

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของ
นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชัยชนะ ไพรวรรณ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2548

613 1-1
613 1-1
613 1-1

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของ
นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
ชัยชนะ ไพรวรรณ

613 1-1
613 1-1
613 1-1

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2548

h 2548

ชัยชนะ ไพรวรรณ. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มตำราญ. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์.

การศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี จำนวน 540 คน เป็นเพศชายจำนวน 270 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 270 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพของการออกกำลังกาย

1.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงโดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่า มีความเหมาะสม ยกเว้นเห็นว่าไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ

1.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่ามีความเหมาะสม ยกเว้นเห็นว่าไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย

1.3 ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่ามีความเหมาะสม

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ส่วนในนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2.3 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ในนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชายและหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

3. นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547
ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชาย ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมฟุตบอล
มากที่สุด ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด และต้องการออกกำลังกายเวลา
16.00 – 17.00 น. มากที่สุด เพศหญิง ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมแบดมินตัน
มากที่สุด ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด และต้องการออกกำลังกายเวลา
17.00 – 18.00 น. มากที่สุด

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF LEVEL 3 SECONDARY
SCHOOL STUDENTS IN PRATUMTHANI PROVINCE IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
CHAICHANA PAIVAN

Presented in partial fulfillment of the requirements
For the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

March 2005

Chaichana paivan. (2005). *The State and Needs for Exercise of Level 3 Secondary School Students in Pratumthani Province in Academic Year 2004*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Adviser Committee : Asst. Prof. Thawuth Pluemsamran, Assoc. Prof. Thewet Piriya-pruen.

The purpose of this study was to the state and needs for exercise of level 3 secondary school students in Pratumthani province in academic year 2004. The sample for this study comprised of level 3 secondary school students in Pratumthani province by random were 540 of 270 females and 270 males. Stratified random sampling. The questionnaire designed by the researcher, having .88 reliability. The data was analyzed by using percentages.

The results revealed that

1. The state for exercise

- 1.1 The equipment and facilities in level 3 secondary school students of females and males the sample for this study comprised were is standard, adequate, and safe. Also, there was inadequate in aid room and locker room.

- 1.2 The personnel in level 3 secondary school students of females and males the sample for this study comprised were is standard, adequate, and safe. Also, there was no equipment personnel, and was no aid personnel.

- 1.3 The management of sports competition in level 3 secondary school students of females and males the sample for this study comprised were is standard, adequate, and safe.

2. The needs for exercise

- 2.1 The needs in equipment and facilities in level 3 secondary school students of females and males were at moderate level.

2.2 The needs in personnel in level 3 secondary school students of males were at low level. But in the level 3 secondary school students of females were at moderate level.

2.3 The needs in management of sports competition in level 3 secondary school students of females and males were at moderate level.

3. The level 3 secondary school students in Pratumthani province in academic year 2004, in level 3 secondary school students of males the needs for exercise that are required the most of sport and activities were football. and the needs for exercise that are required the most of date and time were Friday : 4.00 – 5.00 PM. females the needs for exercise that are required the most of sport and activities were Badminton. and the needs for exercise that are required the most of date and time were Friday : 5.00 – 6.00 PM.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของ
นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547

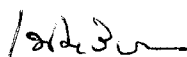
ของ

นายชัยชนะ ไพรวรรณ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

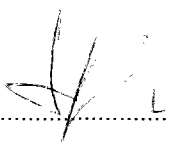


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

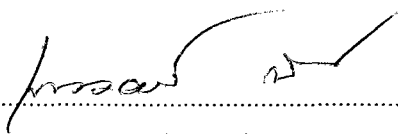
วันที่ 8 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



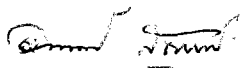
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตาและความอนุเคราะห์อย่างดียิ่ง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีโดยตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้วิจัย จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูลและจัดทำปริญญานิพนธ์จนประสบผลสำเร็จ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1 และ เขต 2 ผู้อำนวยการโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง อาจารย์พลศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง และนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความอนุเคราะห์ ร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคุณกมลวัน บุญยัษฐิติ ที่ได้ให้ความกรุณา ดูแล ช่วยเหลือ และสนับสนุนในด้านทุนการศึกษามาโดยตลอด อีกทั้งยังเป็นกำลังใจที่ดียิ่งด้วยในการจัดทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จ

ท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้กำเนิดชีวิต และกราบขอบพระคุณคุณย่า บุญยืน ไพรวรรณ และคุณอาพิษโย ไพรวรรณ ที่ได้ส่งเสริม สนับสนุน อบรมเลี้ยงดู ให้กำลังใจตลอดมา จนผู้วิจัยสามารถจัดทำปริญญานิพนธ์ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ชัยชนะ ไพรวรรณ

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
	ความสำคัญของการวิจัย	4
	ขอบเขตของการวิจัย	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	4
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	7
	ความหมายของการออกกำลังกาย	9
	หลักของการออกกำลังกาย	9
	ประเภทของการออกกำลังกาย	13
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	15
	ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี	18
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
	งานวิจัยในต่างประเทศ	19
	งานวิจัยในประเทศ	20
3	วิธีดำเนินการวิจัย	25
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	27
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	27
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	28
	วิธีจัดกระทำข้อมูล	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31

5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	82
ประชากร.....	82
กลุ่มตัวอย่าง.....	82
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	82
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
สรุปผลการวิจัย.....	83
อภิปรายผล.....	89
ข้อเสนอแนะ.....	94

บรรณานุกรม.....	95
-----------------	----

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	101
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	110

ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	112
----------------------------	-----

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง.....	26
2	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	31
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	33
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	35
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	37
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	39
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา.....	41
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา.....	43
9	ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	45
10	ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	47
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	49
12	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	51
13	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	53
14	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	55

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

15	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	57
16	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	59
17	ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	61
18	ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	63
19	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	65
20	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	67
21	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	69
22	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	71
23	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	73
24	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	75
25	ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	77
26	ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	79

บทนำ

การพัฒนาประเทศให้มีความก้าวหน้า จะต้องพัฒนาเยาวชนและประชาชนให้ควบคู่ไปด้วยเพื่อให้มีคุณภาพทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ระเบียบวินัย และจริยธรรม มาตรการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนและประชาชน นอกจากด้านการศึกษาแล้ว การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่ง การที่จะส่งเสริมให้ประชาชนที่มีสุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้น และผู้มีสุขภาพดีอยู่แล้วให้เป็นผู้มีสุขภาพดีต่อไป เพราะสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อบุคคลไปจนตลอดชีวิต องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี การมีสุขภาพและพลานามัยที่ดีนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ อาหาร โภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพจิต (กรมอนามัย. 2535 : 3)

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เยาวชนเป็นทรัพยากรที่สำคัญ เพราะเยาวชนมีบทบาทสำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ปัญหาเด็กและเยาวชนจึงเป็นเรื่องที่รัฐบาลทุกยุคทุกสมัยให้ความสนใจเป็นพิเศษ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2521 ได้ระบุไว้ว่า รัฐพึงสนับสนุน และส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนของชาติให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคม และเพื่อความมั่นคงของรัฐเพื่อสอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญดังกล่าว จึงได้วางนโยบายเพื่อให้มีการดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในข้อ 3 ของนโยบายที่เกี่ยวกับเยาวชนของชาติได้กำหนดไว้ว่า ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยทั้งทางกาย จิตใจ และปัญญา เพื่อให้พร้อมที่จะพัฒนาความสามารถ ทักษะ ทักษะ ค่านิยม และคุณธรรมของเยาวชนให้เป็นพลเมืองดีมีคุณภาพ และในข้อที่ 4 ได้กำหนดไว้ว่า ปลูกฝังให้เยาวชนมีบุคลิกดี มีจิตใจเข้มแข็ง มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ รักเหตุผล ยึดมั่นในระเบียบวินัย และความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา อดทน เสียสละ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน รู้จักการทำงานร่วมกัน ขยันหมั่นเพียร ประหยัด สำนึกในสิทธิหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเคารพและปฏิบัติตามกฎหมาย โดยเฉพาะในการแถลงนโยบายของรัฐบาลได้นั้นให้เห็นว่า ความสำคัญที่จะพัฒนาเยาวชนของชาติมากเช่นเดียวกัน โดยมีนโยบายว่าจะส่งเสริมทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ให้ร่วมกันระดมสรรพกำลังในการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้มีคุณภาพดีทั้งทางกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม และได้เน้นนโยบายนี้ในนโยบายในข้อที่ 1 ว่า จะส่งเสริมทั้งทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของร่างกาย การป้องกันโรคและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเป็นหลัก (ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี. 2522 : 156)

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต ช่วยในการสูดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจ ประมาณ 70–80 ครั้ง ต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ต่ำกว่า 60 ครั้ง ต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจช้า และลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรวยพร ธรณินทร์. 2525 : 18–19) ส่วนคุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological Values) การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดของประสาท (Blundell. 1964 ; อ้างถึงใน พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2534 : 27) นอกจากนั้น คุณค่าทางสังคม (Sociological Values) มนุษย์มีสัญชาตญาณในการที่จะอยู่ร่วมกันทางสังคม ซึ่งจะรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬาร่วมกัน สร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬาและสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น (Seaton. 1959 ; อ้างถึงใน พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2534 : 29)

จากที่ได้กล่าวมาแล้ว นับว่าเยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดของประเทศ เด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบันนี้ คือ ผู้ที่จะเจริญเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตจะเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ จึงสมควรที่รัฐจะให้ความสนใจส่งเสริมพัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติอย่างจริงจังเป็นพิเศษ ควบคู่ไปกับการส่งเสริมและพัฒนาด้านอื่นๆ ถ้าเด็กและเยาวชนของชาติมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ย่อมหมายถึง ชาติมีบุคลากรที่จะพัฒนาประเทศได้ดี ในอนาคต สุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นของการเจริญเติบโตของเด็กและเยาวชน การเจริญเติบโตขึ้นมาอย่างเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีนั้นจำเป็นต้องอาศัยพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม อาหาร การออกกำลังกาย ตามหลักสรีรวิทยาร่างกายของเด็กและเยาวชนต้องการออกกำลังกาย และการใช้งานเพื่อความเจริญเติบโต และรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพด้วยกันทั้งนั้น การออกกำลังกายเป็นประจำจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง การที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจะทำให้สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 37)

การเรียนวิชาพลศึกษาควรสร้างนิสัยในการเรียนให้เหมาะสม มีบรรยากาศทางวิชาการ แต่ไม่ควรเคร่งเครียดจนเกินไป ควรสร้างความอบอุ่น กระตุ้นไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียน และฝึกทักษะกีฬาที่ถูกต้อง เพื่อให้มีนิสัยรักในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อสนุกสนาน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ และใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อที่ดีในสังคม

ผู้วิจัยซึ่งเห็นความสำคัญของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยสาเหตุที่อยากจะศึกษาวิจัยในจังหวัดปทุมธานี เพราะว่า จังหวัดปทุมธานีมีความใกล้เคียงกับจังหวัดกรุงเทพมหานครที่มีความเจริญทางด้านการกีฬา มีทั้งการกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬาในด้านการกีฬาจึงมีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ มีศักยภาพเพียงพอที่จะช่วยแก้ไขปัญหา และพัฒนาด้านการกีฬา

ในจังหวัดปทุมธานี หากได้รับความสนใจและการช่วยเหลือจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อีกทั้งที่อยากจะศึกษาวิจัยกับนักเรียนระดับช่วงที่ 3 เพราะว่า นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 12 - 15 ปี เป็นวัยที่อยู่ในช่วงอยากรู้อยากลอง และถูกชักจูงได้ง่าย อาจหันไปหายาเสพติดได้ ซึ่งจะนำไปสู่การก่ออาชญากรรมต่างๆ ได้ ซึ่งมีเยาวชนในจังหวัดปทุมธานี ได้มีส่วนร่วมกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ตั้งแต่เดือนมกราคม - พฤษภาคม ปี พ.ศ. 2547 คือ เกี่ยวกับยาเสพติดทุกประเภท ถูกจับกุม 224 คน และอยู่ในช่วงการบำบัดฟื้นฟู 149 คน (ที่ทำการปกครองจังหวัดปทุมธานี. 2547.) และก่ออาชญากรรมที่เป็นคดีอาญาในจังหวัดปทุมธานี ปี พ.ศ. 2546 คือ คดีอุกฉกรรจ์และสะเทือนขวัญ ถูกจับกุม 97 คน คดีประทุษร้ายต่อชีวิตร่างกายและเพศ ถูกจับกุม 474 คน คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์ ถูกจับกุม 849 คน (ตำรวจภูธรจังหวัดปทุมธานี. 2546.) ดังนั้นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ควรได้รับการปลูกฝังในด้านการกีฬาตั้งแต่ช่วงอายุระหว่างนี้ โดยควรส่งเสริมให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายภายในโรงเรียน เพื่อสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการออกกำลังกายภายในโรงเรียน ดังนั้นโรงเรียนควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายภายในโรงเรียนตามสภาพและความต้องการที่เหมาะสม

จากสาเหตุดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุที่ผู้วิจัยทำเรื่องนี้ เพื่ออยากจะทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 เพื่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งเป็นทรัพยากรของมนุษย์ที่สำคัญมากของประเทศชาติในอนาคต และเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ให้เกิดคุณประโยชน์บรรลุลตามวัตถุประสงค์ในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ
ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ
ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 เพื่อใช้เป็นแนวทางเสนอแนะให้โรงเรียน
จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ได้ออกกำลังกาย
ตามสภาพและความต้องการที่เหมาะสม และเป็นแนวทางการศึกษาค้นคว้าสำหรับนักศึกษา ผู้ที่สนใจ
ในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา
ปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 จากโรงเรียน จำนวน 22 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 20,998 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา
ปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 ได้โรงเรียน จำนวน 9 โรงเรียน แบ่งโรงเรียนเป็น 3 ขนาด คือ
โรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง โรงเรียนขนาดใหญ่ ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified
Random Sampling) โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eayrle
W. Morgan) จากนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีจำนวน
นักเรียนทั้งสิ้น 540 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 270 คน นักเรียนหญิง จำนวน 270 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี
จำแนกตามชั้นปีและเพศ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของ
นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ทั้ง 4 ด้าน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำอันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความอยากหรือความต้องการการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อหรือการฝึกหัดที่ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การกระโดด การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ ฯลฯ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ

การออกกำลังกายภายในโรงเรียน หมายถึง การออกกำลังกายโดยการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา เช่น ฟุตบอล กรีฑา วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายจะอยู่นอกเวลาเรียนไม่ได้อยู่ในระหว่างการเรียน การสอน โดยจะออกกำลังกายภายในโรงเรียนเท่านั้น

นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2547

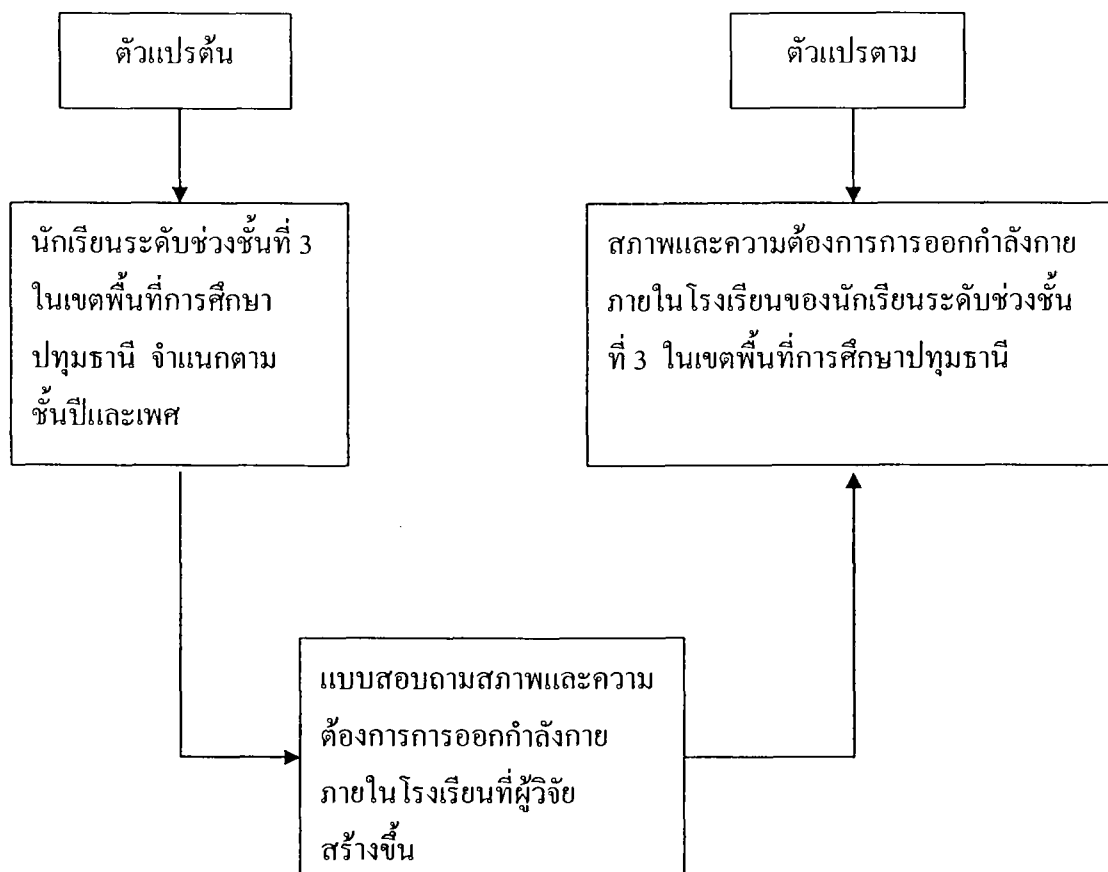
เขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี หมายถึง โรงเรียนที่สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งเป็น 3 ขนาด ดังนี้

โรงเรียนขนาดเล็ก หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนทั้งโรงเรียนไม่เกิน 500 คน

โรงเรียนขนาดกลาง หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนทั้งโรงเรียนไม่เกิน 1,500 คน

โรงเรียนขนาดใหญ่ หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนทั้งโรงเรียนเกิน 1,500 คน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ
ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัย
ที่เกี่ยวข้องสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.6 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับ
การดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็น
แห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่
3 ประการใหญ่ๆ คือ

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

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

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

ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งวัยชรา มนุษย์ทุกคนต้องการทางสรีระวิทยาเสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรมจนท้อเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความมั่นคงปลอดภัย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการ ความมั่นคงปลอดภัย และหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็น ส่วนหนึ่งของหมู่คณะเพราะมนุษย์ทุกคนต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกละแวกและอยู่คนเดียว ดังนั้น การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นสมาชิกกับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสนทนาการ เป็นต้นความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อย เกิดความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะรู้สึกรับค่าตนเองมีค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมอง ตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกรับค่าตนเองมีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าว ถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง คนจะรู้สึกรับค่าตนเองมีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรุนแรงจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิต และอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการจะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self - Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self-fulfillment) รู้จักค่านิยมความสามารถ และมีความจริงใจ ต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเอง เต็มที่ตามศักยภาพของตน เพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์ เช่น การดำเนินชีวิตของมหาตมะคานธี ซึ่งเป็นแบบอย่าง ของความต้องการในขั้นนี้ โดยมีการดำเนินชีวิตด้วยความสันโดษและช่วยเหลือสังคมอย่างแท้จริง

2. ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 59 - 60) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราได้ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 2) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกาย มีสุขภาพ รูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บ หรือพิการได้อีกด้วย

ในการออกกำลังกายในทางการแพทย์ หมายถึง การใช้กิจกรรมทางร่างกายทั้งหลายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจากอัตราปกติ 78 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปถึงประมาณ 150 – 160 ครั้งต่อนาที ได้เน้นใน ประเด็นการทำงานของหัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายมีจำนวนปริมาณโลหิต (Blood- Volume) มากกว่าปกติ เป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรงและชีวิตยืนนานได้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังนี้การออกกำลังกาย เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกัน ต่อต้านเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะขาดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญาอารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

3. หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ให้ความเห็นว่าการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษา ทรวดทรงอยู่ได้ หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติกรออกกำลังกายเหมือนกับ การแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้อง ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาของสไมเลย์ (Smiley) และกูลด์ (Gould) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย ในวัยต่างๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 – 4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินการนอน
2. อายุ 5 – 6 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9 – 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 – 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

5. อายุ 15 – 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที
6. อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31 – 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบาๆ วันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกาย อาจทำได้หลายรูปแบบ กิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อจึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา กายบริหาร หรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปั่นปาย และที่สำคัญ คือ การออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบในร่างกายแต่คนส่วนใหญ่ มักออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬา

จรรยา มีสิน (2536 : 19 – 25) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพและสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ทุกเพศวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงาน ความบ่อย ระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อนที่ต้องการด้วย

2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่น หรือแข่งขัน เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานระบายของเสียได้ดีและสะดวก ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยาที่กีฬาทุกประเภท จึงมีชุดกีฬาโดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนไปเป็นได้ช้า ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลาเลือกสถานที่ที่เหมาะสม กลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายอากาศ ร่างกายของคนเราก็ต้องมีการปรับตัวด้วย ให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่ และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอร่างกายก็ปรับตัวได้โดยเฉพาะ อุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่างๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณ ระยะเวลาออกกำลังกาย ไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันอุณหภูมิสูงสามารถฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้นๆได้

4. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลายร่างกาย หลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมเป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด และหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อ และข้อต่อเส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพ

ที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่ากิจกรรมหรือประเภทกีฬาที่ตนถนัดก็ควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อน โดยยึดหลักง่ายๆ คือ การเริ่มทำกายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่างหรือศีรษะจรดเท้า หลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืดเป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนช่วยให้การฟื้นตัวของร่างกายและการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) เช่น การชะลอความเร็ว กำลังวิ่งอยู่หรือเดินก็วิ่งหรือเดินช้าๆ เบาๆ ใช้เวลา 4-5 นาที ประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายแต่จำนวนครั้งน้อยกว่า ส่วนการปฏิบัติอื่นๆ เช่น การนวดคลึงกล้ามเนื้อเบาๆ การอาบน้ำอุ่นช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้อรวดเร็วขึ้น

5. การรู้จักเลือกรับประทานอาหารและระบบขับถ่าย

การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายหรือหลังการออกกำลังกาย รู้ถึงประเภทที่ย่อยง่ายและยาก ฉะนั้นไม่ควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกายใหม่ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่าย

ในขณะที่รับประทานอาหารใหม่ๆ การไหลเวียนของเลือดจะถูกแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและสมองน้อยลงกว่าปกติจึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

ในการเล่นกีฬาประเภทปะทะ ประเภททีม อาจเป็นอันตรายต่อกระเพาะที่ถูกกระแทกเกิดการอักเสบ มีแผลแตกได้ง่ายเพราะมีอาหารอยู่เต็มเกิดจากการจุกเสียดเพราะกระเพาะอาหารอยู่ใต้กระบังลม เป็นตัวการทำให้ปวดขยายตัวไม่มากในขณะหายใจเพราะต้องการออกซิเจนมาก

รับประทานอาหารควรทานให้อิ่มก่อนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ก่อนและหลังการออกกำลังกายในกรณีที่ใช้พลังมากๆ เช่น วิ่งระยะไกล วิ่งมาราธอน ว่ายน้ำ กีฬาประเภททีมควรทานอาหารที่ย่อยง่ายให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีแคลอรีสูง

6. การดื่มน้ำ

น้ำมีความจำเป็นมากในการออกกำลังกายน้ำเป็นตัวแทนเหงื่อที่ออกมาในขณะที่ออกกำลังกายและระเหยไปในอากาศ เพื่อปรับปรุงอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเสียน้ำมาร่างกายก็ขาดสมรรถภาพในการทำงาน ถ้าเสียน้ำมากก็เป็นอันตรายต่อชีวิตในร่างกายจะมีน้ำสำรอง 2 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัว เช่น คนที่น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม จะมีน้ำสำรอง 1 กิโลกรัม การออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนอาจจะเสียน้ำมาก สังเกตได้จากเหงื่อมาก การรู้สึกว่าการกระหายน้ำ ซึ่งอาจใช้สิ่งเหล่านี้เป็นเกณฑ์วัดแต่ละบุคคลที่ดื่มน้ำ โดยการดื่มน้ำทีละน้อย เฉลี่ยประมาณเท่าๆกันในแต่ละวัน จากการทดลองของสถาบันเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แบ่งการชดเชยออกเป็นจำนวน 25 % ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการเล่นอีก 75 % เหลือไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

7. ความเจ็บป่วยและเจ็บปวดจากอุบัติเหตุขณะการออกกำลังกาย

อาการเจ็บป่วย สุขภาพไม่ดี สมรรถภาพทางกายจะลดลง การออกกำลังกายเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพิ่มอุณหภูมิ เสียเหงื่อ หัวใจทำงานมาก เป็นลม หน้ามืดได้ง่าย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ เกิดการอักเสบกล้ามเนื้อ เจ็บคอ หายใจลำบาก ควรรอนพักผ่อน ปรีกษาแพทย์ งดการออกกำลังกายชั่วคราว

ความเจ็บปวด และอุบัติเหตุในการออกกำลังกายอาจมีขึ้นได้ เล่นกีฬาคนเดียว เล่นประเภทหมู่ หรือทีม กีฬาที่มีการปะทะ ความหนักของงาน ความหนักของการออกกำลังกาย ไม่อบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลาย (Cool down) ตามหลักวิชาการ ถ้ารู้สึกไม่สบาย ปวดกล้ามเนื้อ ควรหยุดเสียก่อนก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด หน้ามืดล้มฟาดพื้น ในวัยสูงอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญแต่ก็ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตัวเองด้วย ไม่ออกกำลังกายประเภทกลิ้งไถ เบ่ง เกร็ง บางครั้งการออกกำลังกายแล้วรู้สึกหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งเป็นสาเหตุมาจากการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจทำให้หัวใจวายได้

8. สุขภาพจิตและอารมณ์

สุขภาพจิตและอารมณ์ดีเป็นผลมาจากสุขภาพดี สมรรถภาพดี การออกกำลังกายก็ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ ไม่เกิดความเครียด มีสมาธิในการเล่นกีฬาและผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีจิตใจและอารมณ์ดี มีความตั้งใจในการทำงานและมีกำลังในการเคลื่อนไหวร่างกายก็เป็นไปอย่างสบาย ความท้อแท้ เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียก็มีน้อย การพักผ่อนหย่อนใจก็มีความสำคัญในการเสริมสร้างทางจิตใจ สมองไม่เครียด เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์จึงควรรอนหลับพักผ่อนให้สนิทถ้าร่างกายอ่อนเพลีย รู้สึกจะเป็นไข้ก็เป็นเครื่องเตือนว่าร่างกายต้องการพักผ่อน ไม่จำเป็นต้องไปหาแพทย์หรือซื้อยามากินเอง ยาแก้ความเหน็ดเหนื่อย คือ อาหาร น้ำ การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะมีผลให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายแต่ละคน เพราะแม้ในคนเดียวกัน ในเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย
2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬาและสภาพของภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใช้ชุดวอลเลย์ เป็นต้น
3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรลดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมงๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงกับอิ่มได้เป็นระยะๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลงเพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าควรดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหายค่อยๆเลียปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลงและถ้าร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้วหากออกกำลังกายเข้าอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มิอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และการแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกาย

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่างๆนอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายควรต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่ายๆ คือ ในการออกกำลังกายนั้นครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นตามลำดับ

4. ประเภทของการออกกำลังกาย

ฟอกซ์ (Fox. 1984 : 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่างๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี-ซีพี (ATP-PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร เป็นต้น

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ นาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี-ซีพี (ATP-PC system) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) และระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติตั้งแต่ 3 วินาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร เป็นต้น

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับ เวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่นๆ ไพวัลย์ ตัณลาพุด (2530 : 29–31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพิ่มส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็น 1 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น เพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะหรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาจากการล่าสัตว์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆก่อน ใช้เวลา 5–10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเริ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการกีฬาอื่นๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้าๆก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร ช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจะเป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้รถจักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบจักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบจักรยานช้าๆ สลับกับถีบเร็วๆ เป็นช่วงๆ ก็ได้ ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรกๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4–6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มี การปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่ การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่น ก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐานผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่น คือ หากรู้สึกเหนื่อยมากก็พักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่ายๆว่า หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมาหิโต (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 27) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้นโดยสรุปไว้ ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น
2. ปริมาณสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke Volume) เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย
3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงของการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัว (Diastolic Phase) จะมากขึ้น
4. ในการออกกำลังกายให้ความฝืดปลายทาง (Peripheral Resistance) ลดน้อยลง ความหนืดของเลือด การบีบตัวของหลอดเลือดทำให้เกิดความฝืดปลายทาง ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะในหลอดเลือดแดง (Arteriole)
5. การออกกำลังกายหนักๆจะทำให้เพิ่มปริมาณสูบฉีดของหัวใจ (Cardiac Output) หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูบฉีดเพิ่มขึ้น
6. การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic Capacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน

7. ความจุปอด (Vital Capacity) หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่งๆ หลังจากที่หายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้ว ได้มีการค้นพบว่าในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็่นนักกีฬา และผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาที่เห็นได้ชัด คือ เกี่ยวกับเรื่องความจุปอด นักกีฬามีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า

9. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจ (Venous Return) มากขึ้น ซึ่งปัจจัยประกอบหลายประการและที่สำคัญก็คือ การบีบและขยายของช่วงอกทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนกับลูกสูบ (Aspiratory Action)

10. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอด (Pulmonary Diffusing Capacity) เพิ่มมากขึ้น

11. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมการเล่นกีฬาเสมอๆจะเพิ่มขนาดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพของความสมบูรณ์ของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติ เมื่อหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วหัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม

12. การออกกำลังกายเป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง (Erythrocytes) และความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายช่วยให้โลหิตรักษาสภาพปกติ ในขณะที่มีการออกกำลังกายหนัก

13. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ ขณะพักจะมี ความดันชีพจรสูง (Pulse Pressure) คือ ความดันในขณะหัวใจบีบตัวต่างจากความดันในขณะหัวใจคลายตัวโดยไม่สูงกว่าปกติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 6) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายทางกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปทรงทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพ ทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่งาน โอกาสของการเกิดโรคไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ

ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้น้อยกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรือไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาถึงข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 31) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหดยืดและขยายยืดตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูง
9. กระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

6. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี

สำหรับเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ได้แบ่งเขตพื้นที่การศึกษาออกเป็น 2 เขตพื้นที่การศึกษา ดังนี้

เขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1 สำนักงานตั้งอยู่ที่ ถนนปทุมสัมพันธ์ ตำบลบางปรอก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี ผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1 คือ นายจำรูญ พรหมสุวรรณ แบ่งเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานีเขต 1 ออกเป็น 4 อำเภอ คือ 1. อำเภอเมือง 2. อำเภอลาดหลุมแก้ว 3. อำเภอสามโคก 4. อำเภอลองหลวง มีโรงเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 14 โรงเรียน ดังนี้

1. โรงเรียนปทุมธานีรัตนมนิบำรุง
2. โรงเรียนสิงห์ปทุมราช
3. โรงเรียนคณะราษฎร์ปทุมธานี
4. โรงเรียนปทุมวิไล
5. โรงเรียนปทุมวิไลวิทยาคม
6. โรงเรียนสามโคก
7. โรงเรียนจุฬาภรณ์ราชวิทยาลัยปทุมธานี
8. โรงเรียนสุนทรโรเมตตา
9. โรงเรียนนรราชินัดดามาดู
10. โรงเรียนบัวแก้วเกษร
11. โรงเรียนมัธยมวัดหัตสาร
12. โรงเรียนชัยสิทธิ์वास
13. โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวง
14. โรงเรียนสวนกุหลาบรังสิต

เขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 2 สำนักงานตั้งอยู่ที่ 99 หมู่ที่ 16 ถ.วิภาวดี-รังสิต ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 2 คือ นายพินิจศักดิ์ ชมสุทธา แบ่งเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 2 ออกเป็น 3 อำเภอ คือ 1. อำเภอลำลูกกา 2. อำเภอธัญบุรี 3. อำเภอหนองเสือ มีโรงเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 8 โรงเรียน ดังนี้

1. โรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา
2. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการลำลูกกา
3. โรงเรียนนวมินทราชูทิศสวนกุหลาบปทุมธานี
4. โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม
5. โรงเรียนธัญบุรี

6. โรงเรียนธัญรัตน์
7. โรงเรียนสายปัญญารังสิด
8. โรงเรียนหนองเสือวิทยา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โรบินสัน (Robinson. 1971 : 1581 – A) ได้ทำการศึกษาเรื่องโปรแกรมพลศึกษาสำหรับนักเรียนหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในรัฐอลาบามา ผลการวิจัยพบว่า วิชาพลศึกษาจัดเป็นวิชาสามัญวิชาหนึ่งรวมอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียน ประมาณร้อยละ 84 ที่มีนักเรียนห้องละ 63 คน ของโรงเรียนทั้งหมดได้จัดโปรแกรมพิเศษสำหรับนักเรียนผิวดำ และประมาณร้อยละ 61 มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน นอกจากนี้เครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ทางพลศึกษายังมีไม่เพียงพอ และขาดการสนับสนุนจากผู้บริหาร

โมซาฟารี (Mozafari. 1980 : 5778 – A) ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในรัฐฟลอริดา โดยใช้แบบสอบถาม ถามหัวหน้าหมวดพลศึกษามัธยม 210 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

1. โรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า 1,000 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางลบต่อโครงการสอนพลศึกษา โครงการแข่งขันกีฬาภายในและโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน
2. โรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า 1,000 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางบวกต่อการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080-A) ได้ทำการศึกษาเรื่องโปรแกรมพลศึกษาที่ใช้ร่วมกันในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีสุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆในรัฐไอโอวา โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการจะเน้น คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก ว่ายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัย ต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์ มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และ 12 เสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์สนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้ วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่ พลศึกษา 549 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการเข้าร่วมของนักศึกษาวิชา เอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วนและกำหนด เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการและโปรแกรม การแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงาน และสถาปนิก ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการการวางแผน ของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดและกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการ บำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพควรร่วมมือกันดำเนินการวางแผนและการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกาย สมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร ที่มีต่อความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้ แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8-12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 -18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้พื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในการรักษา และเลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

โครงการจัดกิจกรรมกีฬาสีของศูนย์เยาวชนจัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน
สมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8-12 ปี และ 13-18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษามีความต้องการด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้พื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนจัดตลอดปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัธยมศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอล และสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ บาสเกตบอล ว่ายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี
 ภายหลังการบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อวง
 แร้บบอล แชนด์บอล รักบี้ ฟุตบอล หมากรุก หอก กีฬา ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ
 วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ เทเบิลเทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู
 เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรุก หอก กีฬา กระบี่กระบอง ฟันดาบ
 วิ่งเพื่อสุขภาพ และยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8- 12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ สควอช และยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช และสนุกเกอร์

สุพร แก้วกล้าหาญ. (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยช่างศิลป์ ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายและหญิง ในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค ระดับปวช. และระดับปวส. จำนวน 599 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการของนักเรียน นักศึกษา ในส่วนกลางระหว่างชายกับหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

13. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์ ส่วนกลางกับส่วนภูมิภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิรุจน์ อักษรพิมพ์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นสมาชิกของศูนย์นันทนาการ กรุงเทพมหานคร จำนวน 364 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15-25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ประเภทกิจกรรมที่ต้องการการออกกำลังกาย มากที่สุด เพศชาย คือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาฟุตบอล ตามลำดับ และเพศหญิง คือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาว่ายน้ำ ตามลำดับ

สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรภายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่ม และอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา ที่มีในระดับความต้องการมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ และการบริหารกายด้วยอุปกรณ์ และเครื่องมือบริหารกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีในระดับมากที่สุด วันเสาร์ วันอาทิตย์ เวลา 6.00 - 8.00 น. และเวลา 16.00 – 18.00 น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการ ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย

สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่าง เป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์โรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร อยู่ในสภาพที่มีไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์โรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่ต้องการในการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ การเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมา คือ การบริหารกาย ด้วยอุปกรณ์และการเดินแอโรบิค

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในกลุ่มต่างๆ นับได้ว่าเป็นข้อมูลพื้นฐานที่น่าสนใจ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการศึกษา เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่ การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 เพื่อเป็นการสร้างสมรรถภาพทางกาย ทางจิตใจที่ดี และสามารถที่จะพัฒนาโรงเรียน และจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานีให้ก้าวหน้าต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี จำนวน 22 โรงเรียน จำนวน 20,998 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 ได้โรงเรียน จำนวน 9 โรงเรียน แบ่งโรงเรียนเป็น 3 ขนาด คือ โรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง โรงเรียนขนาดใหญ่ ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eayle W. Morgan) จากนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 540 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 270 คน นักเรียนหญิง จำนวน 270 คน ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ที่	โรงเรียน	ม.1		ม.2		ม.3		รวม		รวม
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
	โรงเรียนขนาดใหญ่									
1.	ปทุมวิไล	10	10	10	10	10	10	30	30	60
2.	ชัยบุรี	10	10	10	10	10	10	30	30	60
3.	ธรรมศาสตร์ฯ	10	10	10	10	10	10	30	30	60
	โรงเรียนขนาดกลาง									
1.	ปทุมธานีนั้นหมื่น	10	10	10	10	10	10	30	30	60
2.	มัธยมสังคีต ฯ	10	10	10	10	10	10	30	30	60
3.	หนองเสือวิทยา	10	10	10	10	10	10	30	30	60
	โรงเรียนขนาดเล็ก									
1.	สุนทโรเมตตาฯ	10	10	10	10	10	10	30	30	60
2.	วรราชทินนาคู	10	10	10	10	10	10	30	30	60
3.	สามโคก	10	10	10	10	10	10	30	30	60
รวม		90	90	90	90	90	90	270	270	540

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งมีลักษณะเป็นแบบรายการตรวจสอบคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี รวม 4 ด้าน ดังนี้

2.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

2.1.1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

2.1.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.1.3 ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

2.2 ความต้องการการออกกำลังกาย

2.2.1. ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกาย เป็นแบบรายการตรวจสอบคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open - ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ไว้ 4 ด้านที่ต้องการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. นำข้อมูลมาสร้างเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก) ตรวจสอบเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)
2. นำระดับคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในแต่ละรายข้อมาหาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อนั้นๆ ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 แสดงว่า คำถามข้อนั้น มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (วิรัช วรรณรัตน์. 2532 : 66)
3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแก้ไขอีกครั้ง ก่อนดำเนินการทดลองใช้
4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน
5. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้ว วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) โดยวิธีของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 171) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88
6. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือ ดังนี้
 - 1.1 หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน
 - 1.2 หนังสือขอเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอบคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 540 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลโดย

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 – 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 นำเสนอในรูปความเรียง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547

ตอนที่ 3 สรุปข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	f	%
เพศ		
เพศชาย	270	50.0
เพศหญิง	270	50.0
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	180	33.3
มัธยมศึกษาปีที่ 2	180	33.3
มัธยมศึกษาปีที่ 3	180	33.3
โดยปกตินักเรียนออกกำลังกาย		
ออกกำลังกายเป็นประจำ	166	30.7
ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส	374	69.3
ไม่ออกกำลังกายเลย	0	0.0
แรงจูงใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย		
เพื่อต้องการความสนุกสนาน	145	27.0
เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง	271	50.1
เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง	15	2.8
เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน	83	15.3
เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา	20	3.7
เพื่อต้องการเข้ากับกลุ่มเพื่อน	6	1.1

จากตาราง 3 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 50.0 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.0 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 33.3 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 33.3 และเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 33.3

เมื่อพิจารณาด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาสมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.3 รองลงมาได้แก่ ออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 30.7 และไม่ออกกำลังกายเลย คิดเป็นร้อยละ 0.0

ด้านแรงจูงใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.1 รองลงมาได้แก่ เพื่อต้องการความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 27.0 เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน คิดเป็นร้อยละ 15.3 เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 3.7 เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 2.8 และเพื่อต้องการเข้ากับกลุ่มเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 1.1

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3
ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 90)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	80	10	5	3	43	21	18
กลางแจ้งอย่างเพียงพอ	%	88.9	11.1	5.6	3.3	47.8	23.3	20.0
2. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		มี	ไม่มี					
การออกกำลังกายในร่ม	f	54	36	11	18	33	16	12
	%	60.0	40.0	12.2	20.0	36.7	17.8	13.3
3. มีสถานที่และสภาพ		ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย					
สิ่งแวดล้อมเพื่อการ	f	81	9	4	3	33	36	14
ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มที่ให้	%	90.0	10.0	4.4	3.3	36.7	40.0	15.6
ความปลอดภัย								
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลัง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	76	14	11	2	32	32	13
อย่างเพียงพอ	%	84.4	15.6	12.2	2.2	35.6	35.6	14.4
5. มีห้องน้ำ – ห้องส้วม		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
เพียงพอกับจำนวน	f	70	20	11	7	28	27	17
ผู้มาออกกำลังกาย	%	77.8	22.2	12.2	7.8	31.1	30.0	18.9
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
แต่งตัวแยกห้องชาย	f	58	32	21	9	29	20	11
และหญิงอย่างเพียงพอ	%	64.4	35.6	23.3	10.0	32.2	22.2	12.2

ตาราง 3 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับ	มี	ไม่มี						
ผู้บาดเจ็บจากการ	f	85	5	1	5	30	34	20
ออกกำลังกาย	%	94.4	5.6	1.1	5.6	33.3	37.8	22.2
8. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการ	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
ผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	f	75	15	8	7	35	25	15
	%	83.3	16.7	8.9	7.8	38.9	27.8	16.7
9. มีประเภทของอุปกรณ์	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
กีฬาให้เลือกใช้ตาม	f	63	27	15	11	24	25	15
ความต้องการอย่าง	%	70.0	30.0	16.7	12.2	26.7	27.8	16.7
	เพียงพอ							
10. มีสถานที่ออกกำลังกาย	ดี	ไม่ดี						
อากาศถ่ายเทได้ดี	f	84	6	2	4	33	22	29
	%	93.3	6.7	2.2	4.4	36.7	24.4	32.2
รวม	f	726	174	89	69	320	258	164
	%	80.7	19.3	9.9	7.7	35.5	28.7	18.2

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริง มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 80.7 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.5 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.7

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 90)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
				ที่สุด		กลาง		ที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	76	14	5	5	49	16	15
กลางแจ้งอย่างเพียงพอ	%	84.4	15.6	5.6	5.6	54.4	17.8	16.7
2. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		มี	ไม่มี					
การออกกำลังกายในร่ม	f	71	19	8	10	32	25	15
	%	78.9	21.1	8.9	11.1	35.6	27.8	16.7
3. มีสถานที่และสภาพ		ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย					
สิ่งแวดล้อมเพื่อการ	f	82	8	3	3	36	25	23
ออกกำลังกายทั้งกลาง	%	91.1	8.9	3.3	3.3	40.0	27.8	25.6
แจ้งและในร่มที่ให้								
ความปลอดภัย								
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลัง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	71	19	19	3	26	27	15
อย่างเพียงพอ	%	78.9	21.1	21.1	3.3	28.9	30.0	16.7
5. มีห้องน้ำ – ห้องส้วม		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
เพียงพอกับจำนวน	f	69	21	14	8	29	25	14
ผู้มาออกกำลังกาย	%	76.7	23.3	15.6	8.9	32.2	27.8	15.6
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
แต่งตัวแยกห้องชาย	f	43	47	28	18	13	18	13
และหญิงอย่างเพียงพอ	%	47.8	52.2	31.1	20.0	14.4	20.0	14.4

ตาราง 4 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับ	มี	ไม่มี						
ผู้บาดเจ็บจากการ	f	81	9	5	6	25	36	18
ออกกำลังกาย	%	90.0	10.0	5.6	6.7	27.8	40.0	20.0
8. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการ	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
ผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	f	76	14	11	5	33	25	16
	%	84.4	15.6	12.2	5.6	36.7	27.8	17.8
9. มีประเภทของอุปกรณ์	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
กีฬาให้เลือกใช้ตาม	f	62	28	13	12	30	21	14
ความต้องการอย่าง	%	68.9	31.1	14.4	13.3	33.3	23.3	15.6
	เพียงพอ							
10 มีสถานที่ออกกำลังกาย	ดี	ไม่ดี						
อากาศถ่ายเทได้ดี	f	79	11	8	2	33	27	20
	%	87.8	12.2	8.9	2.2	36.7	30.0	22.2
รวม	f	710	190	144	72	306	245	163
	%	78.9	21.1	12.7	8.0	34.0	27.2	18.1

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริง มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 78.9 ยกเว้นมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกห้องชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.2 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.0 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.2

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 90)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรผู้ให้บริการ	มี	ไม่มี						
คำแนะนำในการ	f	75	15	8	5	32	37	8
ออกกำลังกาย	%	83.3	16.7	8.9	5.6	35.6	41.1	8.9
2. บุคลากรที่ให้บริการ	มี	ไม่มี						
แนะนำในการ	f	68	22	13	7	26	25	19
ออกกำลังกาย	%	75.6	24.4	14.4	7.8	28.9	27.8	21.1
มีบุคลิกภาพดี								
สุภาพ								
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแล	มี	ไม่มี						
รับฝากสิ่งของใน	f	52	38	52	22	12	21	14
บริเวณสถานที่	%	57.8	42.2	24.4	13.3	23.3	23.3	15.6
ออกกำลังกาย								
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล	มี	ไม่มี						
ประจำสถาน	f	60	30	16	12	25	21	16
ที่ออกกำลังกาย	%	66.7	33.3	17.8	13.3	27.8	23.3	17.8
5. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่าย	มี	ไม่มี						
ในการยืมอุปกรณ์	f	65	25	11	12	31	19	17
การออกกำลังกาย	%	72.2	27.8	12.2	13.3	34.4	21.1	18.9
6. มีจำนวนบุคลากร	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
ผู้ให้บริการ	f	67	23	8	13	24	25	20
การออกกำลังกาย	%	74.4	25.6	8.9	14.4	26.7	27.8	22.2
อย่างเพียงพอ								

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. บุคลากรมีความรู้		ดี	ไม่ดี					
ความสามารถตรง	f	72	18	12	7	25	32	14
กับประเภทการ	%	74.4	25.6	13.3	7.8	27.8	35.6	15.6
ออกกำลังกาย								
8. มีบุคลากรให้ความรู้		มี	ไม่มี					
ทางสันทนการ	f	65	25	12	13	20	24	21
	%	72.2	27.8	13.3	14.4	22.2	26.7	23.3
9. มีบุคลากรควบคุม		มี	ไม่มี					
ความปลอดภัยใน	f	61	29	17	11	18	27	17
การออกกำลังกาย	%	67.8	32.2	18.9	12.2	20.0	30.0	18.9
รวม	f	585	225	119	92	222	231	146
	%	72.2	27.8	14.7	11.4	27.4	28.5	18.0

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 72.2 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.5 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.4

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 90)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรผู้ให้บริการ		มี	ไม่มี					
คำแนะนำในการ	f	75	15	4	10	31	27	18
ออกกำลังกาย	%	83.3	16.7	4.4	11.1	34.4	30.0	20.0
2. บุคลากรที่ให้บริการ		มี	ไม่มี					
แนะนำในการ	f	71	19	4	14	30	25	17
ออกกำลังกาย	%	78.9	21.1	4.4	15.6	33.3	27.8	18.9
มีบุคลิกภาพดี								
สุภาพ								
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแล		มี	ไม่มี					
รับฝากสิ่งของใน	f	48	42	16	21	22	18	13
บริเวณสถานที่	%	53.3	46.7	17.8	23.3	24.4	20.0	14.4
ออกกำลังกาย								
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล		มี	ไม่มี					
ประจำสถาน	f	52	38	14	21	24	17	14
ที่ออกกำลังกาย	%	57.8	42.2	15.6	23.3	26.7	18.9	15.6
5. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่าย		มี	ไม่มี					
ในการยืมอุปกรณ์	f	63	27	9	14	31	20	16
การออกกำลังกาย	%	70.0	30.0	10.0	15.6	34.4	22.2	17.8
6. มีจำนวนบุคลากร		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
ผู้ให้บริการ	f	59	31	12	15	28	21	14
การออกกำลังกาย	%	65.6	34.4	13.3	16.7	31.1	23.3	15.6
อย่างเพียงพอ								

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. บุคลากรมีความรู้		ดี	ไม่ดี					
ความสามารถตรง	f	74	16	8	7	35	26	14
กับประเภทการ	%	82.2	17.8	8.9	7.8	38.9	28.9	15.6
ออกกำลังกาย								
8. มีบุคลากรให้ความรู้		มี	ไม่มี					
ทางสันตนาการ	f	64	26	14	11	25	27	13
	%	71.1	28.9	15.6	12.2	27.8	30.0	14.4
9. มีบุคลากรควบคุม		มี	ไม่มี					
ความปลอดภัยใน	f	62	28	12	14	24	23	17
การออกกำลังกาย	%	68.9	31.1	13.3	15.6	26.7	25.6	18.9
รวม	f	568	242	93	127	250	204	136
	%	70.1	29.8	11.5	15.7	30.8	25.2	16.8

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.1 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.8 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 25.2

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย
ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา (N = 90)

ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขัน	มี	ไม่มี						
กีฬาภายในโรงเรียน	f	82	8	4	3	35	20	28
	%	91.1	8.9	4.4	3.3	38.9	22.2	31.1
2. มีการจัดการแข่งขัน	มี	ไม่มี						
กีฬาระหว่างโรงเรียน	f	72	18	6	5	27	29	23
	%	80.0	20.0	6.7	5.6	30.0	32.2	25.6
3. การจัดประเภทของกีฬา	สอดคล้อง	ไม่สอดคล้อง						
แข่งขันสอดคล้องกับ	f	72	18	7	5	38	17	23
ประเภทของการ	%	80.0	20.0	7.8	5.6	41.1	18.9	25.6
ออกกำลังกาย								
4. มีการเตรียมฝึก	มี	ไม่มี						
นักเรียนเตรียม	f	76	14	4	6	33	29	18
แข่งขันกีฬา	%	84.4	15.6	4.4	6.7	36.7	32.2	20.0
5. มีการเปิดโอกาสให้	มี	ไม่มี						
นักเรียนทั่วไปได้	f	71	19	8	5	35	22	20
ออกกำลังกายและ	%	78.9	21.1	8.9	5.6	38.9	24.4	22.2
เข้าร่วมแข่งขันกีฬา								
รวม	f	373	77	29	24	168	117	112
	%	82.9	17.1	6.4	5.3	37.3	26.0	25.0

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 82.9 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.3 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 26.0

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง
ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา (N = 90)

ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขัน	มี	ไม่มี						
กีฬภายในโรงเรียน	f	82	8	3	2	43	20	22
	%	91.1	8.9	3.3	2.2	47.8	22.2	24.4
2. มีการจัดการแข่งขัน	มี	ไม่มี						
กีฬาระหว่างโรงเรียน	f	76	14	5	4	44	23	14
	%	84.4	15.6	5.6	4.4	48.9	25.6	15.6
3. การจัดประเภทของกีฬา	สอดคล้อง	ไม่สอดคล้อง						
แข่งขันสอดคล้องกับ	f	74	16	8	6	41	17	18
ประเภทของการ	%	82.2	17.8	8.9	6.7	45.6	18.9	20.0
ออกกำลังกาย								
4. มีการเตรียมฝึก	มี	ไม่มี						
นักเรียนเตรียม	f	81	9	2	6	35	28	19
แข่งขันกีฬา	%	90.0	10.0	2.2	6.7	38.9	31.1	21.1
5. มีการเปิดโอกาสให้	มี	ไม่มี						
นักเรียนทั่วไปได้	f	73	17	7	4	43	18	18
ออกกำลังกายและ	%	81.1	18.9	7.8	4.4	47.8	20.0	20.0
เข้าร่วมแข่งขันกีฬา								
รวม	f	386	64	25	22	206	106	91
	%	85.8	14.2	5.6	4.9	45.8	23.5	20.2

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 85.8 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.8 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 23.5

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย
 ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 90)

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	27	13.6
วันอังคาร	35	17.6
วันพุธ	27	13.6
วันพฤหัสบดี	44	22.1
วันศุกร์	44	22.1
วันเสาร์	12	6.0
วันอาทิตย์	10	5.0
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06.00 – 07.00 น.	22	10.6
เวลา 07.00 – 08.00 น.	13	6.3
เวลา 08.00 – 09.00 น.	20	9.7
เวลา 09.00 – 10.00 น.	9	4.3
เวลา 10.00 – 11.00 น.	15	7.3
เวลา 11.00 – 12.00 น.	10	4.8
เวลา 12.00 – 13.00 น.	17	8.2
เวลา 13.00 – 14.00 น.	13	6.3
เวลา 14.00 – 15.00 น.	20	9.7
เวลา 15.00 – 16.00 น.	9	4.3
เวลา 16.00 – 17.00 น.	25	12.1
เวลา 17.00 – 18.00 น.	22	10.6
เวลา 18.00 – 19.00 น.	12	5.8

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	f	%
ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย		
กิจกรรมบาสเกตบอล	21	8.3
กิจกรรมวอลเลย์บอล	25	9.3
กิจกรรมแบดมินตัน	21	8.3
กิจกรรมเทเบิลเทนนิส	34	13.4
กิจกรรมแชร์บอล	5	2.0
กิจกรรมเปตอง	16	6.3
กิจกรรมฟุตบอล	57	22.5
กิจกรรมเซปักตะกร้อ	21	8.3
กิจกรรมกรีฑา	22	8.7
กิจกรรมยิมนาสติก	7	2.8
กิจกรรมลีลาศ	5	2.0
กิจกรรมแอโรบิก	15	5.9
กิจกรรมว่ายน้ำ	2	0.8
กิจกรรมเทควันโด	2	0.8

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี กับ วันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.1 รองลงมา ได้แก่ วันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 17.6 ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 16.00 - 17.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.1 รองลงมาได้แก่ เวลา 06.00 – 07.00 น. และ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 10.6 ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.5 รองลงมาได้แก่ กิจกรรมเทเบิลเทนนิส และกิจกรรมวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 13.4 และ 9.9

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง
ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 90)

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	37	13.9
วันอังคาร	43	16.1
วันพุธ	45	16.9
วันพฤหัสบดี	45	16.9
วันศุกร์	56	20.9
วันเสาร์	19	7.1
วันอาทิตย์	22	8.2
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06.00 – 07.00 น.	21	8.4
เวลา 07.00 – 08.00 น.	11	4.5
เวลา 08.00 – 09.00 น.	11	4.5
เวลา 09.00 – 10.00 น.	15	6.0
เวลา 10.00 – 11.00 น.	17	6.8
เวลา 11.00 – 12.00 น.	17	6.8
เวลา 12.00 – 13.00 น.	12	4.8
เวลา 13.00 – 14.00 น.	14	5.6
เวลา 14.00 – 15.00 น.	2.9	11.6
เวลา 15.00 – 16.00 น.	14	5.6
เวลา 16.00 – 17.00 น.	36	14.6
เวลา 17.00 – 18.00 น.	39	15.7
เวลา 18.00 – 19.00 น.	13	5.2

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	f	%
ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย		
กิจกรรมบาสเกตบอล	30	9.0
กิจกรรมวอลเลย์บอล	40	12.0
กิจกรรมแบดมินตัน	53	16.0
กิจกรรมเทนนิส	30	9.0
กิจกรรมแชร์บอล	23	6.9
กิจกรรมเปตอง	28	8.4
กิจกรรมฟุตบอล	19	5.7
กิจกรรมเซปักตะกร้อ	13	3.9
กิจกรรมกรีฑา	17	5.1
กิจกรรมยิมนาสติก	17	5.1
กิจกรรมลีลาศ	19	5.7
กิจกรรมแอโรบิก	43	12.9
กิจกรรมเทควันโด	1	0.3

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.9 รองลงมาได้แก่วันพุธ และวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 16.9 ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15.7 รองลงมาได้แก่เวลา 16.00 น. – 17.00 น. และ เวลา 14.00 น. – 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.5 และ 11.6 ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.0 รองลงมาได้แก่กิจกรรมแอโรบิก และกิจกรรมวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 12.9 และ 12.0

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 90)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	85	5	5	1	35	35	14
กลางแจ้งอย่างเพียงพอ	%	94.4	5.6	5.6	1.1	38.9	38.9	15.6
2. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		มี	ไม่มี					
การออกกำลังกายในร่ม	f	68	22	14	9	31	29	7
	%	75.6	24.4	15.6	10.0	34.4	32.2	7.8
3. มีสถานที่และสภาพ		ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย					
สิ่งแวดล้อมเพื่อการ	f	81	9	6	3	29	34	18
ออกกำลังกายทั้งกลาง	%	90.0	10.0	6.7	3.3	32.2	37.8	20.0
แจ้งและในร่มที่ให้								
ความปลอดภัย								
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลัง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	73	17	9	7	23	36	15
อย่างเพียงพอ	%	81.1	18.9	10.0	7.8	25.6	40.0	16.7
5. มีห้องน้ำ – ห้องส้วม		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
เพียงพอกับจำนวน	f	72	18	9	7	27	28	19
ผู้มาออกกำลังกาย	%	80.0	20.0	10.0	7.8	30.0	31.1	21.1
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
แต่งตัวแยกห้องชาย	f	45	45	20	23	15	22	10
และหญิงอย่างเพียงพอ	%	50.0	50.0	22.2	25.5	16.7	24.4	11.1

ตาราง 11 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับ	มี	ไม่มี						
ผู้บาดเจ็บจากการ	f	80	20	7	4	26	24	29
ออกกำลังกาย	%	88.9	11.1	7.8	4.4	28.9	26.7	32.2
8. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการ	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
ผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	f	76	14	7	5	27	29	22
	%	84.4	15.6	7.8	5.6	30.0	32.2	24.4
9. มีประเภทของอุปกรณ์	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
กีฬาให้เลือกใช้ตาม	f	70	20	10	11	21	31	17
ความต้องการอย่าง	%	77.8	22.2	11.1	12.2	23.3	34.4	18.9
เพียงพอ								
10 มีสถานที่ออกกำลังกาย	ดี	ไม่ดี						
อากาศถ่ายเทได้ดี	f	80	10	8	2	35	24	21
	%	88.9	11.1	8.9	2.2	38.9	26.7	23.3
รวม	f	730	170	95	72	269	292	172
	%	81.1	18.9	10.6	8.0	29.9	32.4	19.1

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 81.1 ยกเว้นห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงมีเพียงพอและไม่เพียงพอเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.4 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.9

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 90)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	74	16	6	6	42	23	13
กลางแจ้งอย่างเพียงพอ	%	82.2	17.8	6.7	6.7	46.7	25.6	14.4
2. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		มี	ไม่มี					
การออกกำลังกายในร่ม	f	59	31	13	14	33	25	5
	%	65.6	34.4	14.4	15.6	36.7	27.8	5.6
3. มีสถานที่และสภาพ		ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย					
สิ่งแวดล้อมเพื่อการ	f	70	20	8	7	36	23	16
ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มที่ให้ความปลอดภัย	%	77.8	22.2	8.9	7.8	34.4	25.6	17.8
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลัง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	69	21	9	11	31	21	18
อย่างเพียงพอ	%	76.7	23.3	10.0	12.2	34.4	23.3	20.0
5. มีห้องน้ำ – ห้องส้วม		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
เพียงพอกับจำนวน	f	69	21	11	5	46	20	8
ผู้มาออกกำลังกาย	%	76.7	23.3	12.2	5.6	51.1	22.2	8.9
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
แต่งตัวแยกห้องชาย	f	41	49	22	34	24	15	5
และหญิงอย่างเพียงพอ	%	45.6	54.4	24.4	26.7	26.7	16.7	5.6

ตาราง 12 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับ		มี	ไม่มี					
ผู้บาดเจ็บจากการ	f	80	10	6	3	38	22	21
ออกกำลังกาย	%	88.9	11.1	6.7	3.3	42.2	24.4	23.3
8. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการ		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
ผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	f	68	22	12	9	23	23	23
	%	75.6	24.4	13.3	10.0	25.6	25.6	25.6
9. มีประเภทของอุปกรณ์		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
กีฬาให้เลือกใช้ตาม	f	51	39	17	11	33	15	14
ความต้องการอย่าง	%	56.7	43.3	18.9	12.2	36.7	16.7	15.6
เพียงพอ								
10. มีสถานที่ออกกำลังกาย		ดี	ไม่ดี					
อากาศถ่ายเทได้ดี	f	72	18	11	5	32	17	25
	%	80.0	20.0	12.8	10.6	37.5	22.7	16.4
รวม	f	653	247	115	95	338	204	148
	%	72.6	27.4	12.8	10.6	37.5	22.7	16.4

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 72.6 ยกเว้นห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิง มีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 54.4 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.5 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 22.7

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 90)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรผู้ให้บริการ		มี	ไม่มี					
คำแนะนำในการ	f	74	16	8	4	32	28	18
ออกกำลังกาย	%	82.2	17.8	8.9	4.4	35.6	31.1	20.0
2. บุคลากรที่ให้บริการ		มี	ไม่มี					
แนะนำในการ	f	73	17	7	9	27	35	12
ออกกำลังกาย	%	81.1	18.9	7.8	10.0	30.0	38.9	13.3
มีบุคลิกภาพดี								
สุภาพ								
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแล		มี	ไม่มี					
รับฝากสิ่งของใน	f	52	38	22	14	17	23	14
บริเวณสถานที่	%	57.8	42.2	24.4	15.6	18.9	25.6	15.6
ออกกำลังกาย								
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล		มี	ไม่มี					
ประจำสถาน	f	58	32	10	18	18	28	16
ที่ออกกำลังกาย	%	64.4	35.6	11.1	20.0	20.0	31.1	17.1
5. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่าย		มี	ไม่มี					
ในการยืมอุปกรณ์	f	56	34	21	10	20	22	17
การออกกำลังกาย	%	62.2	37.8	23.3	11.1	22.2	24.4	18.9
6. มีจำนวนบุคลากร		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
ผู้ให้บริการ	f	64	26	8	13	24	29	16
การออกกำลังกาย	%	71.1	28.9	8.9	14.4	26.7	32.2	17.8
อย่างเพียงพอ								

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. บุคลากรมีความรู้		ดี	ไม่ดี					
ความสามารถตรง	f	70	20	9	9	24	24	24
กับประเภทการ	%	77.8	22.2	10.0	10.0	26.7	26.7	26.7
ออกกำลังกาย								
8. มีบุคลากรให้ความรู้		มี	ไม่มี					
ทางสันตนาการ	f	58	32	11	13	17	35	14
	%	64.4	35.6	12.2	14.4	18.9	38.9	15.6
9. มีบุคลากรควบคุม		มี	ไม่มี					
ความปลอดภัยใน	f	64	26	17	10	21	22	20
การออกกำลังกาย	%	71.1	28.9	18.9	11.1	23.3	24.4	22.2
รวม	f	569	241	113	100	200	246	151
	%	70.2	29.8	14.0	12.3	24.7	30.4	18.6

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.2 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.4 รองลงมาที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 24.7

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 90)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรผู้ให้บริการ		มี	ไม่มี					
คำแนะนำในการ	f	69	21	7	8	29	30	16
ออกกำลังกาย	%	76.7	23.3	7.8	8.9	32.2	33.3	17.8
2. บุคลากรที่ให้บริการ		มี	ไม่มี					
แนะนำในการ	f	67	23	10	6	31	32	11
ออกกำลังกาย	%	74.4	25.6	11.1	6.7	34.4	35.6	12.2
มีบุคลิกภาพดี								
สุขภาพ								
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแล		มี	ไม่มี					
รับฝากสิ่งของใน	f	39	51	14	23	28	15	10
บริเวณสถานที่	%	43.3	56.7	15.6	25.6	31.1	16.7	11.1
ออกกำลังกาย								
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล		มี	ไม่มี					
ประจำสถาน	f	40	50	20	21	20	16	13
ที่ออกกำลังกาย	%	44.4	55.6	22.2	23.3	31.1	17.8	14.4
5. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่าย		มี	ไม่มี					
ในการยืมอุปกรณ์	f	60	30	9	14	28	24	15
การออกกำลังกาย	%	66.7	33.3	10.0	15.6	22.2	26.7	16.7
6. มีจำนวนบุคลากร		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
ผู้ให้บริการ	f	60	30	14	9	26	27	14
การออกกำลังกาย	%	66.7	33.3	15.6	10.0	31.1	30.0	15.6
อย่างเพียงพอ								

ตาราง 14 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. บุคลากรมีความรู้		ดี	ไม่ดี					
ความสามารถตรง	f	67	23	12	5	31	26	16
กับประเภทการ	%	74.4	25.6	13.3	5.6	34.4	28.9	17.8
ออกกำลังกาย								
8. มีบุคลากรให้ความรู้		มี	ไม่มี					
ทางสันตนาการ	f	57	33	12	14	27	19	18
	%	63.3	36.7	13.3	15.6	34.4	21.1	20.0
9. มีบุคลากรควบคุม		มี	ไม่มี					
ความปลอดภัยใน	f	63	27	8	16	24	22	20
การออกกำลังกาย	%	70.0	30.0	8.9	17.8	30.0	24.4	22.2
รวม	f	522	288	106	116	244	211	133
	%	64.4	35.6	13.1	14.3	30.1	26.1	16.4

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.4 ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.7 และไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.6 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.1 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 26.7

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย
ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา (N = 90)

ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	มี	ไม่มี						
f	81	9		4	3	29	28	26
%	90.0	10.0		4.4	3.3	32.2	31.1	28.9
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	มี	ไม่มี						
f	72	18		11	3	27	31	18
%	80.0	20.0		12.2	3.3	30.0	34.4	20.0
3. การจัดประเภทของกีฬา	สอดคล้อง	ไม่สอดคล้อง						
แข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย								
f	74	16		9	5	28	22	26
%	82.2	17.8		10.0	5.6	31.1	24.4	28.9
4. มีการเตรียมฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา	มี	ไม่มี						
f	78	12		7	3	25	32	23
%	86.7	13.3		7.8	3.3	27.8	35.6	25.6
5. มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกายและเข้าร่วมแข่งขันกีฬา	มี	ไม่มี						
f	73	17		6	7	27	24	26
%	81.1	18.9		6.7	7.8	30.0	26.7	28.9
รวม	f	378	72	37	21	136	137	119
	%	84.0	16.0	8.2	4.7	30.2	30.4	26.5

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 เพศชาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 84.0 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.4 รองลงมา
มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.2

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง
ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา (N = 90)

ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	มี	ไม่มี						
	f	80	10	3	5	29	19	34
	%	88.9	11.1	3.3	5.6	32.2	21.1	37.8
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	มี	ไม่มี						
	f	68	22	6	11	33	19	21
	%	75.6	24.4	6.7	12.2	36.7	21.1	23.3
3. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย	สอดคล้อง	ไม่สอดคล้อง						
	f	70	20	5	10	31	22	22
	%	77.8	22.2	5.6	11.1	34.4	24.4	24.4
4. มีการเตรียมฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา	มี	ไม่มี						
	f	71	19	8	8	28	20	26
	%	78.9	21.1	8.9	8.9	31.1	22.2	28.9
5. มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกายและเข้าร่วมแข่งขันกีฬา	มี	ไม่มี						
	f	70	20	9	7	31	18	25
	%	77.8	22.2	10.0	7.8	34.4	20.0	27.8
รวม	f	359	91	31	41	152	98	128
	%	79.8	20.2	6.9	9.1	33.8	21.8	28.4

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 เพศหญิง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 79.8 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.8 รองลงมา
มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.4

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย
 ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 90)

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	35	15.6
วันอังคาร	32	14.3
วันพุธ	33	14.7
วันพฤหัสบดี	43	19.2
วันศุกร์	65	29.0
วันเสาร์	8	3.6
วันอาทิตย์	8	3.6
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 0600 – 0700 น.	17	8.5
เวลา 07.00 – 08.00 น.	13	6.5
เวลา 08.00 – 09.00 น.	12	6.0
เวลา 09.00 – 10.00 น.	5	2.5
เวลา 10.00 – 11.00 น.	8	4.0
เวลา 11.00 – 12.00 น.	10	5.0
เวลา 12.00 – 13.00 น.	11	5.5
เวลา 13.00 – 14.00 น.	8	4.0
เวลา 14.00 – 15.00 น.	17	8.5
เวลา 15.00 – 16.00 น.	9	4.5
เวลา 16.00 – 17.00 น.	37	18.5
เวลา 17.00 – 18.00 น.	39	19.5
เวลา 18.00 – 19.00 น.	14	7.0

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ	f	%
ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย		
กิจกรรมบาสเกตบอล	17	8.4
กิจกรรมวอลเลย์บอล	14	4.9
กิจกรรมแบดมินตัน	18	8.9
กิจกรรมเทเบิลเทนนิส	22	10.9
กิจกรรมแชร์บอล	3	1.5
กิจกรรมเปตอง	11	5.5
กิจกรรมฟุตบอล	67	33.2
กิจกรรมเซปักตะกร้อ	29	14.4
กิจกรรมกรีฑา	14	6.5
กิจกรรมยิมนาสติก	1	0.5
กิจกรรมลีลาศ	2	0.5
กิจกรรมแอโรบิค	3	1.5
กิจกรรมยกน้ำหนัก	1	0.5

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมาได้แก่ วันพฤหัสบดี และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 19.2 และ 15.6 ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00–18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19.5 รองลงมาได้แก่ เวลา 16.00–17.00 น. และ เวลา 06.00–07.00 น. กับ เวลา 14.00–15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 18.5 และ 8.5 ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.2 รองลงมาได้แก่ กิจกรรมเซปักตะกร้อ และกิจกรรมเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 14.4 และ 10.9

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง
 ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 90)

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	41	12.8
วันอังคาร	32	13.9
วันพุธ	36	15.7
วันพฤหัสบดี	32	13.9
วันศุกร์	64	27.8
วันเสาร์	10	4.4
วันอาทิตย์	15	6.5
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06.00 – 07.00 น.	26	12.1
เวลา 07.00 – 08.00 น.	14	6.5
เวลา 08.00 – 09.00 น.	21	9.8
เวลา 09.00 – 10.00 น.	7	3.3
เวลา 10.00 – 11.00 น.	4	1.9
เวลา 11.00 – 12.00 น.	7	3.3
เวลา 12.00 – 13.00 น.	9	4.2
เวลา 13.00 – 14.00 น.	12	5.6
เวลา 14.00 – 15.00 น.	21	9.8
เวลา 15.00 – 16.00 น.	10	4.7
เวลา 16.00 – 17.00 น.	37	12.3
เวลา 17.00 – 18.00 น.	34	15.9
เวลา 18.00 – 19.00 น.	12	5.6

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ	f	%
ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย		
กิจกรรมบาสเกตบอล	20	8.1
กิจกรรมวอลเลย์บอล	38	15.4
กิจกรรมแบดมินตัน	41	16.5
กิจกรรมเทเบิลเทนนิส	19	7.7
กิจกรรมแชร์บอล	13	5.2
กิจกรรมเปตอง	13	5.2
กิจกรรมฟุตบอล	13	5.2
กิจกรรมเซปักตะกร้อ	5	2.0
กิจกรรมกรีฑา	22	8.9
กิจกรรมยิมนาสติก	11	4.4
กิจกรรมลีลาศ	12	4.8
กิจกรรมแอโรบิก	38	15.4
กิจกรรมเทนนิส	1	0.4
กิจกรรมเทควันโด	1	0.4
กิจกรรมยกน้ำหนัก	1	0.4

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.8 รองลงมาได้แก่ วันจันทร์ และวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 17.8 และ 15.7 ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 16.00 – 17.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.3 รองลงมาได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. และ เวลา 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.9 และ 12.1 ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.5 รองลงมาได้แก่ กิจกรรมวอลเลย์บอล และกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 15.4

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 90)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	76	14	6	3	44	29	8
กลางแจ้งอย่างเพียงพอ	%	84.4	15.6	6.7	3.3	48.9	32.2	8.9
2. มีสถานที่เพื่อใช้ใน		มี	ไม่มี					
การออกกำลังกายในร่ม	f	58	32	23	7	22	25	13
	%	64.4	35.6	25.6	7.8	24.4	27.8	14.4
3. มีสถานที่และสภาพ		ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย					
สิ่งแวดล้อมเพื่อการ	f	84	6	6	2	40	26	16
ออกกำลังกายทั้งกลาง	%	93.3	6.7	6.7	2.2	44.4	28.9	17.8
แจ้งและในร่มที่ให้								
ความปลอดภัย								
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลัง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
การออกกำลังกาย	f	63	27	15	6	34	29	6
อย่างเพียงพอ	%	70.0	30.0	16.7	6.7	37.8	32.2	6.7
5. มีห้องน้ำ – ห้องส้วม		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
เพียงพอกับจำนวน	f	63	27	16	7	33	20	14
ผู้มาออกกำลังกาย	%	70.0	30.0	17.8	7.8	36.7	22.2	15.6
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
แต่งตัวแยกห้องชาย	f	36	54	34	13	18	18	7
และหญิงอย่างเพียงพอ	%	40.0	60.0	37.8	14.4	20.0	20.0	7.8

ตาราง 19 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับ		มี	ไม่มี					
ผู้บาดเจ็บจากการ	f	82	8	7	1	37	30	15
ออกกำลังกาย	%	91.1	8.9	7.8	1.1	41.1	33.3	16.7
8. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการ		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
ผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	f	68	22	18	2	28	23	19
	%	75.6	24.4	20.0	2.2	31.1	25.6	21.1
9. มีประเภทของอุปกรณ์		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
กีฬาให้เลือกใช้ตาม	f	53	37	22	10	23	21	14
ความต้องการอย่าง	%	58.9	41.1	24.4	11.1	25.6	23.3	15.6
เพียงพอ								
10. มีสถานที่ออกกำลังกาย		ดี	ไม่ดี					
อากาศถ่ายเทได้ดี	f	81	9	5	3	28	30	24
	%	90.0	10.0	5.6	3.3	31.1	33.3	26.7
รวม	f	664	236	152	54	307	251	136
	%	73.8	26.2	16.9	6.0	34.1	27.9	15.1

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริง มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 73.8 ยกเว้นมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 60.0 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.1 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.9

ตาราง 20 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับ	มี	ไม่มี						
ผู้บาดเจ็บจากการ	f	78	12	8	2	30	41	9
ออกกำลังกาย	%	86.7	13.3	8.9	2.2	33.3	45.6	10.0
8. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการ	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
ผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	f	58	32	20	11	25	26	8
	%	64.4	35.6	22.2	12.2	27.8	28.9	8.9
9. มีประเภทของอุปกรณ์	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
กีฬาให้เลือกใช้ตาม	f	50	40	19	17	22	25	7
ความต้องการอย่าง	%	55.6	44.4	21.1	18.9	24.4	27.8	7.8
เพียงพอ								
10. มีสถานที่ออกกำลังกาย	ดี	ไม่ดี						
อากาศถ่ายเทได้ดี	f	79	11	8	2	33	32	15
	%	87.8	12.2	8.9	2.2	36.7	35.6	16.7
รวม	f	616	284	164	94	259	293	90
	%	68.4	31.6	18.2	10.4	28.8	32.6	10.0

จากตาราง 20 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริง มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.4 ยกเว้นมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 63.3 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.6 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.8

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 90)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรผู้ให้บริการ		มี	ไม่มี					
คำแนะนำในการ	f	70	20	11	6	30	32	11
ออกกำลังกาย	%	77.8	22.2	12.2	6.7	33.3	35.6	12.2
2. บุคลากรที่ให้บริการ		มี	ไม่มี					
แนะนำในการ	f	70	20	12	5	28	29	16
ออกกำลังกาย	%	77.8	22.2	13.3	5.6	31.1	32.2	17.8
มีบุคลิกภาพดี								
สุภาพ								
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแล		มี	ไม่มี					
รับฝากสิ่งของใน	f	30	60	40	14	12	15	9
บริเวณสถานที่	%	33.3	66.7	44.4	15.6	13.3	16.7	10.0
ออกกำลังกาย								
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล		มี	ไม่มี					
ประจำสถาน	f	45	45	28	13	20	20	9
ที่ออกกำลังกาย	%	50.0	50.0	31.1	14.4	22.2	22.2	10.0
5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่าย		มี	ไม่มี					
ในการยืมอุปกรณ์	f	66	24	14	9	25	30	12
การออกกำลังกาย	%	73.3	26.7	15.6	10.0	27.7	33.3	13.3
6. มีจำนวนบุคลากร		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ					
ผู้ให้บริการ	f	57	33	18	10	23	25	14
การออกกำลังกาย	%	63.3	36.7	20.0	11.1	25.6	27.8	15.6
อย่างเพียงพอ								

ตาราง 21 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. บุคลากรมีความรู้		ดี	ไม่ดี					
ความสามารถตรง	f	65	25	12	7	26	30	15
กับประเภทการ	%	72.2	27.8	13.3	7.8	28.9	33.3	16.7
ออกกำลังกาย								
8. มีบุคลากรให้ความรู้		มี	ไม่มี					
ทางสันทนการ	f	51	39	22	12	19	27	10
	%	56.7	43.3	24.4	13.3	21.1	30.0	11.1
9. มีบุคลากรควบคุม		มี	ไม่มี					
ความปลอดภัยใน	f	59	31	22	6	26	24	12
การออกกำลังกาย	%	65.6	34.4	24.4	6.7	28.9	26.7	13.3
รวม	f	513	297	179	82	209	232	108
	%	63.3	36.7	22.1	10.2	25.8	28.6	13.3

จากตาราง 21 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 63.3 ยกเว้นไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.7 และมีกับไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.6 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.8

ตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 90)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรผู้ให้บริการ	มี	ไม่มี						
คำแนะนำในการ	f	62	28	11	12	24	37	6
ออกกำลังกาย	%	68.9	31.1	12.2	13.3	26.7	41.1	6.7
2. บุคลากรที่ให้บริการ	มี	ไม่มี						
แนะนำในการ	f	67	23	9	10	25	36	10
ออกกำลังกาย	%	74.4	25.6	10.0	11.1	27.8	40.0	11.1
มีบุคลิกภาพดี								
สุภาพ								
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแล	มี	ไม่มี						
รับฝากสิ่งของใน	f	34	56	32	22	11	21	4
บริเวณสถานที่	%	37.7	62.2	35.6	24.4	12.2	23.3	4.4
ออกกำลังกาย								
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล	มี	ไม่มี						
ประจำสถาน	f	40	50	24	21	13	21	11
ที่ออกกำลังกาย	%	44.4	55.6	26.7	23.3	14.4	23.3	12.2
5. มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่าย	มี	ไม่มี						
ในการยื่นอุปกรณ์	f	68	22	10	10	25	34	11
การออกกำลังกาย	%	75.6	24.4	11.1	11.1	27.8	37.8	12.2
6. มีจำนวนบุคลากร	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ						
ผู้ให้บริการ	f	60	30	15	13	30	26	6
การออกกำลังกาย	%	66.7	33.3	16.7	14.4	33.3	28.9	6.7
อย่างเพียงพอ								

ตาราง 22 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ				ระดับความต้องการ				
				มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
				ที่สุด		กลาง		ที่สุด
7. บุคลากรมีความรู้		ดี	ไม่ดี					
ความสามารถตรง	f	79	11	4	4	38	30	14
กับประเภทการ	%	87.8	12.2	4.4	4.4	42.2	33.3	15.6
ออกกำลังกาย								
8. มีบุคลากรให้ความรู้		มี	ไม่มี					
ทางสันตนาการ	f	56	34	21	12	26	24	7
	%	62.2	37.8	23.3	13.3	28.9	26.7	7.8
9. มีบุคลากรควบคุม		มี	ไม่มี					
ความปลอดภัยใน	f	61	29	15	12	23	29	11
การออกกำลังกาย	%	67.8	32.2	16.7	13.3	25.6	32.2	12.2
รวม	f	527	283	141	116	215	258	80
	%	65.1	34.9	17.4	14.3	26.6	31.8	9.9

จากตาราง 22 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.1 ยกเว้นไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.2 และไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.6 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.8 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.6

ตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย
ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา (N = 90)

ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	มี	ไม่มี						
	f	78	12	5	5	36	18	26
	%	86.7	13.3	5.6	5.6	40.0	20.0	28.9
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	มี	ไม่มี						
	f	62	28	17	7	35	18	13
	%	68.9	31.1	18.9	7.8	38.9	20.0	14.4
3. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย	สอดคล้อง	ไม่สอดคล้อง						
	f	67	23	11	6	32	29	12
	%	74.4	25.6	12.2	6.7	35.6	32.2	13.3
4. มีการเตรียมฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา	มี	ไม่มี						
	f	73	17	12	5	33	18	22
	%	81.1	18.9	13.3	5.6	36.7	20.0	24.4
5. มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกายและเข้าร่วมแข่งขันกีฬา	มี	ไม่มี						
	f	68	22	14	6	35	21	14
	%	75.6	24.4	15.6	6.7	38.9	23.3	15.6
รวม	f	348	102	59	29	171	104	87
	%	77.3	22.7	13.1	6.5	38.0	23.1	19.3

จากตาราง 23 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 เพศชาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 77.3 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.0
รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 23.1

ตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง
ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา (N = 90)

ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา				ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขัน	มี	ไม่มี						
กีฬภายในโรงเรียน	f	84	6	2	2	35	27	24
	%	93.3	6.7	2.2	2.2	38.9	30.0	26.7
2. มีการจัดการแข่งขัน	มี	ไม่มี						
กีฬาระหว่างโรงเรียน	f	69	21	8	7	33	32	10
	%	76.7	23.3	8.9	7.8	36.7	35.6	11.1
3. การจัดประเภทของกีฬา	สอดคล้อง	ไม่สอดคล้อง						
แข่งขันสอดคล้องกับ	f	84	6	2	3	34	38	13
ประเภทของการ	%	93.3	6.7	2.2	3.3	37.8	42.2	14.4
ออกกำลังกาย								
4. มีการเตรียมฝึก	มี	ไม่มี						
นักเรียนเตรียม	f	81	9	4	2	36	31	17
แข่งขันกีฬา	%	90.0	10.0	4.4	2.2	40.0	34.4	18.9
5. มีการเปิดโอกาสให้	มี	ไม่มี						
นักเรียนทั่วไปได้	f	78	12	5	3	41	26	15
ออกกำลังกายและ	%	86.7	13.3	5.6	3.3	45.6	28.9	16.7
เข้าร่วมแข่งขันกีฬา								
รวม	f	396	54	21	17	179	154	79
	%	88.0	12.0	4.7	3.8	39.8	34.2	17.5

จากตาราง 24 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 เพศหญิง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 88.0 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.8
รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 34.2

ตาราง 25 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย
 ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 90)

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	42	17.5
วันอังคาร	28	11.7
วันพุธ	39	16.2
วันพฤหัสบดี	38	15.8
วันศุกร์	46	19.2
วันเสาร์	22	9.2
วันอาทิตย์	25	10.4
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06.00 – 07.00 น.	25	11.3
เวลา 07.00 – 08.00 น.	20	9.0
เวลา 08.00 – 09.00 น.	12	5.4
เวลา 09.00 – 10.00 น.	4	1.8
เวลา 10.00 – 11.00 น.	12	5.4
เวลา 11.00 – 12.00 น.	10	4.5
เวลา 12.00 – 13.00 น.	10	4.5
เวลา 13.00 – 14.00 น.	9	4.0
เวลา 14.00 – 15.00 น.	16	7.2
เวลา 15.00 – 16.00 น.	7	3.2
เวลา 16.00 – 17.00 น.	38	17.1
เวลา 17.00 – 18.00 น.	34	15.3
เวลา 18.00 – 19.00 น.	25	11.3

ตาราง 25 (ต่อ)

รายการ	f	%
ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย		
กิจกรรมบาสเกตบอล	40	13.6
กิจกรรมวอลเลย์บอล	4	8.2
กิจกรรมแบดมินตัน	34	11.5
กิจกรรมเทเบิลเทนนิส	28	9.5
กิจกรรมแชร์บอล	6	2.0
กิจกรรมเปตอง	15	5.1
กิจกรรมฟุตบอล	68	23.1
กิจกรรมเซปักตะกร้อ	34	11.6
กิจกรรมกรีฑา	15	5.1
กิจกรรมยิมนาสติก	7	2.4
กิจกรรมลิลาส	5	1.7
กิจกรรมแอโรบิก	11	3.7
กิจกรรมว่ายน้ำ	5	3.7
กิจกรรมเทนนิส	1	2.4
กิจกรรมยูโด	1	2.4

จากตาราง 25 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19.2 รองลงมาได้แก่ วันจันทร์ และวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 17.5 และ 16.2 ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 16.00–17.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.1 รองลงมาได้แก่ เวลา 17.00–18.00 น. เวลา 06.00–07.00 น. และ เวลา 18.00–19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.3 และ 11.3 ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.1 รองลงมาได้แก่ กิจกรรมบาสเกตบอล และกิจกรรมแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 13.6 และ 11.5

ตาราง 26 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง
ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 90)

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	32	15.7
วันอังคาร	30	14.7
วันพุธ	31	15.2
วันพฤหัสบดี	46	22.5
วันศุกร์	23	11.3
วันเสาร์	23	11.3
วันอาทิตย์	19	9.3
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06.00 – 07.00 น.	21	10.9
เวลา 07.00 – 08.00 น.	8	4.2
เวลา 08.00 – 09.00 น.	9	4.7
เวลา 09.00 – 10.00 น.	4	2.0
เวลา 10.00 – 11.00 น.	15	7.8
เวลา 11.00 – 12.00 น.	4	2.1
เวลา 12.00 – 13.00 น.	3	1.6
เวลา 13.00 – 14.00 น.	9	4.7
เวลา 14.00 – 15.00 น.	23	12.0
เวลา 15.00 – 16.00 น.	6	3.1
เวลา 16.00 – 17.00 น.	29	15.1
เวลา 17.00 – 18.00 น.	46	24.0
เวลา 18.00 – 19.00 น.	15	7.8

ตาราง 26 (ต่อ)

รายการ	f	%
ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย		
กิจกรรมบาสเกตบอล	36	13.2
กิจกรรมวอลเลย์บอล	40	14.6
กิจกรรมแบดมินตัน	51	18.7
กิจกรรมเทเบิลเทนนิส	19	6.9
กิจกรรมแชร์บอล	5	1.8
กิจกรรมเปตอง	14	5.1
กิจกรรมฟุตบอล	10	3.7
กิจกรรมเซปักตะกร้อ	9	3.3
กิจกรรมกรีฑา	23	8.4
กิจกรรมยิมนาสติก	13	4.8
กิจกรรมลีลาศ	10	3.7
กิจกรรมแอโรบิก	30	11.0
กิจกรรมว่ายน้ำ	2	0.7
กิจกรรมเทนนิส	1	0.4
กิจกรรมยูโด	2	0.7
กิจกรรมเทควันโด	7	2.6
กิจกรรมยกน้ำหนัก	1	0.4

จากตาราง 26 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.5 รองลงมาได้แก่วันจันทร์ และวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 15.7 และ 15.2 ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00–18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.0 รองลงมาได้แก่ เวลา 16.00–17.00 น. และ เวลา 14.00–15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.1 และ 12.0 ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.7 รองลงมาได้แก่ กิจกรรมวอลเลย์บอล และกิจกรรมบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 14.6 และ 13.2

ตอนที่ 3 สรุปข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547

1. สภาพและความต้องการด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
 - 1.1 ควรสร้างสนามกีฬาให้มีมาตรฐานสากล
 - 1.2 ควรเพิ่มจำนวนสนามกีฬาให้มีความหลากหลายประเภทกีฬา
 - 1.3 ควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน
 - 1.4 ควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์กีฬาให้มีความหลากหลายและเพียงพอต่อความต้องการ
 - 1.5 ควรมีการจัดน้ำดื่มสะอาดไว้ประจำสนาม และมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ
 - 1.6 ควรมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงให้มีเพียงพอ
2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 - 2.1 ควรเพิ่มจำนวนบุคลากรด้านพลศึกษาเนื่องจากปัจจุบันมีจำนวนไม่เพียงพอและบุคลากรขาดความรู้ ความชำนาญด้านกีฬา
 - 2.2 ควรมีเจ้าหน้าที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬา
 - 2.3 ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลทุกโรงเรียน
 - 2.4 ควรให้บุคลากร พูดยาที่สุภาพ มีมนุษยสัมพันธ์กับทุกคน
3. สภาพและความต้องการด้านการจัดการแข่งขันกีฬา
 - 3.1 ควรเพิ่มงบประมาณในแต่ละโรงเรียนเพื่อจัดให้มีการแข่งขันกีฬาในแต่ละระดับให้มากขึ้น
 - 3.2 ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระดับช่วงชั้นที่ 3 ภายในโรงเรียนทุกปีการศึกษา
 - 3.3 ควรมีกีฬาหลายๆประเภทในการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน
4. สภาพและความต้องการด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - 4.1 โรงเรียนควรจัดช่วงเวลาในการออกกำลังกายให้มากกว่าที่จัดอยู่ในปัจจุบัน
 - 4.2 โรงเรียนควรเพิ่มประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียนได้เลือกมากขึ้น
5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ
 - 5.1 ให้โรงเรียนจัดสัมมนาด้านกีฬา โดยเชิญผู้มีความรู้ในกีฬาแต่ละด้านมาอธิบาย และสาธิต
 - 5.2 ให้โรงเรียนพานักเรียนไปดูงานด้านการกีฬา หรือว่าดูการแข่งขันกีฬาระดับชาติ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น เพื่อพัฒนารูปแบบทางด้านกีฬา และปลูกฝังให้นักเรียนมีใจรักด้านการกีฬาต่อไป

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ
ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี
ปีการศึกษา 2547 จากโรงเรียน จำนวน 22 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 20,998 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี
ปีการศึกษา 2547 ได้โรงเรียน จำนวน 9 โรงเรียน แบ่งโรงเรียนเป็น 3 ขนาด คือ โรงเรียนขนาดเล็ก
โรงเรียนขนาดกลาง โรงเรียนขนาดใหญ่ ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)
โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eayrle W. Morgan) จากนั้น
ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 540 คน
เป็นนักเรียนชาย จำนวน 270 คน นักเรียนหญิง จำนวน 270 คน ดังตารางที่ 1

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน
ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบ
รายการตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียน
ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี รวม 4 ด้าน ดังนี้

2.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

- 2.1.1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
- 2.1.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 2.1.3 ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

2.2 ความต้องการการออกกำลังกาย

2.2.1. ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกาย เป็นแบบรายการตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open - ended Questionnaires)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำกับข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมสรุปและเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 50.0 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.0 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 33.3 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 33.3 และเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 33.3

ด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.3 รองลงมาได้แก่ ออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 30.7 และไม่ออกกำลังกายเลย คิดเป็นร้อยละ 0.0

ด้านแรงจูงใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.1 รองลงมาได้แก่ เพื่อต้องการความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 27.0 เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน คิดเป็นร้อยละ 15.3 เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 3.7 เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 2.8 และเพื่อต้องการเข้ากับกลุ่มเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 1.1

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 จำแนกตามชั้นปีและเพศ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

2.1 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 80.7

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.5 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.7

2.2 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 78.9

ยกเว้นมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกห้องชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.2

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.0 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.2

2.3 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 72.2

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.5 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.4

2.4 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.1

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.8 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 25.2

2.5 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 82.9

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.3 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 26.0

2.6 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 85.8

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.8 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 23.5

2.7 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวม ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี กับ วันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.1 รองลงมาได้แก่ วันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 17.6

ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย เวลา 16.00 - 17.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.1 รองลงมาได้แก่ เวลา 06.00 – 07.00 น. และ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 10.6

ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.5 รองลงมาได้แก่ กิจกรรมเทเบิลเทนนิส และกิจกรรมวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 13.4 และ 9.9

2.8 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง ด้านวัน เวลา และประเภทของ กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.9 รองลงมาได้แก่ วันพุธ และ วันพฤหัสบดี คิดเป็น ร้อยละ 16.9

ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15.7 รองลงมาได้แก่ เวลา 16.00 น. – 17.00 น. และ เวลา 14.00 น. – 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.5 และ 11.6

ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.0 รองลงมาได้แก่ กิจกรรมแอโรบิก และกิจกรรมวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 12.9 และ 12.0

2.9 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 81.1 ยกเว้นห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงมีเพียงพอและไม่เพียงพอเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.0

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.4 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.9

2.10 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 72.6 ยกเว้น ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงมีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 54.4

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.5 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 22.7

2.11 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.2

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.4 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 24.7

2.12 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.4 ยกเว้นไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.7 และไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.6

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.1 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 26.7

2.13 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 84.0

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.4 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.2

2.14 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 79.8

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.8 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.4

2.15 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมาได้แก่ วันพฤหัสบดี และ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 19.2 และ 15.6

ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวม ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00–18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19.5 รองลงมาได้แก่ เวลา 16.00–17.00 น. และ เวลา 06.00–07.00 น. กับ เวลา 14.00–15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 18.5 และ 8.5

ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวม ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.2 รองลงมาได้แก่ กิจกรรมเซปักตะกร้อ และ กิจกรรมเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 14.4 และ 10.9

2.16 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวม ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.8 รองลงมาได้แก่วันจันทร์ และ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 17.8 และ 15.7

ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 16.00–17.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.3 รองลงมาได้แก่ เวลา 17.00–18.00 น. และ เวลา 06.00–07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.9 และ 12.1

ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวม ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมเบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.5 รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมวอลเลย์บอล และกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 15.4

2.17 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 73.8 ยกเว้นมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 60.0

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.1 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.9

2.18 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.4 ยกเว้นมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 63.3

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.6 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.8

2.19 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 63.3 ยกเว้นไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.7 และมีกับไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกายเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.0

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.6 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.8

2.20 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.1 ยกเว้นไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.2 และไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.6

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.8 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.6

2.21 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 77.3

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.0 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 23.1

2.22 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 88.0

ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.8 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 34.2

2.23 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ด้านวัน เวลา และประเภทของ กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19.2 รองลงมาได้แก่ วันจันทร์ และ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 17.5 และ 16.2

ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย เวลา 16.00 – 17.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.1 รองลงมาได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. เวลา 06.00 – 07.00 น. และ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.3 และ 11.3

ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวม ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.1 รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมบาสเกตบอล และกิจกรรมแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 13.6 และ 11.5

2.24 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ด้านวัน เวลา และประเภทของ กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.5 รองลงมาได้แก่ วันจันทร์ และวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 15.7 และ 15.2

ส่วนด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย เวลา 17.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.0 รองลงมาได้แก่ เวลา 16.00 – 17.00 น. และ เวลา 14.00 – 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.1 และ 12.0

ส่วนด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวม ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.7 รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมวอลเลย์บอล และกิจกรรมบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 14.6 และ 13.2

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้ออภิปรายเกี่ยวกับผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่า มีความเหมาะสม ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.1 รองลงมาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 80.7 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 73.8 ส่วนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.9 รองลงมาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 72.6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.4 และยกเว้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย เห็นว่า มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 60.0 และ 50.0 ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง เห็นว่ามีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 63.3 มากที่สุด รองลงมาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง เห็นว่ามีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 54.4 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง เห็นว่ามีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.2

ส่วนระดับความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวม ส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชาย และเพศหญิง โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.5 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.4 และในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.1 ส่วนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.0 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.5 และในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.6

เมื่อพิจารณาจะเห็นว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี โดยรวมนั้นเห็นว่ามีเหมาะสม เพราะว่า ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการออกกำลังกายเป็นอย่างดี จึงทำให้เกิดความเหมาะสมในหลายๆด้าน ส่วนระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ด้านห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ ซึ่งมีความต้องการในระดับมาก และมากที่สุด เพราะฉะนั้นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ต้องการความมีมาตรฐาน ความสะดวก และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริวัลย์ อินทามาระ (2546 : 84) กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในเรื่องความมีมาตรฐาน และมีความปลอดภัยของอุปกรณ์ในการ

ออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด และความต้องการในเรื่องความเหมาะสมของผู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าในการออกกำลังกาย และความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และห้องสุขาชาย-หญิง อยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของเฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในเรื่องของอุปกรณ์กีฬาต่างๆ มีคุณภาพ และได้มาตรฐาน มีการให้บริการอย่างเพียงพอ และอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้ตลอดเวลา อยู่ในระดับมาก

2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่า มีความเหมาะสม ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.2 รองลงมาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 70.2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 63.3 ส่วนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.1 รองลงมาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.4 และยกเว้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย เห็นว่าไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.7 และมีกับไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง เห็นว่าไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.7 และไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง เห็นว่าไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.2 และไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.6

ส่วนระดับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.5 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.4 และในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.6 ส่วนในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศหญิง โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.8 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.1 และในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.8

เมื่อพิจารณาจะเห็นว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี โดยรวมนั้นมีความเหมาะสม เพราะว่า ผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรม ได้จัดสรรบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพียงพอแก่ความต้องการของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3

ส่วนระดับความต้องการเพศชายอยู่ในระดับน้อย ส่วนเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งมีความต้องการในระดับมาก และมากที่สุด เนื่องจากนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ต้องการความปลอดภัยและมั่นคง ในเรื่องทรัพย์สินที่จะไม่สูญหาย และด้านสุขภาพร่างกายที่จะมีบุคลากรคอยดูแลช่วยเหลือระหว่างการออกกำลังกาย หรือหลังจากการออกกำลังกาย แต่เนื่องจากขาดบุคลากรด้านนี้เพราะว่า ผู้รับผิดชอบอาจจะไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจัดเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย หรือสถานที่ออกกำลังกายมีน้อย ดังนั้นจึงอาจเป็นการสิ้นเปลืองเกินไป และที่ขาดบุคลากรทางด้านเจ้าหน้าที่พยาบาล เพราะบางโรงเรียนอาจไม่มีงบประมาณทางด้านนี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิราวัลย์ อินทามระ (2546 : 43) กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะความต้องการในเรื่องความเพียงพอของจำนวนบุคลากรผู้ให้บริการการให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย และความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขุม ไทยเก่ง (2543 : 98) กล่าวว่า ทั้งผู้บริหารและครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ต้องการพัฒนาในด้านสถานที่เรียนวิชาพลศึกษาให้มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย จึงเป็นความสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนดังกล่าวที่ต้องการให้มีบุคลากรควบคุมความปลอดภัยขณะออกกำลังกายเช่นกัน และสอดคล้องกับ มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 90-92) ได้กล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ไว้ว่ามีความต้องการในระดับที่ 2 คือความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง (Safety Needs)

3. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่า มีความเหมาะสม ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.0 รองลงมาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 82.9 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 77.3 ส่วนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.0 รองลงมาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 85.8 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 79.8

ส่วนระดับความต้องการด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.3 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.4 และในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.0 ส่วนในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศหญิง โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.8
 ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.8
 และในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.8

เมื่อพิจารณาจะเห็นว่า ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี โดยรวมนั้นเห็นว่ามีเหมาะสม เพราะว่า ผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมได้จัดการด้านการจัดการแข่งขันกีฬาอย่างมีรูปแบบ มีมาตรฐานในการจัดการแข่งขันกีฬาที่มีความสอดคล้องกันในด้านต่างๆ ได้ดี ซึ่งแต่ละโรงเรียนก็เห็นความสำคัญด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ทำให้สามารถจัดสรรงานด้านการจัดการแข่งขันกีฬาได้ดี ไม่ว่าจะเป็นการใช้งบประมาณที่ใช้ในการแข่งขันกีฬาได้อย่างมีระบบแบบแผนที่จัดเตรียมไว้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการกีฬาให้เจริญก้าวหน้าต่อไป ส่วนระดับความต้องการเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพนธ์ ธนารักษ์ (2530 : 63) กล่าวว่า สถาบันต้องถือว่างานด้านกีฬาเป็นงานหลักอย่างหนึ่ง และต้องให้ความสำคัญไม่น้อยไปกว่างานด้านอื่นๆ และควรจัดสรรงบประมาณสนับสนุนงานด้านการกีฬาเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะทำให้สามารถพัฒนาการกีฬาให้เจริญก้าวหน้าได้อย่างต่อเนื่อง

4. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เพศชาย และเพศหญิง โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันศุกร์ มากที่สุด เพราะว่า วันศุกร์เป็นวันสุดท้ายของการเรียน ถ้านักเรียนออกกำลังกายวันอื่นๆ จะไม่สามารถออกกำลังกายได้หนักและนาน ซึ่งถ้าเป็นวันสุรวันนักเรียนจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่โดยที่ไม่ต้องกลัวเหนื่อยหรืออ่อนเพลียในวันต่อไป และการออกกำลังกายในวันศุกร์ยังสามารถผ่อนคลายความเหนื่อยจากการเรียนมาได้ทั้งสัปดาห์อีกด้วย ดังที่ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2535 : 74 - 78) ก็ได้กล่าวแนะนำในเรื่องวัน เวลา และดินฟ้าอากาศ สำหรับการออกกำลังกายไว้ว่า ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสนอาจจะไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศจึงอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้โดยเฉพาะเวลาเช้านี้ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมออกกำลังกาย

ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย เวลา เวลา 16.00 – 17.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. และในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศหญิง โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย เวลา 17.00 – 18.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เวลา 16.00 – 17.00 น.

เพราะว่า กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาช่วงนี้หลังจากเลิกเรียนแล้ว ทำให้นักเรียนสามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ไม่ต้องห่วงเรื่องความเหน็ดเหนื่อยเพื่อเข้าเรียนอีก และยังช่วยผ่อนคลายจากการเรียนมาทั้งวัน ในช่วงเวลานี้จึงเป็นเวลาที่นักเรียนจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานได้อย่างเต็มที่ หรือเพื่อการฝึกซ้อมด้านกีฬาที่เหมาะสมอย่างยิ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิราวัลย์ อินทามระ (2546 : 43) และทองสุข สัมปหงส์สิต (2531 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างหลังจากการประกอบกิจวัตรประจำวันไปออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. อยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชาย โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมฟุตบอล มากที่สุด รองลงมาได้แก่ กิจกรรมบาสเกตบอล กิจกรรมเทเบิลเทนนิส และแบดมินตัน เพราะว่า กิจกรรมฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน สามารถเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งก็ใช้อุปกรณ์กีฬาไม่มาก และสามารถเล่นกันได้หลายคน โดยกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ระบบทีม ใช้ความสามัคคีกันในกลุ่ม ซึ่งนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เป็นช่วงที่ต้องการเข้ากับเพื่อนเพราะอยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงต้องการอยู่กันเป็นกลุ่มๆ เป็นหมู่คณะ และต้องการความสนใจจากเพื่อนๆ เป็นอย่างมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติรัตน์ (2537 : 116-121) กล่าวว่า ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีกิจกรรมฟุตบอล และกิจกรรมว่ายน้ำ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอชาติ (2540 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ฟุตบอล แบดมินตัน โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู ส่วนในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศหญิง โดยรวมส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมแบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ กิจกรรมแอโรบิก และกิจกรรมวอลเลย์บอล เพราะว่า กิจกรรมแบดมินตันได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบัน เป็นกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ง่าย กฎ กติกาเข้าใจได้ไม่ยาก และอุปกรณ์ที่ใช้ราคาถูก และมีให้ใช้เกือบทุกโรงเรียน อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ไม่มี ความรุนแรง ไม่มีการปะทะ ไม่มีอันตรายร้ายแรง ทำให้เกิดความบาดเจ็บต่อร่างกายได้น้อย สามารถที่จะเล่นได้ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิรุจน์ อักษรพิมพ์ (2546 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า สมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส และว่ายน้ำ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 81) กล่าวว่า บุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ เนื่องจากง่ายต่อการประกอบกิจกรรม เพียงมีเพื่อน 1-2 คน ก็สามารถเล่นได้แล้ว อีกทั้งยังเป็นกีฬาที่มีความเข้มข้นของการฝึกน้อย อุปกรณ์มีราคาถูก และหาเล่นได้ง่าย

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริหารของโรงเรียนต่างๆในจังหวัดปทุมธานี ควรให้การสนับสนุนด้านงบประมาณเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3
2. ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของนักเรียน ควรนำข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ไปประกอบการพิจารณาตัดสินใจการวางแผนและกำหนดนโยบายของโรงเรียนแต่ละโรงเรียนในจังหวัดปทุมธานี ในการสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3
3. ควรปลูกฝังให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในจังหวัดปทุมธานี เห็นคุณค่า และประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพราะจะทำให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ใส่ใจในสุขภาพพลานามัยของตนเอง และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนภายในโรงเรียนให้มีคุณภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการปรับปรุงส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ให้สอดคล้องกับความต้องการ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531 – 2539)*. กรุงเทพฯ :
รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- _____. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพมหานคร : ไทยมิตรการพิมพ์.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์การศาสนา.
- _____. (2538). *60 ปี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- กรมอนามัย. (2535). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยาการพิมพ์.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร :
ไทยวัฒนาพานิชย์.
- _____. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิชย์.
- จรูญ มีสิน. (2536). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เฉลิม สัตยเสวนา. (2532). *ความต้องการกิจกรรมกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูเกียรติ เกียรติรัตน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาอันอุดมศึกษา*
เอกชน. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ตำรวจภูธรจังหวัดปทุมธานี. (2546). *สถิติคดีอาญาในจังหวัดปทุมธานี ปี 2546*. ปทุมธานี : ถ่ายเอกสาร.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย*
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ที่ทำการปกครองจังหวัดปทุมธานี. (2547). *การแก้ไขปัญหายาเสพติดในจังหวัดปทุมธานี*. (มกราคม ถึง
พฤษภาคม 2547). ปทุมธานี : ถ่ายเอกสาร.
- นิรุจน์ อักษรพิมพ์. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการ*
ชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี. *เรื่องนโยบายเยาวชนแห่งชาติ*. ราชกิจจานุเบกษา 96 : 93
(12 มิถุนายน 2522) หน้า 2156. ถ่ายเอกสาร.

- ประพนธ์ ธนารักษ์. (2530). ความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการการดำเนินการจัดการแข่งขันเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬา เขตกรรมการฝึกหัดครู. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินิจ วิทยุฒิ. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิศด. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร.
- พุนทรพิทย์ ทองบพิตร. (2534). การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ระดับอำเภอของกรมพลศึกษาในเขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ตัณลาพุม. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยั้งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2540,เมษายน-มิถุนายน). “การนำทฤษฎีหลักสูตรพลศึกษาไปปฏิบัติ,” สุขศึกษา พลศึกษา สันตนาการ. 23 (2) : 25-26.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิชย์ กรุงเทพมหานคร. “การแข่งขันกีฬาในโรงเรียน,” สุขศึกษา พลศึกษา สันตนาการ. 8 (4) : 7-8.
- ศิริวัลย์ อินทามาระ. (2546). สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชุม ไทยเก่ง. (2543). สภาพและการพัฒนาการสอนวิชาพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนบน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุเทพ เชี่ยวคราม. (2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525, ธันวาคม). "เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีความสุขดี," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ*. 8 (5) : 173.
- สุพร แก้วกล้าหาญ. (2545). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยช่างศิลป์ ปีการศึกษา 2544*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Ann. E. (1977, April). " *A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee*, "Dissertation Abstracts International. 37 : 6341 – A.
- Butter, Stanley Bradford. (1989, December). " *Physical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors*," Dissertation Abstracts International. 50 (5) : 1591 – A.
- Fox. E.L. (1984). *Sports physiology*. Tokyo : Holt – Saunelers College Publishing.
- Holbrook, James Edward. (1993). " *Current Problems and Trends in Faccillity Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and universities*," Dissertation Abstracts International. 53 : 2735 : A ; February.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. Newyork : Macmillan Company.
- _____. A.H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row, 90-92.
- Mozafari, A.A. (1980). " *A Study of Physical Education Program in the Secondary Schooll of Flirida*," Dissertation Abstracts International. 40 : 5778 - A; May. Byrd, O.E. " *A Surver of Bellefs and practices of practices of Psychiatrists on the Relief of Tension by Moderate Exercise*," The Journal of the School Health, 33 (1963). 426-427.

Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982,October). *"Phycical 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.

Robinson, M.G. (1971, April) *"A Survey of the Girl's Phycical Education Programs for the Secondary School in the State of Alabama,"* Dissertation Abstracts International. 31 : 1581 – A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียน
ระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี
ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา
4. ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ตอนที่ 2 การตอบแบบสอบถาม

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพความเป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
เพียงพอ ☒ ไม่เพียงพอ ☐	1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ				/	

จากตัวอย่าง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย / ในช่องสภาพความเป็นจริง เพียงพอ หมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้พบสภาพที่เป็นจริงมากในด้านมีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ และผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย / ลงในช่องน้อย ของระดับความต้องการ ด้านมีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอในระดับความต้องการน้อย แสดงว่ามีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ

2.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ด้าน

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพความเป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ ☐	1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ					
มี ☐ ไม่มี ☐	2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม					
ปลอดภัย ☐ ไม่ปลอดภัย ☐	3. มีสถานที่และสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มที่ให้ความปลอดภัย					
เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ ☐	4. มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ ☐	5. มีห้องน้ำ - ห้องส้วมเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย					
เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ ☐	6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกห้องชายและหญิงอย่างเพียงพอ					
มี ☐ ไม่มี ☐	7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ ☐	8. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ ☐	9. มีประเภทของอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ					
ดี ☐ ไม่ดี ☐	10. มีสถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี					

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพความเป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
มี ☐ ไม่มี ☐	1. มีบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย					
มี ☐ ไม่มี ☐	2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุภาพ					
มี ☐ ไม่มี ☐	3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
มี ☐ ไม่มี ☐	4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
มี ☐ ไม่มี ☐	5. มีเจ้าหน้าที่เบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ ☐	6. มีจำนวนบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
ดี ☐ ไม่ดี ☐	7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย					
มี ☐ ไม่มี ☐	8. มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ					
มี ☐ ไม่มี ☐	9. มีบุคลากรควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย					

3. ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

สภาพความเป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
มี ☐	1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน					
ไม่มี ☐						
มี ☐	2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน					
ไม่มี ☐						
สอดคล้อง ☐	3. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย					
ไม่สอดคล้อง ☐						
มี ☐	4. มีการเตรียมฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา					
ไม่มี ☐						
มี ☐	5. มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกายและเข้าร่วมแข่งขันกีฬา					
ไม่มี ☐						

2.2 ความต้องการการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างที่ต้องการ
การออกกำลังกาย

4. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

4.1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () วันจันทร์
- () วันอังคาร
- () วันพุธ
- () วันพฤหัสบดี
- () วันศุกร์
- () วันเสาร์
- () วันอาทิตย์

4.2 เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| () เวลา 06.00 – 07.00 น. | () เวลา 12.00 – 13.00 น. |
| () เวลา 07.00 – 08.00 น. | () เวลา 13.00 – 14.00 น. |
| () เวลา 08.00 – 09.00 น. | () เวลา 14.00 – 15.00 น. |
| () เวลา 09.00 – 10.00 น. | () เวลา 15.00 – 16.00 น. |
| () เวลา 10.00 – 11.00 น. | () เวลา 16.00 – 17.00 น. |
| () เวลา 11.00 – 12.00 น. | () เวลา 17.00 – 18.00 น. |
| () อื่นๆ (โปรดระบุเวลา)..... | |

4.3 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|------------------------|
| () กิจกรรมบาสเกตบอล | () กิจกรรมฟุตบอล |
| () กิจกรรมวอลเลย์บอล | () กิจกรรมเซปักตะกร้อ |
| () กิจกรรมแบดมินตัน | () กิจกรรมกรีฑา |
| () กิจกรรมเทเบิลเทนนิส | () กิจกรรมยิมนาสติก |
| () กิจกรรมแชร์บอล | () กิจกรรมสืลาศ |
| () กิจกรรมเปตอง | () กิจกรรมแอโรบิก |
| () อื่นๆ (โปรดระบุกิจกรรมการออกกำลังกาย) | |

**ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียน
ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547**

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3. ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

.....

.....

.....

.....

4. ด้านวัน เวลา และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษา และ จิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นายจำรูญ พรหมสุวรรณ
ผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดปทุมธานี เขต 1

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายชัยชนะ ไพรวรรณ
วัน เดือน ปีเกิด	10 มิถุนายน 2521
สถานที่เกิด	จังหวัดปทุมธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	88/1 หมู่ที่ 18 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนชุมชนประชาธิปไตยวิทยาการ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี
พ.ศ. 2537	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอนเมืองทหารอากาศบำรุง เขตคอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2540	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอ คลองหลวง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
พ.ศ. 2542	ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ปก.ศ.สูง พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จังหวัดปทุมธานี
พ.ศ. 2544	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ. วิทยาศาสตร์การกีฬา) วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จังหวัดปทุมธานี
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม. พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ