet Bang Plad, Bangkok in 2004 academic year. The subjects comprised 502 of 3rd level students of schools under the Office of Private Education Commission in 2004 academic year. They were 502 students in school with male and female, and 144 males and 291 female, through stratified random sampling. Instrument for collecting data was questionnaire with reliability of 0.89, including 4 aspects, namely, personnel, academic, facility, place and equipment, and service and management. Then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

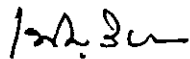
1. State and needs for exercise as perceived by 3rd level students under the Office of Private Education Commission, Khet Bang Plad, Bangkok in 2004 Academic Year was at a highest level. They preferred walking for health, basketball, 3 days of exercise and especially on Friday.
2. State and needs for exercise on personnel as perceived by 3rd level students under the Office of Private Education Commission, Khet Bang Plad, Bangkok in 2004 Academic Year was at a high level.
3. State and needs for exercise on academic as perceived by 3rd level students under the Office of Private Education Commission, Khet Bang Plad, Bangkok in 2004 Academic Year was at a moderate level.
4. State and needs for exercise on facility, place and equipment as perceived by 3rd level students under the Office of Private Education Commission, Khet Bang Plad, Bangkok in 2004 Academic Year was at a highest level.
5. State and needs for exercise on service and management as perceived by 3rd level students under the Office of Private Education Commission, Khet Bang Plad, Bangkok in 2004 Academic Year was at a highest level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2547

ของ
นางสาวพัชรี แผ่พร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

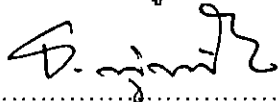


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ 14 เดือน พฤษภาคมพ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



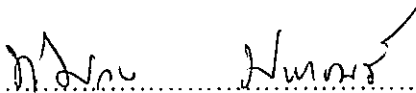
.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



.....กรรมการ
(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญนัย)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ธงชาติ พุ่เจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ เสนอแนะ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยด้วยความ เอาใจใส่อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งและมีความภาคภูมิใจในความกรุณาของท่านเป็นอย่าง ยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของ คุณพ่อคุณแม่ที่ให้กำเนิดชีวิตและโอกาส ทาง การศึกษา ครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนและให้วิชาความรู้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ ใน ครอบครัว และเพื่อน ๆ ทุกคนที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุน ให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน คอยห่วงใย และเป็นกำลังใจมาโดยตลอด จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

พัชรี แม่พร

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	4
	ขอบเขตของการวิจัย	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	7
	ความหมายของการออกกำลังกาย.....	10
	หลักของการออกกำลังกาย.....	11
	ประเภทของการออกกำลังกาย.....	14
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	16
	ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน.....	19
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	20
	งานวิจัยในประเทศ	22
3	วิธีดำเนินการวิจัย	30
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	30
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
	การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	31
	วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล	32
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	33
	การวิเคราะห์ข้อมูล	33
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	87
	บทย่อ	87
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	87
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	87
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	87
	วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล	88
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	88
	อภิปรายผล	98
	ข้อเสนอแนะ	103
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	103
	บรรณานุกรม	104
	ภาคผนวก ก. แบบสอบถาม	108
	ภาคผนวก ข. รายนามผู้เชี่ยวชาญ	118
	ประวัติย่อผู้วิจัย	121

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
2	ความถี่และค่าร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	34
3	จุดมุ่งหมายที่มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง ที่ออกกำลังกาย	37
4	เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง ที่ไม่ออกกำลังกาย	38
5	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร เพศชาย (n = 398)	39
6	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร เพศหญิง (n = 539)	41
7	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โรงเรียนสหศึกษา (n = 502)	43
8	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โรงเรียนชายล้วน (n = 144)	45
9	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โรงเรียนหญิงล้วน (n = 291)	47
10	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ เพศชาย (n = 398)	49
11	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ เพศหญิง (n = 539)	51
12	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ โรงเรียนสหศึกษา (n = 502)	53
13	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ โรงเรียนชายล้วน (n = 144)	55

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
14	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ โรงเรียนหญิงล้วน (n = 291)	57
15	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ เพศชาย (n = 398)	59
16	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ เพศหญิง (n = 539)	61
17	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โรงเรียนสหศึกษา (n = 502)	63
18	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โรงเรียนชายล้วน (n = 144)	65
19	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โรงเรียนหญิงล้วน (n = 291)	67
20	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ ... และการจัดการ เพศชาย (n = 398)	69
21	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ ... และการจัดการ เพศหญิง (n = 539)	71
22	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ ... และการจัดการ โรงเรียนสหศึกษา (n = 502)	73
23	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ ... และการจัดการ โรงเรียนชายล้วน (n = 144)	75
24	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ ... และการจัดการ โรงเรียนหญิงล้วน (n = 291)	77
25	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n = 937)	79
26	ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n = 937)	81

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
27 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n = 937)	83
28 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ และการจัดการ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n = 937)	85

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกาย คือ การทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดหยุ่น หดตัว และคลายความตึงเครียด ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีบทบาทมากในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจและความสมบูรณ์แข็งแรงของมนุษย์มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและประเทศ ถ้าบุคคลในชาติทุกคนมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ทุกคนก็สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพชาติก็พัฒนาตามไปด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นส่วนสำคัญที่มีบทบาทต่อการพัฒนาศักยภาพในด้านสรีระร่างกายของมนุษย์ โดยการใช้กีฬาเป็นสื่อเชื่อมโยงเพื่อที่จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาทาง ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ร่างกายของคนเราพื้นฐานทางธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวทำให้ร่างกาย แข็งแรงมีสุขภาพดีและยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวลทำให้อารมณ์และยังช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างให้ทุกคนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตมีรูปร่างได้สัดส่วน นำไปสู่การพัฒนาทางร่างกายและสติปัญญาตามวัยของมนุษย์ การออกกำลังกายมิใช่เป็นเพียงปัจจัยที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลเท่านั้น แต่มีความจำเป็นต่อส่วนรวม ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงได้มีการกำหนดนโยบายที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การใช้กิจกรรมการกีฬาเพื่อเป็นสื่อในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของเยาวชนและประชาชนทุกเพศทุกวัย ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 18 (พ.ศ. 2540 – 2544) ได้มุ่งเน้นในการพัฒนา “คน” เป็นสำคัญมุ่งที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพและชีวิตที่ดี มีระเบียบวินัยมีสุขภาพที่ดีโดยเชื่อมั่นว่าหากบุคคลในชาติมีคุณภาพที่ดีแล้ว การพัฒนาในด้านอื่นก็จะดีไปตามเป้าหมาย กรุงเทพฯ เป็นเมืองใหญ่ที่ประชาชนในหลายๆจังหวัดมุ่งหวังที่จะเดินทางมากอบโกย และหาความเจริญก้าวหน้าทางด้านงานและการศึกษา จึงมีผลทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นในสังคมเมือง เช่น ปัญหายาเสพติด อาชญากรรมโจรผู้ร้าย การทะเลาะวิวาทและโสเภณี หลายหน่วยงานพยายามที่จะหาทางแก้ไขแต่ก็ยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร กรุงเทพมหานครได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาต่างๆดังกล่าว และยังเห็นว่าการที่สังคมเมืองมีปัญหา สาเหตุใหญ่เนื่องจากเด็ก เยาวชนและประชาชนยังขาดสถานที่ที่ใช้ประโยชน์ในชุมชน สถานที่ออกกำลังกาย

เล่นกีฬา นันทนาการและจัดกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อพัฒนาและจัดระเบียบชุมชนให้น่าอยู่ และยังเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวอีกด้วย

การพัฒนาประเทศต้องเริ่มจากจุดเล็กไปหาจุดใหญ่ คือ เริ่มจากจุดที่เล็กที่สุดซึ่งเป็นส่วนประกอบของประเทศนั้นก็คือคนหรือมนุษย์นั่นเอง การพัฒนาประเทศนั้นมีหลายด้านด้วยกันที่ต้องพัฒนา เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา สังคม สาธารณสุข วัฒนธรรม จิตวิทยา คมนาคม ปัญหา ก็คือ เมื่อมีสิ่งที่ต้องการพัฒนามากมายหลายอย่างดังกล่าวแล้ว เราจะต้องพัฒนาที่จุดใดก่อน เพื่อให้เกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านอื่นๆตามมาเองอีกด้วย และที่สำคัญที่สุด คือ ทำอย่างไรที่จะทำให้ประชาชนที่พัฒนาแล้วยังคงดำรงอยู่และพัฒนาต่อไป (ทวี หังสนบุตร. 2533 : 60) ในสภาพปัจจุบัน ประชาชนมีการตื่นตัวและมีความเข้าใจ มองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายทางด้านพลศึกษา และใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ซึ่งช่วยให้การกีฬาและการออกกำลังกายมีความตื่นตัวมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉง ภาครัฐและเอกชนได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกำลังกายและการเล่นกีฬาในสถานที่ต่างๆ เช่น สวนสาธารณะ ลานกีฬาต่างๆ เป็นต้น เพื่อเป็นการตอบสนองต่อความต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกาย ยิ่งช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและส่วนรวมเป็นอย่างมาก ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน นักเรียน นักศึกษา ตลอดจนบุคลากร ในหน่วยงานต่างๆ จึงมีมากขึ้นด้วย

โรงเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เป็นสถานที่ที่ให้การศึกษาด้านวิชาสามัญ ซึ่งมี 8 กลุ่มสาระ ได้แก่ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ศิลปะ ภาษาต่างประเทศ การงานและเทคโนโลยี สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และส่งเสริมวิชาการและกิจกรรมการพัฒนาผู้เรียน นอกจากนี้ นักเรียนที่จบการศึกษาในช่วงชั้นที่ 3 สามารถเลือกสอบเข้าศึกษาต่อในระดับช่วงชั้นที่ 4 หรือศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ได้ ปัจจุบันโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 โรงเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 2,815 คน โดยมีการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ และยังมีส่วนช่วยประเทศชาติในด้านการลดปัญหายาเสพติดของนักเรียนและเยาวชนตามนโยบายของรัฐบาลในเรื่อง "ลานกีฬาต้านยาเสพติด" ได้อีกด้วย

นักเรียนระดับช่วงที่ 3 เป็นวัยที่กำลังมีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญาที่จะเจริญเติบโตและพัฒนาไปสู่เยาวชนของชาติในอนาคต และเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไปที่จะมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจดีงาม มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีประสิทธิภาพในการเรียน ถ้าได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับเพศและวัย ออกกำลังกายถูกวิธีก็จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง สมองปลอดโปร่ง พร้อมทั้งจะได้รับการศึกษาเล่าเรียนไปสู่ระดับการเรียนที่ดีและสูงขึ้น ไม่เป็นภาระต่อผู้ปกครองหรือญาติพี่น้อง ตลอดจนเป็นการประหยัดเงินงบประมาณ ค่ารักษาพยาบาลของรัฐได้เป็นจำนวนมาก การศึกษาของประเทศไทย ก็มีความสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลที่สนใจและมีความสามารถ ความถนัดได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งสามารถสังเกตได้จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาตินั้น เป็นแนวทางพื้นฐานของการแนะนำ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เช่น นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่อยู่ในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งประชาชนทุกกลุ่ม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย การมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545 – 2549) จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษาสภาพและความต้องการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนและสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เพื่อจะได้นำผลการวิจัยครั้งนี้มาดำเนินการแก้ไข ปรับปรุงและใช้เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ร่างกายของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร รวมทั้งเป็นแนวทางในการนำไปใช้เพื่อการปรับปรุงแก้ไขในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายนอกเวลาเรียน ทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า สำหรับผู้ที่สนใจทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายได้อย่างกว้างขวางและชัดเจนยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2547 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร รวมทั้งสิ้น 2,815 คน เป็นนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา จำนวน 1,405 คน เป็นนักเรียนชาย 715 คน เป็นนักเรียนหญิง 690 คน เป็นนักเรียนโรงเรียนชายจำนวน 224 คน และเป็นนักเรียนโรงเรียนหญิงจำนวน 1,186 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2547 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เป็นนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา จำนวน 502 คน เป็นนักเรียนชาย 254 คน เป็นนักเรียนหญิง 248 คน เป็นนักเรียนโรงเรียนชาย จำนวน 144 คน และนักเรียนโรงเรียนหญิง จำนวน 291 คน โดยใช้ตารางประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ จำแนกเป็น

1.1 เพศชาย

1.2 เพศหญิง

2. สภาพของโรงเรียน

2.1 สหศึกษา

2.2 ชายล้วน

2.3 หญิงล้วน

3. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วง
ชั้นที่ 3 เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ในด้านต่างๆ ดังนี้

3.1 ด้านบุคลาการ

3.2 ด้านวิชาการ

3.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

3.4 ด้านบริหารและการจัดการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

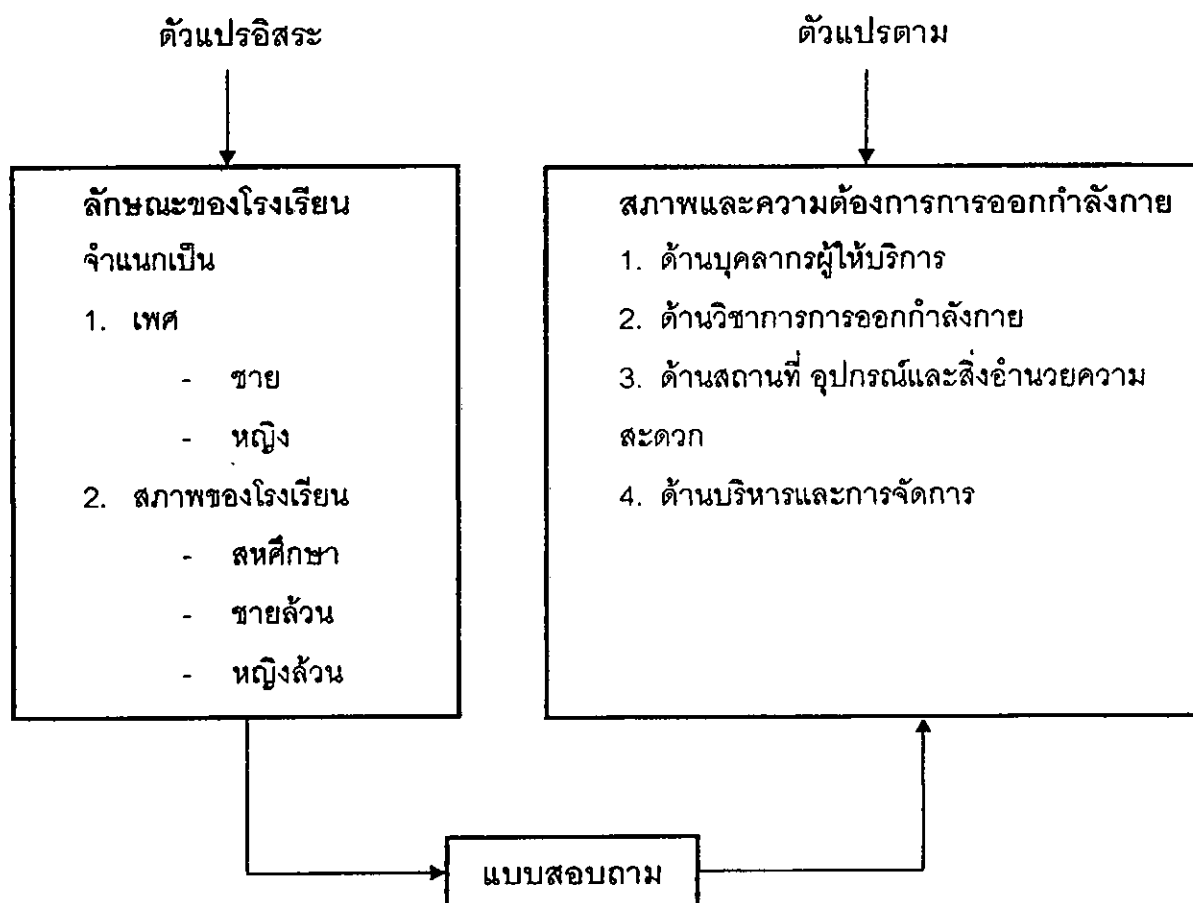
สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่หรือเป็นจริงในปัจจุบัน
เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม และการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ภายในโรงเรียน
เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความต้องการการออกกำลังกายของ
นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่จะออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางพลศึกษาและกีฬาต่างๆ นอกเวลาเรียน
โดยมีปัจจัยศึกษา 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลาการ ด้านวิชาการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์ และด้านการบริหารและการจัดการ

นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสหศึกษา นักเรียนชายล้วน และ
นักเรียนหญิงล้วน ปีการศึกษา 2547 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน หมายถึง นักเรียนโรงเรียนสหศึกษา
นักเรียนโรงเรียนชาย นักเรียนโรงเรียนหญิง ระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเอกชน
เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตบางพลัด สรุปได้ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. ประเภทของการออกกำลังกาย
4. หลักของการออกกำลังกาย
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
6. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนเอกชนในเขตบางพลัด
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดความสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดังเดิม ซึ่งสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่าง

ความหมายของความต้องการ

นักวิชาการหลายๆท่านให้ความหมายของความต้องการ ไว้ดังนี้

อรุณ วัชรธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ ตื่นรน เพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ ตื่นรนนี้ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคน ซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สุธา จันทร เอม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุดังความต้องการตามความประสงค์ ก็จะรู้สึกนิยม ชื่นชมและมีความเชื่อมั่นในตนเองความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ๆได้ 3 ประเภท คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการ ความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

มาสโลว์ (Maslow, 1970:80-92) ได้อธิบายว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าความต้องการนั้นได้รับการสนองแล้ว ก็จะเกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น ความต้องการของมนุษย์จึงเป็นลำดับขั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาด ร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรมชวนชวยเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะ บุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะ มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว ดังนั้น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสังฆนาการ เป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูง เป็นที่น่าเคารพ ยกย่องทั้งจากตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง คนจะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปมด้อย ล้มเหลว มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรง จะทำให้นุคคลนั้นเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิตและอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้สึกตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self - Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self - Fulfillment) รู้จักค่านิยม ความสามารถ และมีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตนเองนั้น เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน เพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์ เช่น การดำเนินชีวิตของมหาตมะคานธี ซึ่งเป็นแบบอย่างของความดีในขั้นนี้ โดยมีการดำเนินชีวิตด้วยความสันโดษและช่วยเหลือสังคมอย่างแท้จริง

สำหรับแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537 : 33 - 34) ได้กล่าวถึงสาเหตุ ดังนี้

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะๆ

2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ ได้สนุกสนานเฮฮาโดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเปตอง กอล์ฟ โบว์ลิง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)

3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทนและความพยายามมากๆ คล้ายๆ โยคีที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด

4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์ จึงเป็นผู้รักความสวยงาม และรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความน่าประทับใจของจังหวะการเต้นรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทางการเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ต์ การเต้นรำได้นำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกลีลาใหม่

5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความล้าสน บางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล

6. เพื่อความเสี่ยงและความหวาดเสียว หมายถึง การกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกิ โต้คลื่น ดึงพสุธา ไต่เขา

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว ที่ทำให้อวัยวะต่างๆภายในร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตขึ้น กล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ได้มีการออกกำลังกายและเคลื่อนไหว พัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วนกัน ได้นอนหลับ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน การออกกำลังกายต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการและถูกต้องสม่ำเสมอ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

อำนาจ อะโน (2527) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ โดยมีจุดมุ่งหมายซึ่งมีลักษณะที่เด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circularly) มีการเพิ่มปริมาณในการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบการออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา และ

สิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน และ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้น

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงาน กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพที่ดี โดยจะใช้กิจกรรมใด เป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

กรมอนามัย (2540 : 3-4) ให้ความหมายไว้ ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการศึกษา เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปของการออกกำลังกาย เฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ การออกกำลังกาย เป็นการออกแรงทางกาย ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อ สามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลด ศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น

เสก อัครานูเคราะห์ (2525 : 1) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การที่กล้ามเนื้อต่างๆ หดตัว พลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อนี้ มาจากการแปรสภาพของ Adenosine triphosphate (ATP) กลายเป็น Adenosine diphosphate (ADP) + พลังงาน ซึ่งทำให้ปฏิกิริยา เกิดขึ้นในร่างกายมนุษย์

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538 : 3) กล่าวถึง การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหาร ร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิคแดนซ์ สเต็ปแอโรบิค อควอร์ติกแอโรบิค รำมวยจีน ว่ายน้ำ ที่ จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลู่วิ่ง (สายพาน) และอื่นๆ (ยกเว้นการออกกำลังกาย ในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหว ให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วน ให้มีความคล่องแคล่ว ว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ย่อมคลายความเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ที่มักจะเกิดซ้ำๆ ซากๆ แต่เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัย ที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่

สุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี
เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไป ไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่่าเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยในช่วง 40 – 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 -20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกวิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพตนเองว่าจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์

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

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 60) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายในท่าที่ง่ายๆ และเบาๆ ก่อนในวันต่อไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสดปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้ว ทำให้มีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันที และควรได้ปรึกษาแพทย์

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญมากกว่า

เพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนาน มากกว่าการที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนมีความรัก ความถนัด ความชอบ ความง่ายสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรจะปล่อยกาย และใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆไปด้วย ควรหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้อง

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. ควรออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ โดยให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวันๆละ 10 นาที หรือ สัปดาห์ละ 3 วันๆละ 20 นาที หรือ สัปดาห์ละ 2 วันๆละ 30 นาที

8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคล ในการออกกำลังกายนั้น ควรให้อัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายของแต่ละบุคคลทั่วไบนั้น ควรจะเป็น 170 - อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้น ควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีล่วงแล้วและไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดัน สันนิบิต หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะ ความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้น ก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานนั่นเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายนั้นก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจน การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มของเมาต่างๆ ควรจะได้มีควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

จากแนวคิดในเรื่องหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่าการออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์และเป็นผลดี ต้องคำนึงถึงสุขภาพผู้ออกกำลังกายเป็นหลัก และเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ควรเริ่มจากง่ายและปริมาณน้อยก่อนแล้วค่อยๆเพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงระดับความสามารถที่จะทำได้โดยไม่หนักจนเกินไป และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย มีหลายลักษณะ ในที่นี้จะแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือการออกแรงดึง ดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) การออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรง กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกาย โดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลง ต้องออกแรงเท่ากันและด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลูกล (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือเอ ที พี (ATP: Adenosine triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น เอ ที พี เกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และพลังงาน เอ ที พี (ATP) ส่วนไกลโคไลซิส ผลิต เอ ที พี (ATP) ได้เร็วมาก และไม่ได้ใช้ออกซิเจน ในการผลิต เอ ที พี (ATP) จึงเกิดภาวะการเป็นหนี้ออกซิเจนขึ้น (Oxygen debt)

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย ที่ทำให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นมากกว่าระดับปกติ ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากขึ้นระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทานของระดับดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ หรือกระโดดเชือก เป็นต้น

(กรมพลศึกษา. 2543 : 7 - 8)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามสมัยนิยม โดยเฉพาะในวัยกลางคนและคนสูงอายุ การออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบมวยจีน การออกกำลังกายแบบแกว่งแขน การออกกำลังกายแบบโยคะ การออกกำลังกายโดยการเดิน การออกกำลังกายโดยการวิ่งทน การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน การออกกำลังกายโดยการกระโดดเชือก การออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ (เสก อักษรานุเคราะห์ . 2525 : 93) และ การออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิก

ไพวัลย์ ตันลาพุด (2530 : 29 - 30) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพิ่มสมรรถภาพ และสุขภาพ ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลา ประมาณ 15 - 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้ว จึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น เพราะ อากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดเล สวนสาธารณะหรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะ โดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อน ใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ เมื่อ ร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการ วิ่งทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรทำ อย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการกีฬา อื่นๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้น ควรเริ่มจากการว่ายน้ำช้าๆ ก่อน ประมาณ 100 เมตร ช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นที่มี การจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้รถจักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำ ได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยาน เพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของ

หรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง อาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้าๆสลับกับถีบเร็วๆเป็นช่วงๆ ก็ได้ ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรกๆอาจใช้ระยะทางสัก 4 - 6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น และกีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหมและไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังมากเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่น คือ หากรู้สึกเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศ ทุกวัย สามารถทำที่บ้าน อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงามสามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควรและสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆว่าหากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการและทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์ แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกาย นั้นแสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่เห็นเพียงประโยชน์แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมองว่าการไม่ออกกำลังกายทำให้ไม่แข็งแรงเท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างดุลยภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง

สุพิตร สمانิโต (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น มีการตื่นตัว คล่องแคล่ว ว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมี

ให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 27) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้น โดยสรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทอดทน มีแนวโน้มที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น

2. ปริมาณสลับจิตของหัวใจแต่ละครั้ง เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย

3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงของการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัวจะมากขึ้น

4. การออกกำลังกายหนักๆ จะทำให้เพิ่มปริมาณสลับจิตของหัวใจ หัวใจคนที่ได้ รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสลับจิตมากขึ้น

5. การออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic apacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนมากขึ้นตามความต้องการของงาน

6. ความจุปอด หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจากหายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้วได้มีการค้นพบว่าในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็นักกีฬาและผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดคือ ความจุปอด นักกีฬามีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

7. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า

8. การออกกำลังกายทำให้ปริมาตรของเลือดไหลกลับสู่หัวใจมากขึ้น

9. การออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอดเพิ่มมากขึ้น

10. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาเสมอๆ จะเพิ่มขนาดขึ้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ของหัวใจ

11. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดงและความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน

12. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ ขณะพักจะมี ความดันชีพจรสูง คือ ความดันในขณะหัวใจบีบตัวต่างจากความดันในขณะหัวใจคลายตัวโดยไม่ สูงกว่าปกติ

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อ ร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวีรบุตร (2545 : 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายดังนี้

1. ประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายมีผลทั้งการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะภายนอกและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานภายในร่างกาย การออกกำลังกายกระทำได้หลายวิธีวิธีจำเป็นและเหมาะสมต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไปเป็นกิจกรรมที่มีการเผาผลาญไขมันในร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด กิจกรรมแอโรบิก ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเดิน การตีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยในการเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดี ปริมาณไขมันในเส้นเลือดลดลง นอกจากนี้ยังช่วยลดปริมาณ LDL (low density lipoprotein cholesterol) โคเลสเตอรอลชนิดไม่ดีต่อร่างกาย เพิ่ม DHL (high density lipoprotein cholesterol) โคเลสเตอรอลดีต่อร่างกายช่วยทำให้ความดันเลือดปกติ ลดโอกาสเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ หรือหลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้ยังทำให้ปอดและถุงลมในปอดทำงานได้ดีขึ้น กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงได้รับการพัฒนาให้สามารถทำงานได้หนักและนานขึ้น หายเหนื่อยเร็วเพราะการฟื้นตัวหลังการทำงานหนักจะดีกว่าคนที่ไม่ได้

ออกกำลังกายรูปร่างภายนอกที่มองเห็นเป็นกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง คล่องตัว ทรงตัวได้ดี ไขมันส่วนเกินน้อย

2. ประโยชน์ในทางจิตวิทยา การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดทางจิตใจ ลดภาวะความกดดันในชีวิตประจำวัน ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ดี เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม การพัฒนาการเข้าสังคมและมีสังคมใหม่ที่แปลกไปจากกลุ่มเดิม เชื่อมแน่นและกล้าแสดงออกมากขึ้น นอกจากนี้หากมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจมากกว่า ทำให้เกิดความสนุกสนานในการออกกำลังกาย จึงทำได้นานขึ้น ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ซึ่งดีกว่าการออกกำลังกายเพียงลำพังที่ไม่มีแรงจูงใจ ซึ่งในที่สุดอาจเลิกการออกกำลังกายเป็นได้

3. ประโยชน์ในทางสังคมและการพัฒนาบุคลิกภาพเมื่อมีการเข้าร่วมการออกกำลังกายก็ทำให้มีโอกาสสร้างหรือมีสังคมใหม่ รู้จักเพื่อนกลุ่มใหม่ที่อาจจะใช่หรือไม่ใช่เพื่อนที่อยู่ในสังคมเดียวกัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมและสภาพแวดล้อมทางสังคมเก่ลดความจำเจ และนำเปื่อการออกกำลังกายจึงเท่ากับเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีสังคมที่หลากหลาย ซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถและทักษะในการปรับตัวเข้าสังคม และปรับปรุงบุคลิกภาพ สร้างความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกไปพร้อมกับการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและการรักษาสัดส่วนและรูปร่าง

ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตบางพลัด

กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547

เขตบางพลัดเป็นเขตหนึ่งที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร มีโรงเรียนรัฐบาลและเอกชนหลายโรงเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบของผู้อำนวยการเขตบางพลัด ซึ่งอยู่ในเขตการศึกษาที่ 5 มีโรงเรียนเอกชนจำนวนหลายโรง ที่ข้าพเจ้าได้ศึกษาข้อมูลมีด้วยกัน 5 โรงเรียน มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 2,815 คน คือ โรงเรียนทิวไผ่งาม โรงเรียนสตรีบูรณวิทย โรงเรียนบูรณวิทย โรงเรียนบางอ้อศึกษา และโรงเรียนเชเมะสิรินุสรณ์ ใช้หลักสูตรการเรียนการสอนพื้นฐานที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เพื่อให้การศึกษาเป็นไปตามหลักการและพัฒนาคนไทยและเด็กไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีปัญญา สถานศึกษาและผู้เกี่ยวข้องจึงได้กำหนดสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้และคุณลักษณะหรือค่านิยม จริยธรรมของผู้เรียนแบ่งเป็น 8 กลุ่มสาระ คือ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ภาษาต่างประเทศ

กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตนทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม เด็กนักเรียนได้ร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภททีมและประเภทบุคคลอย่างหลากหลายทั้งของไทยและสากล โรงเรียนเอกชนในเขตบางพลัดที่ศึกษาค้นคว้า คือ โรงเรียนทิวไผ่งาม มีนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ทั้งชายและหญิง จำนวน 745 คน เป็นชาย 415 คน หญิง 330 คน มีครูพลศึกษาจำนวน 4 คน โรงเรียนสตรีบูรณวิทย์เป็นโรงเรียนที่มีแต่นักเรียนหญิงจำนวน 262 คน มีครูพลศึกษาจำนวน 4 คน โรงเรียนบูรณวิทย์เป็นโรงเรียนที่มีแต่นักเรียนชายจำนวน 224 คน มีครูพลศึกษาจำนวน 4 คน โรงเรียนบางอ้อศึกษาเป็นโรงเรียนอิสลามที่มีการเรียนการสอนตามหลักสูตร มีนักเรียนชาย-หญิง รวม 660 คน มีการสอนศาสนาตอนเย็น มีครูพลศึกษาจำนวน 4 คน และโรงเรียนสุดท้าย คือ โรงเรียนพระศรีรัตนสรณ์ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 924 คน มีครูพลศึกษาที่ทำการเรียนการสอน จำนวน 6 คน การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเอกชนทั้ง 5 โรงเรียนมุ่งเน้นนักเรียนให้เกิดพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม และยังมีส่วนช่วยสังคมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นในโรงเรียนด้วยอันส่งผลไปถึงการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งมีส่วนช่วยประเทศชาติตามแนวนโยบายของรัฐบาลในเรื่องของลานกีฬาต้านยาเสพติดอีกด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

บัคโคลาร์และสโตน (Buccolar; & Stone. 1975: 134 – 139) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการวิ่งเหยาะและถีบจักรยานที่มีต่อสมรรถภาพและบุคลิกภาพของคนสูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย 36 คน อายุระหว่าง 60 - 89 ปี กลุ่มแรกฝึกเดินและวิ่งเหยาะ กลุ่มที่ 2 ถีบจักรยาน ทั้งสองกลุ่ม 14 สัปดาห์ๆ 3 วันๆ ละ 20 - 50 นาที ผู้เข้ารับการทดลองทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกด้วยแบบวัดทางด้านบุคลิกภาพ 16 ลักษณะของแคทเทิล รวมทั้งการวัดด้วยจักรยานวัดงานของออกสตรานด์ ผลการวิจัย พบว่าความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ความดันโลหิตและน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ทั้งสองกลุ่ม ส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมันร่างกายลดลงเฉพาะกลุ่มถีบจักรยานหลังจากฝึก 14 สัปดาห์ กลุ่มที่รับการเข้าฝึกถีบจักรยานไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านองค์ประกอบของบุคลิกภาพ กลุ่มเดินและวิ่งเหยาะมีการสลายตัวลดลงและมีการควบคุมการวิ่งมากขึ้น เปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มหลังฝึก 14 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่า สรีรภาพทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกทั้งสองแบบให้ผลเหมือนกัน

นันทอกมาห์ (Nontogmah, 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัย เรื่อง "โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆในรัฐไอโอวา" โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คนและคณาจารย์จำนวน 48 คน

ผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และ บาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้น คือ วอลเลย์บอลและเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก ว่ายน้ำ เบสบอลและ แบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่า โปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

บัทเลอร์ (Butler, 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่องดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ผลการวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษานั้นมีปัญหาเรื่องดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮลบลูค (Holbrook, 1993 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการแรงดันและกำหนดแผน เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวก การส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น

3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด และกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการ การวางแผนและการดำเนินการ

ยามากูชิและโอกาดะ (Yamaguchi; & Okada. 1998) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆ คือ ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย

จากเอกสารและงานวิจัยที่รวบรวมได้ทั้งหมดนี้ สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน รูปแบบการออกกำลังกายหลายชนิดนั้น สามารถบ่งบอกถึงพัฒนาการของสมรรถภาพร่างกายในระบบต่าง ๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะการฝึกวิ่งเหยาะ (Jogging) และการเดินแอโรบิคของผู้ฝึกในวัยต่างๆ นับตั้งแต่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ผู้ใหญ่วัย 20 - 29 ปี ผู้ใหญ่วัย 30 - 45 ปี ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ผู้ใหญ่วัย 19 - 62 ปี และผู้สูงอายุวัย 60 - 89 ปี มีการพัฒนาและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นหลายด้าน เช่น สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate) ลดลง ความจุปอดเพิ่มขึ้น ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจมีการพัฒนาขึ้น ปริมาณไขมันลดลง รวมถึงองค์ประกอบของสรีระร่างกาย พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความว่องไว ความอ่อนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหัวใจมีการพัฒนาขึ้นมาก

งานวิจัยในประเทศ

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8 เครื่องมือที่ได้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยได้ไปเก็บข้อมูลจากเยาวชนชายและหญิง อายุระหว่าง 10 - 15 ปี ในเขตการศึกษา 8 รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 4,000 คน ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมนคูลส์ จากการศึกษา พบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬา มากที่สุดจากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬา ของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬา ประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่น มากที่สุด คือ ฟุตบอลและเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด สถานที่เล่นกีฬา ส่วนมากมีสถานที่เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาว่ายน้ำ และยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมาก ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ กีฬาที่รู้จักน้อยมาก ได้แก่ กีฬาโปโลน้ำและกีฬายูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชน คือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพใน ตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและ ใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น เยาวชน ส่วนใหญ่มีความเห็นถูกต้องดี

4. ทศคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วย ทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนชนบท ระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชายและ มัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชน มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและอุปกรณ์ที่สำคัญ ที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปานี้ ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษา ปรากฏว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการ

การออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพและอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วาโยน้ำ แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิสและกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษา ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ในวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และในวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น. และเวลา 16.30 - 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดและการให้บริการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนี้ต้องมีหน้าที่ดูแล รักษาสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

ฐเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2536 : 116 – 121) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกลิ่น เสียงและฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆเพื่อบริการอย่างเพียงพอ และควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้งานได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บและห้องอาบน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่างๆในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย บริเวรสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีม้านั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดอย่างเหมาะสม อย่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ควรมีทำเลตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน

2. ความต้องการด้านบริการและวิชาการสะดวก นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและมีความต้องการมาก โดยให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่มีความรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรม การออกกำลังกายอย่างทั่วถึง และมีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ

3. ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด ให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ ฟุตบอลและมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนี้ในส่วนที่ผู้ตอบแบบสอบถามระบุความต้องการ ปรากฏว่า สามารถจัดเรียงตามลำดับความต้องการได้ ดังนี้ สนุกเกอร์ เพาะกาย เทควันโด ยิงปืนและมวยปล้ำ

4. ความต้องการจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการมาก ให้มีการออกกำลังกาย เวลาเย็นหลังเลิกเรียนและต้องการออกกำลังกาย

พินิจ วิทยุณี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางนันทนาการและการพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ตรงกับความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดิน ฟ้า อากาศไม่อำนวยทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ และไม่มีเงินเสียค่าบริการสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาบอลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการออกกำลังกายโดยการใช้อุปกรณ์เพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มที่แตกต่างกันคือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ปรานม รอดทัศน (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 2,855 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2,678 ชุด เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2,203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่าบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากตามลำดับ ได้แก่ กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วูตวูต เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปะป้องกันตัว ตะกร้อ เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ และการเดินแอโรบิค
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐาน และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอยู่เป็นประจำ
4. ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน
6. ด้านรูปแบบของกิจกรรม ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาบ่อย ๆ
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา และระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวร เพ็ญสวัสดิ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความ

ต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชาย และเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการต่างประเทศ อยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชาย และหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่า มีความต้องการในด้านบุคลากร ผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลาอัยน์ห์ สุขยิ่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย เปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ประชากร และกลุ่มตัวอย่างเป็นครู และโรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่าครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย อยู่ในระดับมาก และความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรภายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือ

ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.91 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ผลการศึกษา พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ และการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย
3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากรที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย
4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกายทุกวัน
5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวัน และเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด วันเสาร์ อาทิตย์ เวลา 06.00 – 08.00 น. และ 16.00 – 18.00 น.

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เป็นนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา นักเรียนโรงเรียนชายและนักเรียนโรงเรียนหญิง เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 2,815 คน นักเรียนโรงเรียนสหศึกษา จำนวน 1,405 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 224 คน เป็นนักเรียนหญิง 1,186 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เป็นนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา นักเรียนโรงเรียนชายล้วนและนักเรียนโรงเรียนหญิงล้วน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 937 คน นักเรียนโรงเรียนสหศึกษาจำนวน 502 คน เป็นนักเรียนโรงเรียนชาย จำนวน 144 คน นักเรียนโรงเรียนหญิง จำนวน 291 คน โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
สหศึกษา	715	690	1,405	254	248	502
ชายล้วน	224	-	224	144	-	144
หญิงล้วน	-	1,186	1,186	-	291	291
รวม	939	1,876	2,815	398	539	937

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) เพื่อศึกษาระดับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามตรวจสอบคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร โดยเป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน ดังนี้คือ ด้านบุคลลากร ด้านวิชาการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ และด้านการบริหารและการจัดการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร วารสาร บทความและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. เก็บรวบรวมปัญหาความรู้ ความคิดจากการศึกษาค้นคว้าข้างต้น มาสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมด้านต่างๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุม เพื่อขอคำแนะนำ และแก้ไข ปรับปรุง
4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบและแก้ไข ปรับปรุงแบบสอบถามเพื่อให้มีความเที่ยงตรง (Validity)

ตามเนื้อหา

5. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญแก้ไข ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม
6. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชน์ บางเขน ช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน (Try Out) เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach 1970:126) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.89
7. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือรับรองจากบัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้ในการติดต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจพิจารณาแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือรับรองจากบัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้ในการติดต่อผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่โรงเรียนเอกชนทั้ง 5 โรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยไปส่งและรับกลับด้วยตนเอง

วิธีการจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกรูปแบบที่สมบูรณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์ โดยวิธีแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปของตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละข้อและในแต่ละด้าน โดยวิธีแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 และข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และข้อเสนอแนะมาสรุปในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับมาเป็นจำนวน 937 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์ โดยวิธีแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปของตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละข้อในแต่ละด้าน โดยวิธีแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปรายชื่อ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ความถี่และค่าร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 แสดงจำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน) n	ร้อยละ %
1. เพศ		
ชาย	398	42.48
หญิง	539	57.52
รวม	937	100.00
2. สภาพของโรงเรียน		
นักเรียนโรงเรียนสหศึกษา	502	53.58
นักเรียนโรงเรียนชายล้วน	144	15.37
นักเรียนโรงเรียนหญิงล้วน	291	31.06
รวม	937	100.00
3. การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกาย	610	65.10
ไม่ออกกำลังกาย	327	34.90
รวม	937	100.00
4. กิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา จำนวนวัน วัน และเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
การเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพ	624	66.59
กายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ	383	40.87
การรำมวยจีนไท้เก๊ก	41	4.37
การขี่จักรยาน	401	42.79
การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ	290	30.94
กิจกรรมกีฬา		
ฟุตบอล	205	21.87
บาสเกตบอล	598	63.82
ตะกร้อ	215	22.97

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	n	%
เซปักตะกร้อ	217	23.15
ฟุตบอล	150	16.00
ยิมนาสติก	104	11.09
ว่ายน้ำ	383	40.87
เปตอง	82	8.75
แชร์บอล	375	40.02
แบดมินตัน	583	62.21
เทนนิส	210	22.41
เทเบิลเทนนิส	425	45.35
ยูโด	285	30.41
เทควันโด	167	17.82
อื่น ๆ	74	7.89
จำนวนวันที่ต้องการออกกำลังกาย		
1 วัน	121	12.91
2 วัน	157	16.76
3 วัน	229	24.44
4 วัน	88	9.39
5 วัน	180	19.21
6 วัน	16	1.71
7 วัน	146	15.58
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	511	54.53
วันอังคาร	344	36.71
วันพุธ	501	53.46
วันพฤหัสบดี	306	32.65
วันศุกร์	698	74.49
วันเสาร์	239	25.50
วันอาทิตย์	224	23.90

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	n	%
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 08.00 น.	296	31.59
10.00 – 12.00 น.	223	23.79
13.00 – 15.00 น.	165	17.60
16.00 – 18.00 น.	320	34.15
18.00 – 20.00 น.	120	12.80
อื่น ๆ	95	10.13

จากตาราง 2 แสดงว่ามีนักเรียนเอกชน ระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดการศึกษาเอกชนมีผู้ตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 937 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย จำนวน 398 คน คิดเป็นร้อยละ 42.48 ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง จำนวน 539 คน คิดเป็นร้อยละ 57.52 มีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา จำนวน 502 คน คิดเป็นร้อยละ 53.58 เป็นนักเรียนโรงเรียนชายล้วน จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 15.37 และเป็นนักเรียนโรงเรียนหญิงล้วน จำนวน 291 คน คิดเป็นร้อยละ 31.06 ผู้ตอบการออกกำลังกาย จำนวน 610 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 327 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90 ต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย การเดินเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 66.59 การขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 42.79 กายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ คิดเป็นร้อยละ 40.87 ต้องการกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 63.82 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 62.21 เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 45.35 ต้องการจำนวนวัน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 24.44 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 19.21 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 16.76 วันที่ต้องการออกกำลังกาย วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 74.49 วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 54.53 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 53.46 ต้องการเวลาออกกำลังกายเวลา 16.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 34.15 เวลา 06.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 31.59 เวลา 10.00 – 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.79

ตาราง 3 จุดมุ่งหมายที่มามีออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง
ที่ออกกำลังกาย (n = 610)

รายการ	จำนวน (คน) n	ร้อยละ %
1. เพื่อความสนุกสนาน และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	467	76.56
2. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	358	58.69
3. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	275	45.08
4. เพื่อเพิ่มทักษะด้านกีฬา	264	43.28
5. เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี	225	36.89
6. เพื่อรู้จักเพื่อนที่มีออกกำลังกายด้วยกัน	121	19.84

จากตาราง 3 แสดงว่า มีนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่มีออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน เพื่อความสนุกสนาน และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากที่สุด จำนวน 467 คน คิดเป็นร้อยละ 76.56 เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 358 คน คิดเป็นร้อยละ 58.69 เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 45.08 เพื่อเพิ่มทักษะด้านกีฬา จำนวน 264 คน คิดเป็นร้อยละ 43.28 เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 36.89 เพื่อรู้จักเพื่อนที่มีออกกำลังกายด้วยกัน จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 19.84 ตามลำดับ

ตาราง 4 เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง
ที่ไม่ออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน) n	ร้อยละ %
1. ไม่มีเวลา	197	60.24
2. ไม่มีทักษะ	59	18.04
3. ไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ	71	21.71

จากตาราง 4 แสดงว่า มีนักเรียนที่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 327 คน ไม่มีเวลา จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 60.24 ไม่มีทักษะ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 18.04 และไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 21.71 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 5 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
แยกตามเพศชาย (n = 398)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน โดยเฉพาะ	f	163	235	71	133	151	24	19
	%	40.95	59.05	17.84	33.42	37.94	6.03	4.77
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	183	215	55	124	163	43	13
	%	45.98	54.02	13.82	31.16	40.95	10.80	3.27
3. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ ด้านกีฬานั้นๆ มาก่อน	f	242	156	65	183	114	25	11
	%	60.80	39.20	16.33	45.98	28.64	6.28	2.76
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ วิธีการสอน ที่ถูกต้องเหมาะสม	f	265	133	113	117	116	38	14
	%	66.58	33.42	28.39	29.40	29.15	9.55	3.52
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรมสะอาด เรียบร้อย และมีกิริยา วาจาสุภาพ	f	281	117	123	124	96	27	28
	%	70.60	29.40	30.90	31.16	24.12	6.78	7.04
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย และจิตใจ	f	304	94	119	154	100	21	4
	%	76.38	23.62	29.90	38.69	25.13	5.28	1.01
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	283	115	127	102	116	39	14
	%	71.11	28.89	31.91	25.63	29.15	9.80	3.52
8. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้ ผู้มาออกกำลังกาย	f	52	346	142	122	101	33	0
	%	13.07	86.93	35.68	30.65	25.38	8.29	0.00
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	178	220	147	105	109	26	11
	%	44.72	55.28	36.93	26.38	27.39	6.53	2.76
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	131	267	146	134	80	23	15
	%	32.91	67.09	36.68	33.67	20.10	5.78	3.77

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		สภาพความ เป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รวม	f	2,082	1,898	1,108	1,298	1,146	299	129
	%	52.31	47.69	27.84	32.61	28.79	7.51	3.24

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านบุคลากร โดยรวมมีสภาพ คิดเป็นร้อยละ 52.31 และไม่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 47.69 ในรายชื่อ มีบุคลากรผู้ให้บริการ มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ มีบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีริยวาจาสุภาพ มีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ วิธีการสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.38, 71.11, 70.60, และ 66.58 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของเพศชายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.61 ในรายชื่อ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 45.98, 38.69, 33.67 และ 33.42 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
แยกตามเพศหญิง (n = 539)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	225	314	95	182	205	31	26
เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน	%	41.74	58.26	17.63	33.77	38.03	5.75	4.82
โดยเฉพาะ								
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	243	296	76	168	220	58	17
	%	45.08	54.92	14.10	31.17	40.82	10.76	3.15
3. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์	f	329	210	88	251	150	36	14
ด้านกีฬาอื่นๆ มาก่อน	%	61.04	38.96	16.33	46.57	27.83	6.68	2.60
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้วิธีการสอน	f	360	179	150	158	159	53	19
ที่ถูกต้องเหมาะสม	%	66.79	33.21	27.83	29.31	29.50	9.83	3.53
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ	f	379	160	175	137	154	54	19
กิจกรรมสะอาด เรียบร้อย และมีกริยา	%	70.32	29.68	32.47	25.42	28.57	10.02	3.53
วาจาสุภาพ								
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี	f	413	126	158	214	136	26	5
สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย	%	76.62	23.38	29.31	39.70	25.23	4.82	0.93
และจิตใจ								
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	384	155	165	168	130	37	39
	%	71.24	28.76	30.61	31.17	24.12	6.86	7.24
8. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้	f	71	468	196	146	148	35	14
ผู้มาออกกำลังกาย	%	13.17	86.83	36.36	27.09	27.46	6.49	2.60
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	244	295	196	169	131	0	43
	%	45.27	54.73	36.36	31.35	24.30	0.00	7.98
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	172	367	193	187	108	31	20
ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	31.91	68.09	35.81	34.69	20.04	5.75	3.71
รวม	f	2,820	2,570	1,492	1,780	1,541	361	216
	%	52.32	47.68	27.68	33.02	28.59	6.70	4.01

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงของบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 52.32 และไม่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 47.68 ในรายชื่อมีบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ มีบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกริยา วาจาสุภาพ มีบุคลากรมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ วิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.62, 71.24, 70.32 และ 66.79 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.02 ในรายชื่อต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 46.57, 39.70, 34.69 และ 33.77 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
แยกตามโรงเรียนสหศึกษา (n = 502)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน โดยเฉพาะ	<i>f</i>	212	290	89	168	195	26	24
	%	42.23	57.77	17.73	33.47	38.84	5.18	4.78
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	<i>f</i>	224	278	70	158	205	53	16
	%	44.62	55.38	13.94	31.47	40.84	10.56	3.19
3. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านกีฬาอื่นๆ มาก่อน	<i>f</i>	307	195	80	237	137	36	12
	%	61.16	38.84	15.94	47.21	27.29	7.17	2.39
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้วิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม	<i>f</i>	334	168	140	151	145	48	18
	%	66.53	33.47	27.89	30.08	28.88	9.56	3.59
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมละอวด เรียบร้อย และมีกิริยา วาจาสุภาพ	<i>f</i>	355	147	164	127	142	51	18
	%	70.72	29.28	32.67	25.30	28.29	10.16	3.59
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย และจิตใจ	<i>f</i>	383	119	148	200	127	23	4
	%	76.29	23.71	29.48	39.84	25.30	4.58	0.80
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	<i>f</i>	359	143	152	155	121	35	39
	%	71.51	28.49	30.28	30.88	24.10	6.97	7.77
8. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้ผู้นมาออกกำลังกาย	<i>f</i>	65	437	176	178	99	31	18
	%	12.95	87.05	35.06	35.46	19.72	6.18	3.59
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	<i>f</i>	226	276	182	158	123	39	0
	%	45.02	54.98	36.25	31.47	24.50	7.77	0.00
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	<i>f</i>	158	344	181	135	142	32	12
	%	31.47	68.53	36.06	26.89	28.29	6.37	2.39
รวม	<i>f</i>	2,623	2,397	1,382	1,667	1,436	374	161
	%	52.25	47.75	27.53	33.21	28.61	7.45	3.21

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงของบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านบุคลากร โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 52.25 และไม่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 47.75 ในรายชื่อมีบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ มีบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกริยา วาจาสุภาพ มีบุคลากรมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ วิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.29, 71.51, 70.72 และ 66.53 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.21 ในรายชื่อต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ ต้องการเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้ผู้มาออกกำลังกาย ต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 47.21, 39.84, 35.48 และ 33.47 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
แยกตามโรงเรียนชายล้วน (n = 144)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน โดยเฉพาะ	f	56	88	26	48	52	11	7
	%	38.89	61.11	18.06	33.33	36.11	7.64	4.86
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	69	75	20	44	59	16	5
	%	47.92	52.08	13.89	30.56	40.97	11.11	3.47
3. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านกีฬาอื่นๆ มาก่อน	f	87	57	25	62	45	7	5
	%	60.42	39.58	17.36	43.06	31.25	4.86	3.47
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้วิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม	f	97	47	42	40	43	14	5
	%	67.36	32.64	29.17	27.78	29.86	9.72	3.47
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาด เรียบร้อย และมีกิริยา วาจาสุภาพ	f	101	43	44	38	44	13	5
	%	70.14	29.86	30.56	26.39	30.56	9.03	3.47
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย และจิตใจ	f	111	33	43	54	36	9	2
	%	77.08	22.92	29.86	37.50	25.00	6.25	1.39
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	101	43	46	46	35	9	8
	%	70.14	29.86	31.94	31.94	24.31	6.25	5.56
8. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้ผู้มาออกกำลังกาย	f	19	125	56	45	30	7	6
	%	13.19	86.81	38.89	31.25	20.83	4.86	4.17
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	64	80	50	43	38	13	0
	%	44.44	55.56	34.72	29.86	26.39	9.03	0.00
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	50	94	55	37	37	10	5
	%	34.72	65.28	38.19	25.69	25.69	6.94	3.47
รวม	f	755	685	407	457	419	109	48
	%	52.43	47.57	28.26	31.74	29.10	7.57	3.33

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงของบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนชายล้วน ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านบุคลากร โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 52.43 และไม่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 47.57 ในรายชื่อบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ มีบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ วิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน คิดเป็นร้อยละ 77.08, 70.14, 67.36 และ 60.42 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.74 ในรายชื่อบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ ต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีคิดเป็นร้อยละ 43.06, 37.50, 33.33 และ 31.94 ตามลำดับ

ตาราง 9 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
แยกตามโรงเรียนหญิงล้วน (n = 291)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	120	171	51	99	109	18	14
เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน	%	41.24	58.76	17.53	34.02	37.46	6.19	4.81
โดยเฉพาะ								
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	133	158	41	90	119	32	9
	%	45.70	54.30	14.09	30.93	40.89	11.00	3.09
3. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์	f	177	114	48	135	82	18	8
ด้านกีฬาอื่นๆ มาก่อน	%	60.82	39.18	16.49	46.39	28.18	6.19	2.75
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ วิธีการสอน	f	194	97	81	84	87	29	10
ที่ถูกต้องเหมาะสม	%	66.67	33.33	27.84	28.87	29.90	9.97	3.44
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ	f	204	87	94	74	84	29	10
กิจกรรมสะอาด เรียบร้อย และมีกิริยา	%	70.10	29.90	32.30	25.43	28.87	9.97	3.44
วาจาสุภาพ								
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี	f	223	68	86	114	73	15	3
สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย	%	76.63	23.37	29.55	39.18	25.09	5.15	1.03
และจิตใจ								
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	207	84	90	91	70	20	20
	%	71.13	28.87	30.93	31.27	24.05	6.87	6.87
8. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้	f	39	252	106	90	71	24	
ผู้มาออกกำลังกาย	%	13.40	86.60	36.43	30.93	24.40	8.25	0.00
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	132	159	107	79	78	19	8
	%	45.36	54.64	36.77	27.15	26.80	6.53	2.75
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	95	196	107	98	59	16	11
ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	32.65	67.35	36.77	33.68	20.27	5.50	3.78
รวม	f	1,524	1,386	811	954	832	220	93
	%	52.37	47.63	27.87	32.78	28.59	7.56	3.20

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงของบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนหญิงล้วน ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านบุคลากร โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 52.37 และไม่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 47.63 ในรายชื่อมีบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ มีบุคลากรผู้ให้บริการแต่งการเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยา วาจาสุภาพ มีบุคลากรมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ วิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.63, 71.13, 70.10 และ 66.67 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.78 ในรายชื่อต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.39, 39.18, 34.02 และ 33.68 ตามลำดับ

ตาราง 10 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ
เพศชาย (n = 398)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม	<i>f</i>	239	159	37	109	205	33	14
	%	60.05	39.95	9.30	27.39	51.51	8.29	3.52
2. มีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	<i>f</i>	210	188	66	84	157	81	10
	%	52.76	47.24	16.58	21.11	39.45	20.35	2.51
3. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม	<i>f</i>	95	303	70	125	150	36	17
อยู่เสมอ	%	23.87	76.13	17.59	31.41	37.69	9.05	4.27
4. จัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ตอนเวลาว่าง	<i>f</i>	112	286	81	115	150	32	20
	%	28.14	71.86	20.35	28.89	37.69	8.04	5.03
5. มีการจัดประชุมทางสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น	<i>f</i>	102	296	37	113	152	78	18
	%	25.63	74.37	9.30	28.39	38.19	19.60	4.52
6. จัดให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจในการรักษา เลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ	<i>f</i>	196	202	107	126	119	37	9
	%	49.25	50.75	26.88	31.66	29.90	9.30	2.26
7. มีการจัดโครงการฝึกสอนกีฬาสporten ต่างๆ	<i>f</i>	228	170	123	119	126	22	8
	%	57.29	42.71	30.90	29.90	31.66	5.53	2.01
8. มีการประเมินผลการออกกำลังกายของสมาชิกเป็นประจำ เพื่อหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น	<i>f</i>	205	193	80	130	120	52	16
	%	51.51	48.49	20.10	32.66	30.15	13.07	4.02
9. จัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	<i>f</i>	89	309	70	79	153	65	31
	%	22.36	77.64	17.59	19.85	38.44	16.33	7.79
รวม	<i>f</i>	1,476	2,106	671	1,000	1,332	436	143
	%	41.21	58.79	18.73	27.92	37.19	12.17	3.99

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านวิชาการ โดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.79 และมีสภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้านวิชาการ โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 41.21 ในรายข้อ ไม่มี หน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม ไม่มีการจัดประชุมทางสัมมนาวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ไม่มีการจัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา คิดเป็นร้อยละ 77.64, 76.13, 74.37, และ 71.86 ตามลำดับ

ความต้องการของเพศชายด้านวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.19 ในรายข้อ ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวิดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการจัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้เปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น คิดเป็นร้อยละ 51.51, 39.45, 38.44 และ 38.19 ตามลำดับ

ตาราง 11 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ
เพศหญิง (n = 539)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม	<i>f</i>	324	215	50	143	281	47	18
	%	60.11	39.89	9.28	26.53	52.13	8.72	3.34
2. มีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	<i>f</i>	287	252	87	117	216	109	10
	%	53.25	46.75	16.14	21.71	40.07	20.22	1.86
3. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ	<i>f</i>	130	409	97	171	202	47	22
	%	24.12	75.88	18.00	31.73	37.48	8.72	4.08
4. จัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ตอนเวลาว่าง	<i>f</i>	156	383	107	157	204	45	26
	%	28.94	71.06	19.85	29.13	37.85	8.35	4.82
5. มีการจัดประชุมทางสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น	<i>f</i>	135	404	51	158	208	100	22
	%	25.05	74.95	9.46	29.31	38.59	18.55	4.08
6. จัดให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจในการรักษา เลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ	<i>f</i>	267	272	145	174	159	49	12
	%	49.54	50.46	26.90	32.28	29.50	9.09	2.23
7. มีการจัดโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	<i>f</i>	307	232	168	161	171	30	9
	%	56.96	43.04	31.17	29.87	31.73	5.57	1.67
8. มีการประเมินผลการออกกำลังกายของสมาชิกเป็นประจำ เพื่อหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น	<i>f</i>	277	262	106	182	162	68	21
	%	51.39	48.61	19.67	33.77	30.06	12.62	3.90
9. จัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	<i>f</i>	123	416	94	108	207	90	40
	%	22.82	77.18	17.44	20.04	38.40	16.70	7.42
รวม	<i>f</i>	2,006	2,845	905	1,371	1,810	585	180
	%	41.35	58.65	18.66	28.26	37.31	12.06	3.71

จากตาราง 11 แสดงว่า แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านวิชาการ โดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 56.65 และมีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 41.35 ในรายชื่อ ไม่มีการจัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม ไม่มีการจัดประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ไม่มีการจัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอในเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 77.18, 75.88, 74.95, และ 71.06 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนเพศหญิงด้านวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.31 ในรายชื่อ ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการมีการจัดประชุมทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ต้องการจัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 52.31, 40.07, 38.59 และ 38.40 ตามลำดับ

ตาราง 12 ความถี่และร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ
โรงเรียนสหศึกษา (n = 502)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม	<i>f</i> %	303 60.36	199 39.64	48 9.56	137 27.29	257 51.20	44 8.76	16 3.19
2. มีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	<i>f</i> %	267 53.19	235 46.81	79 15.74	114 22.71	201 40.04	98 19.52	10 1.99
3. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม อยู่เสมอ	<i>f</i> %	118 23.51	384 76.49	88 17.53	158 31.47	193 38.45	43 8.57	20 3.98
4. จัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ตอนเวลาว่าง	<i>f</i> %	146 29.08	356 70.92	99 19.72	148 29.48	191 38.05	42 8.37	22 4.38
5. มีการจัดประชุมทางสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น	<i>f</i> %	126 25.10	376 74.90	50 9.96	146 29.08	194 38.65	93 18.53	19 3.78
6. จัดให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจในการรักษา เลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ	<i>f</i> %	254 50.60	248 49.40	135 26.89	165 32.87	145 28.88	45 8.96	12 2.39
7. มีการจัดโครงการฝึกสอนกีฬาสชนิดต่างๆ	<i>f</i> %	282 56.18	220 43.82	157 31.27	151 30.08	157 31.27	28 5.58	9 1.79
8. มีการประเมินผลการออกกำลังกายของสมาชิกเป็นประจำ เพื่อนำทางปรับปรุงให้ดีขึ้น	<i>f</i> %	258 51.39	244 48.61	97 19.32	173 34.46	152 30.28	64 12.75	16 3.19
9. จัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	<i>f</i> %	117 23.31	385 76.69	85 16.93	101 20.12	195 38.84	84 16.73	37 7.37
รวม	<i>f</i> %	1,871 41.41	2,647 58.59	838 18.55	1,293 28.62	1,685 37.30	541 11.97	161 3.56

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านวิชาการ โดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.59 และมีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 41.41 ในรายชื่อ ไม่มีหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม ไม่มีการจัดประชุมทางสัมมนาวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ไม่มีการจัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา ในเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 76.69, 76.49, 74.90, และ 70.92 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษาด้านวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.30 ในรายชื่อ ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการมีหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องการมีการจัดประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้เปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น คิดเป็นร้อยละ 51.20, 40.04, 38.84 และ 38.65 ตามลำดับ

ตาราง 13 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ
โรงเรียนชายล้วน (n = 144)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม	<i>f</i>	85	59	13	38	76	11	6
	%	59.03	40.97	9.03	26.39	52.78	7.64	4.17
2. มีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	<i>f</i>	75	69	26	27	56	31	4
	%	52.08	47.92	18.06	18.75	38.89	21.53	2.78
3. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม	<i>f</i>	36	108	26	45	52	14	7
	%	25.00	75.00	18.06	31.25	36.11	9.72	4.86
4. จัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ตอนเวลาว่าง	<i>f</i>	39	105	31	39	54	11	9
	%	27.08	72.92	21.53	27.08	37.50	7.64	6.25
5. มีการจัดประชุมทางสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น	<i>f</i>	37	107	12	40	54	30	8
	%	25.69	74.31	8.33	27.78	37.50	20.83	5.56
6. จัดให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจในการรักษา เลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ	<i>f</i>	67	77	38	43	46	14	3
	%	46.53	53.47	26.39	29.86	31.94	9.72	2.08
7. มีการจัดโครงการฝึกสอนกีฬาสชนิดต่างๆ	<i>f</i>	85	59	44	42	47	8	3
	%	59.03	40.97	30.56	29.17	32.64	5.56	2.08
8. มีการประเมินผลการออกกำลังกายของสมาชิกเป็นประจำ เพื่อหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น	<i>f</i>	74	70	31	43	43	19	8
	%	51.39	48.61	21.53	29.86	29.86	13.19	5.56
9. จัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	<i>f</i>	30	114	27	28	54	23	12
	%	20.83	79.17	18.75	19.44	37.50	15.97	8.33
รวม	<i>f</i>	528	768	248	345	482	161	60
	%	40.74	59.26	19.14	26.62	37.19	12.42	4.63

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนชายล้วน ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านวิชาการ โดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 59.26 และมีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 40.74 ในรายชื่อ ไม่มีหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม ไม่มีการจัดประชุมทางสัมมนาวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ไม่มีการจัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอในเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 79.17, 75.00, 74.31, และ 72.92 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนโรงเรียนชายล้วนด้านวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.19 ในรายชื่อ ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวิดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการชมภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอในเวลาว่าง ต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 52.78, 38.89, 37.50 และ 36.11 ตามลำดับ

ตาราง 14 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ
โรงเรียนหญิงล้วน (n = 291)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม	<i>f</i> %	175 60.14	116 39.86	26 8.93	77 26.46	153 52.58	25 8.59	10 3.44
2. มีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	<i>f</i> %	155 53.26	136 46.74	48 16.49	60 20.62	116 39.86	61 20.96	6 2.06
3. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม อยู่เสมอ	<i>f</i> %	71 24.40	220 75.60	53 18.21	93 31.96	107 36.77	26 8.93	12 4.12
4. จัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ตอนเวลาว่าง	<i>f</i> %	83 28.52	208 71.48	58 19.93	85 29.21	109 37.46	24 8.25	15 5.15
5. มีการจัดประชุมทางสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น	<i>f</i> %	75 25.77	216 74.23	26 8.93	85 29.21	112 38.49	55 18.90	13 4.47
6. จัดให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจในการรักษา เลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ	<i>f</i> %	142 48.80	149 51.20	79 27.15	92 31.62	87 29.90	27 9.28	6 2.06
7. มีการจัดโครงการฝึกสอนกีฬาสporten ต่างๆ	<i>f</i> %	168 57.73	123 42.27	90 30.93	87 29.90	93 31.96	16 5.50	5 1.72
8. มีการประเมินผลการออกกำลังกายของสมาชิกเป็นประจำ เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น	<i>f</i> %	150 51.55	141 48.45	58 19.93	96 32.99	87 29.90	37 12.71	13 4.47
9. จัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	<i>f</i> %	65 22.34	226 77.66	52 17.87	58 19.93	111 38.14	48 16.49	22 7.56
รวม	<i>f</i> %	1,084 41.39	1,535 58.61	490 18.71	733 27.99	975 37.23	319 12.18	102 3.89

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนหญิงล้วน ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในด้านวิชาการ โดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.61 และมีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 41.39 ในรายชื่อ ไม่มีหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม ไม่มีการจัดประชุมทางสัมมนาวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ไม่มีการจัดชมภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอในเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 77.66, 75.60, 74.23, และ 71.48 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนโรงเรียนหญิงล้วนด้านวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.23 ในรายชื่อ ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการมีการจัดประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ต้องการจัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 52.58, 39.86, 38.49 และ 38.14 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์พิเศษชาย (n = 398)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	326	72	126	123	110	22	17
	%	81.91	18.09	31.66	30.90	27.64	5.53	4.27
2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งในร่ม	f	190	208	168	116	65	31	18
	%	47.74	52.26	42.21	29.15	16.33	7.79	4.52
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเท	f	330	68	150	130	68	30	20
ได้สะดวก มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ	%	82.91	17.09	37.69	32.66	17.09	7.54	5.03
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	279	119	171	132	67	21	7
อย่างเพียงพอ	%	70.10	29.90	42.96	33.17	16.83	5.28	1.76
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีจำนวนเพียงพอกับ	f	316	82	120	139	108	28	3
ผู้มาออกกำลังกาย	%	79.40	20.60	30.15	34.92	27.14	7.04	0.75
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	f	90	308	136	109	102	23	28
	%	22.61	77.39	34.17	27.39	25.63	5.78	7.04
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจาก	f	329	69	143	136	91	20	8
การออกกำลังกาย	%	82.66	17.34	35.93	34.17	22.86	5.03	2.01
8. มีการจัดน้ำดื่มให้บริการผู้มาออกกำลังกาย	f	194	204	231	79	68	12	8
อย่างเพียงพอ	%	48.74	51.26	58.04	19.85	17.09	3.02	2.01
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตาม	f	254	144	208	86	71	30	3
ความต้องการอย่างเพียงพอ	%	63.82	36.18	52.26	21.61	17.84	7.54	0.75
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	278	120	171	130	64	26	7
และมีความปลอดภัย	%	69.85	30.15	42.96	32.66	16.08	6.53	1.76
รวม	f	2,586	1,394	1,624	1,180	814	243	119
	%	64.97	35.03	40.80	29.65	20.45	6.11	2.99

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านสิ่งแวดล้อม สถานที และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.97 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 35.03 ในรายชื่อ มีสถานที่ออกกำลังกาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีห้องน้ำห้องส้วมจำนวนเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 82.91, 82.66, 81.91 และ 79.40 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนเพศชายด้านสิ่งแวดล้อม สถานที และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.80 ในรายชื่อ ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย ต้องการมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 58.04, 52.26, 42.96 และ 42.21 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ เพศหญิง (n = 539)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	441	98	169	169	147	31	23
	%	81.82	18.18	31.35	31.35	27.27	5.75	4.27
2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งในร่ม	f	256	283	223	164	87	42	23
	%	47.50	52.50	41.37	30.43	16.14	7.79	4.27
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเท	f	445	94	201	179	93	40	26
ได้สะดวก มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ	%	82.56	17.44	37.29	33.21	17.25	7.42	4.82
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	378	161	230	179	91	31	8
อย่างเพียงพอ	%	70.13	29.87	42.67	33.21	16.88	5.75	1.48
5. ห้องอาบน้ำส่วนตัวมีจำนวนเพียงพอกับ	f	424	115	163	187	145	41	3
ผู้มาออกกำลังกาย	%	78.66	21.34	30.24	34.69	26.90	7.61	0.56
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	f	120	419	183	148	141	30	37
	%	22.26	77.74	33.95	27.46	26.16	5.57	6.86
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจาก	f	446	93	191	188	124	28	8
การออกกำลังกาย	%	82.75	17.25	35.44	34.88	23.01	5.19	1.48
8. มีการจัดนำดื่มให้บริการผู้มาออกกำลังกาย	f	259	280	313	106	91	17	12
อย่างเพียงพอ	%	48.05	51.95	58.07	19.67	16.88	3.15	2.23
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตาม	f	346	193	280	119	95	42	3
ความต้องการอย่างเพียงพอ	%	64.19	35.81	51.95	22.08	17.63	7.79	0.56
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	375	164	225	177	88	38	11
และมีความปลอดภัย	%	69.57	30.43	41.74	32.84	16.33	7.05	2.04
รวม	f	3,490	1,900	2,178	1,616	1,102	340	154
	%	64.75	35.25	40.41	29.98	20.45	6.31	2.86

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.75 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 35.25 ในรายชื่อ มีสถานที่ออกกำลังกาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีห้องน้ำห้องส้วมจำนวนเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 82.75, 82.56, 81.82 และ 78.66 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนเพศหญิงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.41 ในรายชื่อ ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 58.07, 51.95, 42.67 และ 41.74 ตามลำดับ

ตาราง 17 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โรงเรียนสหศึกษา (n = 502)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	409	93	157	160	135	30	20
	%	81.47	18.53	31.27	31.87	26.89	5.98	3.98
2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งในร่ม	f	238	264	205	154	83	39	21
	%	47.41	52.59	40.84	30.68	16.53	7.77	4.18
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ	f	413	89	188	167	88	37	22
	%	82.27	17.73	37.45	33.27	17.53	7.37	4.38
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	349	153	214	166	86	30	6
	%	69.52	30.48	42.63	33.07	17.13	5.98	1.20
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีจำนวนเพียงพอกับผู้มาออกกำลังกาย	f	392	110	153	172	135	40	2
	%	78.09	21.91	30.48	34.26	26.89	7.97	0.4
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	f	107	395	167	139	134	27	35
	%	21.31	78.69	33.27	27.69	26.69	5.38	6.97
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	414	88	179	175	117	24	7
	%	82.47	17.53	35.66	34.86	23.31	4.78	1.39
8. มีการจัดน้ำดื่มให้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	240	262	292	96	86	16	12
	%	47.81	52.19	58.17	19.12	17.13	3.19	2.39
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f	322	180	266	109	87	38	2
	%	64.14	35.86	52.99	21.71	17.33	7.57	0.4
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	351	151	206	166	84	36	10
	%	69.92	30.08	41.04	33.07	16.73	7.17	1.99
รวม	f	3,235	1,785	2,027	1,504	1,035	317	137
	%	64.44	35.56	40.38	29.96	20.62	6.31	2.73

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 64.44 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 35.56 ในรายชื่อ มีสถานที่ออกกำลังกาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีห้องน้ำห้องส้วมจำนวนเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 82.47, 82.27, 81.47 และ 78.09 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษาด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.38 ในรายชื่อ ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 58.17, 52.99, 42.63 และ 41.04 ตามลำดับ

ตาราง 18 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โรงเรียนชายล้วน (n = 144)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	119	25	46	42	42	7	7
	%	82.64	17.36	31.94	29.17	29.17	4.86	4.86
2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งในร่ม	f	69	75	64	39	23	11	7
	%	47.92	52.08	44.44	27.08	15.97	7.64	4.86
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ	f	121	23	54	46	24	11	9
	%	84.03	15.97	37.50	31.94	16.67	7.64	6.25
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	103	41	62	48	24	6	4
	%	71.53	28.47	43.06	33.33	16.67	4.17	2.78
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีจำนวนเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f	117	27	42	52	40	8	2
	%	81.25	18.75	29.17	36.11	27.78	5.56	1.39
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	f	36	108	52	38	35	9	10
	%	25.00	75.00	36.11	26.39	24.31	6.25	6.94
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	120	24	52	48	32	8	4
	%	83.33	16.67	36.11	33.33	22.22	5.56	2.78
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	72	72	83	31	24	4	2
	%	50.00	50.00	57.64	21.53	16.67	2.78	1.39
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f	91	53	73	31	27	11	2
	%	63.19	36.81	50.69	21.53	18.75	7.64	1.39
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	100	44	66	46	22	8	2
	%	69.44	30.56	45.83	31.94	15.28	5.56	1.39
รวม	f	948	492	594	421	293	83	49
	%	65.83	34.17	41.25	29.24	20.35	5.76	3.40

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนชายล้วน ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพ คิดเป็นร้อยละ 65.83 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 34.17 ในรายชื่อ มีสถานที่ออกกำลังกาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีห้องน้ำห้องส้วมจำนวนเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 84.03, 83.33, 82.64 และ 81.25 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนโรงเรียนชายล้วนด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ อุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.25 ในรายชื่อ ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้ บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย ต้องการมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 57.64, 50.69, 45.83 และ 44.44 ตามลำดับ

ตาราง 19 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โรงเรียนหญิงล้วน (n = 291)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	239	52	92	90	80	16	13
	%	82.13	17.87	31.62	30.93	27.49	5.50	4.47
2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งในร่ม	f	139	152	122	87	46	23	13
	%	47.77	52.23	41.92	29.90	15.81	7.90	4.47
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ	f	241	50	109	96	49	22	15
	%	82.82	17.18	37.46	32.99	16.84	7.56	5.15
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	205	86	125	97	48	16	5
	%	70.45	29.55	42.96	33.33	16.49	5.50	1.72
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีจำนวนเพียงพอกับผู้ออกกำลังกาย	f	231	60	88	102	78	21	2
	%	79.38	20.62	30.24	35.05	26.80	7.22	0.69
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	f	67	224	100	80	74	17	20
	%	23.02	76.98	34.36	27.49	25.43	5.84	6.87
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	241	50	103	101	66	16	5
	%	82.82	17.18	35.40	34.71	22.68	5.50	1.72
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	141	150	169	58	49	9	6
	%	48.45	51.55	58.08	19.93	16.84	3.09	2.06
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f	187	104	149	65	52	23	2
	%	64.26	35.74	51.20	22.34	17.87	7.90	0.69
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	202	89	124	95	46	20	6
	%	69.42	30.58	42.61	32.65	15.81	6.87	2.06
รวม	f	1,893	1,017	1,181	871	588	183	87
	%	65.05	34.95	40.58	29.93	20.21	6.29	2.99

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนหญิงล้วน ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 65.05 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 34.95 ในรายชื่อ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีห้องน้ำห้องส้วมจำนวนเพียงพอกับผู้มาออกกำลังกาย มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 82.82, 82.13, 79.38, และ 70.45 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนโรงเรียนหญิงล้วนด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.58 ในรายชื่อ ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 58.08, 51.20, 42.96 และ 42.61 ตามลำดับ

ตาราง 20 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ และการจัดการ เทศบาล (n = 398)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	243	155	185	103	85	19	6
	%	61.06	38.94	46.48	25.88	21.36	4.77	1.51
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	169	229	156	101	85	36	20
	%	42.46	57.54	39.20	25.38	21.36	9.05	5.03
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่ พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	156	242	139	117	97	28	17
	%	39.20	60.80	34.92	29.40	24.37	7.04	4.27
4. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	243	155	129	74	161	19	15
	%	61.06	38.94	32.41	18.59	40.45	4.77	3.77
5. มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	220	178	110	105	135	37	11
	%	55.28	44.72	27.64	26.38	33.92	9.30	2.76
6. มีบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	150	248	114	87	124	49	24
	%	37.69	62.31	28.64	21.86	31.16	12.31	6.03
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	323	75	100	163	96	29	10
	%	81.16	18.84	25.13	40.95	24.12	7.29	2.51
8. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ	f	281	117	136	120	112	24	6
	%	70.60	29.40	34.17	30.15	28.14	6.03	1.51
9. มีการทำความสะอาด และกั้นขยะให้เพียงพอ	f	306	92	137	100	115	40	6
	%	76.88	23.12	34.42	25.13	28.89	10.05	1.51
10. มีการจัดจรรยา และลานจอดรถที่ดี	f	299	99	96	115	132	42	13
	%	75.13	24.87	24.12	28.89	33.17	10.55	3.27
รวม	f	2,390	1,590	1,302	1,085	1,142	323	128
	%	60.05	39.95	32.71	27.26	28.69	8.12	3.22

จากตาราง 20 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงด้านการบริการ และการจัดการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 60.05 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 39.95 ในรายชื่อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ มีการจัดการจราจร และลานจอดรถที่ดี มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 81.16, 76.88, 75.13 และ 70.60 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนเพศชายด้านการบริการ และการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.71 ในรายชื่อต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.48, 39.20, 34.92 และ 34.42 ตามลำดับ

ตาราง 21 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ และการจัดการ เทศหญิง (n = 539)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	326	213	249	142	116	25	7
	%	60.48	39.52	46.20	26.35	21.52	4.64	1.30
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	227	312	214	133	115	52	25
	%	42.12	57.88	39.70	24.68	21.34	9.65	4.64
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	203	336	184	163	153	32	7
	%	37.66	62.34	34.14	30.24	28.39	5.94	1.30
4. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	330	209	169	103	223	25	19
	%	61.22	38.78	31.35	19.11	41.37	4.64	3.53
5. มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	294	245	151	140	182	52	14
	%	54.55	45.45	28.01	25.97	33.77	9.65	2.60
6. มีบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	201	338	154	116	168	68	33
	%	37.29	62.71	28.57	21.52	31.17	12.62	6.12
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	443	96	183	160	134	40	22
	%	82.19	17.81	33.95	29.68	24.86	7.42	4.08
8. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ	f	381	158	184	163	153	32	7
	%	70.69	29.31	34.14	30.24	28.39	5.94	1.30
9. มีการทำความสะอาด และถังขยะให้เพียงพอ	f	415	124	129	154	180	60	16
	%	76.99	23.01	23.93	28.57	33.40	11.13	2.97
10. มีการจัดจรรยา และลานจอดรถที่ดี	f	400	139	137	215	133	41	13
	%	74.21	25.79	25.42	39.89	24.68	7.61	2.41
รวม	f	3,220	2,170	1,754	1,489	1,557	427	163
	%	59.74	40.26	32.54	27.63	28.89	7.92	3.02

จากตาราง 21 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงด้านการบริการ และการจัดการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 59.74 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 40.26 ในรายชื่อ มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ มีการจัดการจราจร และลานจอดรถที่ดี มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 82.19, 76.99, 74.21 และ 70.29 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนเพศหญิงด้านการบริการ และการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.54 ในรายชื่อ ต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ ต้องการมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.20, 39.70, 34.14 และ 33.95 ตามลำดับ

ตาราง 22 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ และการจัดการโรงเรียนสหศึกษา (n = 502)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำ	f	301	201	200	129	101	50	22
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	59.96	40.04	39.84	25.70	20.12	9.96	4.38
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร	f	213	289	231	132	110	23	6
และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	42.43	57.57	46.02	26.29	21.91	4.58	1.20
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและ	f	188	314	172	127	145	52	6
เจ้าหน้าที่ พยาบาลประจำสถานที่	%	37.45	62.55	34.26	25.30	28.88	10.36	1.20
ออกกำลังกาย								
4. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายการยืมอุปกรณ์	f	303	199	158	95	211	22	16
การออกกำลังกาย	%	60.36	39.64	31.47	18.92	42.03	4.38	3.19
5. มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานที่	f	272	230	141	130	171	48	12
ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	%	54.18	45.82	28.09	25.90	34.06	9.56	2.39
6. มีบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ	f	188	314	143	107	156	66	30
ผู้ที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือ	%	37.45	62.55	28.49	21.31	31.08	13.15	5.98
ประจำปี								
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรม	f	412	90	171	150	125	36	20
การออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	82.07	17.93	34.06	29.88	24.90	7.17	3.98
8. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และ	f	353	149	169	158	141	28	6
นันทนาการ	%	70.32	29.68	33.67	31.47	28.09	5.58	1.20
9. มีการทำความสะอาด และถึงขยะให้	f	382	120	129	201	122	38	12
เพียงพอ	%	76.10	23.90	25.70	40.04	24.30	7.57	2.39
10. มีการจัดจรรยา และลานจอดรถที่ดี	f	368	134	122	143	166	57	14
	%	73.31	26.69	24.30	28.49	33.07	11.35	2.79
รวม	f	2,980	2,040	1,636	1,372	1,448	420	144
	%	59.36	40.64	32.59	27.33	28.84	8.37	2.87

จากตาราง 22 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงด้านการบริการ และการจัดการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 59.36 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 40.64 ในรายชื่อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ มีการจัดการจราจร และลานจอดรถที่ดี มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 82.07, 76.10, 73.31 และ 70.32 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษาด้านการบริการ และการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.59 ในรายชื่อต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.02, 39.84, 34.26 และ 34.06 ตามลำดับ

ตาราง 23 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ และการจัดการ โรงเรียนชายล้วน (n = 144)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำ	f	91	53	55	35	34	11	9
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	63.19	36.81	38.19	24.31	23.61	7.64	6.25
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร	f	61	83	68	37	29	7	3
และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	42.36	57.64	47.22	25.69	20.14	4.86	2.08
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและ	f	60	84	52	41	34	10	7
เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	%	41.67	58.33	36.11	28.47	23.61	6.94	4.86
ออกกำลังกาย								
4. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายการยืมอุปกรณ์	f	90	54	48	26	55	8	7
การออกกำลังกาย	%	62.50	37.50	33.33	18.06	38.19	5.56	4.86
5. มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานที่	f	82	62	39	39	48	13	5
ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	%	56.94	43.06	27.08	27.08	33.33	9.03	3.47
6. มีบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ	f	54	90	42	33	45	15	9
ผู้ที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือ	%	37.50	62.50	29.17	22.92	31.25	10.42	6.25
ประจำปี								
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรม	f	116	28	34	42	49	13	6
การออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	80.56	19.44	23.61	29.17	34.03	9.03	4.17
8. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และ	f	102	42	50	40	41	10	3
นันทนาการ	%	70.83	29.17	34.72	27.78	28.47	6.94	2.08
9. มีการทำความสะอาด และถึงขยะให้	f	113	31	49	36	42	14	3
เพียงพอ	%	78.47	21.53	34.03	25.00	29.17	9.72	2.08
10. มีการจัดจรรยา และลานจอดรถที่ดี	f	112	32	35	60	35	10	4
	%	77.78	22.22	24.31	41.67	24.31	6.94	2.78
รวม	f	881	559	472	389	412	111	56
	%	61.18	38.82	32.78	27.01	28.61	7.71	3.89

จากตาราง 23 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงด้านการบริการ และการจัดการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนชายล้วน ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 61.18 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 38.82 ในรายชื่อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ มีการจัดการจราจร และลานจอดรถที่ดี มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 80.56, 78.47, 77.78 และ 70.83 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนโรงเรียนชายล้วนด้านการบริการ และการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.78 ในรายชื่อต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 47.22, 38.19, 36.11 และ 34.72 ตามลำดับ

ตาราง 24 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ และการจัดการ โรงเรียนหญิงล้วน (n = 291)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	177	114	115	70	65	27	14
	%	60.82	39.18	39.52	24.05	22.34	9.28	4.81
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	122	169	135	76	62	14	4
	%	41.92	58.08	46.39	26.12	21.31	4.81	1.37
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	111	180	101	85	83	18	4
	%	38.14	61.86	34.71	29.21	28.52	6.19	1.37
4. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	180	111	92	56	118	14	11
	%	61.86	38.14	31.62	19.24	40.55	4.81	3.78
5. มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	160	131	81	76	98	28	8
	%	54.98	45.02	27.84	26.12	33.68	9.62	2.75
6. มีบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	109	182	83	63	91	36	18
	%	37.46	62.54	28.52	21.65	31.27	12.37	6.19
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	238	53	69	84	97	32	9
	%	81.79	18.21	23.71	28.87	33.33	11.00	3.09
8. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ	f	207	84	73	117	72	22	7
	%	71.13	28.87	25.09	40.21	24.74	7.56	2.41
9. มีการทำความสะอาด และกั้นขยะให้เพียงพอ	f	226	65	99	73	85	30	4
	%	77.66	22.34	34.02	25.09	29.21	10.31	1.37
10. มีการจัดจากร และลานจอดรถที่ดี	f	219	72	99	86	72	22	12
	%	75.26	24.74	34.02	29.55	24.74	7.56	4.12
รวม	f	1,749	1,161	947	786	843	243	91
	%	60.10	39.90	32.54	27.01	28.97	8.35	3.13

จากตาราง 24 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงด้านการบริการ และการจัดการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนหญิงล้วน ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 60.10 และไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 39.90 ในรายชื่อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ มีการจัดการจราจร และลานจอดรถที่ดี มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 81.79, 77.66, 75.26 และ 71.31 ตามลำดับ

ความต้องการของนักเรียนโรงเรียนหญิงล้วนด้านการบริการ และการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.54 ในรายชื่อต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.39, 39.52, 34.71 และ 34.02 ตามลำดับ

ตาราง 25 ความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร
ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n = 937)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน โดยเฉพาะ	<i>f</i>	388	549	166	315	356	55	45
	%	41.41	58.59	17.72	33.62	37.99	5.87	4.80
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	<i>f</i>	426	511	131	292	383	101	30
	%	45.46	54.54	13.98	31.16	40.88	10.78	3.20
3. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านกีฬาอื่นๆ มาก่อน	<i>f</i>	571	366	153	434	264	61	25
	%	60.94	39.06	16.33	46.32	28.18	6.51	2.67
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้วิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม	<i>f</i>	625	312	263	275	275	91	33
	%	66.70	33.30	28.07	29.35	29.35	9.71	3.52
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสวด เยาว์ และมีการวามสะอาด	<i>f</i>	660	277	298	261	250	81	47
	%	70.44	29.56	31.80	27.85	26.68	8.64	5.02
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ	<i>f</i>	717	220	277	368	236	47	9
	%	76.52	23.48	29.56	39.27	25.19	5.02	0.96
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	<i>f</i>	667	270	292	270	246	76	53
	%	71.18	28.82	31.16	28.82	26.25	8.11	5.66
8. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้ผู้ออกกำลังกาย	<i>f</i>	123	814	338	268	249	68	14
	%	13.13	86.87	36.07	28.60	26.57	7.26	1.49
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	<i>f</i>	422	515	343	274	240	26	54
	%	45.04	54.96	36.61	29.24	25.61	2.77	5.76
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	<i>f</i>	303	634	339	321	188	54	35
	%	32.34	67.66	36.18	34.26	20.06	5.76	3.74
รวม	<i>f</i>	4,902	4,468	2,600	3,078	2,687	660	345
	%	52.32	47.68	27.75	32.85	28.68	7.04	3.68

จากตาราง 25 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากรของนักเรียนระดับช่วงชั้น 3 ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เขตบางพลัด โดยรวมมีสภาพความเป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.32 ในรายชื่อมีบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ มีบุคลากรมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกริยา วาจาสุภาพ มีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ วิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.52, 71.18, 70.44 และ 66.70 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากรของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.85 ในรายชื่อต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน โดยเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 46.32, 39.27, 34.26 และ 33.62 ตามลำดับ

ตาราง 26 ความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ
ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n = 937)

รายการ		สภาพความ เป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้ สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม	f %	563 60.09	374 39.91	87 9.28	252 26.89	486 51.87	80 8.54	32 3.42
2. มีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพ เคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	f %	497 53.04	440 46.96	153 16.33	201 21.45	373 39.81	190 20.28	20 2.13
3. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการ วิธีการใหม่ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม อยู่เสมอ	f %	225 24.01	712 75.99	167 17.82	296 31.59	352 37.57	83 8.86	39 4.16
4. จัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ กีฬาอยู่เสมอ ตลอดเวลาว่าง	f %	268 28.60	669 71.40	188 20.06	272 29.03	354 37.78	77 8.22	46 4.91
5. มีการจัดประชุมทางสัมมนาทางวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้แลกเปลี่ยน ความรู้ ความคิดเห็น	f %	237 25.29	700 74.71	88 9.39	271 28.92	360 38.42	178 19.00	40 4.27
6. จัดให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจใน การรักษา เลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ	f %	463 49.41	474 50.59	252 26.89	300 32.02	278 29.67	86 9.18	21 2.24
7. มีการจัดโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่างๆ	f %	535 57.10	402 42.90	291 31.06	280 29.88	297 31.70	52 5.55	17 1.81
8. มีการประเมินผลการออกกำลังกายของ สมาชิกเป็นประจำ เพื่อนำมาปรับปรุง ให้ดีขึ้น	f %	482 51.44	455 48.56	186 19.85	312 33.30	282 30.10	120 12.81	37 3.95
9. จัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	f %	212 22.63	725 77.37	164 17.50	187 19.96	360 38.42	155 16.54	71 7.58
รวม	f %	3,482 41.29	4,951 58.71	1,576 18.69	2,371 28.12	3,142 37.26	1,021 12.11	323 3.83

จากตาราง 26 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงด้านวิชาการของนักเรียนระดับช่วงชั้น 3 ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เขตบางพลัด โดยรวมไม่มีสภาพ คิดเป็นร้อยละ 58.71 ในรายชื่อไม่มีหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีการจัดประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ไม่มีการจัดชมภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ในเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 76.52, 71.18, 70.44 และ 66.70 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.26 ในรายชื่อ ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องการมีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการจัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องการจัดชมภาพยนตร์หรือโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ในเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 51.87, 39.81, 38.42 และ 37.78 ตามลำดับ

ตาราง 27 ความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n = 937)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	767	170	295	292	257	53	40
	%	81.86	18.14	31.48	31.16	27.43	5.66	4.27
2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งในร่ม	f	446	491	391	280	152	73	41
	%	47.60	52.40	41.73	29.88	16.22	7.79	4.38
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ	f	775	162	351	309	161	70	46
	%	82.71	17.29	37.46	32.98	17.18	7.47	4.91
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	657	280	401	311	158	52	15
	%	70.12	29.88	42.80	33.19	16.86	5.55	1.60
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีจำนวนเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f	740	197	283	326	253	69	6
	%	78.98	21.02	30.20	34.79	27.00	7.36	0.64
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	f	210	727	319	257	243	53	65
	%	22.41	77.59	34.04	27.43	25.93	5.66	6.94
7. มีโรงพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	775	162	334	324	215	48	16
	%	82.71	17.29	35.65	34.58	22.95	5.12	1.71
8. มีการจัดน้ำดื่มให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	453	484	544	185	159	29	20
	%	48.35	51.65	58.06	19.74	16.97	3.09	2.13
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f	600	337	488	205	166	72	6
	%	64.03	35.97	52.08	21.88	17.72	7.68	0.64
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	653	284	396	307	152	64	18
	%	69.69	30.31	42.26	32.76	16.22	6.83	1.92
รวม	f	6,076	3,294	3,802	2,796	1,916	583	273
	%	64.85	35.15	40.58	29.84	20.45	6.22	2.91

จากตาราง 27 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด โดยรวมมีสภาพความเป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 64.85 ในรายชื่อ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่การออกกำลังกายกลางแจ้ง มีห้องน้ำห้องส้วมมีจำนวนเพียงพอกับผู้ออกกำลังกาย มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 82.71, 81.86, 78.98 และ 70.12 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมต้องการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.58 ในรายชื่อ ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 58.06, 52.08, 42.80 และ 42.26

ตาราง 28 ความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการบริการ
และการจัดการ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n = 937)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำ	f	569	368	434	245	201	44	13
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	60.73	39.27	46.32	26.15	21.45	4.70	1.39
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร	f	396	541	370	234	200	88	45
และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	42.26	57.74	39.49	24.97	21.34	9.39	4.80
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและ	f	359	578	323	280	250	60	24
เจ้าหน้าที่ พยาบาลประจำสถานที่	%	38.31	61.69	34.47	29.88	26.68	6.40	2.56
ออกกำลังกาย								
4. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายการยืมอุปกรณ์	f	573	364	298	177	384	44	34
การออกกำลังกาย	%	61.15	38.85	31.80	18.89	40.98	4.70	3.63
5. มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานที่	f	514	423	261	245	317	89	25
ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	%	54.86	45.14	27.85	26.15	33.83	9.50	2.67
6. มีบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ	f	351	586	268	203	292	117	57
ผู้ที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือ	%	37.46	62.54	28.60	21.66	31.16	12.49	6.08
ประจำปี								
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรม	f	766	171	283	323	230	69	32
การออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	81.75	18.25	30.20	34.47	24.55	7.36	3.42
8. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และ	f	662	275	320	283	265	56	13
นันทนาการ	%	70.65	29.35	34.15	30.20	28.28	5.98	1.39
9. มีการทำความสะอาด และถึงขยะให้	f	721	216	266	254	295	100	22
เพียงพอ	%	76.95	23.05	28.39	27.11	31.48	10.67	2.35
10. มีการจัดจรรยา และลานจอดรถที่ดี	f	699	238	233	330	265	83	26
	%	74.60	25.40	24.87	35.22	28.28	8.86	2.77
รวม	f	5,610	3,760	3,056	2,574	2,699	750	291
	%	59.87	40.13	32.61	27.47	28.80	8.00	3.11

จากตาราง 28 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงด้านการบริการ และการจัดการของ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ที่เกี่ยวข้องกับการออกกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพความเป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 59.87 ในรายชื่อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกกำลังกายใน สถานที่ออกกกำลังกาย มีการจัดการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ มีการจัดการจราจร และลานจอดรถที่ดี มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 81.75, 76.95, 74.60 และ 70.65 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบริการ และการจัดการ ของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.61 ในรายชื่อต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการ ออกกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ ที่มาออกกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกกำลังกาย ต้องการมีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 46.32, 39.49, 34.47 และ 34.15 ตามลำดับ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2547 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร รวมทั้งสิ้น 2,815 คน เป็นนักเรียนสหศึกษา จำนวน 1,405 คนเป็นนักเรียนชายจำนวน 224 คนและเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 1,186 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2547 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เป็นนักเรียนสหศึกษา จำนวน 502 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 144 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 291 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ตารางประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) เพื่อศึกษาระดับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามตรวจสอบคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร โดยเป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน ดังนี้คือ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ และด้านการบริการและการจัดการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended Questionnaires)

วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์ โดยวิธีแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปของตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละข้อในแต่ละด้าน โดยวิธีแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ทั้งหมดจำนวน 937 คน เป็นเพศชาย จำนวน 398 คน คิดเป็นร้อยละ 42.48 เพศหญิงจำนวน 539 คน คิดเป็นร้อยละ 57.52 นักเรียนโรงเรียนสหศึกษาจำนวน 502 คน คิดเป็นร้อยละ 53.58 นักเรียนโรงเรียนชายจำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 15.37 นักเรียนโรงเรียนหญิงจำนวน 291 คน คิดเป็นร้อยละ 31.06 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 937 คน ออกกำลังกายจำนวน 610 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 และไม่ออกกำลังกายจำนวน 327 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90 ต้องการออกกำลังกาย การเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพจำนวน 624 คน คิดเป็นร้อยละ 66.59 การขี่จักรยานจำนวน 401 คน คิดเป็นร้อยละ 42.79 การบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะจำนวน 383 คน คิดเป็นร้อยละ 40.87 กิจกรรมกีฬาบาสเกตบอลจำนวน 598 คน คิดเป็นร้อยละ 63.82 แบดมินตันจำนวน 583 คน คิดเป็นร้อยละ 62.21 เทเบิลเทนนิสจำนวน 425 คน คิดเป็นร้อยละ 45.35 ต้องการวันที่ออกกำลังกาย 3 วัน จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 24.44 ต้องการออกกำลังกาย 5 วัน จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 19.21 ต้องการออกกำลังกาย 2 วัน จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 16.76 วันที่ต้องการวันศุกร์ จำนวน 698 คน คิด

เป็นร้อยละ 74.49 วันจันทร์ จำนวน 511 คน คิดเป็นร้อยละ 54.53 วันพุธ จำนวน 501 คน คิดเป็นร้อยละ 53.46 และเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย 16.00 – 18.00 น. จำนวน 320 คน คิดเป็นร้อยละ 34.15 เวลา 06.00 – 08.00 น. จำนวน 296 คน คิดเป็นร้อยละ 31.59 เวลา 10.00 – 12.00 น. จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 23.79 กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกาย มีจุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายในสถานที่ของโรงเรียนเพื่อความสนุกสนาน และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากที่สุด จำนวน 467 คน คิดเป็นร้อยละ 76.56 เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 358 คน คิดเป็นร้อยละ 58.69 เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 45.08 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ออกกำลังกายที่โรงเรียน จำนวน 197 คน ให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.24 ไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอรองลงมา จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 21.71

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 เป็นรายชื่อดังนี้

1. ด้านบุคลากร ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

แสดงให้เห็นว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดส่วนใหญ่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.32 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 47.68

ความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.85 นักเรียนต้องการบุคลากรให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 46.32, 39.27, 34.26 และ 33.26 ตามลำดับ

1.1 ด้านบุคลากร รวมชาย

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมชาย มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.31 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 47.69

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมชายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.61 ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน ต้องการ

บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 45.98, 38.69, 33.67 และ 33.42 ตามลำดับ

1.2 ด้านบุคลากร รวมหญิง

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมหญิง มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.32 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 47.68

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมหญิงโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.02 ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 46.57, 39.70, 34.69 และ 33.77 ตามลำดับ

1.3 ด้านบุคลากร นักเรียนโรงเรียนสหศึกษา

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.25 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 47.75

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.21 ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ ต้องการเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้ผู้มาออกกำลังกาย ต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 47.21, 39.84, 35.48 และ 33.47 ตามลำดับ

1.4 ด้านบุคลากร นักเรียนชายล้วน

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนชายล้วน มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.43 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 47.57

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขต
บางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนชายล้วน โดยรวมอยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 31.74 ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มาก่อน
ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ
ต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ
ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 43.06, 37.50, 33.33 และ 31.94
ตามลำดับ

1.5 ด้านบุคลากร นักเรียนหญิงล้วน

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงล้วน มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ
52.37 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 47.63

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขต
บางพลัด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงล้วน โดยรวมอยู่ในระดับ
มาก คิดเป็นร้อยละ 32.78 ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านกีฬานั้น ๆ มา
ก่อน ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ
ต้องการมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยเฉพาะ มี
เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.39, 39.18,
34.02 และ 33.68 ตามลำดับ

2. ด้านวิชาการ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

แสดงให้เห็นว่าสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขต
บางพลัด ด้านวิชาการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ส่วนใหญ่ไม่มีสภาพโดยรวม คิด
เป็นร้อยละ 58.71 และมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 41.29

ความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด
ด้านวิชาการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.26
ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องการมี
การจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการจัด
หน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องการจัดชมภาพยนตร์
หรือโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ในเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 51.87, 39.81, 38.42 และ 37.78
ตามลำดับ

2.1 ด้านวิชาการ รวมชาย

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมชาย ไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 58.79 และมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 41.21

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมชาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.19 ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวิดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการจัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้เปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น คิดเป็นร้อยละ 51.51, 39.45, 38.44 และ 38.19 ตามลำดับ

2.2 ด้านวิชาการ รวมหญิง

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมหญิง ไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 58.65 และมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 41.35

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.31 ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวิดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการมีการจัดประชุมทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้เปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ต้องการจัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 52.31, 40.07, 38.59 และ 38.40 ตามลำดับ

2.3 ด้านวิชาการ นักเรียนโรงเรียนสหศึกษา

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา ไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 58.59 และมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 41.41

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.30 ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการ

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวิดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการจัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องการมีการจัดประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้เปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น คิดเป็นร้อยละ 51.20, 40.04, 38.84 และ 38.65 ตามลำดับ

2.4 ด้านวิชาการ นักเรียนชายล้วน

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนชายล้วน ไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 59.26 และมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 40.74

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนชายล้วน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.19 ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวิดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการจัดชมภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ในเวลาว่าง ต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักวิธีการใหม่ ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 52.31, 40.07, 38.59 และ 38.40 ตามลำดับ

2.5 ด้านวิชาการ นักเรียนหญิงล้วน

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงล้วน ไม่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 58.61 และมีสภาพคิดเป็นร้อยละ 41.39

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านวิชาการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงล้วน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.23 ต้องการมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม ต้องการมีการจัดฉายวิดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ต้องการมีการจัดประชุมสัมมนาทางวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการได้เปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ต้องการจัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 52.58, 39.86, 38.49 และ 38.14 ตามลำดับ

3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ผู้ให้บริการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ส่วนใหญ่มีสภาพเป็นจริงโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 64.85 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 35.15

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ของรวมชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.58 ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 58.04, 52.26, 42.96 และ 42.21 ตามลำดับ

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ รวมชาย

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมชาย มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 64.97 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 35.03

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ของรวมชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.80 ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย ต้องการมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 58.04, 52.26, 42.96 และ 42.21 ตามลำดับ

3.2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ รวมหญิง

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมหญิง มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 64.75 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 35.25

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ของรวมหญิงอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.41 ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 58.07, 51.95, 42.67 และ 41.74 ตามลำดับ

3.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ นักเรียน

โรงเรียนสหศึกษา

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ผู้ให้บริการการออกกำลังกายของรวมชาย มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 64.44 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 35.56

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ของโรงเรียนสหศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.38 ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 58.17, 52.99, 42.63 และ 41.04 ตามลำดับ

3.4 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ นักเรียนชายล้วน

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนชายล้วน มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 65.83 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 34.17

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ของนักเรียนชายล้วนอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.25 ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย ต้องการมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 57.64, 50.69, 45.83 และ 44.44 ตามลำดับ

3.5 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ นักเรียนหญิงล้วน

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงล้วน มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 65.05 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 34.95

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ของนักเรียนหญิงล้วนอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.58 ต้องการมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 57.64, 50.69, 45.83 และ 44.44 ตามลำดับ

4. ด้านบริการ และการจัดการ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

แสดงให้เห็นว่าสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ส่วนใหญ่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 59.87 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 40.13

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.61 ต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 46.32, 39.49, 34.47 และ 34.15 ตามลำดับ

4.1 ด้านบริการ และการจัดการ รวมชาย

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของรวมชาย ส่วนใหญ่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 60.05 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 39.95

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของรวมชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.71 ต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.48, 39.20, 34.92 และ 34.42 ตามลำดับ

4.2 ด้านบริการ และการจัดการ รวมหญิง

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของรวมหญิง ส่วนใหญ่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 59.74 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 40.26

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของรวมหญิงอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.54 ต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีบุคลากรให้

ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ ต้องการมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.20, 39.70, 34.14 และ 33.95 ตามลำดับ

4.3 ด้านบริการ และการจัดการ นักเรียนโรงเรียนสหศึกษา

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของนักเรียนสหศึกษา ส่วนใหญ่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 59.36 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 40.64

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสหศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.59 ต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.02, 39.84, 34.26 และ 34.06 ตามลำดับ

4.4 ด้านบริการ และการจัดการ นักเรียนชายล้วน

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของนักเรียนชายล้วน ส่วนใหญ่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 61.18 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 38.82

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของนักเรียนชายล้วนอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.78 ต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีบุคลากรให้ความรู้กติกา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 47.2, 38.19, 36.11 และ 34.72 ตามลำดับ

4.5 ด้านบริการ และการจัดการ นักเรียนหญิงล้วน

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงล้วน ส่วนใหญ่มีสภาพโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 60.10 และไม่มีสภาพคิดเป็นร้อยละ 39.90

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตบางพลัด ด้านบริการ และการจัดการการออกกำลังกายของรวมชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ

ละ 32.54 ต้องการมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ต้องการมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีการทำความสะอาด และถังขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.39, 39.52, 34.71 และ 34.02 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ไม่มีผู้แสดงความคิดเห็น

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547

1. ข้อมูลส่วนตัวด้านกิจกรรม กีฬา วันและเวลา

ด้านกิจกรรมออกกำลังกายกีฬา วันและเวลาของนักเรียนระดับชั้นที่ 3 พบว่า นักเรียนชายหญิงมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ซึ่งนักเรียนชายและหญิงจะบอกภาพปัญหาในปัจจุบันไปในทิศทางเดียวกัน เพราะประสบการณ์ในการได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดได้แก่ การเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดิน และการวิ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม และต้องการมากที่สุด เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย และไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ และเป็นการออกกำลังกายที่เป็นการบริหารอวัยวะครบทุกส่วนของร่างกาย วิธีปฏิบัติไม่ยุ่งยาก สามารถออกกำลังกายได้ทุกเวลา ได้ทุกเพศทุกวัย รองลงมาที่ต้องการออกกำลังกาย คือการขี่จักรยาน กายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเหล่านี้ปัจจุบันกำลังแพร่หลาย เพราะเป็นการออกกำลังกายโดยมีสื่ออุปกรณ์เสริมช่วยในการประกอบกิจกรรมได้แก่ เสียงดนตรี เพลงประกอบจังหวะ เพิ่มความสนุกสนาน และสามารถสร้างความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย ในส่วนของกิจกรรมกีฬาที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ บาสเกตบอล เพราะเป็นกีฬาที่ได้พลัง และได้ใช้ความคล่องแคล่วว่องไวของตนเองจึงเหมาะสมกับนักเรียนในวัยนี้เป็นอย่างมาก และยังเป็นกีฬาที่อยู่ในหลักสูตรระดับชั้นที่ 3 อีกอย่างหนึ่งด้วย ทำให้นักเรียนมีความต้องการมากที่สุด รองลงมา คือการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การเล่นกีฬาแบดมินตัน กีฬาดังกล่าวเป็นกีฬาที่มีความสนุกสนาน แข่งขันกันในร่ม ทำให้เล่นได้โดยไม่กังวลในเรื่องแสงแดด และนักเรียนต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีการฝึกที่จะต้องเรียนในวันต่อไป ซึ่งสามารถพักผ่อนได้เต็มที่ ไม่ต้องตื่นเช้า จึงเลือก

วันศุกร์ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 18.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนว่างจากการเรียน ซึ่งทำให้นักเรียนมาออกกำลังในเวลาดังกล่าวเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร พบว่าด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. วันเสาร์ วันอาทิตย์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 และ 16.30 – 18.30 น.

2. ด้านบุคลากร

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากรโดยรวมมีบุคลากรที่ให้บริการด้านออกกำลังกายนั้นมีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ มีมนุษยสัมพันธ์ดี แต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาด เรียบร้อย และมีกิริยาจาสุภาพ เพราะจะเป็นแบบอย่างให้ผู้มาออกกำลังกายถือปฏิบัติตาม เกิดความมั่นใจในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ช่วยกระตุ้นให้ผู้มาออกกำลังกายสามารถแสดงออกอย่างเต็มความสามารถดังที่เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : บทคัดย่อ) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการให้เจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้มาใช้บริการได้รับการต้อนรับ ควรชี้แจง และการให้คำแนะนำด้วยมารยาทที่เรียบร้อย อารมณ์มั่นคง บุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นกันเอง

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คือต้องการมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงบริการ มีจำนวนเพียงพอกับความต้องการ แต่ยังขาดคุณภาพในการดูแลรักษาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับจำนวนนักเรียนที่มาออกกำลังกาย จึงควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายไว้คอยดูแล และช่วยเหลือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น สามารถช่วยได้ทันทั่วทั้งในกรณีที่เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย เพื่อช่วยลดอาการบาดเจ็บนั้นไม่ให้เป็นการบาดเจ็บสาหัสและรุนแรงมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปณิธาน โปรงสละ (2541 : บทคัดย่อ) การทำวิจัยเรื่องความต้องการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย มีความต้องการบุคลากรที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬานั้น ๆ มาก่อน คือความต้องการความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของนักศึกษาที่จะได้ออกกำลังกายด้วยตนเองที่ถนัด และจะไม่ทำให้เกิดความผิดพลาดด้วย และนักศึกษาจะได้นำความรู้ที่ถูกต้องไปบอกกล่าวให้กับผู้อื่นได้ถูกต้อง สอดคล้องกับงานวิจัยของเฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่านักเรียนมีความต้องการกิจกรรมกีฬาด้านบุคลากร โดยมีบุคลากรที่สอนหรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นผู้มีความ

ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด ต้องการให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรม สะอาด เรียบร้อย ภายจากสุขภาพ เป็นเพราะสาเหตุมาจากการแต่งกายไม่ถูกต้องในกีฬาแต่ละประเภท ในบางครั้ง พุดจากกับผู้มาออกกำลังกายไม่เพราะ สอดคล้องกับงานวิจัยของสายันต์ ภูภาคร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า มีความต้องการผู้ฝึกสอนผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ ฝึกสอนมากในการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอนความสามารถในการตัดสินใจ ความ สามารถในการสอน และแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอ และตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการ ออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ

3. ด้านวิชาการ

สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มีหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออก กายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในหลักการ และวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่นักเรียนได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มี สื่อการเรียนการสอนไว้ให้นักเรียนค้นคว้า นอกจากนี้ยังมีการนำเทป วีดิโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬาชนิดต่าง ๆ จัดฉายให้นักเรียนได้นำความรู้ไป พัฒนาความสามารถด้านทักษะกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกรีน คเซนทร์เดชา (2529 : ง-จ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร" ในปีพ.ศ. 2529 พบว่า ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้อง จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และมีประกาศเชิญชวนให้ ประชาชนเห็นคุณค่า และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น และสอดคล้องกับ สมโภชน์ ไวณนอมสัตย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครด้านวิชาการ ต้องมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการ บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และจากการเล่นกีฬา

ความต้องการด้านวิชาการ นักเรียนต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือต้องการให้มีคู่มือ สื่อ ต้องการความรู้เกี่ยวกับ เทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย เพื่อจะได้เรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ และนำทักษะไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้เกิดประโยชน์ และมีประสิทธิภาพ นักเรียนมีความต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกา การเล่นกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย และต้องการจัดให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจ และ การรักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะนักเรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับ กติกา กีฬาและการเลือกอุปกรณ์ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้เล่น เพื่อจะได้เรียนรู้ในสิ่งที่ถูกต้อง และ

นำไปใช้ในเกมการเล่นเล็ก ๆ และนักเรียนมีความสามารถขึ้นอาจจะนำไปใช้เกมที่ใหญ่อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของมานะ หมายชาติ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ระดับปริญญาตรี นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย เชี่ยวชาญการบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

4. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพความเป็นจริงโดยรวมมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ในความเป็นจริงมีสถานที่ และห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย นักเรียนเห็นว่ามีเหมาะสมที่จะมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายอาจเกิดอุบัติเหตุได้ตลอดเวลา ฉะนั้นผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการจัดสถานที่ ดูแลความปลอดภัยกับนักเรียน เพื่อเป็นการสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้แก่สมาชิก มีการจัดสถานที่ การออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในร่ม ควรมีให้เพียงพอับความต้องการของนักเรียน และต้องได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาที่จำเป็นต้องมีให้เพียงพอกับนักเรียนที่มาออกกำลังกาย การให้บริการทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะเป็นประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ การบริการด้านการปฐมพยาบาลที่ดี เพื่อเป็นการสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้กับสมาชิก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ซึ่งมีความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายต้องอยู่ในทำเลที่เหมาะสม เดินทางสะดวก อุปกรณ์ทางพลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

ความต้องการนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการเป็นเพราะเมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้เสียเหงื่อมาก และหิวน้ำหรือไม่ก็อากาศร้อนเกินไปจึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมโภชน์ ไชยอนมสัถย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ และสุขาชาย – หญิง เพื่อความสะดวกในการที่จะนำเสื้อผ้ามาเปลี่ยนเมื่อนักเรียนออกกำลังกายแล้วทำให้มีเหงื่อมาก เสื้อผ้าเปียกต้องการที่อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายให้ถูกสุขลักษณะ และ

จะได้มีชีวิตชีวาที่ดีขึ้นหลังจากการออกกำลังกาย และยังสอดคล้องกับมนตรี อารีย์ (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคาร กรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพฯ พบว่า มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ

5. ด้านบริการ และการจัดการ

สภาพความเป็นจริงโดยรวมมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย มีการจัดทำความสะดวก และถึงขั้นให้เพียงพอ ในการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายในด้านกายบริหาร และการจัดการที่คอยส่งเสริมการออกกำลังกาย มีหน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินงานด้านกีฬา มีการจัดแข่งขันกีฬาภายใน มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สม่ำเสมอ มีการจูงใจให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลากลางวัน มีนโยบายสนับสนุนด้านงบประมาณ มีการจัดสรรงบประมาณที่เป็นระบบ และเหมาะสมก็จะทำให้สามารถพัฒนาทีมกีฬาต่าง ๆ ได้ดี ดังที่ประพันธ์ ธนารักษ์ (2536 : 63) กล่าวว่า สถาบันต้องถ่วงงานด้านกีฬาเป็นหลักอย่างหนึ่ง และต้องให้ความสำคัญไม่น้อยไปกว่างานด้านอื่น ๆ และควรจัดสรรงบประมาณสนับสนุนงานด้านกีฬาเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะทำให้สามารถพัฒนากีฬาให้เจริญก้าวหน้าได้อย่างต่อเนื่อง จัดกิจกรรมกับการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิชาที่เรียนในชั้นเรียน มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้สะอาดอยู่เสมอ และถึงขั้น สาธารณูปโภค ให้เพียงพอกับความต้องการดูแลเรื่องความปลอดภัยในด้านการจัดจราจร และลานจอดรถที่ดี และปลอดภัยกับนักเรียน

ส่วนความต้องการการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด กล่าวคือ นักเรียนเห็นว่า การมีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ จะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สอดคล้องกับอเนก ขำน้อย (2527 : 179 - 187) กล่าวว่า การที่ได้ผู้เชี่ยวชาญทางทักษะกีฬาแต่ละประเภท จะช่วยกระตุ้นในการถ่ายทอดทักษะกีฬาขั้นก้าวหน้าให้แก่ทีม ทั้งนี้จะต้องรู้จักวิธีควบคุมทีม รู้จักการถ่ายทอดลักษณะมีจิตวิทยาในการฝึกซ้อม เข้าใจหลักการต่าง ๆ ทางพลศึกษาได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ นักเรียนมีความคิดเห็นว่าการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จะช่วยให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายันต์ ภูภาคาร (2538 : 50) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการประชาสัมพันธ์ในการบริการที่เหมาะสม สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ได้อย่างสะดวก และต้องการให้มีการเผยแพร่เอกสารให้ความรู้ หนังสือ หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริหารของโรงเรียนเอกชนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ควรให้การสนับสนุนด้านงบประมาณเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนของสถาบันนั้น ๆ
2. ควรปลูกฝังให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เห็นคุณค่า และคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่น กีฬา เพราะจะทำให้นักเรียนใส่ใจในสุขภาพพลานามัยของตนเอง และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการศึกษาในโรงเรียนเอกชนให้มีคุณภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลที่ได้จากการวิจัย ไปใช้ในการปรับปรุง ส่งเสริมการออกกำลังกายของ นักเรียนเอกชนให้สอดคล้องกับความต้องการ
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนโรงเรียนเอกชน และนักเรียนของ โรงเรียนรัฐบาล

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 – 2549)*. กรุงเทพฯ : นิเวศมิตรการพิมพ์.
- กวี ทั้งสุบุตร. (2533). *สำนักสวัสดิการสังคม 16 ปี*. กรุงเทพฯ:สำนักสวัสดิการสังคม.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," *วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง*.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2530). *ออกกำลังกายเพื่อกีฬาและสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อรุณ รักธรรม. (2527). "หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร . กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุธา จันทร์หอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น* . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สุพิตร สมานิต. (2538). "เดินอย่างไรจะทำให้มีสุขภาพดี," *วารสารสุขศึกษาพลศึกษา นันทนาการ*. 3 (3) : 173.
- อำนาจ อะโน. (2527) *การบริหารกาย* . กรุงเทพฯ : การบริหารการศึกษางานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ*. 10 (2) : 190.
- สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกายและการพักผ่อน* . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- ไพโรวัลย์ ดันลาพุมิ. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น* . กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม – มิถุนายน). "กีฬากับสังคม," *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ*. 20 (1) : 33 – 34.
- สาธารณสุข กระทรวง, กรมอนามัย. (2540). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ).
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมกีฬาของนักศึกษสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ปริญญาณิพนธ์*. กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ปณิธาน ไพร่งลละ. (2541). *ความต้องการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกษาในเขต*

- กรุงเทพมหานคร. ปริญญาณพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- มานะ หมอชาติ. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ. ปริญญาณพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. อัดสำเนา.
- วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา. (2537). ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สมโภชน์ ไวณอมสัดย์. (2540). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในเขต กรุงเทพมหานคร. ปริญญาณพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สายันต์ ภูภาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬาแห่งประเทศไทย. ปริญญาณพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวิรุบุตร. (2545) .คู่มือสำหรับฝึกแอโรบิกด้านซ์ทันสมัย. สถาบันราชภัฏนครราชสีมา.
- พินิจ วิทยุฒิ. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน จังหวัดอุดรธานี. ปริญญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุเทพ เชี่ยวคราม. (2546). ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต เทคนิคกรุงเทพฯ . ปริญญาณพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุปราณี เชี่ยวคราม. (2534 : บทคัดย่อ) ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปรานม รอดทัศน. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต. ถ่ายเอกสาร.
- สังวร เพื่องสวัสดิ์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ. กระทรวงพาณิชย์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (กรมพลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

- สายนต์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และ
เจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- Buccolar, Victor and Stone. William J.(1995, May). *"Effects of jogging and Cycling
Programs for Physiological Personality Variables in Aged Men,"* Research
Quarterly 46 (3) : 134 -139
- Maslow Abraham H. (1970). *Maturation and Personality*. 2nd Ed. New York:
Harper & Row.
- Bulter , Stam;u Bradford. (1989, December) *"Physical Education and Nonphysical
Education Majors: A comparison of Exercise Behaviors,"* Dissertation
Abstracts international. 50(1) : 1591:A.
- Holbrook, James Edward. (1993, September) *"Current Problems and Trends in Facility
Planning for Health, Physical Education, Recreation and athletics at Colleges and
Universities,"* Dissertation Abstracts International.53 (15) : 2735 – A.
- 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 (9) :
1080 –A
- Yamaguchi, Y. And Okada, K.A. (1998). *Study of adherence to a fitness club : A User
perspective.* Abstracts New Horizons of Hun Movement. P: 128.

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สำนักงานการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง จึงขอความร่วมมือจากนักเรียน ได้โปรดตรวจสอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของนักเรียนจะเป็นความลับ ซึ่งจะนำไปประมวลผลและแปรผลในลักษณะรวมเท่านั้น และนักเรียนไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งเป็นด้านต่างๆ 4 ด้านดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านวิชาการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
4. ด้านการจัดการและบริการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผู้ศึกษาค้นคว้า ขอขอบพระคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง

นางสาวพัชรี แผ่พร

นิสิตปริญญาโทเอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการในช่องที่กำหนด

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. สภาพภายในโรงเรียน

☐ สหศึกษา นักเรียนโรงเรียนสหศึกษา

☐ ชายล้วน นักเรียนโรงเรียนชาย

☐ หญิงล้วน นักเรียนโรงเรียนหญิง

3. นักเรียนออกกำลังกายที่โรงเรียนหรือไม่นอกจากชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา

☐ ออกกำลังกาย (ตอบคำถามข้อ 4)

☐ ไม่ออกกำลังกาย (ตอบคำถามข้อ 5)

4. ความคิดเห็นชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา วันและเวลา

4.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย

☐ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ ☐ การรำมวยจีน ไทเก๊ก

☐ การกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ ☐ การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ

☐ การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

4.2 กิจกรรมกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ฟุตบอล ☐ ยิมนาสติก ☐ เทนนิส

☐ บาสเกตบอล ☐ วอลเลย์บอล ☐ เทเบิลเทนนิส

☐ ตะกร้อ ☐ เปตอง ☐ ยูโด

☐ เซปักตะกร้อ ☐ แฮนด์บอล ☐ เทควันโด

☐ ฟุตซอล ☐ แบดมินตัน ☐ อื่นๆ โปรดระบุ

4.3 จำนวนวันที่ต้องการออกกำลังกาย

☐ 1 วัน ☐ 4 วัน ☐ 6 วัน

☐ 2 วัน ☐ 5 วัน ☐ 7 วัน

☐ 3 วัน

4.4 วันที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ วันจันทร์ ☐ วันพฤหัสบดี ☐ วันเสาร์
☐ วันอังคาร ☐ วันศุกร์ ☐ วันอาทิตย์
☐ วันพุธ

4.5 เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ 06.00-08.00 น. ☐ 16.00-18.00 น.
☐ 10.00-12.00 น. ☐ 18.00-20.00 น.
☐ 13.00-15.00 น. ☐ อื่นๆ โปรดระบุ

5. จุดมุ่งหมายที่นักเรียนมาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน

- ☐ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
☐ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
☐ เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
☐ เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี
☐ เพื่อเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา
☐ เพื่อรู้จักเพื่อนที่มาออกกำลังกายด้วยกัน
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน

- ☐ ไม่มีเวลา
☐ ไม่มีทักษะ
☐ ไม่มีอุปกรณ์กีฬาเพียงพอ
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

**ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย
ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สำนักงานการศึกษาเอกชน
เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร**

คำชี้แจง คำถามในส่วนนี้จะถามใน 2 ลักษณะ คือ

สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบและเป็นอยู่ในปัจจุบัน

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่จะออกกำลังกายหรืออยากจะได้
สิ่งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดสภาพและความต้องการไว้ 4 ด้าน คือ

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านวิชาการ
3. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการจัดการและบริการ

การตอบแบบสอบถาม

1. ให้นักเรียนพิจารณาสภาพความเป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง
ส่วนแรกทางด้านซ้ายมือของนักเรียน
2. ความต้องการให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างส่วนที่ถัดไปทางด้าน
ซ้ายมือของนักเรียน

สภาพความเป็นจริง

มี หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนั้นมีแล้ว

ไม่มี หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนั้นยัง

ไม่มี

ความต้องการ

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนต้องการสิ่งนั้นมากที่สุด

มาก หมายถึง นักเรียนต้องการมาก

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนต้องการปานกลาง

น้อย หมายถึง สภาพที่นักเรียนต้องการน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง สภาพที่นักเรียนต้องการ น้อย
ที่สุด

1. ด้านบุคลากร

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน โดยเฉพาะ							
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา							
3. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ ด้านกีฬา นั้นๆ มาก่อน							
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ วิธีการสอน ที่ถูกต้องเหมาะสม							
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาด เรียบร้อย และมีกิริยา วาจาสุภาพ							
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย และจิตใจ							
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี							
8. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้ผู้มาออกกำลังกาย							
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ							
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย							

2. ด้านวิชาการ

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติม							
2. มีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย							
3. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ๆ ให้สมาชิกมีความรู้เพิ่มเติม อยู่เสมอ							
4. จัดชมภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ตอนเวลาว่าง							
5. มีการจัดประชุมทางสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น							
6. จัดให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจในการรักษา เลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ							
7. มีการจัดโครงการฝึกสอนกีฬาสากลชนิดต่างๆ							
8. มีการประเมินผลการออกกำลังกายของสมาชิกเป็นประจำ เพื่อหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น							
9. จัดหน่วยงานทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ							

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง							
2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งในร่ม							
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ							
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ							
5. ห้องอาบน้ำมีจำนวนเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย							
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ							
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย							
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ							
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ							
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย							

4. ด้านการบริการและการจัดการ

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีจำนวนบุคลากรที่ให้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ							
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย							
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย							
4. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย							
5. มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน							
6. มีบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี							
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย							
8. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกติกา และนันทนาการ							
9. มีการทำความสะอาด และถึงขยะให้เพียงพอ							
10. มีการจัดจรรยาบรรณ และลานจอดรถที่ดี							

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

2. สภาพและความต้องการด้านวิชาการ

.....

.....

.....

.....

3. สภาพและความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

4. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมวันและเวลาการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. สภาพและความต้องการด้านบริการและการจัดการ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

อาจารย์ประจำภาคพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์พิศวง มหาพันธ์

อาจารย์ประจำภาคพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์

อาจารย์ประจำภาคพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวพัชรี แฝ่พร
วันเดือนปี	วันที่ 22 มกราคม 2502
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 49/52 หมู่ 5 ถนนบางกรวยไทรน้อย อำเภอบางกรวย ตำบลบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสตรีบูรณวิทย์ 212 ถนนจรัญสนิทวงศ์ ตำบลบางพลัด อำเภอบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10700

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2516	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนบางอ้อศึกษา อำเภอบางพลัด กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2520	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร อำเภอบางอ้อ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2522	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พณิชยการธุรกิจบัณฑิตย์ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2524	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ
พ.ศ. 2528	การศึกษาระดับบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
พ.ศ. 2548	การศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ