

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะ
เซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปัทมา พรหมขำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะ
เซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ
ของ
ปัทมา พรหมขำ

21 ก.ย. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

h 251840

ปัทมา พรหมขำ. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร และ ปริมณฑล ปีการศึกษา 2546. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม รองศาสตราจารย์ ภาควิชา รัตน์โรจนากุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การศึกษาครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้มี 510 คน ประกอบด้วย โรงเรียนอัสสัมชัญ โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ โรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวนทั้งสิ้น 4 โรงเรียน ประกอบด้วย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 165 คน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 162 คน นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 183 คน ซึ่งได้มาจากเลือกแบบเจาะจง โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น .87 นำข้อมูลมาแสดงเป็นร้อยละและความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านการจัดการแข่งขัน มีสภาพ ร้อยละ 76.80 ด้านบุคลากรมีสภาพ ร้อยละ 68.31 และด้านการจัดการแข่งขัน มีสภาพ ร้อยละ 86.33 ในทุกระดับชั้น

2. ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลปีการศึกษา 2546

2.1 ด้านความต้องการออกกำลังกาย โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ มีความต้องการระดับมากร้อยละ 35.05 ด้านบุคลากรมีความต้องการระดับมาก ร้อยละ 34.52 และความต้องการด้านการจัดการแข่งขันมีความต้องการระดับมาก ร้อยละ 32.21

2.2 ด้านความต้องการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่เลือกประเภทของการออกกำลังกาย ร้อยละ 62.48 แต่เมื่อพิจารณารายละเอียดเลือกประเภทกีฬา ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอล ร้อยละ 37.52

2.3 ด้านความต้องการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกายโดยรวม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ไม่เลือกวันที่ต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 50.17 แต่เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่าเลือก วัน
พุธ วันศุกร์ และวันเสาร์

2.4 ด้านความต้องการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกายโดยรวม
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ไม่เลือกเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 68.10 แต่เมื่อพิจารณาถึงรายละเอียดพบว่า เลือก
เวลา 16.00 – 17.00 และเวลา 17.00 – 18.00 น.

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF LEVEL 3 STUDENTS AT THE
SCHOOL OF ST. GABRIEL FOUNDATION THAILAND IN BANGKOK AND
SURROUNDING PROVINCES IN ACADEMIC YEAR 2003

AN ABSTRACT
BY
PATTAMA PROMKHAM

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2004

Pattama Promkham. (2004) THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF LEVEL 3 STUDENTS AT THE SCHOOL OF ST. GRABRIEL FOUNDATION THAILAND IN BANGKOK AND SURROUNDING PROVINCES IN ACADEMIC YEAR 2003. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarajanakool, Assist. Prof.Paiboon Srichaisawat.

The purpose of the research is to study the state and needs for exercise of level 3 students at the schools of St. Gabriel Foundation Thailand in Bangkok and surrounding provinces in Academic Year 2003. The sampled group population is 510 students from Assumption College, Assumption College Thonburi, Assumption College Samutprakarn and St. Gabriel College. The total sampled population consisted of 165 students in grade 7, 162 students in Grade 8 and 183 students in grade 9. The sample group was chosen through purposive sampling and by use of questionnaires created by the researcher which has reliability 0.87. The data was presented in percentage and description.

The results of the study revealed that :

1. The state for exercise of level 3 students at the schools of St. Gabriel Foundation Thailand in Bangkok and surrounding provinces in Academic Year 2003 in the aspects of places, sport equipments and facilities, the result showed that in the aspects of service personnel, the state level was high with the percentage 76.80. The personnel had the state for exercise with the percentage 68.31 and the management in exercise had the state for exercise with the percentage 86.33 covered every grade level.

2. The needs for exercise of level 3 students at the schools of St.Gabriel Foundation Thailand in Bangkok and surrounding provinces in Academic Year 2003 the results showed that :

- 2.1 In the aspect of needs in exercise of the students in Grade7,8 and 9 the results showed that the students had needs in places,sport equipments at high level with the percentage 35.05. The students had needs in personnel at high level with the percentage 34.52. And the students had needs the management in exercise at high level with the percentage 32.21.

- 2.2 In the aspect of needs in kinds of exercise of the students in Grade 7,8 and 9 the result showed that the students didn't choose kinds of exercise with the

percentage 62.48. When considering in the detail of kinds of sport, the students chose swimming, badminton and football with the percentage 37.52.

2.3 In the aspect of needs in days of exercise of the students in Grade 7,8 and 9, the result showed that the students didn't choose days in exercise with the percentage 50.17. When considering the details found that the students chose Wednesday, Friday and Saturday.

2.4 In the aspect of needs in time of exercise of the students in Grade 7,8 and 9. The result showed that the students didn't choose time in exercise with the percentage 68.10. When considering the detail found that the students chose time in exercise during 4-5 P.M. and 5-6 P.M.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิ
คณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546

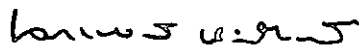
ของ

นางสาวปัทมา พรหมขำ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

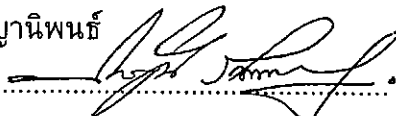


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

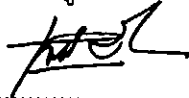
วันที่ 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



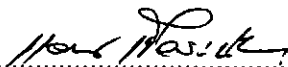
ประธาน

(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)



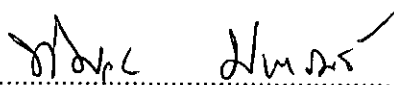
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพน เจียรนัย)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

ประกาศคุณาปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตาอนุเคราะห์อย่างยิ่ง จากรองศาสตราจารย์ ภาควิชา รัตนโรจนากุล ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุม ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีโดยตลอดมา ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คุณชูลีพร ดัดงาม คุณวิภาวี คมคาย คุณวารี โมกขาว คุณสมรรถ อมาตยกุล ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลืออย่างดีตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำการวิจัย และขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาควิเศษ รุ่นที่ 12 ทุกคนที่ให้กำลังใจตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญ ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ และผู้อำนวยการโรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณสมาชิกในครอบครัว และเพื่อนๆ คณะครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถมทุกท่านที่ให้กำลังใจและช่วยเหลืออย่างดีตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำการวิจัยด้วยดีตลอดมา

ปัทมา พรหมขำ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา	6
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	8
	ความหมายของการออกกำลังกาย	9
	ความสำคัญของการออกกำลังกาย	10
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	12
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
	งานวิจัยในต่างประเทศ	12
	งานวิจัยในประเทศ	13
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	19
	การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	19
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	20
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	21
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	21
	วิธีการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	22
4	ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล	23
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	23

สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
4 (ต่อ)	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	73
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	73
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	73
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	75
	อภิปรายผล.....	75
	ข้อเสนอแนะ.....	79
	บรรณานุกรม.....	80
	ภาคผนวก.....	83
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	98

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	20
2	แสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียน.....	24
3	สภาพและความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 1.....	26
4	สภาพและความต้องการ ด้านบุคลากร ของนักเรียนมัธยม ศึกษาปีที่ 1	29
5	สภาพและความต้องการ ด้านการจัดการการแข่งขันกีฬา นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1	31
6	สภาพและความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1	33
7	สภาพและความต้องการ ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1	36
8	สภาพและความต้องการด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกายนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1	38
9	สภาพและความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง อำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาปีที่2.....	40
10	สภาพและความต้องการ ด้านบุคลากร ของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 2	43
11	สภาพและความต้องการ ด้านการจัดการการแข่งขัน นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2	45

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12 สภาพและความต้องการ ด้านประเภทของการ ออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2	47
13 สภาพและความต้องการ ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2.....	50
14 สภาพและความต้องการ ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2	52
15 สภาพและความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 3.....	54
16 สภาพและความต้องการ ด้านบุคลลากร ของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 3	57
17 สภาพและความต้องการ ด้านการจัดการการแข่งขันกีฬา นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	59
18 สภาพและความต้องการ ด้านประเภทของการ ออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	61
19 สภาพและความต้องการ ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	64
20 สภาพและความต้องการ ด้านช่วงเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกายนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	66
21 แสดงคำร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียน ชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน.....	68
22 แสดงคำร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านบุคลลากร ผู้ให้บริการ ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน.....	69

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
23	แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านการจัด การแข่งขัน ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน.....	70
24	แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านประเภท ของการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน	71
25	แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านวันที่ ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน.....	72
26	แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านช่วงเวลาที่ ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน.....	73

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย (Saint Gabriel Foundation of Thailand) ได้จดทะเบียนกับทางราชการในปี พ.ศ.2503 มีคณะกรรมการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิ โดยมีภราดาเจ้าคณะแขวงฯ (Brother Provincial) ซึ่งเป็นหัวหน้านักบวชชายในประเทศไทย ของศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก ที่นักบุญหลุยส์มาลี กรียอง เดอ มงฟอร์ต เป็นผู้ก่อตั้งนักบวชกลุ่มนี้ เป็นประธานกรรมการบริหารมูลนิธิ โดยตำแหน่งมีอำนาจแต่งตั้งผู้บริหารสูงสุดของแต่ละโรงเรียน และสถาบันการฝึกอบรมเฉพาะด้าน

การศึกษาไทยแนวคาทอลิก ภายหลังการสังคายนาวาติกัน พ.ศ.2508 จนถึงปัจจุบันอยู่ในความดูแลขององค์กรสำคัญ 2 องค์กร คือ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการและสภาการศึกษาคาทอลิก(ประเทศไทย)ซึ่งภายหลังการสังคายนาวาติกันครั้งที่ 2 ได้เปลี่ยนแปลงการศึกษาใหม่ คือเปิดรับบุคคลต่างศาสนา ตลอดจนวัฒนธรรมค่านิยมของบุคคลภายนอกศาสนาเพิ่มมากขึ้น การจัดการศึกษายังคงยึดหลักจิตตารมณ์ทางศาสนาควบคู่กับการปฏิบัติตามแผนการศึกษาชาติ และนโยบายการจัดการศึกษาของรัฐ หลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนคล้ายคลึงกับโรงเรียนสังกัดอื่นๆ โดยยังมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เป็นเรื่องความเชื่อทางศาสนา การรับใช้สังคม และดูแลผู้ด้อยโอกาส

สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย ได้กำหนดวิสัยทัศน์(Vision) ของการศึกษาคาทอลิกไว้ว่า “บุคคลแห่งการเรียนรู้ ชุมชนที่รักและเอื้ออาทร มุ่งสู่ความเป็นเลิศแห่งความเป็นมนุษย์ตามหลักคริสต์ธรรม” ซึ่งได้ให้ความหมายของ ความเป็นเลิศแห่งความเป็นมนุษย์ ว่า มนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านจิตวิญญาณ สติปัญญา อารมณ์และร่างกาย ซึ่งเป็นการสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เปิดโอกาสให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาพัฒนาสาระและการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง(กระทรวงศึกษาธิการ. 2544:2) สถานศึกษาต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหา จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนจากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (กระทรวงศึกษาธิการ. 2544 : 3)

โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย เป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้เป็นคนดี และออกไปรับใช้สังคม หรือศึกษาต่อในระดับสูงขึ้น

ต่อไป การจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตร และตระหนักความสำคัญในการสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีให้นักเรียนจึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่พึงปฏิบัติและมีการสนับสนุนอย่างจริงจัง ในเรื่องของการออกกำลังกายและการกีฬา ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาจึงต้องคำนึงถึงความต้องการของนักเรียนให้มากที่สุด ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ปีพุทธศักราช 2523 พระราชทานพระบรมราโชวาทว่า

“เด็ก ๆ ต้องฝึกหัดทั้งกายทั้งใจให้เข้มแข็ง เป็นระเบียบและสุจริต เพื่อประโยชน์ของตนในภายหน้า เพราะผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรงไม่สามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ในระเบียบและความดี ยากนักที่จะประสบความสำเร็จ และความเจริญอย่างแท้จริงในชีวิต”

ซึ่งการดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีความยุ่งยากและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและเทคโนโลยีที่ก่อให้เกิดผลดีและผลเสียบุคคลจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต เพื่อให้รู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงและปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลก ซึ่งการมี สุขภาพดีจึงเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ประการแรกของคนไทยที่รัฐบาลได้กำหนดไว้ เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้สามารถยืนหยัดอย่างใดภายในประชาคมโลกทั้งปัจจุบันและอนาคต(กรมวิชาการ 2544:2) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดตาม รัฐธรรมนูญ พุทธศักราช 2540 ที่ว่า “สุขภาพเป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ชน” และการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อมวลมนุษยชาติที่ช่วยพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนมีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ 2544:2) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลทุกเพศ ทุกวัยและทุกอาชีพได้ร่วม กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ โดยยึดหลักการจัดกีฬาเพื่อทุกคน (Sport for All)

ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เป็นการปลูกฝังให้รักการออกกำลังกาย ดูแลตนเองให้มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี(กระทรวงศึกษาธิการ 2544:4) ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันที่จะป้องกันโรคภัย ไข้เจ็บ รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ ห่างไกลสิ่งเสพติด

จากเหตุผลดังกล่าวจึงควรได้มีการศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ทราบสภาพและความต้องการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรของมนุษย์ที่สำคัญของประเทศชาติในอนาคต เพื่อหาทางปรับปรุง

แก้ไขในด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ให้เกิดคุณประโยชน์ บรรลุตามวัตถุประสงค์ในด้านการเรียนการสอน และด้านการพลศึกษาในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย อีกทั้งใช้เป็นแนวทางเสนอแนะให้โรงเรียนจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนและสอดคล้องกับความต้องการในการออกกำลังกายที่เหมาะสม และเป็นแนวทางการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ปีการศึกษา 2546 จำนวน 4 โรงเรียน รวมจำนวน นักเรียนทั้งสิ้น 5,116 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเก็บโดยการเจาะจงเลือกโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ และอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ 4 โรงเรียน ประกอบด้วย โรงเรียนอัสสัมชัญ, โรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี, โรงเรียนอัสสัมชัญ สมุทรปราการ, โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Simple Random) โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เกรจซี และมาร์แกน (Krejcie and Morgan)(บุญส่ง โกสะ 2542 : 2) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 510 คน จากนั้นนำมาหากกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Sampling Randm) โดยการจับฉลาก

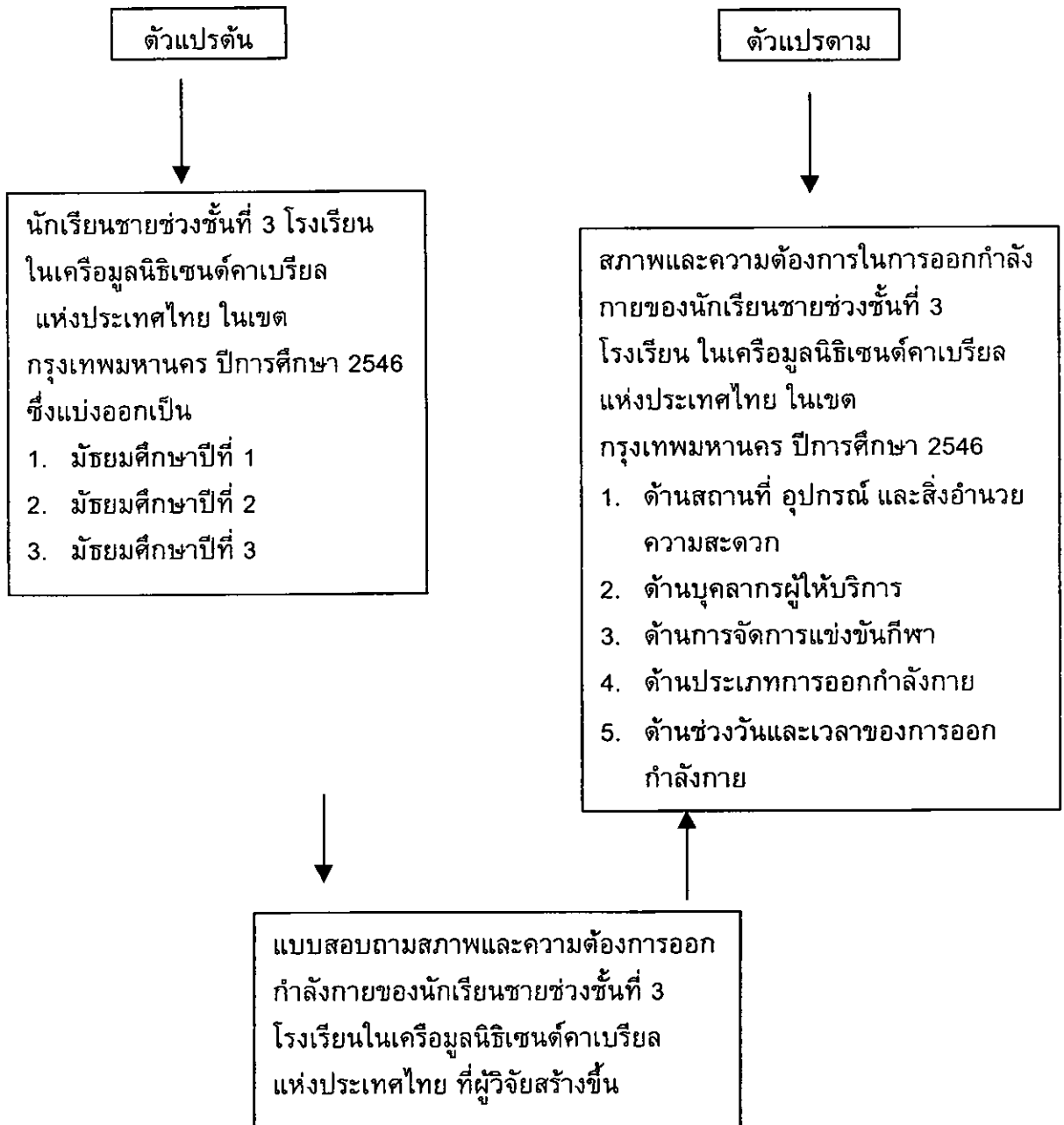
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ นักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ตามระดับชั้น ม.1,ม.2, ม.3
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 ได้แก่
 - 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 - 2.3 ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา
 - 2.4 ด้านประเภทความต้องการออกกำลังกาย
 - 2.5 ด้านช่วงวันและเวลาของการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำในการออกกำลังกาย
2. ความต้องการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการจะได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
3. การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การกระโดด การเล่นกีฬา ฯลฯ เพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกาย
4. นักเรียนชั้นช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง นักเรียนชายที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ใช้หลักสูตรใหม่ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 – 3 ที่ใช้หลักสูตรเก่า โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ปีการศึกษา 2546
5. โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย หมายถึง โรงเรียนที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ประกอบด้วย โรงเรียนอัสสัมชัญ,โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ โรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี และ โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา
- 1.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
- 1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.4 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

ความต้องการของมนุษย์

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ สุขา จันทน์เอม(2529 :105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสระภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

ความต้องการคือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 – 92) กล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีรพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น

2. ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) อยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม

4. ความต้องการด้านการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

การแบ่งกลุ่มอายุ

ซูซา จันท์เนม (2539:47) กล่าวว่าตามปกติเรามักจัดลำดับพัฒนาการของมนุษย์ตามวัย ตั้งแต่ระยะหลังเกิด ช่วงชีวิตของชีวิตมนุษย์อาจแบ่งได้เป็น 5 ระยะใหญ่ ๆ คือ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชลาโยถือว่าแต่ละวัยเหล่านี้มีลักษณะการพัฒนากการเฉพาะวัยแตกต่างกัน ดังนี้

วัยทารก (Infancy) ตั้งแต่เกิด ถึง 2 ปี

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทางด้านร่างกาย ในปีแรกพัฒนาการทางด้านร่างกาย จะเพิ่มเป็นสองเท่าจากเมื่อแรกเกิด และในปีที่ 2 จะเพิ่มเพียง 30 เปอร์เซ็นต์ ในระยะนี้เด็กจะเจริญเติบโตขึ้นตามลำดับและตามแบบแผนของการพัฒนา จะแตกต่างกันเฉพาะความเร็วเท่านั้น ซึ่งขึ้นอยู่กับความเสี่ยงว่าถูกต้องและเหมาะสมแค่ไหน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม และสุขภาพของเด็ก

วัยเด็ก (Childhood) ตั้งแต่ 3 ถึง 12 ปี

ในวัยนี้ความเจริญเติบโตส่วนใหญ่เป็นเรื่องขิงกระดูก กล้ามเนื้อ และการทำงานประสานกันของระบบต่าง ๆ ในร่างกายความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างเพศจะปรากฏชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เด็กหญิงจะมีวุฒิภาวะการใช้ร่างกายเร็วกว่าชาย และเด็กชายจะมีพลังกำลังสูงกว่าเด็กหญิงในปลายระยะนี้

1. วัยเด็กตอนต้น (3 ถึง 5 ปี) เป็นวัยที่เด็กเริ่มสนใจและทำความเข้าใจกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวรู้จักใช้ภาษา หัดพูด แต่งตัว รู้จักสังเกต ทดลอง

2. วัยเด็กตอนกลาง (6 ถึง 9 ปี) เด็กไปโรงเรียนอยู่ในหมู่พวก สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนจากบ้านเป็นโรงเรียน เด็กต้องปรับตัวให้เข้ากับคนแปลกหน้าและระเบียบทางโรงเรียน เป็นวัยแห่งความสนุกสนาน การเล่น การออกกำลังกาย ความสามรถ ความสนใจขยายขอบเขตกว้างขวางขึ้น รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ และรับผิดชอบการทำงานของตนเองได้

3.วัยเด็กตอนปลาย(10 ถึง 12 ปี) เป็นระยะที่เด็กชายและหญิงจะแสดงความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านพฤติกรรมและความสนใจ เด็กหญิง โตกว่าเด็กชาย ในตอนปลายของวัยนี้ลักษณะความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ ที่เห็นได้ชัดคือมีทักษะในการใช้ภาษาดีขึ้นสามารถใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาในระดับความสามารถของตนเองได้ จะเล่นแต่กลุ่มที่เป็นเพศเดียวกัน

วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) ตั้งแต่ 12 ถึง 14 ปี

วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะร่างกายเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตไม่พร้อมกัน และความเจริญเติบโตของกระดูก และกล้ามเนื้อไม่เป็นสัดส่วนกันจึงดูเก้งก้าง ทางด้านภาษา มีลักษณะเริ่มจะเป็นผู้ใหญ่ น้ำเสียงก็เปลี่ยนไป อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงง่ายและหงุดหงิด วิตกกังวลซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงง่ายและหงุดหงิด วิตกกังวลซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ชอบเล่นกีฬาเป็นทีมหรือเป็นพวกแก้ปัญหา

เด็กหญิงจะเข้าสู่ระยะ วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี

วัยรุ่น (Adolescence) ตั้งแต่ 13 ถึง 20 ปี

เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต เป็นระยะที่เด็กมีปัญหาและต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ ที่เกิดขึ้นมาทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เด็กวัยรุ่นก่อนอายุที่กำหนด บางคนอาจถึงวัยรุ่นหลังที่กำหนด

1.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

อรุณ รักธรรม (2527 :67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 :166) ได้กล่าวถึงถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

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

1.3 ความหมายการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525:37) การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นๆ

อำนาจ มะโน (2527:12) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกาย จะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มประมาณมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ไม่มีกระบวนการวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น เกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรวพร ธรณินทร์ (2530:57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังนี้ “การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านเอาชนะแรงบังคับได้ หากการออกกำลังกายร่างกายจะขาดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย”

กรมพลศึกษา (2534:30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือให้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดิน เร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

การออกกำลังกายในทางการแพทย์ หมายถึง การใช้กิจกรรมทางร่างกายทั้งหลายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจากอัตราปกติ 78 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปถึงประมาณ 150 – 160 ครั้งต่อนาที ทั้งนี้ ได้เน้นในประเด็นการทำงานของหัวใจเป็นหลักสำคัญ ซึ่งหมายถึงการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายของหัวใจ เพราะการออกกำลังกายทำให้หัวใจ เพราะการออกกำลังกายทำให้หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายมีจำนวนปริมาณโลหิต (Blood – Volume) มากกว่าปกติเป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรงและชีวิตยืนนานได้

1.4 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2514:1) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในคนป่วยยังต้องการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (2518:104) ได้สรุปคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อ แข็งแรงขึ้นและยังช่วยลดการเป็นโรคความดันเลือดสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร และไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น
2. ผู้ที่ทำงานเบาโดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะการออกกำลังกายบ่อยๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้
3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้มีอาชีพงานเบาๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ และนอนไม่หลับ อาจหายไปได้
4. บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัด เจ็บคอ ลดน้อยลง
6. ผู้ที่ทำงานเบาๆ อาจเจ็บป่วยบ่อยๆ
7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารการที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น
8. การออกกำลังกายทุกวัน ทำให้แก่ช้า อายุยืน
9. ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ออกกำลังกายเลย ให้ออกกำลังกาย

1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 61) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยสรุปได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเช่น หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดียิ่งขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำจิตใจดี และท้ายสุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร

4. การออกกำลังกาย จะทำให้โรคเหนอยง่าย หรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้

5. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เป็นโรคติดเชื้อน้อยลง เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอ

6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน

7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจ มีประสิทธิภาพในการทำงาน สูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมการทำงานต่างๆ ได้ผลผลิตที่สูง

8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้อย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์และกระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ ซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ เป็นวัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 6) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางกาย แพทย์มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ มีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้น้อยกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรือไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงมาข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัด การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 การวิจัยในต่างประเทศ

โมซาฟารี (Mozafari. 1980 : 5778 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาโปรแกรมพลศึกษาในเรื่องเรียนมัธยมศึกษาในรัฐฟลอริดา โดยใช้แบบสอบถาม ถามกับหัวหน้าหมวดพลานามัย 210 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

1. โรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า 1,000 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางลบต่อโครงการสอนพลศึกษา โครงการแข่งขันกีฬาภายใน และโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน

2. โรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า 1,000 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางบวกต่อการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอลและบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

บัทเลอร์ (Butlet. 1989 : 1591 – A) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้พลศึกษา 549 คน ปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นส่วนการไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหา

โฮลบุรูก (holbrook. 1993 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพในการเรียนพลศึกษานันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผล

ปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรเริ่มต้นดำเนินการ ตั้งแต่การวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเอกประสิทธิผลการวางแผนและดำเนินการ

2.2 การวิจัยในประเทศ

สุพรรณ จิตภักดี (2523:ง-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัญหาการจัดและดำเนินการ โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8” โดยใช้แบบสอบถาม ถามไปยังครูพลศึกษาที่สอนในโรงเรียนราษฎร์ระดับมัธยมศึกษา ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 91 คน ผลการวิจัยพบว่าโรงเรียนราษฎร์ได้จัดโปรแกรมพลศึกษา มีด้านการสอน พลศึกษาในโรงเรียน ด้านการจัดการแข่งขันกีฬภายในโรงเรียน ด้านการแข่งขันกีฬาภายนอก และระหว่างโรงเรียน ด้านการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการส่วนกิจกรรมพิเศษสำหรับเด็กไม่ปกติ มีจัดน้อยมาก

1. ปัญหาด้านการสอนพลศึกษา ได้แก่ โรงเรียนไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ตามหลักสูตร จำนวนนักเรียนแต่ละกลุ่มมีมากเกินไป ขาดหนังสือ และตำราเรียนที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

2. ปัญหาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬภายในโรงเรียน และการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน คือขาดงบประมาณ ขาดความร่วมมือจากคณะครูภายในโรงเรียน และผู้บริหารไม่สนับสนุน

3. ปัญหาเกี่ยวกับตัวครูพลศึกษา คือ มีจำนวนน้อย ไม่ได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียน มีชั่วโมงสอนมาก และยังต้องสอนวิชาสามัญด้วย มีงานประจำนอกเหนือจากชั่วโมงสอน

4. ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม

5. ปัญหาเกี่ยวกับบุคลากรอื่นๆ ศึกษานิเทศน์ไม่ค่อยไปให้คำแนะนำช่วยเหลือครูอื่นๆ และผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญเท่าที่ควร คิดว่าวิชาพลศึกษา คือกิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขัน มากกว่าเป็นวิชาการ

เยาวณี ผจญ (2534 : 66-68) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการออกกำลังกายของ ข้าราชการในภาคตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของข้าราชการ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.1 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี ร้อยละ 25.1 รองลงมาคือ อายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.4 การศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี ร้อยละ 45.7 รองลงมาต่ำกว่าอนุปริญญา ร้อยละ 33.4 ส่วนใหญ่สมรสแล้วร้อยละ 60 รองลงมาเป็นโสดร้อยละ 36.3 ที่พักส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาล ร้อยละ 69.2 ส่วนใหญ่ไม่มีโรค

ประจำตัว ร้อยละ 78.9 ส่วนใหญ่ไม่มีงานพิเศษอื่นๆ นอกจากรับราชการร้อยละ 84.3 สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีอยู่ใกล้บ้านร้อยละ 31 รองลงมา มีที่อยู่ใกล้ที่ทำงานร้อยละ 20.9 ข้าราชการส่วนใหญ่ทำงานในกระทรวงมหาดไทย ร้อยละ 16.4 รองลงมาเป็นกระทรวงการคลัง ร้อยละ 13.9

2. ความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกมีดังนี้

2.1 ด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการอยู่ในระดับมากช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน ช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์ – อาทิตย์และวันหยุดราชการ ความต้องการในระดับน้อยคือเวลาเช้าของวันธรรมดา ช่วงเวลาเช้าของวันเสาร์-อาทิตย์ ระดับความต้องการน้อยที่สุดคือ ช่วงเวลากลางคืนของวันเสาร์-อาทิตย์ เวลากลางคืนของวันธรรมดา และช่วงพักกลางวัน (ของวันธรรมดา)

2.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการระดับมาก คือ กิจกรรมการวิ่ง การเดิน ความต้องการในระดับน้อยคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ เปตอง เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล วายน้ำ เทนนิส ตะกร้อ ถีบจักรยานกล และต้องการระดับน้อยที่สุดคือ รำมวยจีน โยคะ ยกน้ำหนัก

2.3 ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย)

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ด้านโภชนาการ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการและความปลอดภัย มีการจัดฉายภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย มีเอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย มีการเผยแพร่ข่าวสารและจัดนิทรรศการด้านการออกกำลังกายสำหรับข้าราชการ มีการตั้งชมรมวิชาการเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีบริการรับปรึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ข้าราชการมีการทดสอบสมรรถภาพ มีการประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึก

2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากได้แก่ มีสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อน มีอุปกรณ์ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ มีน้ำดื่ม น้ำเย็นไว้บริการ มีศูนย์สุขภาพสำหรับบุคลากรและข้าราชการโดยเฉพาะ มีสถานที่สำหรับพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องอาบน้ำที่ถูกสุขลักษณะ มีโทรศัพท์สาธารณะไว้ใช้ตลอดเวลาการเปิดบริการ มีสถานที่ออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะ ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่ทำงาน มีสถานที่ออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย

2.5 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน บุคลากรที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน มีบุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมกีฬา เพื่อการออกกำลังกายแก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการ และการดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรคอยดูแลช่วยเหลือแนะนำการใช้อุปกรณ์ในขณะออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

2.6 ความต้องการออกกำลังกายแต่ละด้าน พบว่า

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย) ความต้องการในระดับน้อยได้แก่ ช่วงวันเวลาในการออกกำลังกายและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.7 ผลการเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการภาคตะวันออก ระหว่างข้าราชการชายกับข้าราชการหญิง พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มานะ หมอชาติ (2540:บทคัดย่อ) วิจัย การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ในด้านวิชาการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกการออกกำลังกาย และด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศ กรมยุทธศึกษา กองทัพอากาศ ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักเรียน 700 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความ

ต้องการระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า สำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถึถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยการทดสอบค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า ครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับมากและความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูกับเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินดา ปันบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร การศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยค้นพบว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของ กรุงเทพมหานคร 4 ด้านปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดอันแรกคือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคด้านซ์ คิดเป็น ร้อยละ 8.70

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุ ต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการของประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00-08.00 น. มากที่สุดคือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.02-21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความ ต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00-18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00-08.00 น. มากที่สุด

สุพร แก้วกล้าหาญ (2545 : บทคัดย่อ) วิจัย ออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยช่างศิลป์ ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนักศึกษาชายและหญิง ในส่วน กลางและส่วนภูมิภาค ระดับ ปวช. และปวส. จำนวน 599 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .95 การ วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ทดสอบค่าที่ (t-test Independent) ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในสวนกลาง ระหว่าง ชาย กับ หญิง แตก ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนนักศึกษาในสวนกลาง ระดับ ปวช. และ ปวส. แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑลในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ปีการศึกษา 2546 จำนวน 4 โรงเรียน รวมจำนวน นักเรียนทั้งสิ้น 5,116 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1มัธยมศึกษาปีที่ 2 และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเก็บโดยการเจาะจงเลือกโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่และอยู่ใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ 4 โรงเรียน ประกอบด้วย โรงเรียนอัสสัมชัญ กรุงเทพ, โรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี, โรงเรียนอัสสัมชัญ สมุทรปราการ, โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Simple Random) โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เกรจซี และมาร์แกน (Krejcie and Morgan)(บุญส่ง โกสะ 2542 : 2) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 510 คน จากนั้นนำมาหากกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Sampling Randm) โดยการจับฉลาก

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิ
คณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย

ชื่อโรงเรียน	ประชากร			รวม	กลุ่มตัวอย่าง			รวม
	ม.1	ม.2	ม.3		ม.1	ม.2	ม.3	
1. อัสสัมชัญ	491	491	633	1,615	49	49	63	161
2. อัสสัมชัญ ธนบุรี	396	403	453	1,252	40	40	45	125
3. อัสสัมชัญ สมุทรปราการ	306	301	343	950	40	30	34	95
4. เซนต์คาเบรียล	450	437	412	1,299	45	43	41	129
รวม				5,116				510

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ปีการศึกษา 2546 แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ด้านการจัดการแข่งขัน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – ended)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ที่ต้องการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ

2. นำข้อมูลมาสร้างเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในเครื่องมือชนิดคะแนนดัดแปรปลายแห่งประเทศไทย ปีการศึกษา 2546

3. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก) หาความเที่ยงตรงเชิงสภาพ

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบแก้ไขอีกครั้งก่อนดำเนินการทดลองใช้

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ กับนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในเครื่องมือชนิดคะแนนดัดแปรปลายแห่งประเทศไทย ปีการศึกษา 2546 จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สถิติของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .87

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากสำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือ ดังนี้

1.1 หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

1.2 หนังสือขอเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ในเครื่องมือชนิดคะแนนดัดแปรปลายแห่งประเทศไทย

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

0 ๑ 5 ๑ ๘ ๘ ๖ ๖

วิธีการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าทางสถิติดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเสนอผลการวิจัย ดังนี้

f แทน ความถี่หรือจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
% แทน ร้อยละ

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการพิจารณาวิจัยด้าน

1. นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำมาเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลมาสรุปและเสนอในรูปของความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	ความถี่ f	ร้อยละ %
1. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	165	32.4
มัธยมศึกษาปีที่ 2	162	31.8
มัธยมศึกษาปีที่ 3	183	35.9
2. สถานศึกษา		
โรงเรียนอัสสัมชัญ	161	31.6
โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี	125	24.5
โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ	95	18.6
โรงเรียนเซนต์คาเบรียล	129	25.3
3. โดยปกตินักเรียนออกกำลังกายหรือไม่		
ออกกำลังกายประจำ	222	43.5
ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ	237	46.5
ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ	32	6.3
ออกกำลังกายเฉพาะชั่วโมงพลศึกษา	19	3.7

จากตาราง 2 แสดงข้อมูลขั้นพื้นฐานของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 165 คิดเป็นร้อยละ 32.4 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 162 คิดเป็นร้อยละ 31.8 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 183 คิดเป็นร้อยละ 35.9 ตามลำดับ ส่วนในด้านสถานศึกษา โรงเรียนอัสสัมชัญ จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 18.6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 ตามลำดับ ปกตินักเรียนออกกำลังกายหรือไม่ ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 ออกกำลังกายไม่ประจำ จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5 ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ออกกำลังกายเฉพาะชั่วโมงพลศึกษา จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546

ตาราง 3 สภาพและความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียน ข้าราชการมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 165 คน

รายการ			สภาพ		ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	มี	F	147	f	25	68	61	7	4
		%	89.1						
	ไม่มี	F	18	%	15.2	41.2	37.0	4.2	2.4
		%	10.9						
2.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	มี	f	128	f	30	71	49	13	2
		%	77.6						
	ไม่มี	f	37	%	18.2	43.0	29.7	7.9	1.2
		%	22.4						
3.การจัดสถานที่และสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย	มี	f	135	f	53	65	44	2	1
		%	81.8						
	ไม่มี	f	30	%	32.1	39.4	26.7	1.2	0.6
		%	18.2						
4.จัดที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกายอย่างพอเพียง	มี	f	135	f	41	58	51	11	4
		%	81.8						
	ไม่มี	f	30	%	24.8	35.2	30.9	6.7	2.4
		%	18.2						
5.ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	มี	f	139	f	31	69	48	14	3
		%	84.2						
	ไม่มี	f	26	%	18.8	41.8	29.1	8.5	1.8
		%	15.8						

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวมีพอเพียง	มี	f	89	f	27	35	61	33	9
		%	53.9						
	ไม่มี	f	76	%	16.4	21.2	37.0	20.0	5.5
		%	46.1						
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความเหมาะสม	มี	f	155	f	42	56	49	16	2
		%	93.9						
	ไม่มี	f	10	%	25.5	33.9	29.7	9.7	1.2
		%	6.1						
8. จัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	มี	f	137	f	53	54	33	12	13
		%	83.0						
	ไม่มี	f	28	%	32.1	32.7	20.0	7.3	7.9
		%	17.0						
9. มีอุปกรณ์ชนิดต่างๆให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	มี	f	131	f	39	69	39	15	3
		%	79.4						
	ไม่มี	f	34	%	23.6	41.8	23.6	9.1	1.8
		%	20.6						
10. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีอากาศถ่ายเทได้ดี	มี	f	129	f	49	62	40	12	2
		%	78.2						
	ไม่มี	f	36	%	29.7	37.6	24.2	7.3	1.2
		%	21.8						
11. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีมาตรฐานปลอดภัย	มี	f	140	f	55	64	39	5	2
		%	84.8						
	ไม่มี	f	25	%	33.3	38.8	23.6	3.0	1.2
		%	15.2						

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	มี	f	133.18	f	40.45	61.09	46.72	12.72	4.09
		%	80.70						
	ไม่มี	f	31.81	%	24.52	36.97	28.31	7.73	2.47
		%	19.30						
รวม	มี	f	1,465	f	445	671	514	140	45
		%	80.72						
	ไม่มี	f	350	%	24.52	36.97	28.32	7.71	2.48
		%	19.28						

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามความคิดเห็นของ นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยรวมส่วนใหญ่มีสภาพของการจัดดำเนินการร้อยละ 80.7 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มาก ร้อยละ 36.96

ตาราง 4 สภาพและความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1
จำนวน 165 คน

รายการ			สภาพ		ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้บริการแนะนำในการ ออกกำลังกาย	มี	f	126	f	30	66	56	10	3
		%	76.4						
	ไม่มี	f	39	%	18.2	40.0	33.9	6.1	1.8
		%	23.6						
2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำใน การออกกำลังกายมีบุคลิกภาพ ดีสุภาพ	มี	f	136	f	33	68	52	10	2
		%	82.4						
	ไม่มี	f	29	%	20.0	41.2	31.5	6.1	1.2
		%	17.6						
3. จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการอย่าง เพียงพอ	มี	f	126	f	23	67	58	15	2
		%	76.4						
	ไม่มี	f	39	%	13.9	40.6	35.2	9.1	1.2
		%	23.6						
4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	มี	f	150	f	41	70	44	10	-
		%	90.9						
	ไม่มี	f	15	%	24.8	42.4	26.7	6.1	-
		%	9.1						
5. บุคลากรให้ความรู้ทาง สันทนาการ	มี	f	131	f	24	64	60	13	4
		%	79.4						
	ไม่มี	f	34	%	14.5	38.8	36.4	7.9	2.4
		%							
6. บุคลากรควบคุมความปลอดภัย	มี	f	140	f	52	56	43	12	2
		%	84.8						
	ไม่มี	f	25	%	31.5	33.9	26.1	7.3	1.2
		%	15.2						

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่ง ของใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	มี	f	91	f	26	52	56	26	5
		%	55.2						
	ไม่มี	f	74	%	15.8	31.5	33.9	15.8	3.0
		%	44.8						
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	f	99	f	30	60	49	22	4
		%	60						
	ไม่มี	f	66	%	18.2	36.4	29.7	13.3	2.4
		%	40.0						
9.เจ้าหน้าที่เบิก – จ่าย ในการยืม อุปกรณ์การออกกำลังกาย	มี	f	117	f	33	56	55	16	5
		%	70.9						
	ไม่มี	f	48	%	20.0	33.9	33.3	9.7	3.0
		%	29.1						
ค่าเฉลี่ยรวม	มี	f	124	f	32.44	62.11	52.55	14.88	3
		%	75.15						
	ไม่มี	f	41	%	19.66	37.64	31.85	9.05	1.8
		%	24.84						
รวม	มี	f	1,116	f	292	559	473	134	27
		%	75.15						
	ไม่มี	f	369	%	19.66	37.64	31.85	9.02	1.82
		%	24.85						

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่มีสภาพของการจัดดำเนินการร้อยละ 75.15 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มาก ร้อยละ 37.65

ตาราง 5 สภาพและความต้องการ ด้านการจัดการแข่งขัน ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1
จำนวน 165 คน

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	มี	f	157	f	52	66	38	7	2
		%	95.2						
	ไม่มี	f	8	%	31.5	40.0	23.0	4.2	1.2
		%	4.8						
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	มี	f	159	f	38	62	55	7	3
		%	96.4						
	ไม่มี	f	6	%	23.0	37.6	33.3	4.2	1.8
		%	3.6						
3. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับจังหวัด	มี	f	129	f	24	51	67	18	5
		%	78.2						
	ไม่มี	f	36	%	14.5	30.9	40.6	10.9	3.0
		%	21.8						
4. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน	มี	f	135	f	30	51	65	15	4
		%	81.8						
	ไม่มี	f	30	%	18.2	30.9	39.4	9.1	2.4
		%	18.2						
5. มีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา	มี	f	156	f	52	65	39	6	3
		%	94.5						
	ไม่มี	f	9	%	31.5	39.4	23.6	3.6	1.8
		%	5.5						

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6. การจัดการแข่งขันสอดคล้องกับการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา	มี	f	149	f	44	55	54	12	-
		%	90.3						
	ไม่มี	f	16	%	26.7	33.3	32.7	7.3	-
		%	9.7						
ค่าเฉลี่ยรวม	มี	f	147	f	40	58.33	53	10.8	2.83
		%	89.4					3	
	ไม่มี	f	17.5	%	24.23	35.35	32.12	6.58	1.72
		%	10.6						
รวม	มี	f	885	f	240	350	318	65	17
		%	89.39						
	ไม่มี	f	105	%	24.24	35.35	32.12	6.58	1.71
		%	10.61						

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการแข่งขัน ตามความคิดของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยรวมส่วนใหญ่มีสภาพของการจัดการแข่งขันร้อยละ 89.4 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 35.35

ตาราง 6 สภาพและความต้องการ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 165 คน

รายการ		ความต้องการ	
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	เลือก	f	91
		%	55.2
	ไม่เลือก	f	74
		%	44.8
2. กีฬาวายน้ำ	เลือก	f	91
		%	55.2
	ไม่เลือก	f	74
		%	44.8
3. กีฬาเทนนิส	เลือก	f	61
		%	37.0
	ไม่เลือก	f	104
		%	63.0
4. กีฬาแบดมินตัน	เลือก	f	98
		%	59.4
	ไม่เลือก	f	67
		%	40.6
5. กีฬาเทเบิลเทนนิส	เลือก	f	90
		%	54.5
	ไม่เลือก	f	75
		%	45.5
6. กีฬาเปตอง	เลือก	f	23
		%	13.9
	ไม่เลือก	f	142
		%	86.1

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ		ความต้องการ	
7. กีฬาฟุตบอล	เลือก	f	97
		%	58.8
	ไม่เลือก	f	68
		%	41.2
8. กีฬาฟุตบอล(ฟุตบอล 5 คน)	เลือก	f	67
		%	40.6
	ไม่เลือก	f	98
		%	59.4
9. กีฬาบาสเกตบอล	เลือก	f	82
		%	49.7
	ไม่เลือก	f	83
		%	50.3
10. กีฬาวอลเลย์บอล	เลือก	f	21
		%	12.7
	ไม่เลือก	f	144
		%	87.3
11. กีฬาตะกร้อ	เลือก	f	29
		%	17.6
	ไม่เลือก	f	136
		%	82.4
12. กิจกรรมแอโรบิก	เลือก	f	11
		%	6.7
	ไม่เลือก	f	154
		%	93.3

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ		ความต้องการ	
13. อื่น ๆ โปรดระบุ	เลือก	f	22
		%	13.3
	ไม่เลือก	f	143
		%	86.7
ค่าเฉลี่ยรวม	เลือก	f	60.23
		%	36.51
	ไม่เลือก	f	104.76
		%	63.49

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ตามความคิดของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไม่มีความต้องการในประเภทของการออกกำลังกายร้อยละ 63.49 เมื่อพิจารณารายละเอียด ต้องการในการวิ่งเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 55.2 กีฬาว่ายน้ำ ร้อยละ 55.2 กีฬาแบดมินตัน ร้อยละ 59.4 และกีฬาฟุตบอล ร้อยละ 58.8 ตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพและความต้องการ ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 165 คน

รายการ		ความต้องการ	
1.วันจันทร์	เลือก	f	71
		%	43.0
	ไม่เลือก	f	94
		%	57.0
2. วันอังคาร	เลือก	f	52
		%	31.5
	ไม่เลือก	f	113
		%	68.5
3.วันพุธ	เลือก	f	86
		%	52.1
	ไม่เลือก	f	79
		%	47.9
4.วันพฤหัสบดี	เลือก	f	60
		%	36.4
	ไม่เลือก	f	105
		%	63.6
5.วันศุกร์	เลือก	f	106
		%	64.2
	ไม่เลือก	f	59
		%	35.8
6.วันเสาร์	เลือก	f	90
		%	54.5
	ไม่เลือก	f	75
		%	45.5

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ		
7.วันอาทิตย์	เลือก	f	77
		%	46.7
	ไม่เลือก	f	88
		%	53.3
ค่าเฉลี่ยรวม	เลือก	f	77.42
		%	46.92
	ไม่เลือก	f	87.57
		%	53.08

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ตามความคิดของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไม่มีความต้องการที่จะเลือกวันในการออกกำลังกาย ร้อยละ 53.08 แต่เมื่อพิจารณารายวันพบว่า มีความต้องการในการออกกำลังกายในวันพุธ ร้อยละ 52.1 วันศุกร์ ร้อยละ 64.2 และ วันเสาร์ ร้อยละ 54.5 ตามลำดับ

ตาราง 8 สภาพและความต้องการ ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 165 คน

รายการ	ความต้องการ		
1. 05.00 – 06.00 น.	เลือก	f	23
		%	13.9
	ไม่เลือก	f	142
		%	86.1
2. 05.00 – 07.00 น.	เลือก	f	30
		%	18.2
	ไม่เลือก	f	135
		%	81.8
3. 12.00 – 13.00 น.	เลือก	f	38
		%	23.0
	ไม่เลือก	f	127
		%	77.0
4. 16.00 – 17.00 น.	เลือก	f	71
		%	43.0
	ไม่เลือก	f	94
		%	57.0
5. 17.00 – 18.00 น.	เลือก	f	80
		%	48.5
	ไม่เลือก	f	85
		%	51.5

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ		
6. 18.00 – 19.00 น.	เลือก	f	40
		%	24.2
	ไม่เลือก	f	125
		%	75.8
ค่าเฉลี่ยรวม	เลือก	f	47
		%	28.47
	ไม่เลือก	f	118
		%	71.53

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ตามความคิดของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไม่มีความต้องการด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 71.53 เมื่อพิจารณารายละเอียด เลือก เวลา 17.00 – 18.00 น. ร้อยละ 48.5 และ 16.00 – 17.00 น. ร้อยละ 43.0 ตามลำดับ

ตาราง 9 สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียน
ชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 162 คน

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	มี	f	142	f	38	57	53	11	3
		%	87.7						
	ไม่มี	f	20	%	23.5	35.2	32.7	6.8	1.9
		%	12.3						
2. การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกายในร่ม	มี	f	114	f	45	63	42	11	1
		%	70.4						
	ไม่มี	f	48	%	27.8	38.9	25.9	6.8	0.6
		%	29.6						
3. การจัดสถานที่และสภาพสิ่ง แวดล้อมเพื่อการออกกำลังกาย ทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มี ความปลอดภัย	มี	f	136	f	64	51	43	3	1
		%	84.0						
	ไม่มี	f	26	%	39.5	31.5	26.5	1.9	0.6
		%	16.0						
4. จัดที่นั่งพักผ่อนหลังกายออก กำลังกายอย่างพอเพียง	มี	f	120	f	48	60	43	9	2
		%	74.1						
	ไม่มี	f	42	%	29.6	37.0	26.5	5.6	1.2
		%	25.9						
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับ จำนวนผู้มาออกกำลังกาย	มี	f	135	f	46	62	43	10	1
		%	83.3						
	ไม่มี	f	27	%	28.4	38.3	26.5	6.2	0.6
		%	16.7						

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวมีพอเพียง	มี	f	72	f	38	34	65	17	8
		%	44.4						
	ไม่มี	f	90	%	23.5	21.0	40.1	10.5	4.9
		%	55.6						
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความเหมาะสม	มี	f	145	f	45	68	40	8	1
		%	89.5						
	ไม่มี	f	17	%	27.8	42.0	24.7	4.9	0.6
		%	10.5						
8. จัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	มี	f	113	f	74	43	35	6	4
		%	69.8						
	ไม่มี	f	49	%	45.7	26.5	21.6	3.7	2.5
		%	30.2						
9. มีอุปกรณ์ชนิดต่างๆให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	มี	f	110	f	62	47	36	11	6
		%	67.9						
	ไม่มี	f	52	%	38.3	29.0	22.2	6.8	3.7
		%	32.1						

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีอากาศถ่ายเทได้ดี	มี	f	120	f	57	69	27	7	2
		%	74.1						
	ไม่มี	f	42	%	35.2	42.6	16.7	4.3	1.2
		%	25.9						
11. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีมาตรฐานปลอดภัย	มี	f	139	f	67	63	30	1	1
		%	85.8						
	ไม่มี	f	23	%	41.4	38.9	18.5	0.6	0.6
		%	14.2						
ค่าเฉลี่ยรวม	มี	f	122.36	f	53.09	56.09	41.54	8.54	2.74
		%	75.55						
	ไม่มี	f	39.63	%	32.79	34.62	25.63	5.28	1.67
		%	24.45						
รวม	มี	f	1,346	f	584	617	457	94	30
		%	75.53						
	ไม่มี	f	436	%	32.77	34.62	25.65	5.28	1.68
		%	24.47						

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามความคิดเห็นของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยส่วนใหญ่มีสภาพของการจัดดำเนินการร้อยละ 75.55 และมีความต้องการในระดับ มาก ร้อยละ 34.62

ตาราง 10 สภาพและความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 162 คน

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้บริการแนะนำในการ ออกกำลังกาย	มี	f	120	f	30	54	65	10	3
		%	74.1						
	ไม่มี	f	42	%	18.5	33.3	40.1	6.2	1.9
		%	25.9						
2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำใน การออกกำลังกาย มีบุคลิก ภาพดี สุภาพ	มี	f	128	f	35	64	54	7	2
		%	79.0						
	ไม่มี	f	34	%	21.6	39.5	33.3	4.3	1.2
		%	21.0						
3. จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการ อย่างเพียงพอ	มี	f	115	f	26	63	61	10	2
		%	71.0						
	ไม่มี	f	47	%	16.0	38.9	37.7	6.2	1.2
		%	29.0						
4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ตรงกับประเภทการออก กำลังกาย	มี	f	137	f	41	63	51	5	2
		%	84.6						
	ไม่มี	f	25	%	25.3	38.9	31.5	3.1	1.2
		%	15.4						
5. บุคลากรให้ความรู้ทาง สันทนาการ	มี	f	120	f	27	47	70	14	4
		%	74.1						
	ไม่มี	f	42	%	16.7	29.0	43.2	8.6	2.5
		%	25.9						
6. บุคลากรควบคุมความปลอดภัย	มี	f	112	f	52	47	46	14	3
		%	69.1						
	ไม่มี	f	50	%	32.1	29.0	28.4	8.6	1.9
		%	30.9						

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	มี	f	75	f	43	47	45	17	10
		%	46.3						
	ไม่มี	f	87	%	26.5	29.0	27.8	10.5	6.2
		%	53.7						
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	f	83	f	48	54	44	5	11
		%	51.2						
	ไม่มี	f	79	%	29.6	33.3	27.2	3.1	6.8
		%	48.8						
9. เจ้าหน้าที่เบิก – จ่าย ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	มี	f	99	f	36	53	54	13	6
		%	61.1						
	ไม่มี	f	63	%	22.2	32.7	33.3	8.0	3.7
		%	38.9						
ค่าเฉลี่ยรวม	มี	f	109.88	f	37.55	54.66	54.44	10.55	4.77
		%	67.84						
	ไม่มี	f	52.11	%	23.17	33.74	33.62	6.51	2.96
		%	32.16						
รวม	มี	f	989	f	338	492	490	95	43
		%	67.83						
	ไม่มี	f	469	%	23.18	33.74	33.61	6.52	2.95
		%	32.17						

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ตามความคิดเห็นของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยส่วนใหญ่มีสภาพของการจัดดำเนินการ ร้อยละ 67.84 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มาก ร้อยละ 35.73

ตาราง 11 สภาพและความต้องการ ด้านการจัดการแข่งขัน ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 162 คน

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	มี	f	154	f	61	54	29	16	2
		%	95.1						
	ไม่มี	f	8	%	37.7	33.3	17.9	9.9	1.2
		%	4.9						
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	มี	f	146	f	41	54	45	18	4
		%	90.1						
	ไม่มี	f	16	%	25.3	33.3	27.8	11.1	2.5
		%	9.9						
3. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับจังหวัด	มี	f	112	f	30	38	59	22	13
		%	69.1						
	ไม่มี	f	50	%	18.5	23.5	36.4	13.6	8.0
		%	30.9						
4. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน	มี	f	125	f	27	44	64	19	8
		%	77.2						
	ไม่มี	f	37	%	16.7	27.2	39.5	11.7	4.9
		%	22.8						
5. มีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา	มี	f	150	f	41	57	52	8	4
		%	92.6						
	ไม่มี	f	12	%	25.3	35.2	32.1	4.9	2.5
		%	7.4						
6. การจัดการแข่งขันสอดคล้องกันการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา	มี	f	139	f	35	52	60	10	5
		%	85.8						
	ไม่มี	f	23	%	21.6	32.1	37.0	6.2	3.1
		%	14.2						

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	มี	f	137.6	f	39.16	48.83	51.5	15.5	6
		%	84.98						
	ไม่มี	f	36.66	%	24.18	30.77	31.78	9.57	3.7
		%	15.02						
รวม	มี	f	826	f	235	299	309	93	36
		%	84.98						
	ไม่มี	f	146	%	24.18	30.76	31.79	9.57	3.70
		%	15.02						

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนโนนศรีอุดมวิทยะเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ในปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการแข่งขัน ตามความคิดเห็นของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยรวมส่วนใหญ่มีสภาพของการจัดการแข่งขัน ร้อยละ 84.98 และมีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.78 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพและความต้องการ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 162 คน

รายการ		ความต้องการ	
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	เลือก	f	74
		%	45.7
	ไม่เลือก	f	88
		%	54.3
2. กีฬาวolleyball	เลือก	f	86
		%	53.1
	ไม่เลือก	f	76
		%	46.9
3. กีฬาเทนนิส	เลือก	f	81
		%	50.0
	ไม่เลือก	f	81
		%	50.0
4. กีฬาแบดมินตัน	เลือก	f	95
		%	58.6
	ไม่เลือก	f	67
		%	41.4
5. กีฬาเทเบิลเทนนิส	เลือก	f	84
		%	51.9
	ไม่เลือก	f	78
		%	48.1
6. กีฬาเปตอง	เลือก	f	19
		%	11.7
	ไม่เลือก	f	143
		%	88.3

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ		ความต้องการ	
		f	%
7. กีฬาฟุตบอล	เลือก	f	104
		%	64.2
	ไม่เลือก	f	58
		%	35.8
8. กีฬาฟุตซอล(ฟุตบอล 5 คน)	เลือก	f	78
		%	48.1
	ไม่เลือก	f	84
		%	51.9
9. กีฬาบาสเกตบอล	เลือก	f	69
		%	42.6
	ไม่เลือก	f	93
		%	57.4
10. กีฬาวอลเลย์บอล	เลือก	f	28
		%	17.3
	ไม่เลือก	f	134
		%	82.7
11. กีฬาตะกร้อ	เลือก	f	40
		%	24.7
	ไม่เลือก	f	122
		%	75.3
12. กิจกรรมแอโรบิก	เลือก	f	18
		%	11.1
	ไม่เลือก	f	144
		%	88.9

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ		ความต้องการ	
13. อื่น ๆ โปรดระบุ	เลือก	f	21
		%	13.0
	ไม่เลือก	f	141
		%	87.0
ค่าเฉลี่ยรวม	เลือก	f	61.30
		%	37.85
	ไม่เลือก	f	100.69
		%	62.15

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ตามความคิดเห็นของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ไม่มีความต้องการในประเภทของการออกกำลังกาย ร้อยละ 62.15 เมื่อพิจารณารายละเอียด ต้องการในกีฬาว่ายน้ำ ร้อยละ 53.1 กีฬาแบดมินตันร้อยละ 58.6 กีฬาเทเบิลเทนนิส ร้อยละ 51.9 และกีฬาฟุตบอล ร้อยละ 64.2 ตามลำดับ

ตาราง 13 สภาพและความต้องการ ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 162 คน

รายการ		ความต้องการ	
1.วันจันทร์	เลือก	f	70
		%	43.2
	ไม่เลือก	f	92
		%	56.8
2. วันอังคาร	เลือก	f	61
		%	37.7
	ไม่เลือก	f	101
		%	62.3
3.วันพุธ	เลือก	f	78
		%	48.1
	ไม่เลือก	f	84
		%	51.9
4.วันพฤหัสบดี	เลือก	f	59
		%	36.4
	ไม่เลือก	f	103
		%	63.6
5.วันศุกร์	เลือก	f	117
		%	72.2
	ไม่เลือก	f	45
		%	27.8
6.วันเสาร์	เลือก	f	102
		%	63.0
	ไม่เลือก	f	60
		%	37.0

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ		ความต้องการ	
7.วันอาทิตย์	เลือก	f	99
		%	61.1
	ไม่เลือก	f	63
		%	38.9
ค่าเฉลี่ยรวม	เลือก	f	83.71
		%	51.67
	ไม่เลือก	f	78.28
		%	48.37

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ตามความคิดเห็นของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความต้องการที่จะเลือกวันในการออกกำลังกาย ร้อยละ 51.67 แต่เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีความต้องการในการออกกำลังกายในวันศุกร์ ร้อยละ 72.2 วันเสาร์ ร้อยละ 63.0 วันอาทิตย์ ร้อยละ 61.1 ตามลำดับ

ตาราง 14 ความต้องการด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 162 คน

รายการ	ความต้องการ		
1. 05.00 – 06.00 น.	เลือก	f	22
		%	13.6
	ไม่เลือก	f	140
		%	86.4
2. 05.00 – 07.00 น.	เลือก	f	39
		%	24.1
	ไม่เลือก	f	123
		%	75.9
3. 12.00 – 13.00 น.	เลือก	f	46
		%	28.4
	ไม่เลือก	f	116
		%	71.6
4. 16.00 – 17.00 น.	เลือก	f	87
		%	53.7
	ไม่เลือก	f	75
		%	46.3
5. 17.00 – 18.00 น.	เลือก	f	84
		%	51.9
	ไม่เลือก	f	78
		%	48.1
6. 18.00 – 19.00 น.	เลือก	f	54
		%	33.3
	ไม่เลือก	f	108
		%	66.7

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ		
ค่าเฉลี่ยรวม	เลือก	f	55.33
		%	34.17
	ไม่เลือก	f	106.66
		%	65.83

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ตามความคิดเห็นของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไม่มีความต้องการด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 65.83 แต่เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า มีความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. ร้อยละ 53.7 และช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. ร้อยละ 51.9 ตามลำดับ

ตาราง 15 สภาพและความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 183 คน

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	มี	f	164	f	37	60	72	12	2
		%	89.6						
	ไม่มี	f	19	%	20.2	32.8	39.3	6.6	1.1
		%	10.4						
2. การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกายในร่ม	มี	f	136	f	56	58	52	15	2
		%	74.3						
	ไม่มี	f	47	%	30.6	31.7	28.4	8.2	1.1
		%	25.7						
3. การจัดสถานที่และสภาพสิ่ง แวดล้อมเพื่อการออกกำลังกาย ทั้งกลางแจ้งและในร่มให้ มีความปลอดภัย	มี	f	144	f	58	65	48	11	1
		%	78.7						
	ไม่มี	f	39	%	31.7	35.5	26.2	6.0	0.5
		%	21.3						
4. จัดที่นั่งพักผ่อนหลังกายออก กำลังกายอย่างพอเพียง	มี	f	135	f	65	56	50	9	3
		%	73.8						
	ไม่มี	f	48	%	35.5	30.6	27.3	4.9	1.6
		%	26.2						
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับ จำนวนผู้มาออกกำลังกาย	มี	f	151	f	46	74	49	11	3
		%	82.5						
	ไม่มี	f	32	%	25.1	40.4	26.8	6.0	1.6
		%	17.5						
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวมี พอเพียง	มี	f	70	f	44	51	52	26	10
		%	38.3						
	ไม่มี	f	113	%	24.0	27.9	28.4	14.2	5.5
		%	61.7						

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความเหมาะสม	มี	f	156	f	54	68	47	12	2
		%	85.2						
	ไม่มี	f	27	%	29.5	37.2	25.7	6.6	1.1
		%	14.8						
8. จัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	มี	f	138	f	63	54	46	14	6
		%	75.4						
	ไม่มี	f	45	%	34.4	29.5	25.1	7.7	3.3
		%	24.6						
9. มีอุปกรณ์ชนิดต่างๆให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	มี	f	120	f	60	61	47	12	3
		%	65.6						
	ไม่มี	f	63	%	32.8	33.3	25.7	6.6	1.6
		%	34.4						
10. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีอากาศถ่ายเทได้ดี	มี	f	132	f	72	58	42	8	3
		%	72.1						
	ไม่มี	f	51	%	39.3	31.7	23.0	4.4	1.6
		%	27.9						
11. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีมาตรฐานปลอดภัย	มี	f	147	f	66	70	44	3	-
		%	80.3						
	ไม่มี	F	36	%	36.1	38.3	24.0	1.6	-
		%	19.7						
ค่าเฉลี่ยรวม	มี	f	135.72	f	56.45	61.36	49.90	12.09	3.18
		%	74.16						
	ไม่มี	f	47.27	%	30.84	33.54	27.27	6.62	1.73
		%	25.84						

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ						
			มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
รวม	มี	f	1,493	f	621	675	549	133	35
		%	74.17						
	ไม่มี	f	520	%	30.85	33.53	27.27	6.61	1.74
		%	25.83						

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามความคิดเห็นของ นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมส่วนใหญ่มีสภาพของการจัดดำเนินการร้อยละ 74.16 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 33.53

ตาราง 16 สภาพและความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 183 คน

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย	มี	f	122	f	29	56	82	12	4
		%	66.7						
	ไม่มี	f	61	%	15.8	30.6	44.8	6.6	2.2
		%	33.3						
2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุภาพ	มี	f	125	f	28	72	68	11	4
		%	68.3						
	ไม่มี	f	58	%	15.3	39.3	37.2	6.0	2.2
		%	31.7						
3. จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการอย่างเพียงพอ	มี	f	119	f	30	60	74	17	2
		%	65.0						
	ไม่มี	f	64	%	16.4	32.8	40.4	9.3	1.1
		%	35.0						
4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	มี	f	145	f	48	60	64	7	4
		%	79.2						
	ไม่มี	f	38	%	26.2	32.8	35.0	3.8	2.2
		%	20.8						
5. บุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	มี	f	132	f	39	58	66	15	5
		%	72.1						
	ไม่มี	f	51	%	21.3	31.7	36.1	8.2	2.7
		%	27.9						
6. บุคลากรควบคุมความปลอดภัย	มี	f	129	f	54	59	51	14	5
		%	70.5						
	ไม่มี	f	54	%	29.5	32.2	27.9	7.7	2.7
		%	29.5						

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	มี	f	68	f	46	52	56	22	7
		%	37.2						
	ไม่มี	f	115	%	25.1	28.4	30.6	12.0	3.8
		%	62.8						
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	f	69	f	46	57	57	22	1
		%	37.7						
	ไม่มี	f	114	%	25.1	31.1	31.1	12.0	0.5
		%	62.3						
9. เจ้าหน้าที่เบิก – จ่าย ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	มี	f	111	f	51	56	55	15	6
		%	60.7						
	ไม่มี	f	72	%	27.9	30.6	30.1	8.2	3.3
		%	39.3						
ค่าเฉลี่ยรวม	มี	f	114.33	f	41.22	58.88	63.66	15	4.22
		%	61.93						
	ไม่มี	f	69.66	%	22.51	32.66	34.81	8.21	2.3
		%	38.07						
รวม	มี	f	1,020	f	371	530	573	135	38
		%	61.93						
	ไม่มี	f	627	%	22.53	32.18	34.79	8.19	2.31
		%	38.07						

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ตามความคิดเห็นของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมส่วนใหญ่มีสภาพของการจัดดำเนินการร้อยละ 61.93 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 34.8

ตาราง 17 สภาพและความต้องการ ด้านการจัดการแข่งขันของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3
จำนวน 183 คน

รายการ	สภาพ				ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.มีการจัดการแข่งขันกีฬภายในโรงเรียน	มี	f	181	f	70	58	45	10	-
		%	98.9						
	ไม่มี	f	2	%	38.3	31.7	24.6	5.5	-
		%	1.1						
2.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	มี	f	168	f	47	55	62	15	4
		%	91.8						
	ไม่มี	f	15	%	25.7	30.1	33.9	8.2	2.2
		%	8.2						
3.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับจังหวัด	มี	f	118	f	41	30	83	16	13
		%	64.5						
	ไม่มี	f	65	%	22.4	16.4	45.4	8.7	7.1
		%	35.5						
4.การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน	มี	f	135	f	44	60	55	20	4
		%	73.8						
	ไม่มี	f	48	%	24.0	32.8	30.1	10.9	2.2
		%	26.2						
5.มีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา	มี	f	166	f	63	69	44	6	1
		%	90.7						
	ไม่มี	f	17	%	34.4	37.7	24.0	3.3	5
		%	9.3						
6.การจัดการแข่งขันสอดคล้องกันการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา	มี	f	161	f	50	63	59	7	4
		%	88.0						
	ไม่มี	f	22	%	27.3	34.4	32.2	3.8	2.2
		%	12.0						

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ความต้องการ				
					มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	มี	f	154.83	f	52.5	55.83	58	12.33	4.33
		%	84.62						
	ไม่มี	f	28.16	%	28.68	30.52	31.7	6.73	2.37
		%	15.38						
รวม	มี	f	929	f	315	335	348	74	26
		%	84.61						
	ไม่มี	f	169	%	28.69	30.51	31.69	6.74	2.37
		%	15.39						

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการแข่งขัน ตามความคิดของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมส่วนใหญ่ มีสภาพของการจัดการแข่งขัน ร้อยละ 84.62 และมีความต้องการ อยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 31.7 ตามลำดับ

ตาราง 18 สภาพและความต้องการ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 183 คน

รายการ		ความต้องการ	
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	เลือก	f	84
		%	45.9
	ไม่เลือก	f	99
		%	54.1
2. กีฬาวายน้ำ	เลือก	f	123
		%	67.2
	ไม่เลือก	f	60
		%	32.8
3. กีฬาเทนนิส	เลือก	f	65
		%	35.5
	ไม่เลือก	f	118
		%	64.5
4. กีฬาแบดมินตัน	เลือก	f	117
		%	63.9
	ไม่เลือก	f	66
		%	36.1
5. กีฬาเทเบิลเทนนิส	เลือก	f	87
		%	47.5
	ไม่เลือก	f	96
		%	52.5
6. กีฬาเปตอง	เลือก	f	28
		%	15.3
	ไม่เลือก	f	155
		%	84.7
7. กีฬาฟุตบอล	เลือก	f	109
		%	59.6
	ไม่เลือก	f	74
		%	40.4

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ		ความต้องการ	
8. กีฬาฟุตบอล(ฟุตบอล 5 คน)	เลือก	f	77
		%	42.1
	ไม่เลือก	f	106
		%	57.9
9. กีฬาบาสเกตบอล	เลือก	f	104
		%	56.8
	ไม่เลือก	f	79
		%	43.2
10. กีฬาวอลเลย์บอล	เลือก	f	34
		%	18.6
	ไม่เลือก	f	149
		%	81.4
11. กีฬาตะกร้อ	เลือก	f	36
		%	19.7
	ไม่เลือก	f	147
		%	80.3
12. กิจกรรมแอโรบิก	เลือก	f	20
		%	10.9
	ไม่เลือก	f	163
		%	89.1
13. อื่น ๆ โปรดระบุ	เลือก	f	25
		%	13.7
	ไม่เลือก	f	158
		%	86.3
ค่าเฉลี่ยรวม	เลือก	f	69.92
		%	38.21
	ไม่เลือก	f	113.07
		%	61.79

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ตามความคิดเห็นของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่มีความต้องการในประเภทของการออกกำลังกาย ร้อยละ 61.73 แต่เมื่อพิจารณารายละเอียด ต้องการในกีฬาว่ายน้ำ ร้อยละ 67.2 กีฬาแบดมินตัน ร้อยละ 63.9 กีฬาฟุตบอล ร้อยละ 59.6 และกีฬาเบสบอล ร้อยละ 56.8 ตามลำดับ

ตาราง 19 สภาพและความต้องการ ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 183 คน

รายการ	ความต้องการ		
1.วันจันทร์	เลือก	f	94
		%	51.4
	ไม่เลือก	f	89
		%	48.6
2. วันอังคาร	เลือก	f	76
		%	41.5
	ไม่เลือก	f	107
		%	58.5
3.วันพุธ	เลือก	f	95
		%	51.9
	ไม่เลือก	f	88
		%	48.1
4.วันพฤหัสบดี	เลือก	f	76
		%	41.5
	ไม่เลือก	f	107
		%	58.5
5.วันศุกร์	เลือก	f	135
		%	73.8
	ไม่เลือก	f	48
		%	26.2
6.วันเสาร์	เลือก	f	107
		%	58.5
	ไม่เลือก	f	76
		%	41.5
7.วันอาทิตย์	เลือก	f	82
		%	44.8
	ไม่เลือก	f	101
		%	55.2

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ		
ค่าเฉลี่ยรวม	เลือก	f	95
		%	51.91
	ไม่เลือก	f	88
		%	48.09

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ตามความคิดของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความต้องการที่จะเลือกวันในการออกกำลังกาย ร้อยละ 51.91 แต่เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีความต้องการในการออกกำลังกายในวันจันทร์ ร้อยละ 51.4 วันพุธ ร้อยละ 51.9 วันศุกร์ ร้อยละ 73.8 และวันเสาร์ ร้อยละ 58.5 ตามลำดับ

ตาราง 20 สภาพและความต้องการ ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 183 คน

รายการ	ความต้องการ		
1. 05.00 – 06.00 น.	เลือก	f	20
		%	10.9
	ไม่เลือก	f	163
		%	89.1
2. 05.00 – 07.00 น.	เลือก	f	33
		%	18.0
	ไม่เลือก	f	150
		%	82.0
3. 12.00 – 13.00 น.	เลือก	f	54
		%	29.5
	ไม่เลือก	f	129
		%	70.5
4. 16.00 – 17.00 น.	เลือก	f	102
		%	55.7
	ไม่เลือก	f	81
		%	44.3
5. 17.00 – 18.00 น.	เลือก	f	101
		%	55.2
	ไม่เลือก	f	82
		%	44.8
	ไม่เลือก	f	122.5
		%	66.95

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ		
6. 18.00 – 19.00 น.	เลือก	f	53
		%	29.0
	ไม่เลือก	f	130
		%	71.0
ค่าเฉลี่ยรวม	เลือก	f	60.5
		%	33.05
	ไม่เลือก	f	122.5
		%	66.95

จากตาราง 20 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ตามความคิดของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่มีความต้องการด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 66.95 เมื่อพิจารณาถึงรายละเอียดพบว่า มีความต้องการด้านช่วงเวลากการออกกำลังกาย ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 ร้อยละ 55.7 และ ช่วงเวลา 17.00 – 18.00 ร้อยละ 55.2 ตามลำดับ

ตาราง 21 แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 สะดวกของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน

		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มัธยมศึกษาปีที่ 1	f	133.18	31.81	40.45	61.09	46.72	12.72	4.09
	%	80.70	19.30	24.52	36.97	28.31	7.73	2.47
2. มัธยมศึกษาปีที่ 2	f	122.36	75.54	53.09	56.09	41.54	8.54	2.74
	%	75.55	24.45	32.79	34.63	25.63	5.28	1.67
3. มัธยมศึกษาปีที่ 3	f	135.72	47.27	56.45	61.36	49.90	12.09	3.18
	%	74.16	25.84	30.84	33.54	27.27	6.62	1.73
ค่าเฉลี่ยรวม	f	130.42	51.54	50.00	59.51	46.5	11.12	3.34
	%	76.80	23.20	29.38	35.05	27.07	6.54	1.96

จากตาราง 21 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมมีสภาพ คิดเป็นร้อยละ 76.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.05

ตาราง 22 แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชายช่วง
ชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน

		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มัธยมศึกษาปีที่ 1	f	124	41	32.44	62.11	52.55	14.88	3
	%	75.15	24.85	19.66	37.64	31.85	9.05	1.8
2. มัธยมศึกษาปีที่ 2	f	109.88	52.11	37.55	54.66	54.44	10.55	4.77
	%	67.84	32.16	23.17	33.74	33.62	6.51	2.96
3. มัธยมศึกษาปีที่ 3	f	114.33	69.66	41.22	58.88	63.66	15	4.22
	%	61.93	38.07	22.51	32.17	34.81	8.21	2.3
ค่าเฉลี่ยรวม	f	116.07	54.26	37.07	58.55	56.88	13.48	4.00
	%	68.31	31.69	21.78	34.52	33.43	7.92	2.35

จากตาราง 22 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยภาพรวมมีสภาพ คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความ
ต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.52

ตาราง 23 แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านการจัดการแข่งขัน ของนักเรียนชายช่วงชั้น
ที่ 3 จำนวน 510 คน

		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มัธยมศึกษาปีที่ 1	f	147	17.5	40	58.33	53	10.8	2.83
	%	89.4	10.6	24.23	35.35	32.12	6.58	1.72
2. มัธยมศึกษาปีที่ 2	f	137.6	36.66	39.16	48.83	51.5	15.5	6
	%	84.98	15.02	24.18	30.77	31.78	9.57	3.7
3. มัธยมศึกษาปีที่ 3	f	154.83	28.16	52.5	55.83	58	12.33	4.33
	%	84.62	15.38	28.68	30.52	31.70	6.73	2.37
ค่าเฉลี่ยรวม	f	146.48	27.44	43.89	54.33	54.17	12.88	4.39
	%	86.33	13.67	25.70	32.21	31.87	7.63	2.59

จากตาราง 23 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการแข่งขัน โดยภาพรวมมีสภาพ คิดเป็นร้อยละ 86.33 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.21

ตาราง 24 แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย
ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน

		ความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. มัธยมศึกษาปีที่ 1	f	60.23	104.76
	%	36.51	63.49
2. มัธยมศึกษาปีที่ 2	f	61.30	100.69
	%	37.85	62.15
3. มัธยมศึกษาปีที่ 3	f	69.92	113.07
	%	38.21	61.79
ค่าเฉลี่ยรวม	f	63.82	106.17
	%	37.52	62.48

จากตาราง 24 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
ปีการศึกษา 2546 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยภาพรวม ไม่เลือก คิดเป็นร้อยละ 62.48

ตาราง 25 แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน

		ความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. มัธยมศึกษาปีที่ 1	f	77.42	87.58
	%	46.92	53.08
2. มัธยมศึกษาปีที่ 2	f	83.71	78.28
	%	51.67	48.33
3. มัธยมศึกษาปีที่ 3	f	95	88
	%	51.91	48.09
ค่าเฉลี่ยรวม	f	85.38	84.80
	%	50.17	49.83

จากตาราง 25 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย โดยภาพรวม เลือก คิดเป็นร้อยละ 50.17

ตาราง 26 แสดงค่าร้อยละสภาพและความต้องการ ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 510 คน

		ความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. มัธยมศึกษาปีที่ 1	f	47	118
	%	28.47	71.53
2. มัธยมศึกษาปีที่ 2	f	55.33	106.66
	%	34.17	65.83
3. มัธยมศึกษาปีที่ 3	f	60.5	122.5
	%	33.05	66.95
ค่าเฉลี่ยรวม	f	54.28	115.72
	%	31.90	68.10

จากตาราง 26 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยภาพรวมไม่เลือก คิดเป็นร้อยละ 68.10

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ปีการศึกษา 2546 ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 4 โรงเรียน รวมจำนวน นักเรียนทั้งสิ้น 5,116 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเก็บโดยการเจาะจงเลือกโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่และอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้ 4 โรงเรียน ประกอบด้วย โรงเรียนอัสสัมชัญ โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Simple Random) โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เกรจซี และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (บุญส่ง โกสะ 2542:2) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 510 คน จากนั้นนำมาหากลุ่มตัวอย่างวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Sampling Random) โดยการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบรายการ (check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้

บริการ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ด้านการจัดการแข่งขัน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open ended)

2. นำข้อมูลมาสร้างเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546

3. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก) หาความเที่ยงตรงเชิงสภาพ

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ ตรวจสอบแก้ไขอีกครั้งก่อนดำเนินการทดลองใช้

7. นำแบบสอบถามที่ได้ไปเก็บข้อมูลงานวิจัยและประเมินเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลงานวิจัย

วิธีการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าทางสถิติดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ 1 มาแจกแจงความถี่แล้หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลขั้นพื้นฐานของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 165 คิดเป็นร้อยละ 32.4 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 162 คิดเป็นร้อยละ 31.8 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 183 คิดเป็นร้อยละ 35.9 ตามลำดับ ส่วนในด้านสถานศึกษา โรงเรียนอัสสัมชัญ จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 18.6

โรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 ตามลำดับ ปกตินักเรียนออกกำลังกายหรือไม่ ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 ออกกำลังกายไม่ประจำ จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5 ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ออกกำลังกายเฉพาะชั่วโมงพลศึกษา จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 ตามลำดับ

2. ในด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 มีสภาพการจัดการดำเนินการของการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ซึ่งในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าร้อยละ 80.7, 75.15 และ 89.4 ตามลำดับ ส่วนมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าร้อยละ 75.54, 67.85 และ 84.98 ส่วนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าร้อยละ 74.16, 61.93 และ 84.61 ตามลำดับ

3. ในด้านความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1, ปีที่ 2 และปีที่ 3 มีความต้องการดังนี้

3.1 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับ มาก ทั้ง 3 ชั้นเรียน โดยมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 36.96 มัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 34.62 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 33.53 ตามลำดับ

3.2 ในด้านบุคลากร พบว่า ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 2 มีความต้องการในด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก โดยมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 37.63 และ มัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 33.73 ส่วนในมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.8

3.3 ในด้านการจัดการแข่งขันกีฬา พบว่า นักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต้องการในการจัดการแข่งกีฬายู่ในระดับมาก ร้อยละ 35.35 ส่วนนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 ต้องการการจัดการแข่งขันอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.78 และ 31.70 ตามลำดับ

3.4 ในด้านประเภทของการออกกำลังกายพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ไม่เลือกประเภทของการออกกำลังกาย ร้อยละ 63.49, 62.15 และ 61.78 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในรายชื่อพบว่า นักเรียนชายมัธยมปีที่ 1, ปีที่ 2 และปีที่ 3 เลือกในประเภทกีฬายู่ในกลุ่มเดียวกัน คือ ว่ายน้ำ แบดมินตัน และฟุตบอล โดยนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 เลือกคิดเป็นร้อยละ 55.2, 59.4 และ 58.8 ส่วนใน นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เลือกคิดเป็นร้อยละ 53.1, 58.6 และ 64.2 ส่วนในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เลือก 67.2, 63.9 และ 59.6 ตามลำดับ สิ่งที่แตกต่างกันสำหรับการเลือกประเภทของกีฬาคือ ในนักเรียนชายมัธยมศึกษา

ปีที่ 1 จะเลือกกีฬาวิ่งเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 55.2 ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เลือกเทเบิลเทนนิส ร้อยละ 51.9 และในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เลือกกีฬาบาสเกตบอล ร้อยละ 56.8

3.5 ในด้านช่วงวันและเวลาของการออกกำลังกาย

3.5.1 ในด้านช่วงเวลา โดยเลือกวันของการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไม่เลือกช่วงเวลา ร้อยละ 53.08 แต่เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า เลือกวันพุธ ร้อยละ 52.1 วันศุกร์ ร้อยละ 64.2 และวันเสาร์ ร้อยละ 54.4 ส่วนนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ ปีที่ 3 จะเลือกวันในการออกกำลังกายร้อยละ 51.67 และ 51.91 ตามลำดับ โดยมัธยมศึกษาปีที่ 2 เลือกวันศุกร์ ร้อยละ 72.2 วันเสาร์ ร้อยละ 63.0 และวันอาทิตย์ ร้อยละ 61.1 ส่วนนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เลือกวันพุธ ร้อยละ 51.9 วันศุกร์ ร้อยละ 73.8 และวันเสาร์ ร้อยละ 58.5 ตามลำดับ

3.5.2 ในวันเวลาของการออกกำลังกายพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ไม่เลือกเวลาในการออกกำลังกายทั้งหมด ร้อยละ 71.53 ,65.83 และ 66.95 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 3 เลือกช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. และ 17.00 – 18.00 น. โดยนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เลือกร้อยละ 53.7 และ 51.9 ตามลำดับ คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เลือกร้อยละ 55.7 และ 55.2 ตามลำดับ

อภิปรายผล

1. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ตามความคิดเห็นของ นักเรียนต้องการให้มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม กล่าวคือ สถานที่ออกกำลังกายยังมีห้องน้ำน้อยไม่เพียงพอต่อผู้มาออกกำลังกาย และต้องการให้มีการจัดห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมดังที่ มานะ หมอยาดี (2540) กล่าวว่า สถานที่ออกกำลังกายในร่มสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ตามความคิดเห็นของ นักเรียนต้องการให้มีบุคลากรผู้ให้บริการอย่างเพียงพอ มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย บุคลากรที่ให้บริการในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดี สุภาพ และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ดังที่ เยาวณี ผจญ(2534 : 66-68) กล่าวว่า บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน บุคลากรที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาให้บริการ

และทรัพย์สิน มีบุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมกีฬาเพื่อการออกกำลังกายแก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการและการดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรคอยดูแลช่วยเหลือแนะนำการใช้อุปกรณ์ในขณะออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

3. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านการจัดการแข่งขันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ตามความคิดเห็นของนักเรียนต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างโรงเรียน อยากให้จัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน มีการฝึกซ้อมกีฬานักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา และต้องการให้มีการจัดการสอดคล้องกับการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา ดังที่ นันทอกมาห์ (Nontogmah.1982:1080-A) กล่าวว่ากิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอลและบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการจะเน้น คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และ แบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬามากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์วิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นเป็นประเภท บุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายประเภทของการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ตามความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต้องการออกกำลังกายแบดมินตัน ฟุตบอล วายน้ำ และวิ่งเพื่อสุขภาพ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ต้องการออกกำลังกายฟุตบอล แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส และเทนนิส ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ต้องการออกกำลังกายแบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล และเทเบิลเทนนิส ดังที่ มานะ หมอยาดี (2540) กล่าวว่า นักเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากที่สุด เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

5. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546

5.1 ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ตามความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ เสาร์ พุธ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ต้องการออกกำลังกาย ในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ต้องการออกกำลังกาย ใน

วันจันทร์ พุศ ศุภร์ เสาร์ ดังที่ เยาวณี ผจญ (2534) กล่าวว่า ข้าราชการมีความต้องการอยู่ในระดับมากช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน ช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์ – วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ ความต้องการในระดับน้อย คือเวลาของวันธรรมดา ช่วงเวลาเช้าของวันเสาร์ – วันอาทิตย์ ระดับ ความต้องการในระดับน้อยที่สุดคือ ช่วงเวลากลางคืนของวันเสาร์ – วันอาทิตย์ เวลากลางคืนของวันธรรมดา และช่วงพักกลางวัน

5.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 ตามความคิดเห็น นักเรียนต้องการออกกำลังกาย ในเวลา 16.00 – 17.00 น. และ 17.00 – 18.00 น. ดังที่ จินดา บัณนรจ (2544) กล่าวว่า ประชาชน อายุ 25 ปี ขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเวลา 18.00 – 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเวลา 15.00 – 18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรมีอุปกรณ์ที่มีคุณภาพ ให้ยืมอย่างเพียงพอ มีสถานที่สำหรับการเล่นกีฬาแต่ละประเภท จากการวิจัยพบว่า อุปกรณ์ให้ยืมมีน้อย และไม่มีคุณภาพ สถานที่สำหรับการเล่นกีฬาไม่เพียงพอ มีผลต่อการไม่ออกกำลังกายของนักเรียน

2.ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ บุคลากร ควรมีความรู้ทางด้านกีฬาเฉพาะด้านและมีทักษะในการถ่ายทอดความรู้ที่ชัดเจน จะทำให้นักเรียนรักการออกกำลังกาย ซึ่งจากการวิจัย พบว่า บุคลากรที่มีความรู้แต่ถ่ายทอดไม่เป็นทำให้นักเรียนออกกำลังกายน้อย

3. ด้านการจัดการแข่งขัน การแข่งขันควรมีรางวัลมากกว่านี้ จากงานวิจัยพบว่า การแข่งขันที่มีรางวัลจะเป็นแรงเสริมทางบวกสำหรับนักเรียน และจะทำให้นักเรียนออกกำลังกายมากขึ้น

4. ด้านอื่นๆ ควรจัดให้นักเรียนได้ออกกำลังกายทุกวัน นักเรียนจะมีสุขภาพที่แข็งแรงทุกคน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเจตคติ ความต้องการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อเป็นเครื่องมือในการจัดและดำเนินการของโรงเรียนต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณา ตักดิ์ศรี.(2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา. หน้า 166.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). "ออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. หน้า 57.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่ม
เจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- แพทยสภาแห่งประเทศไทย. "การบริหารกาย,"วารสารสุขภาพ (พฤษภาคม 2518).
- มานะ หมอชาติ. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนปลายในจังหวัดลำปาง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- เยาวณี ผจญ. (2534). ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก.
วิทยานิพนธ์. ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
อัดสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). "การออกกำลังกายสำคัญ," วารสารวิทยาลัยอ่างทอง 1. หน้า 37.
- วิศิษฐ์ ศรีวิชัยรัตน์,อินทรีย์ บังสมบุรณ์. การจัดการศึกษาโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล
แห่งประเทศไทย. (สิงหาคม 2544).
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
2537.
- วิภาพ มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2543). สภาพและความต้องการในกาสรออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาเจ้าหน้าที่
โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยาลัยนิพนธ์ ศศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา เอ็มจันทร์. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.

- สุพร แก้วกล้าหาญ. (2545). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์ . ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.*
- สุพรรณ จิตภักดี. (2523). *ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- อวย เกตุสิงห์. (2525.เมษายน.). “ ร่างกายกับการออกกำลังกาย,” *วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์.*
- Butler,Stanly Bradford. (1989,December) “ Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behavicrs, *Dissertation,Abstracts International. 50 : 1591 : A.*
- Holbrock, James'Edward. (1993,February). " Current Provlems and Trend in Faccility Plannins for Health, Physical Education,Recreation and Athleties at Collegesand Universities,"*Dissertation Abstracts International. 53 (16) : 2753.*
- Mellowitz, H. "Effects of Training on the Heart and Circulation," Sport Medicine Seminar. 1: 55 – 56 ;30 August, 1973.
- Mozafari, A.A. (1980 ,May). "A Study of Physical Education program in the Secondary School of Florida", *Dissertation Abstracts International.40(2) : 5778 A.*
- Nontogmah,Samuel Yakuber. (1982,October). Wphysical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors and Recommended by Professors in Iowa College and Universities," *Dissertation Abstracts International.43 : 1080 A.*

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**แบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายโรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะ
เซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
ปีการศึกษา 2546**

หมายเลข.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**เรื่อง**

**สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิ
คณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
ปีการศึกษา 2546**

.....

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วง
ชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร
และปริมณฑล แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้าน
ด้านบุคลากรให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาประเภทการออกกำลังกาย และ ด้าน
ช่วงวันและเวลาของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

หมายเหตุ : 1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้รับการตอบแบบสอบถาม
ผู้วิจัยจะถือเป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนแต่
ประการใด

2. กรุณาอ่านแบบสอบถามโดยละเอียดและตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิ
คณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546

แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่
3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา
4. ด้านประเภทความต้องการออกกำลังกาย
5. ด้านช่วงวันและเวลาของการออกกำลังกาย

ในการตอบแบบสอบถามแต่ละข้อแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 สภาพการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็นแบบปลาย
เปิด (Open Ended)

กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพื่อประโยชน์ในการแก้ไขปรับปรุงสภาพและความ
ต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล
แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 และขอขอบคุณในความร่วม
มือเป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้

бітма พรหมขำ

นิสิตปริญญาโท เอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่เป็นจริง

1. ระดับชั้น () ม. 1 () ม. 2 () ม. 3

2. สถานศึกษา () โรงเรียนอัสสัมชัญ () โรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี
 () โรงเรียนอัสสัมชัญ สมุทรปราการ () โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

3. โดยปกตินักเรียนออกกำลังกาย หรือไม่
 () ออกกำลังกายเป็นประจำ
 () ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส
 () ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ
 () ออกกำลังกายเฉพาะชั่วโมงพลศึกษา

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชาย
คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ ใช้สอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย
ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ซึ่ง
ประกอบด้วยสภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยด้านต่างๆ
ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา
4. ด้านประเภทของความถี่ในการออกกำลังกาย
5. ด้านช่วงวันและเวลาการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1. ให้นักเรียนพิจารณาสภาพความเป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ส่วน
แรกทางด้านซ้ายมือของนักเรียน
2. ความต้องการ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างส่วนที่ถัดไป ทางด้าน
ขวามือของนักเรียน

สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ
มี หมายถึง สภาพที่มีอยู่จริงในปัจจุบัน	มากที่สุด หมายถึง นักเรียนต้องการมากที่สุด
	มาก หมายถึง นักเรียนต้องการมาก
ไม่มี หมายถึง สภาพที่ไม่มีอยู่จริงในปัจจุบัน	ปานกลาง หมายถึง นักเรียนต้องการปานกลาง
	น้อย หมายถึง นักเรียนต้องการน้อย
	น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม ในตอนที่ 2

สภาพ ความเป็น จริง		รายการ	ความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
.....	✓	0 เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกาย ไว้ล่วงหน้า				✓	

จากตัวอย่าง ข้อ 0. ผู้ตอบแบบสอบถาม ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ไม่มี ของสภาพความเป็นจริง แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า ซึ่งเป็นสภาพที่พบและเป็นปัญหาในปัจจุบัน และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องน้อย ของความต้องการ แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการเตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า อยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 2

1. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพ ความเป็น จริง		รายการ	ความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		1. การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
		2. การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม					
		3. การจัดสถานที่และสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกาย ทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย					
		4. จัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างพอเพียง					
		5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย					
		6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวมีเพียงพอ					
		7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความเหมาะสม					
		8. จัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ					
		9. มีอุปกรณ์ชนิดต่างๆให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ					
		10. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีอากาศถ่ายเทได้ดี					
		11. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีมาตรฐานและมีความปลอดภัย					

2. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพ ความเป็น จริง		รายการ	ความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		1. มีบุคลากรให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายเพียงพอ					
		2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุขภาพ					
		3. จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการอย่างเพียงพอ					
		4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภท การออกกำลังกาย					
		5. บุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ					
		6. มีบุคลากรควบคุมความปลอดภัย					
		7. เจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย					
		8. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
		9. มีเจ้าหน้าที่เบิก - จ่าย ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย					

3. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

สภาพ ความเป็น จริง		รายการ	ความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		1. มีการจัดการแข่งขันกีฬภายในโรงเรียน					
		2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน					
		3. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับจังหวัด					
		4. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน					
		5. มีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา					
		6. เปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกาย					

4. ความต้องการในการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ วิ่งเพื่อสุขภาพ
- ☐ กีฬาวัยน้ำ
- ☐ กีฬาเทนนิส
- ☐ กีฬาแบดมินตัน
- ☐ กีฬาเทเบิลเทนนิส
- ☐ กีฬาเปตอง
- ☐ กีฬาฟุตบอล
- ☐ กีฬาฟุตซอล(ฟุตบอล 5 คน)
- ☐ กีฬาบาสเกตบอล
- ☐ กีฬาวอลเลย์บอล
- ☐ กีฬาตะกร้อ
- ☐ กิจกรรมแอโรบิก
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

5. ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านช่วงวันและเวลาของการออกกำลังกาย

5.1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

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

5.2 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 05.00 – 06.00 น.
- ☐ 05.00 – 07.00 น.
- ☐ 12.00 – 13.00 น.
- ☐ 16.00 – 17.00 น.
- ☐ 17.00 – 18.00 น.
- ☐ 18.00 – 19.00 น.

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

3. ด้านการจัดการแข่งขัน

.....

.....

.....

4. ด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง
ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายประดิษฐ์ ชัยปรีชา
ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกิจกรรม โรงเรียนอัสสัมชัญ
5. นายวีรวัฒน์ สุวรรณศร
หัวหน้าเวดกกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนอัสสัมชัญ

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปัทมา พรหมขำ
วัน เดือน ปีเกิด	4 มกราคม 2516
สถานที่เกิด	เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	6/32 ซ.เจริญกรุง 78 ถนนเจริญกรุง แขวงบางคอแหลม เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร 10120

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนนทรีวิทยา
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนนทรีวิทยา
พ.ศ. 2538	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วทบ. พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม. พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร