

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา
ในโรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2554

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา
ในโรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รวมทั้งคณะครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ในกระบวนการทำงานวิจัยได้เป็นอย่างมาก

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์และรองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ คณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการบริหารหลักสูตร และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ตลอดจนให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจตลอดเวลาการจัดทำปริญญานิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาพลศึกษา ทั้งในระดับปริญญาตรี และปริญญาโท ที่ได้ให้ความรู้และคำแนะนำที่ดีมาโดยตลอด ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีสูงในการให้การสนับสนุน และให้กำลังใจด้วยดีมาตลอด

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้จัดการและผู้อำนวยการ โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ ฯ ที่ให้การสนับสนุนในการเก็บข้อมูล และขอขอบพระคุณคณะครูสายสามัญ และครูพลศึกษาและนักเรียนนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบคุณ พี่ๆ น้องๆ ปริญญาตรี และปริญญาโทร่วมรุ่นทุกคนที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือและให้กำลังใจเป็นอย่างดีมาตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อวิเชียร ช่างบุญศรี คุณสุระนันท์ ช่างบุญศรี และพี่ ๆ ทั้งสามคน และตาบตำรวจเอกวัฒน์ สันธนะบุรณ์ ที่คอยเป็นกำลังใจ ช่วยเหลือส่งเสริมและสนับสนุน ตลอดจนบรรพจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ให้ความกรุณาอบรมสั่งสอน และเกื้อหนุนตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำการวิจัย จนกระทั่งปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จเรียบร้อย

กุศล ช่างบุญศรี

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา
ในโรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

ของ

กุศล ช่างบุญศรี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	11
หลักการออกกำลังกาย	12
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	17
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	18
โรงเรียนพลศึกษาการสยาม ในพระอุปถัมภ์.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	26
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	26
งานวิจัยในประเทศ.....	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	41
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล	43
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	44

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	64
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	64
สรุปผลการวิจัย.....	65
อภิปรายผล	68
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	71
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	71
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก.....	77
ภาคผนวก ก	78
ภาคผนวก ข	80
ภาคผนวก ค	87
ประวัติย่อผู้วิจัย	89

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	48
3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ (n = 400).....	49
4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)	50
5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากร (n = 400)	51
6 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 400)	52
7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ (n = 400).....	53
8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ จำแนกตามตัวแปรเพศ	54
9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	55
10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากร จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	56
11 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	57
12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ จำแนกตามตัวแปรระดับ การศึกษา	58
13 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิตยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา	59

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากร จำแนกตามตัวแปรระดับ การศึกษา	60
15 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา	61
16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรเพศ	62
17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรระดับ การศึกษา	63



สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา
ในโรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2554

กุศล ชว่งบุญศรี. (2554). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา ในโรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษากำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ตามตัวแปรเพศ และระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนักศึกษาจำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test Independent)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 พบว่า สภาพโดยทั่วไปไม่เหมาะสม และค่อนข้างพร้อมสำหรับการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.51$, S.D.=0.57) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกด้าน
3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 พบว่า
 - 3.1 นักเรียนนักศึกษา ชายและหญิง โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศชายและหญิง มีความต้องการที่แตกต่างกัน ในด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่ด้านสถานที่ ไม่แตกต่างกัน
 - 3.2 นักเรียน ปวช. และ นักศึกษา ปวส. โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS
IN SIAM COMMERCIAL SCHOOL IN ACADEMIC YEAR 2009



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2011

Kusol Choungboonsri. (2011). *The State and Needs for Exercise of Students in Siam Commercial School in Academic Year 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat,
Assoc. Prof. Wattana Suthipan.

The purpose of this research was to study the state and need for exercise of the students in Siam Commercial School and compare the need for exercise of the students. The variable sex and status. The sample consisted of 400 students of Siam Commercial School in academic year 2009 who were selected by stratified random sampling. The instrument use for collecting the data were the unstructured interview and the questionnaire constructed by the research with reliability of 0.95. The data were analyzed in terms of means, standard deviation and t-test Independent.

The results were as follows:

1. The state for exercise of student of Siam Commercial School in academic year 2009 showed the state appropriate and rather ready for exercise of personnel
2. The needs for exercise of student of Siam Commercial School as a whole need in the high with the means of 3.51 and the standard deviation of 0.57 to analyze list as for instance places, equipment and facilities, personnel and management physical activities follows student needs high on all sides
3. Compare needs for exercise of student of Siam Commercial School, it was found that:

3.1 The needs for exercise of between male and female students were overall significantly different at the level of .05. When considered on separate aspect, there were significant differences of the needs on the equipment and facilities, personnel, and management physical activities. But there were no differences for the places.

3.2 The needs for exercise of students whose certificate of vocational education and diploma of vocational education were not significantly different.

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

รัฐบาลได้ให้ความสำคัญในด้านสุขภาพของคนไทยควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเสมอมา เห็นได้จากการจัดกิจกรรม สถานที่ หรืออุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น ทั้งนี้เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนมีสุขภาพดีกันถ้วนหน้าเพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ซึ่งมีกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาประเทศไทยในระยะ 10-15 ปีข้างหน้า ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อนำไปสู่สังคมไทยที่พึงปรารถนาคือ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” โดยมีบริบทการพัฒนาประเทศที่สำคัญประการหนึ่งคือ การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมแห่งศีลธรรม และฐานความรู้ ต้องพัฒนาศักยภาพคนในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยเริ่มจากการเสริมสร้าง สุขภาวะของประชาชนให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้สามารถดูแลตนเองได้ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549: ณ-ด)

การที่จะทำให้บุคคลเป็นคนที่มีความรู้และพร้อมที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะต้องเริ่มต้นจากการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง สุขภาพจิตใจที่ดีขึ้น ถ้าร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์พร้อมการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ก็จะเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามหากร่างกายและจิตใจไม่มีความสมบูรณ์ เช่น เจ็บป่วย หรือจิตใจไม่สดชื่นแจ่มใสก็จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ และสถาบันที่มีบทบาทและเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนรู้ ความสามารถและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอนามัยของเยาวชน นั่นคือ สถานศึกษาจะมีส่วนที่จะทำให้เยาวชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี โดยการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้กับนักเรียน ทั้งการจัดการเรียนการสอนในวิชาเรียนและการจัดกิจกรรมเสริมนอกวิชาเรียน แต่เนื่องจากหลักสูตรการเรียนการสอนในปัจจุบันมีวิชาที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายค่อนข้างน้อย ส่วนโครงการส่งเสริมกีฬาของโรงเรียนก็มักมุ่งเน้นการแข่งขันกีฬาเพื่อชัยชนะในการแข่งขันระดับต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลทำให้เยาวชนส่วนหนึ่งมีเจตคติในทางลบต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ เป็นสถาบันการศึกษาที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษา ด้านบริหารธุรกิจ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างบัณฑิตให้มีทักษะวิชาชีพเพื่อนำไปใช้ในการทำงานโดยตรง การจัดการเรียนการสอนส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นเกี่ยวกับวิชาที่ต้องนำไปใช้ในการประกอบอาชีพของนักเรียนนักศึกษา ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์สายวิชาสามัญ (พลศึกษา) ประจำโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ รับผิดชอบเกี่ยวกับการสอนวิชา

พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นการเรียนการสอนเพียงวิชาเดียวที่เกี่ยวกับการส่งเสริมและพัฒนาทางด้านร่างกาย ถึงแม้ว่าทางโรงเรียนจะมีการจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางด้านกีฬาโดยการจัดการแข่งขันกีฬภายใน ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้นักเรียนนักศึกษาได้บ้างนั้น แต่ก็ยังคงไม่เพียงพอ และไม่ครอบคลุมถึงนักเรียนนักศึกษาอีกเป็นจำนวนมาก

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อให้ทราบถึงสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ และทราบความแตกต่างของความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อจะได้นำผลการวิจัยครั้งนี้มาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาปรับปรุงกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ให้นักเรียนนักศึกษาได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความต้องการและตามความสนใจกันมากขึ้น และเพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนในการตั้งของงบประมาณเพื่อปรับปรุงต่อเติมสถานที่ออกกำลังกาย เครื่องมือ และอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ของนักเรียนนักศึกษา และยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้บริหารได้ตระหนักถึงความสำคัญและสนับสนุนในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาส่งเสริมสุขภาพนักเรียนนักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างนักเรียนนักศึกษาชายกับหญิง
3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างนักเรียนนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กับระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพและอนามัยของนักเรียนนักศึกษา โดยการจัดบุคลากร สถานที่ อุปกรณ์เพื่ออำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและเพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนและวางแผนส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เป็นนักเรียนนักศึกษาชาย 948 คน และนักเรียน นักศึกษาหญิง 2,198 คน รวมทั้งหมดจำนวน 3,146 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็น นักเรียนนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียน พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ระดับ ปวช. และ ระดับ ปวส. โดยใช้การ ประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 345 คน แต่ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน นักเรียนนักศึกษาทั้งสิ้น 400 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ นักเรียนนักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาดังนี้

1. เพศ จำแนกเป็นชาย และหญิง
2. ระดับการศึกษา จำแนกเป็นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง ภาวะหรือสภาวะที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เกี่ยวกับการจัดการ ออกกำลังกายของโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ซึ่งประกอบไปด้วยการจัดการด้าน สถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย

2. **ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลในด้านต่าง ๆ ที่ต้องการจะ ได้รับเพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ความ ต้องการด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้มีการ เคลื่อนไหว เพื่อเป็นประโยชน์และส่งผลดีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยจะใช้กิจกรรมใด เป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เป็นต้น หรือการเล่น การฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่ง

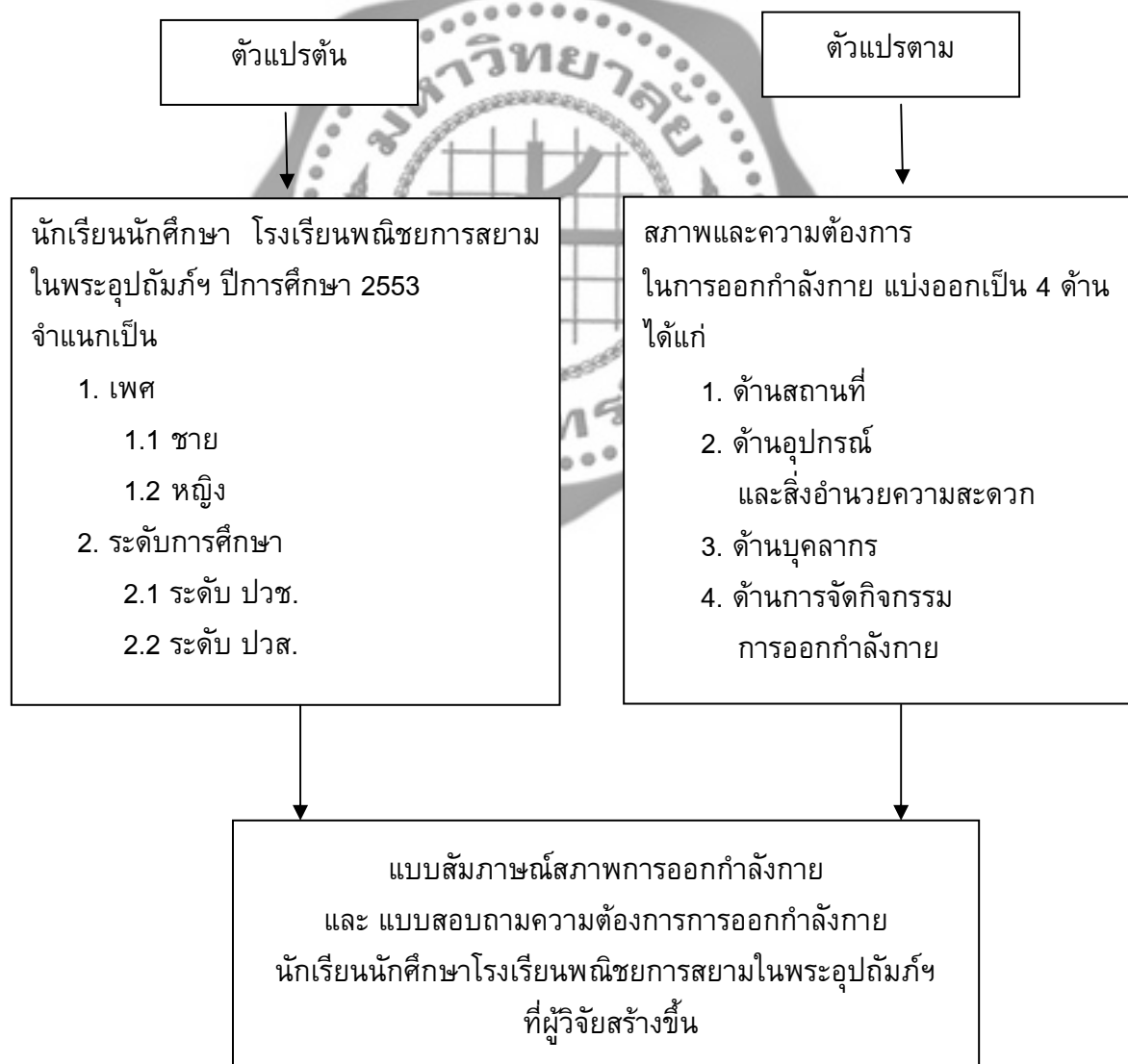
เพื่อความเป็นเลิศเพียงอย่างเดียว

4. นักเรียน หมายถึง นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในโรงเรียน พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553

5. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553

6. โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ หมายถึง สถาบันการศึกษาเอกชน แห่งหนึ่ง จดทะเบียนจัดตั้งเป็นบริษัท โดยมีสมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี เป็นองค์อุปถัมภ์ เป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษา ด้านบริหารธุรกิจ เปิดสอนในระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างชายกับหญิง แตกต่างกัน
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กับ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) แตกต่างกัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักการออกกำลังกาย
4. ประเภทของการออกกำลังกาย
5. ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย
6. โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความหมายของความ ต้องการ

นักวิชาการหลาย ๆ ท่านให้ความหมายของความ ต้องการไว้ดังนี้

อรุณ รักธรรม (2527: 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรน เพื่อสนองความต้องการของตนเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคน ซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สุชา จันทรเฒ (2529: 105) กล่าวว่ามนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ ก็จะมีสุขสันต์ ชื่นชม และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภท คือ

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

3. ความต้องการทางสติปัญญา

ศรีจันทร์ พูลทวี (2541) ได้กล่าวถึง ความต้องการของคนที่จะต้องคำนึงถึงความต้องการของคน เป็นส่วนที่ทำให้เกิดกิจกรรมหรือการปฏิบัติ ทุกคนพยายามที่จะกระทำเพื่อให้ตนพบกับความต้องการที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ถ้าเขาไม่สามารถพบกับความต้องการของเขาได้ จะทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดการปรับตัวที่ไม่ดีได้ ดังนั้นเราน่าจะได้พิจารณาถึงขอบข่ายของความต้องการที่จะต้องระวังเพื่อจะให้มีการพัฒนาไปสู่การปรับตัวที่ดี

1. ความต้องการด้านร่างกายตั้งแต่เกิด แต่ละคนจะมีความต้องการทางสุขภาพและร่างกายอย่างแน่นอน ได้แก่ ที่พัก การได้อาหารที่เหมาะสมกับการบำรุงร่างกาย การพักผ่อน และการนอนหลับอย่างเพียงพอ มีกิจกรรมพอสมควร และการป้องกันทางด้านสุขภาพ การที่จะให้เด็กพบกับความต้องการทางด้านร่างกายนั้น เป็นความรับผิดชอบของผู้ปกครอง ด้วยการช่วยเหลือของโรงเรียนและสถานบริการของชุมชนอื่น ๆ

2. ความต้องการด้านสติปัญญา ในระดับโรงเรียนเด็กเล็ก เด็กจะได้รับการรู้ทางสติปัญญาจากบ้าน การพัฒนาสติปัญญาของเขาที่เป็นพื้นฐานความรับผิดชอบของโรงเรียนเด็กเล็กคือความอยากรู้อยากเห็น เขามีคำถาม ครูควรให้ความอยากรู้อยากเห็นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมให้ต่อเนื่องกัน เขาจะชอบและเกิดความพอใจ จากประสบการณ์เรียนของเขาทั้งในและนอกโรงเรียนขณะที่ยังเด็กความต้องการทางด้านสติปัญญามีอิทธิพลจากความสามารถทางสติปัญญา ที่จะเปลี่ยนไปจากการสอนสิ่งที่เป็นเรื่องใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนหนังสือ คือ การจัดการสอนที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน

3. ความต้องการทางด้านอารมณ์ เป็นตัวที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของแต่ละคนตั้งแต่วัยเด็กจนตลอดไปทุกคนต้องการที่จะมีอารมณ์ที่มั่นคง เด็กจะได้รับผลกระทบจากบุคคลทั้งหลายที่เขาเกี่ยวข้องกับหรือติดต่อด้วย เป็นต้นว่า ครอบครัวของเขา ครู เพื่อน และคนที่รัก

ระหว่างเด็กแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่แวดล้อมตัวเขา เขาจะเลือกทำตามผู้ปกครองครู และแสวงหาการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา เขายังต้องการปกป้องรักษา ในวัยรุ่นจะเพิ่มความต้องการเป็นอิสระ ในการกระทำและการตัดสินใจก็ตาม เขาอาจจะต้องการความปกป้องบ้าง แต่แตกต่างกันจากในวัยเด็ก วัยรุ่นต้องการจะทำตามที่เขาเลือกวางแผนด้วยตัวของเขาเอง คอยระวังงานที่เขาได้ทำด้วยตัวของเขาเอง และพัฒนานิสัยที่มีอิสระในการคิดและการกระทำ

4. ความต้องการทางสังคม แต่ละคนมีความใกล้เคียงกับความต้องการทางอารมณ์ บุคคลแต่ละคนพยายามที่จะหาตำแหน่งของตนเองระหว่างกลุ่มที่เขาได้ติดต่อด้วยเขาต้องการ การยอมรับทางสังคม เขาพยายามอย่างยิ่งที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของเขาต่อกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันกับที่เขาต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วย

ความต้องการแต่ละคน ต้องการได้รับการยกย่องจากสมาชิกในกลุ่มเท่ากับการพัฒนา นับถือตนเอง ในเวลาเดียวกันเด็กจะแสวงหาความเชื่อถือของครูและคนอื่น ๆ เขาต้องการเป็นคนที่มีชื่อเสียงวัยรุ่นกระหายที่จะได้รับการยกย่องจากสมาชิกและเพศตรงข้ามครูจะช่วยนักเรียนเหล่านั้นให้มีการปรับตัวที่ดีในสัมพันธ์กับกลุ่มและผู้ใหญ่

5. ความต้องการด้านอาชีพ ในระดับโรงเรียนประถมเด็กอาจจะคิดว่าเขาชอบอาชีพตามบุคคลซึ่งผู้ที่เขาชื่นชม ดังเช่น ตำรวจ นักธุรกิจ พยาบาล ผู้แสดงและอื่น ๆ ความสนใจนี้เป็นเพียงช่วงระยะหนึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาไปสู่อาชีพที่แท้จริงในเมื่อเป็นผู้ใหญ่

ในวัยรุ่นบ่อยครั้งที่ต้องการการตัดสินใจในการเลือกอาชีพ ในความจริงแล้วการเลือกอาชีพอาจจะทำก่อนที่ทุกคนจะเป็นผู้ใหญ่ อย่างน้อยที่สุดในระดับมัธยมจะช่วยนักเรียนของเขาให้รู้จักอาชีพต่าง ๆ เด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีจุดหมายเกี่ยวกับอาชีพหรือหางานในอนาคตจนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่

6. ความต้องการความมั่นคงทางใจ แต่ละคนส่วนใหญ่มีความต้องการความมั่นคงทางใจ ในวัยเด็ก เขาจะรู้สึกกว่าพ่อเป็นผู้ให้ความปกป้อง จากนั้นจะได้รับความมั่นใจจากศาสนาที่ผู้ปกครองของเขานับถืออยู่ เด็กจะค่อย ๆ พัฒนาความเชื่อทางศาสนา โดยมองดูเสมือนผู้ที่ให้ความอบอุ่น และ ความเข้มแข็ง บางครั้งจะมีความเข้าใจเพียงเล็กน้อยบนพื้นฐานของสิ่งนี้

ระหว่างวัยรุ่นและโดยเฉพาะในระยะปลาย ๆ วัยรุ่น เด็กอาจจะเริ่มสงสัยที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมทางธรรมชาติ ความต้องการในความอยากเป็นอิสระในการยึดถืออาจจะเหมือนบทเรียน นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดทางศีลธรรมและการมองเห็น ศาสนาจะเป็นสิ่งที่จริงจังขึ้นที่แต่ละคนเข้าใจความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ

มาสโลว์ (Maslow, 1954: 35 - 46) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์และสรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากความต้องการและความพึงพอใจเมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (A Theory of human Motivation) ได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ไว้ 3 ประการคือ

1. มนุษย์เรามีความต้องการและความต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีสิ้นสุด
2. ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้วก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการที่ยังไม่ตอบสนองเท่านั้นที่เป็นแรงจูงใจของพฤติกรรม

3. ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับขั้นตามลำดับความสำคัญ กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงขึ้นไปซึ่งได้แบ่งได้เป็น 5 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์และเป็นความต้องการที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดเช่นความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการเหล่านี้ได้รับการตอบสนองก่อน ความต้องการจึงจะเข้าไปสู่ขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกายแล้วก็ต้องความปลอดภัยความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม เมื่อต้องการขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้วบุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการให้คนอื่นยอมรับเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่องเมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแล้วก็ต้องทำให้ตนเองมีความสำคัญ มีความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลอื่นคล้อยตามยอมรับนับถือและต้องการให้ตนเองดูเด่นกว่าบุคคลอื่นในสังคมเดียวกัน

ขั้นที่ 5 ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิตคือความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนาความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมาย

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (อาร์ยี่ พันธุ์มณี. 2542: 189-192; อ้างอิงจาก Marray. ม.ป.ป.) ซึ่ง เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกทราบซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของ เมอร์เรย์ สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแกล้งแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผด็จเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่า สอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตัวออกจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตัวออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Ham) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คบโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว ที่ทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต กล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ได้มีการออกกำลังกายและเคลื่อนไหว พัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วนกัน ได้นอนหลับ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มารบกวน การออกกำลังกายต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการและถูกต้อง สม่ำเสมอ

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย (Exercise) ใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545: ออนไลน์) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 25) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายในการทำงานที่มากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาต่างๆ ที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะ การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลังมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับเวลาและความหนักเบาของกิจกรรมที่ต่างกันไป

หลักการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6-7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่จะประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุเกิน 40 ปีควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหงื่อออก หรือ หอบมากเกินไปควรจะหยุดออกกำลังกายทันที
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชะงักเร็วเกินกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตน
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดด ชกกลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมกันไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น จะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอ ควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยในช่วง 40-49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15-20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

อนันต์ อัฐชู (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป
5. หายใจเข้า-ออก ทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย
6. ทำช้า ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป
7. พยายามเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 134-135) ได้ให้หลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้ก็ยิ่งดีขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที

5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเองและเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายงานของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่คนละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 7) กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้วมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับและหลังจากเสร็จสิ้น กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

2. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยคำนึงถึง เพศ วัย และสภาพร่างกายขณะนั้น

3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไปจนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

4. ควรมีสุนัขและสวัสดิ์นิสัย ในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับ กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้าและรองเท้าไม่คับแน่น สกปรก รวมทั้ง อุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

จรรยา มีสิน (2536: 19-25) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬาและ การออกกำลังกาย ดังนี้

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพและสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนัก ของงาน ความบ่อยและระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการ พักผ่อนที่ต้องการด้วย

2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่นหรือแข่งขัน เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงาน ระบายของเสียได้ดีและสะดวกในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยาที่กีฬาทุก ประเภทจึงมีชุดกีฬา โดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬา ที่ไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไปได้ช้า ทำให้ สมรรถภาพทางกายลดลง

3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา เลือกสถานที่ที่เหมาะสม กลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายเทอากาศ ร่างกายของคนเราก็ต้องมีการ ปรับตัวด้วยให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอร่างกายก็ปรับตัว ได้ โดยเฉพาะอุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่าง ๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณ ระยะเวลาออกกำลังกายไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อ ความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันอุณหภูมิสูงสามารถฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้น ๆ ได้

4. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลายร่างกาย หลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็น การเตรียม ร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อ เส้น เอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่ากิจกรรมหรือประเภทกีฬา ที่ตนถนัด ก็ควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อน โดยยึดหลักง่าย ๆ คือ การเริ่มทำกายบริหาร เริ่มจาก ส่วนบนไปสู่ส่วนล่างหรือศีรษะจรดเท้าหลังจากการออกกำลังกาย ป้องกันหน้ามืดเป็นลมได้ หรือ การเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ช่วยให้การฟื้นตัวของ

ร่างกายและการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) เช่น การชะลอความเร็ว กำลังวิ่งอยู่หรือเดินก่อนเลิกวิ่ง หรือเดินช้า ๆ เบา ๆ ใช้เวลา 4-5 นาที ประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย แต่จำนวนครั้งน้อยกว่า ส่วนการปฏิบัติอื่น ๆ เช่น การนวดคลึงกล้ามเนื้อเบา ๆ การอาบน้ำอุ่น ช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้อรวดเร็วขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15-30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจ และพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย
5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและก้าวหน้าขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ
7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือคนกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสุขภาพ และฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษาหรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปานกลางหรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อยใช้เวลาการออกกำลังกาย 20-30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรรณกุล (2547: 80-83) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้ คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลานาน 20-30 นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาในร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่า วอร์ม-อัพ (Warm-up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล-ดาวน์ (Cool-down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว

ประเภทของการออกกำลังกาย

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

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดไม่มีการเปลี่ยนแปลงมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อจึงไม่ทำให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต่อการกระโดดคำถ่อหรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น
2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนแปลงมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวและการคลายตัวเช่นการยกน้ำหนักขึ้น-ลง
3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Contraction) คือ รอกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอดสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพงมาก เช่น เครื่องมือที่เรียกว่าไซเบคซ์ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex Dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยการปรับเพิ่มหรือลดลงน้ำหนักของงานได้ตามจุดมุมต่างๆ ของข้อต่อ
4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะงอข้อศอก เป็นต้น
5. การหดตัวแบบเอกเซนตริก (Eccentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป จึงไม่ได้งานที่เห็นภายนอก เช่น ในเวลาที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยน้ำหนักลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ฟอกซ์ (Fox. 1984: 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่างๆ และระบบพลังงานดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงานหลังจากระบบ เอทีพี-ซีพี (ATP-PC System) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร
2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้ปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ วินาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี-พีซี (ATP-PC System) และระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) ได้แก่การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น
3. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) และระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น
4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติตั้งแต่ 3 นาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบ แอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่าการที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยที่มีความเป็นต้องการดำรงชีวิต เนื่องจากมนุษย์มีมันสมอง สติปัญญา สามารถคิดประดิษฐ์ ปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นมาใช้เพื่อทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์วัฒนธรรม ค่านิยมและคุณค่าให้กับตนเอง และสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้ มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้เรามองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง คือ “การออกกำลังกาย”

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537: 5-6) ได้สรุปผลของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้นเพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปและรักษาระดับอุณหภูมิ

1.2 การสะสมกรดแลคติก ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้การสะสมกรดแลคติกช้าลง ทำให้ร่างกายมีการกำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 หัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย ส่วนประกอบของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) จะต้องสูบฉีดเลือด ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้หัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.4 เส้นเลือด เมื่อออกกำลังกาย เส้นเลือดจะต้องมีการหดและขยายตัวบ่อยมาก เพราะมีการลำเลียงเลือดและมีปริมาณเพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ

1.5 ความดันเลือด เมื่อออกกำลังกายทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะมีปริมาณเลือดมากขึ้น

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหายใจเมื่อมีการออกกำลังกาย สมรรถภาพของทรวงอกและกล้ามเนื้อ กระบังลมจะมีการหดตัวดีขึ้น และอัตราการหายใจต่อนาทีจะมีปริมาณลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

3. ผลการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เนื้อเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ มีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อจะโตขึ้นมีความแข็งแรง เพิ่มขึ้น ช่วยชะลอการเมื่อยล้า หากมีความเมื่อยล้า จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

3. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้มีการใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่างๆ โดยไม่มีการสะสมไว้ เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่อยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทำให้เกิดโรคอ้วน

กรมพลศึกษา (2534: 5) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

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

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

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

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการทำงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แล้วจิตใจร่าเริง เบิกบานก็จะเกิดความคุ้นเคยกันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผลอดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี ความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุพิตร สมานิต (2525: 173) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย

2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอตัวลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

5. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรวง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรวง โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกายแตกต่างกันไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นผลจากการฝึกด้วยการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. ผลต่อระบบหัวใจ หลอดเลือดและการหายใจ รวมทั้งผลต่อเลือดด้วย
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น
 - 1.2 กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวได้แรงมากขึ้น
 - 1.3 จำนวนเลือดที่บีบออกจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาทีก็เพิ่มขึ้นด้วย
 - 1.4 การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น
 - 1.5 การไหลเวียนของเลือดในส่วนรอบนอก เช่น บริเวณแขนและขาดีขึ้น ภายหลังการฝึกพบว่าความต้านทานของหลอดเลือดลดลงในขณะที่ออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดจะลดได้ 5-18 % และเมื่อตรวจวัดการไหลของเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณขาในขณะที่ออกกำลังกายเต็มที่ จะเพิ่มได้มากถึง 42 %
 - 1.6 ปริมาตรของเลือดทั้งหมดในร่างกายเพิ่มขึ้นได้ถึง 80 %
 - 1.7 อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่พักช้าลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุด ก็ช้าลงด้วย
 - 1.8 ความดันเลือดทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกต่ำลง
 - 1.9 ระดับของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง
 - 1.10 ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นสูง คือ High – density lipoprotein (HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น แต่ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ คือ Low – density lipoprotein (LDL) ในเลือดต่ำลง
 - 1.11 ภาวะอุดตันของหลอดเลือดลดลง
 - 1.12 ความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) ลดน้อยลง
 - 1.13 ลดอันตรายของโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน โรคความดันเลือดสูง เป็นต้น
 - 1.14 โรคหัวใจเกิดจากการขาดเลือดมีความรุนแรงน้อยลง
 - 1.15 ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygen uptake, Vo_2) มีค่าเพิ่มขึ้น
 - 1.16 ปริมาตรของปอดเพิ่มขึ้น ความจุปอด (Vital Capacity) เพิ่มขึ้น คำนี้นับเป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจครั้งหนึ่ง ซึ่งคิดปริมาณที่เริ่มจากเมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว

1.17 ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น ซึ่งรวมทั้งทรวงอกด้วย

1.18 กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.19 ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพองและโรคที่ระบบทางเดินหายใจถูกกั้นเรื้อรัง เป็นต้น

1.20 ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งสมองด้วย

1.21 การหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รู้สึกหายใจสะดวกขึ้นและรู้สึกเต็มปอดมากขึ้น

1.22 เม็ดเลือดแดงในร่างกายมีมากขึ้น และฮีโมโกลบินเพิ่มขึ้น และฮีโมโกลบิน

เพิ่มขึ้นถึง 7 %

2. ผลทางด้านระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง

2.1 เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)

2.2 เพิ่มความทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) คือ กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น

2.3 พังผืดและเอ็นแข็งแรงขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

2.4 ข้อต่อมีการอ่อนตัวดีขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

2.5 อาการตึงและเจ็บปวดกล้ามเนื้อลดน้อยลง

2.6 ป้องกันการเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อที่เกิดจากการไม่ได้ใช้งาน เช่น การฝ่อลีบการอ่อนตัวลดน้อยลง ภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งการเสื่อมสลายของหัวใจและหลอดเลือด

2.7 กระดูกแข็งแรงและหนาขึ้น เพราะถ้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบางลงด้วย

2.8 ทำให้การทรงตัว การอ่อนตัว การร่วมมือกันของกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น

2.9 ลดอุบัติเหตุ แต่ถ้าเกิดขึ้นก็จะมีอันตรายน้อยลง

2.10 ชะลอการเสื่อมของอวัยวะข้อต่อและทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อยังสามารถคงสภาพได้อยู่ได้

2.11 หลีกเสี่ยงอาการของข้ออักเสบ การปวดหลัง อาการตึงกล้ามเนื้อ และปัญหาอื่น ๆ ทางด้านกล้ามเนื้อและโครงร่าง

2.12 ความยืดหยุ่นและการหล่อลื่นของข้อต่อดีขึ้น

2.13 ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายทั้งในและนอกอำนาจจิตใจดีขึ้น

2.14 การวางตัวในท่าต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น

2.15 ร่างกายมีไขมันน้อยลง ช่วยหลีกเลี่ยงการสูญเสียกล้ามเนื้อเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุทำให้มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและไขมันในร่างกายลดน้อยลง

3. ผลทั่วไป

3.1 เพิ่มความต้านทานต่อโรค

3.2 เร่งขบวนการหายของแผล

- 3.3 ถ้าได้รับการผ่าตัดจะทำอันตรายที่เกิดขึ้นจากการผ่าตัดลดลง
- 3.4 การย่อยอาหารดีขึ้น
- 3.5 นิสัยการนอนดีขึ้น ทำให้อาการนอนไม่หลับลดลงหรือหมดไป
- 3.6 ป้องกันผลร้ายของการกระวนกระวายอย่างรุนแรงหรือความเครียดทางด้าน

อารมณ์

- 3.7 เพิ่มพลังสำหรับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- 3.8 เพิ่มความสามารถและหน้าที่ทางเพศ
- 3.9 ทำให้รูปร่างของร่างกายดีขึ้น
- 3.10 ถ้าออกกำลังกายเป็นไปตลอดชีวิตจะทำให้อายุยืนยาวยิ่งขึ้น
- 4. ผลทางด้านเมตะบอลิซึม และน้ำหนักของร่างกาย
 - 4.1 ลดไขมันของร่างกาย พร้อมกับคงสภาพของเนื้อส่วนอื่นไว้
 - 4.2 ป้องกันไม่ให้น้ำตาลกลูโคสในเลือดเพิ่มขึ้น จึงสามารถป้องกันการเป็นโรคเบาหวานได้ด้วย และช่วยให้เพิ่มได้เมื่อมีจำนวนลดลง
 - 4.3 อันตรกการใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น จึงสามารถลดความอ้วนได้โดยไม่ต้องลดการได้พลังงานของร่างกาย
- 5. ผลทางด้านจิตใจ
 - 5.1 บรรเทาหรือลดความซึมเศร้า
 - 5.2 ทำให้อารมณ์และจิตใจดีขึ้น
 - 5.3 ลดความเครียดและความกระวนกระวายใจ
 - 5.4 ทำให้เป็นตัวของตัวเอง และสามารถดูแลตัวเองได้
 - 5.5 ทำให้ความสนใจ ความเอาใจใส่และความจำดีขึ้น
 - 5.6 ความเจ็บปวดลดลง
 - 5.7 ลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคทางกายจากความผิดปกติของระบบประสาท (Psychosomatic disorders) เช่น ทำให้มีโอกาสน้อยลงที่จะเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารที่เนื่องมาจากมีความเครียดเป็นเวลานาน
 - 5.8 เพิ่มความมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในตัวเอง
 - 5.9 ทำให้ความกดดันทางด้านอารมณ์ถูกปลดปล่อยไป
 - 5.10 ทำให้มีความพอใจต่อการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว เป็นการกระตุ้นการทำกายและการเรียนรู้
 - 5.11 ทำให้ความรู้สึกนึกคิดที่ว่าตนแก่แล้ว และมีความอ่อนแอลดลงหรือหายไป

โรงเรียนพาณิชย์การสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ

โรงเรียนพาณิชย์การสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ เดิมชื่อ “โรงเรียนพาณิชย์การสยาม” ใช้อักษรย่อว่า พ.ก.ส โดยมีอาจารย์ประเสริฐ และอาจารย์สงุน เทพพิทักษ์ เป็นผู้ก่อตั้งขึ้น เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2511 ต่อมาใช้ชื่อว่า “โรงเรียนพาณิชย์การสยามานุสรณ์” เพราะชื่อไปคล้ายคลึงกับโรงเรียนสยามพาณิชย์ ครั้นต่อมาประมาณปี พ.ศ. 2513 โรงเรียนสยามพาณิชย์ได้เลิกกิจการไป ผู้จัดการประเสริฐ เทพพิทักษ์ จึงได้ยื่นคำร้องขออนุญาตเปลี่ยนชื่อโรงเรียนพาณิชย์การสยามานุสรณ์ เป็นโรงเรียนพาณิชย์การสยาม จนถึงปัจจุบัน

ในปี พ.ศ. 2535 ทางโรงเรียนกราบบังคมทูล สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี ทรงกรุณาโปรดเกล้าฯ รับโรงเรียนพาณิชย์การสยามไว้ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยมีชื่อโรงเรียนเต็มว่า “โรงเรียนพาณิชย์การสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี” หรือชื่อย่อว่า โรงเรียนพาณิชย์การสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ

โรงเรียนพาณิชย์การสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้จดทะเบียนจัดตั้งเป็นบริษัท โดยใช้ชื่อว่า “บริษัท สงุน – ประเสริฐ เทพพิทักษ์ จำกัด” เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 2547

โรงเรียนพาณิชย์การสยาม ตั้งอยู่เลขที่ 72 ซอยจรัญ 56 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวง บางยี่ขัน เขตบางพลัด กทม. 10700 บริเวณโรงเรียนตั้งอยู่บนเนื้อที่ 7 ไร่ 2 งาน 93 ตารางวา และมีพื้นที่สนามสำหรับเล่นกีฬา และจอดรถอีกประมาณ 2 ไร่

เวลาทำการสอนในปีการศึกษา 2511-2519 ได้รับอนุญาตให้เปิดสอนตั้งแต่เวลา 9.00-16.00 น. เรียนวันละ 7 คาบ มีวันหยุดประจำสัปดาห์ 2 วัน คือ วันเสาร์-อาทิตย์ และวันนักขัตฤกษ์ ต่อมาในปี พ.ศ. 2520 ได้รับอนุญาตให้เปิดสอนเป็น 2 รอบ คือ รอบเช้า เวลา 7.30-13.30 น. รวม 6 คาบ รอบบ่าย 13.30-19.00 น. รวม 6 คาบ หยุดวันอาทิตย์ 1 วัน และในปี พ.ศ. 2524-ปัจจุบัน ได้รับอนุญาตให้เปิดสอนได้ตั้งแต่ 7.00-21.00 น. หยุดเสาร์-อาทิตย์ และวันนักขัตฤกษ์

ปรัชญา

ระเบียบวินัยดี มีคุณธรรม นำหน้าวิชาชีพ

ปณิธาน

โรงเรียนพาณิชย์การสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ (Siam Commercial School) ได้กำหนดอักษรย่อว่า พ.ก.ส. หรือ S.C.S. ซึ่งมาจากคำว่า

S	มาจากคำว่า	Skill
C	มาจากคำว่า	Creative
S	มาจากคำว่า	Success

ดังนั้นจึงได้กำหนดปณิธานของโรงเรียนคือ

ทักษะวิชาชีพ คิดอย่างสร้างสรรค์ ก้าวทันเทคโนโลยี

คติพจน์

สุสสุส ลภเต ปญญี ผู้ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา

วิสัยทัศน์

ในปี 2557 มุ่งมั่นสู่การเป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษา ด้านบริหารธุรกิจ ในย่านฝั่งธนบุรี
พันธกิจ

1. ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเป็นนักธุรกิจที่เชี่ยวชาญในด้านวิชาชีพบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. สร้างนวัตกรรม องค์ความรู้ และงานวิจัยให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของชาติ
3. บริการทางวิชาการ และถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน และสังคมอย่างมีคุณภาพ
4. อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของไทย

วัตถุประสงค์

1. จัดการศึกษาด้วยนวัตกรรมที่ทันสมัยเพื่อสร้างบัณฑิตให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข มีทักษะวิชาชีพเพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชนและสังคม
2. จัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเน้นผู้เรียนให้มีทักษะด้านภาษา ด้านบริหารธุรกิจ และเทคโนโลยีสารสนเทศ สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง
3. สร้างนวัตกรรม และงานวิจัยให้มีคุณภาพและมาตรฐานเป็นที่ยอมรับของสังคม
4. จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และจรรโลงศิลปวัฒนธรรมของไทยอย่างต่อเนื่อง
5. บริหารจัดการองค์กรอย่างเป็นระบบ

ข้อมูลด้านหลักสูตร

หลักสูตรที่เปิดสอน มี 2 ระดับ คือ

1. ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หลักสูตร 3 ปี
2. ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) หลักสูตร 2 ปี

สาขาที่เปิดสอนของทั้ง 2 หลักสูตร มี 4 สาขา ได้แก่ สาขาคอมพิวเตอร์ สาขาบัญชี

สาขาการตลาด และ สาขาการท่องเที่ยว

การจัดการทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของโรงเรียนพาณิชยการสยาม

ในพระอุปถัมภ์ฯ

- การจัดการเรียนการสอน

โรงเรียนจะจัดแผนการเรียนตามหลักสูตรของแต่ละระดับ แต่ละสาขาวิชา ไว้แล้ว โดยมีการสอนวิชาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ เป็นวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ในภาคเรียนที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ คิดเป็น 1 หน่วยกิต และในภาคเรียนที่ 3 เป็นวิชาการพัฒนาบุคลิกภาพ (วิชาลีลาศ) เรียน 3 ชั่วโมงติดต่อกัน/สัปดาห์ คิดเป็น 2 หน่วยกิต สำหรับระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จะไม่มีวิชาที่ทำการสอนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

โดยตรง แต่จะเป็นวิชากิจกรรมในสถานศึกษาสำหรับ ระดับ ปวช. และวิชากิจกรรมองค์การวิชาชีพ สำหรับ ระดับ ปวส. ในทุก ๆ ภาคเรียน เป็นวิชาให้นักเรียนนักศึกษาได้เลือกเรียนตามความสนใจ ซึ่งจะมีกิจกรรมที่เปิดสอนเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือชมรมกีฬาอยู่หลายประเภท เป็นวิชาที่ไม่เน้น หน่วยงาน แต่จะประเมินผลเป็นผ่าน และไม่ผ่าน ซึ่งก็มีผลต่อการเรียนของนักเรียนนักศึกษาเพื่อให้ ครอบตามหลักสูตรเช่นกัน

- การจัดการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

โรงเรียนจะจัดการแข่งขันกีฬายานใน เป็นประจำทุกปี ปีละ 1 ครั้ง ให้นักเรียนทุกคนได้มี ส่วนร่วม มีโครงการจัดการแข่งขันกีฬาต้านยาเสพติดเป็นประจำทุกปีเช่นกัน ประเภทกีฬาที่จัดเป็น ประจำคือ ฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล และมีงบประมาณในการสนับสนุนการฝึกซ้อม กีฬา การส่งนักกีฬาโรงเรียนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายานนอกเพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi; & Okada. 1988: 298) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมใน กิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬา ยังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้านี้ ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของ ศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรม การออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากการศึกษา 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ใน โตเกียวประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปร ตามทดสอบสมมุติฐาน เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของ ศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 2735 – A) ได้ทำการศึกษาเรื่องความต้องการเร่งด่วนและ กำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการและ โปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหาร สถานบันผู้อำนวยความสะดวก สำนักวิชาการ และสถาปนิก ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้องจัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผนและ การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิภาพการวางแผน และการดำเนินการ

โจนส์; และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151 - 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายเสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มี ความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

แอนน์ (Ann. 1997: 6341 – A) ทำการสำรวจความต้องการและความสนใจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้อายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่เล่นตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้แก่ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความสนใจในกิจกรรมการร่วมมือและสิ่งที่ต้องการได้รับฝึกเพิ่มเติมผลการวิจัยพบว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสอนควรจะมีการส่งเสริมและจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้นเป็นการเตรียมเตรียมความพร้อมให้เด็กหรือเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความพร้อมกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนรวมถึงกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิต อย่างมีความสุขสนุกสนานไปด้วยกัน

งานวิจัยในประเทศ

ถนัด รัชพงษ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้การวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เกือบกับด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1) วิชาการ 2) กิจกรรมพลศึกษา 3) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 4) บุคลากร 5) วันและเวลา โดยการใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t – test) และค่าเอฟ (F – test) ทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ รองลงมา คือ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่าง ๆ

2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ ยิงปืน

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน

4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้านและมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์กีฬา ประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00-18.00 น. รองลงมาคือ 05.00-06.30 น.

স্যঢন্থ সূযঢং (2543: บทคัตยอ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยและเปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่ โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ประชากรและกลุ่มตัวเป็นครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นกลุ่มโดยการทดสอบค่าที่ $t - test$) ผลการวิจัยพบว่าครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยมีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับมากและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ธวัชชัย แสนชมพู (2545: บทคัตยอ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา ของสถาบันการศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมและการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 – 4 ด้านประเภทและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร

ผู้ให้บริการ การจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ซึ่งได้รับการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 375 ฉบับ ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ได้รับแบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 363 ชุด เป็นเพศชายจำนวน 193 ชุด เป็นของเพศหญิงจำนวน 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60 ทำการวิเคราะห์หาข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างสภาพและความต้องการของ นักศึกษาสถานบันอุดมการณศึกษาเอกชนในภาคเหนือระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t – test) และเปรียบเทียบระหว่างระดับชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of – ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษสถานบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษสถานบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างชั้นปีที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงของสถานบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดการกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษสถานบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างชั้นปีที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

สุเทพ เขียวคราม (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถานบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถานเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .91 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้า สำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ และการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายที่มีความในระดับมากที่สุด วันเสาร์ อาทิตย์ เวลา 06.00 – 08.00 น. และเวลา 16.00 – 1.00น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการ ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย

ศิริวัลย์ อินทาระ (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2546 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ตารางประมาณขนาดของเครื่องซีและมอร์แกน จำนวน 540 คน เป็นนักเรียนชาย 270 คน และนักเรียนหญิง 270 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นค่าร้อยละ และนำมาเสนอรูปตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 เมื่อแบ่งตามเพศ พบว่า สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อยในเพศชาย ส่วนในเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับน้อยในเพศชาย ส่วนเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกายและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ส่วนความต้องการในด้านการออกกำลังกายนั้นมีความต้องการมากทุกรายการ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 เมื่อแบ่งตามระดับชั้นพบว่า สภาพเป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อย ยกเว้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย และเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ในด้านความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกระดับชั้น

หงส์ทอง ประนัดศรี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปี 2546 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 390 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปรียบเทียบตารางของเครจซี่ และมอร์แกน โดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เป็นชาย 195 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบของตารางความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพความเป็นจริงด้านสถานที่มีความเพียงพอและมาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายยังไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถและมนุษยสัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรง แต่ยังขาดพยาบาล พนักงานดูแลความสะอาด และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เต้นแอโรบิก การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสเปดเตลิต การเล่นเกมเปตอง ยังขาดการเล่นแบดมินตัน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัย มีการตรวจสอบก่อนการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ยกเว้น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

- 1.1 ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น ด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

1.2 ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

1.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

2. ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

2.1 ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

2.2 ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

2.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

2.5 ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด

ยงยุทธ อินเจริญ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมปีการศึกษา 2546 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาภาคปกติ สถาบันราชภัฏนครปฐม ปีการศึกษา 2546 จำนวน 364 คน เป็นนักศึกษาชาย 112 คน และนักศึกษาหญิง 252 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาและตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่าสภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมนักศึกษาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน และได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากโทรทัศน์มากที่สุด ส่วนวันที่นักศึกษาเลือกที่จะออกกำลังกายมากที่สุดคือวันพุธ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายคือ

ช่วงเวลา 18.00 – 20.00 น. นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 15 – 30 นาที และสถานที่นักศึกษาชอบออกกำลังกายมากที่สุดในสถาบันคือ โรงยิมพลศึกษา 1 ส่วนภายนอก คือ ที่บ้านมากที่สุด ประเภทของกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล เหตุผลในการออกกำลังกายของนักศึกษาเพื่อมีสุขภาพที่ดี และสาเหตุที่นักศึกษ่ออกกำลังกายในสถาบันเพราะ มีอุปกรณ์ให้ยืม ปัญหาส่วนตัวที่ไม่สามารถร่วมกิจกรรมกับทางสถาบันได้เพราะ กิจกรรมที่จัดให้ไม่น่าสนใจอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนความต้องการในการออกกำลังกาย คือ ต้องการห้องฟิตเนสและอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ด้านการจัดการ คือ ควรมีการจัดการเรียนการสอน และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด และความต้องการด้านบุคลากร คือ ต้องการมีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และเบิก-จ่ายอุปกรณ์ประจำวันตลอดเวลา ในระหว่างการออกกำลังกาย

โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและ กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็น เพศชาย 165 คน เพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวมคิดเป็น ร้อยละ 52.22 ในรายช้อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายข้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และ นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายข้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากร ให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษม บัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายข้อไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนา หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายข้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่น กีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

มารุต คำจูน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการในระดับปานกลางได้แก่ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านประเภทกิจกรรมคือการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ด้านประเภทกิจกรรมกีฬา คือ แบดมินตัน และมีความต้องการออกกำลังกายวันจันทร์-วันอาทิตย์ เวลา 16.00-18.00 น.

เอกชัย ปานหนู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ในแต่ละด้าน มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากร มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 64.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายมีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษา แนะนำ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 68.33 เพศหญิง มีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการ เบิกจ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีบุคลากรผู้ให้บริการทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 70.00 และ 65.00

1.2 ด้านการจัดการ มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 63.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชาย มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดการกิจกรรมการออกกำลังกายและ กิจกรรมด้านกีฬา มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย

คิดเป็นร้อยละ 89.67 และ 73.67 เพศหญิง มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาด้านกีฬา มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 60.67

1.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 60.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 86.33 และ 64.00 เพศหญิง มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 63.67 และ 58.33

2. ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ในแต่ละด้านมีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากร มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.33 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 64.33 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าควรมีปฏิทินการจัดการกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายคิดเป็นร้อยละ 68.33 และ 62.00

2.2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 66.70 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ 67.00

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t – test) ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

นฤมล หวานดี (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ (t - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33

ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ปัทมา เพ็ชรแดง (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำนวน 317 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานีผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่เป็นประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 59.31 รองลงมาเป็นประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 31.55 และอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 9.15 โดยส่วนใหญ่กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนเลือกปฏิบัติมากที่สุดในอันดับที่ 1 คือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และเล่นแอโรบิก ร้อยละ 26.81 ส่วนกีฬาที่ปฏิบัติเป็นอันดับที่ 2 คือ แบดมินตันหรือบาสเกตบอล ร้อยละ 16.40 และ 15.46 ตามลำดับ

2. ปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38

3. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนชายมีปัญหาแตกต่างจากประชาชนหญิง ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี, 31 – 40 ปี และ 41 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน แต่มีความต้องการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ระหว่างประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี กับ ประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ราวุฒิ นาคฤทธิ์ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 จำนวน 400 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน กีฬาที่ต้องการมากที่สุด คือ วูตวู้ กีฬาที่ต้องการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62, 3.74 และ 3.50 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71, 0.72 และ 0.70 ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 พบว่า สมาชิกที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายตามเพศชาย หญิง และระดับชั้นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ จำนวน 400 คน เป็นชาย 181 คน และหญิง 219 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านร่างกาย และความต้องการการออกกำลังกายด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนความต้องการการออกกำลังกายทางด้านสังคม

มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31, 4.35 และ 3.96 ตามลำดับ และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48, 0.49 และ 0.63 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายตามเพศชาย – หญิง และตามระดับชั้นของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 พบว่า

2.1 ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ด้านสังคมและด้านจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

2.2 ความต้องการการออกกำลังกาย ในแต่ละระดับชั้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โสพิศ หนูแก้ว (2553: [บทคัดย่อ]) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินี พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนดังกล่าว จำนวน 310 คน ได้กลุ่มตัวอย่างมาโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96 วิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test Independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.84$, S.D.=0.51) และจากการเปรียบเทียบตามตัวแปรแผนการเรียน และตัวแปรระดับชั้น พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.80$, S.D.=0.67) และจากการเปรียบเทียบตามตัวแปรแผนการเรียน พบว่า นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน และนักเรียนในแต่ละระดับชั้น มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศนั้น ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกาย ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอน ในโรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ เป็น ผู้รับผิดชอบโดยตรงในการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย การส่งเสริมการออกกำลังกาย สอนวิชา พลศึกษา และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียนนักศึกษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา สภาพโดยรวมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของโรงเรียน และความต้องการการออก กายของนักเรียน โดยเลือกศึกษาในส่วนที่ผู้วิจัยเห็นว่ามีความเป็นไปได้ในการจัดการพัฒนา โรงเรียน เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพของนักเรียนนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย เพื่อจะเป็นแนวทางในการจัดการส่งเสริมให้นักเรียนนักศึกษามีความสนใจในการ ออกกำลังกายตามความต้องการได้มากยิ่งขึ้น



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนนักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้แก่นักเรียนนักศึกษาชายและหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กับ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ปีการศึกษา 2553 จำนวน 4 สาขา ได้แก่ สาขา คอมพิวเตอร์ จำนวน 972 คน สาขาการตลาด จำนวน 953 คน สาขาบัญชี จำนวน 969 คน และ สาขาการท่องเที่ยว จำนวน 252 คน รวมเป็นประชากรทั้งสิ้น 3,146 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียน นักศึกษาชายและหญิง ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียน พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยใช้การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างจาก ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ที่ประชากร 3,500 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 345 คน แต่ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนนักเรียน นักศึกษาทั้งสิ้น 400 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งตามระดับการศึกษาเป็นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กับระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูง (ปวส.) จาก 4 สาขา ๆ ละ 100 คน และแยกตามเพศจำนวนเท่า ๆ กัน ซึ่งมีรายละเอียด ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สาขา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
สาขาคอมพิวเตอร์	359	613	972	50	50	100
สาขาบัญชี	253	716	969	50	50	100
สาขาการตลาด	261	692	953	50	50	100
สาขาการท่องเที่ยว	75	177	252	50	50	100
รวม	948	2,198	3,146	200	200	400

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 2 ชุด ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์สภาพการจัดการออกกำลังกาย เกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากร
4. ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากร
4. ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย ปรินิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างเครื่องมือที่ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม เป็นข้อคำถามตามรายด้านและประเด็นที่ต้องการศึกษา และให้คณะกรรมการควบคุมปรินิพนธ์ตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข และตรวจซ้ำ
3. นำเครื่องมือไปพบผู้เชี่ยวชาญ เพื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ด้วยวิธีการหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
4. ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามโดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา ประธาน และคณะกรรมการควบคุมปรินิพนธ์
5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียน นักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ จำนวน 30 ชุด
6. นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95
7. นำแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึง ผู้อำนวยการโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการสัมภาษณ์ ผู้มีส่วนรับผิดชอบต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน นักศึกษา ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และ หัวหน้าครูสายสามัญ
4. และนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนนักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยนัดหมายวันเวลาในการเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
5. นำแบบสอบถามตรวจความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ

1. สรุป และเรียบเรียงข้อมูลสภาพการจัดการออกกำลังกายที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นรายด้าน ในรูปแบบความเรียง
2. นำข้อมูลสภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความถี่ความต้องการ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

การกำหนดค่าคะแนนของความคิดเห็น มีค่าดังนี้

- 5 หมายถึง มากที่สุด
- 4 หมายถึง มาก
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 2 หมายถึง น้อย
- 1 หมายถึง น้อยที่สุด

เกณฑ์ในการพิจารณาระดับของความถี่ความต้องการ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2550: 69)

ใช้เกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

- 4.50 – 5.00 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.50 – 4.49 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับมาก
- 2.50 – 3.49 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
- 1.50 – 2.49 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับน้อย
- 1.00 – 1.49 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ระหว่างเพศชาย กับ เพศหญิง และ ระหว่างระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กับ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โดยใช้สถิติที (t-test Independent)

5. นำข้อมูลข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ แต่ละด้านมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ค่าความถี่
%	แทน	ร้อยละ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

1. สรุปข้อมูลสภาพการจัดการออกกำลังกาย แล้วนำเสนอข้อมูลเป็นความเรียง
2. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวม และจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมุติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยใช้สถิติ t - test
แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจาก แบบสัมภาษณ์สภาพการจัดการออกกำลังกาย

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียนนักศึกษา ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และ หัวหน้าครูสายสามัญ เกี่ยวกับสภาพการจัดการออกกำลังกายของ โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 สรุปได้ดังนี้

1. สภาพด้านสถานที่

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีการจัดสถานที่ในการออกกำลังกายสำหรับให้นักเรียน นักศึกษาได้มาเล่นและออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ประกอบด้วยสนามต่างๆ คือ สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล หอประชุมสำหรับการเต้นลีลาศ และแอโรบิคด้านซ์ และทางโรงเรียนยังได้จัดห้องปฐมพยาบาล ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องสุขา และตู้น้ำดื่ม มีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่นั่งพักผ่อนให้แก่แก่นักเรียนนักศึกษาสามารถมาใช้สถานที่ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และยังมีห้องที่ให้ความรู้ทางด้านวิชาการซึ่งให้ความรู้ทั้งด้านประวัติศาสตร์ เรื่องสุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละสถานที่มีความปลอดภัย มีบุคลากร เจ้าหน้าที่คอยดูแลและการซ่อมบำรุงตลอด มีถังขยะรองรับในจุดต่างๆ มีต้นไม้ที่ให้ความร่มรื่นเป็นจำนวนมาก รวมถึงความสะอาดของโรงเรียน และมีบุคลากรคอยดูแลตลอด

2. สภาพด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีการจัดหาอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานเพียงพอแก่นักเรียนนักศึกษาที่มาเล่นหรือออกกำลังกาย เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกวอลเลย์บอล เครื่องออกกำลังกาย ลู่วิ่ง จักรยานถีบ อุปกรณ์เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ตู้เก็บของสำหรับใส่อุปกรณ์ของผู้ที่มาเล่นหรือออกกำลังกาย และยังได้จัดสถานที่ที่จอดยานพาหนะไว้อย่างเพียงพอ

3. สภาพด้านบุคลากร

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมกีฬานิตต่างๆ รวมทั้งมีบุคลากรที่ให้บริการด้านต่างๆ ทั้งความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย การรักษาพยาบาล ความรู้ในด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ มีบุคลากรในการดูแลให้บริการการยืม-คืนอุปกรณ์ และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย จัดระเบียบจราจรในการจอดยานพาหนะ จัดเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของ มีเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถให้บริการได้อยู่เสมอ

4. สภาพด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียนนักศึกษา เช่น ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพ การจัดการอบรมหลักการและวิธีการการออกกำลังกาย รวมทั้งให้มีการตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อจะได้รู้ว่าในร่างกายของนักเรียน

นักศึกษา มีการเปลี่ยนมาไม่น้อยทีเดียว การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น ลีลาศ แอโรบิคแดนซ์ วิ่งเพื่อสุขภาพ เดินสุขภาพ กิจกรรมกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น ทั้งนี้ทางโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ ฯ ได้มีนโยบายให้มีการจัดการแข่งขัน กีฬาภายใน ส่วนกีฬาระหว่างโรงเรียนนั้นต้องขึ้นอยู่กับนโยบายของผู้บริหาร ซึ่งทางโรงเรียน พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ ฯ ได้มีการส่งนักเรียนนักศึกษาไปแข่งกีฬานอกหรือระหว่าง โรงเรียนเป็นประจำ กีฬาที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่เป็นกีฬาฟุตบอล และบาสเกตบอล



ข้อมูลจาก แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกาย

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับ	เพศ	ชาย		หญิง		รวม	
		n	%	n	%	n	%
	ปวช.	100	25.00	100	25.00	200	50.00
	ปวส.	100	25.00	100	25.00	200	50.00
	รวม	200	50.00	200	50.00	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2553 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ประกอบด้วยนักศึกษาระดับ ปวช. จำนวน 200 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ หญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และนักศึกษาระดับ ปวส. จำนวน 200 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ หญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม
ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	3.77	0.77	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.59	0.81	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.47	0.90	ปานกลาง
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน	3.49	0.90	ปานกลาง
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา	3.46	0.94	ปานกลาง
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม น้ำ	3.52	0.90	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	3.25	0.96	ปานกลาง
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	3.23	0.89	ปานกลาง
9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ	3.52	0.85	มาก
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.73	0.76	มาก
รวม	3.50	0.62	มาก

จากตาราง 3 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.50$, S.D.=0.62) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ($\bar{x}=3.77$, S.D.=0.77)

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม
ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	3.77	0.81	มาก
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	3.63	0.87	มาก
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ	3.51	0.86	มาก
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย	3.49	0.95	ปานกลาง
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	3.57	0.81	มาก
6. ตู้เก็บเสื้อผ้าและของไว้บริการ	3.21	0.90	ปานกลาง
7. ที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ	3.39	0.92	ปานกลาง
8. ความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.43	0.86	ปานกลาง
9. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน	3.51	0.86	มาก
10. เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	3.52	0.90	มาก
รวม	3.50	0.65	มาก

จากตาราง 4 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.50$, S.D.=0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุด คือ อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ($\bar{x}=3.77$, S.D.=0.81)

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม
ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลาการ (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	3.61	0.82	มาก
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.57	0.82	มาก
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	3.71	0.86	มาก
4. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	3.37	0.86	ปานกลาง
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.14	0.88	ปานกลาง
6. เจ้าหน้าที่พนักงานดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	3.53	0.87	มาก
7. พนักงานดูแลจัดระเบียบจราจร และการจอดรถพาหนะ	3.29	0.96	ปานกลาง
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกา การแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ	3.58	0.93	มาก
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.44	0.87	ปานกลาง
10. บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	3.74	0.84	มาก
รวม	3.50	0.61	มาก

จากตาราง 5 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.50$, S.D.=0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ($\bar{x}=3.74$, S.D.=0.84)

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม
ในพระอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 400)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม	3.67	0.79	มาก
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	3.46	0.83	ปานกลาง
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	3.42	0.85	ปานกลาง
4. การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี	3.47	0.91	ปานกลาง
5. การตรวจร่างกาย วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักทุกเดือน	3.42	0.90	ปานกลาง
6. การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.65	0.93	มาก
7. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก	3.60	0.96	มาก
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	3.79	0.99	มาก
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	3.64	0.99	มาก
10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ	3.34	1.06	ปานกลาง
รวม	3.55	0.64	มาก

จากตาราง 6 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.55$, S.D.=0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล ($\bar{X}=3.79$, S.D.=0.99)

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม

ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านสถานที่	3.50	0.62	มาก
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.50	0.65	มาก
ด้านบุคลากร	3.50	0.61	มาก
ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.55	0.64	มาก
รวม	3.51	0.57	มาก

จากตาราง 7 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.51$, S.D.=0.57)



ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม

ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=200)			หญิง (n=200)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	3.78	0.77	มาก	3.77	0.78	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.58	0.82	มาก	3.61	0.80	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.54	0.88	มาก	3.42	0.91	ปานกลาง
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน	3.62	0.89	มาก	3.37	0.90	ปานกลาง
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา	3.51	0.98	มาก	3.42	0.89	ปานกลาง
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม น้ำ	3.52	0.88	มาก	3.53	0.91	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	3.25	1.03	ปานกลาง	3.26	0.90	ปานกลาง
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	3.35	0.87	ปานกลาง	3.12	0.90	ปานกลาง
9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ	3.64	0.83	มาก	3.41	0.86	ปานกลาง
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.79	0.73	มาก	3.68	0.78	มาก
รวม	3.55	0.62	มาก	3.46	0.62	ปานกลาง

จากตาราง 8 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน
พนัสนิคมวิทยาคม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ เพศชาย มีความต้องการอยู่ใน
ระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 (S.D.=0.62) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D.=0.62)

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนัสนิคมวิทยาคม

ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=200)			หญิง (n=200)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	3.84	0.83	มาก	3.71	0.79	มาก
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	3.71	0.82	มาก	3.56	0.91	มาก
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ	3.66	0.88	มาก	3.36	0.82	ปานกลาง
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย	3.54	0.92	มาก	3.43	0.98	ปานกลาง
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	3.69	0.77	มาก	3.45	0.84	ปานกลาง
6. ตู้เก็บเสื้อผ้าและของไว้บริการ	3.27	0.79	ปานกลาง	3.16	1.00	ปานกลาง
7. ที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ	3.43	1.00	ปานกลาง	3.36	0.84	ปานกลาง
8. ความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.48	0.95	ปานกลาง	3.39	0.76	ปานกลาง
9. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน	3.61	0.89	มาก	3.42	0.81	ปานกลาง
10. เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	3.69	0.89	มาก	3.35	0.89	ปานกลาง
รวม	3.59	0.65	มาก	3.42	0.63	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน
พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 (S.D.=0.65) และ เพศหญิง มีความ
ต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 (S.D.=0.63)

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม

ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากร จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=200)			หญิง (n=200)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	3.66	0.83	มาก	3.57	0.81	มาก
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.64	0.76	มาก	3.51	0.86	มาก
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	3.82	0.82	มาก	3.59	0.89	มาก
4. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	3.42	0.85	ปานกลาง	3.32	0.87	ปานกลาง
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.22	0.91	ปานกลาง	3.08	0.85	ปานกลาง
6. เจ้าหน้าที่พนักงานดูแลรักษาความสะอาด สถานที่ออกกำลังกาย	3.61	0.80	มาก	3.46	0.93	ปานกลาง
7. พนักงานดูแลจัดระเบียบจราจร และการจอดรถยนต์	3.41	1.00	ปานกลาง	3.18	0.90	ปานกลาง
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกา การแข่งขันกีฬา ประเภทต่าง ๆ	3.73	0.91	มาก	3.44	0.93	ปานกลาง
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.49	0.89	ปานกลาง	3.40	0.86	ปานกลาง
10. บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	3.78	0.85	มาก	3.70	0.83	มาก
รวม	3.57	0.62	มาก	3.42	0.60	ปานกลาง

จากตาราง 10 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน
พนัสนิคมวิทยาสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากร เพศชาย มีความต้องการอยู่ใน
ระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 (S.D.=0.62) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 (S.D.=0.60)

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนัสนิคมวิทยาสยาม

ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=200)			หญิง (n=200)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม	3.72	0.82	มาก	3.63	0.76	มาก
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ไว้เผยแพร่	3.57	0.81	มาก	3.35	0.85	ปานกลาง
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	3.54	0.87	มาก	3.31	0.82	ปานกลาง
4. การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี	3.60	0.94	มาก	3.34	0.88	ปานกลาง
5. การตรวจร่างกาย วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักทุกเดือน	3.45	0.93	ปานกลาง	3.40	0.87	ปานกลาง
6. การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.68	1.01	มาก	3.62	0.85	มาก
7. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก	3.72	1.01	มาก	3.48	0.89	ปานกลาง
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตซอล	3.82	0.94	มาก	3.76	1.03	มาก
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	3.72	0.95	มาก	3.56	1.02	มาก
10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ	3.36	1.08	ปานกลาง	3.33	1.04	ปานกลาง
รวม	3.62	0.66	มาก	3.48	0.61	ปานกลาง

จากตาราง 11 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน
พนิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย
มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 (S.D.=0.66) และ เพศหญิง มีความต้องการ
อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.61)

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิชยการสยาม

ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา

รายการ	ปวช. (n=200)			ปวส. (n=200)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	3.82	0.76	มาก	3.73	0.78	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.60	0.89	มาก	3.59	0.72	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.54	0.88	มาก	3.41	0.91	ปานกลาง
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน	3.48	0.90	ปานกลาง	3.51	0.91	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา	3.42	0.97	ปานกลาง	3.51	0.90	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม น้ำ	3.55	0.94	มาก	3.50	0.85	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	3.27	0.90	ปานกลาง	3.24	1.03	ปานกลาง
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	3.22	0.90	ปานกลาง	3.25	0.89	ปานกลาง
9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ	3.58	0.86	มาก	3.47	0.84	ปานกลาง
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.81	0.79	มาก	3.66	0.72	มาก
รวม	3.53	0.62	มาก	3.48	0.63	ปานกลาง

จากตาราง 12 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ใน ระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 (S.D.=0.62) และ ระดับ ปวส. มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.63)

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม

ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปร
ระดับการศึกษา

รายการ	ปวช. (n=200)			ปวส. (n=200)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	3.79	0.85	มาก	3.76	0.77	มาก
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	3.71	0.86	มาก	3.56	0.88	มาก
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ	3.57	0.90	มาก	3.44	0.82	ปานกลาง
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย	3.55	1.02	มาก	3.42	0.87	ปานกลาง
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	3.64	0.80	มาก	3.50	0.83	มาก
6. ตู้เก็บเสื้อผ้าและของไว้บริการ	3.11	0.92	ปานกลาง	3.32	0.88	ปานกลาง
7. ที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ	3.31	0.95	ปานกลาง	3.48	0.89	ปานกลาง
8. ความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.43	0.98	ปานกลาง	3.44	0.71	ปานกลาง
9. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน	3.56	0.87	มาก	3.47	0.84	ปานกลาง
10. เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	3.53	0.98	มาก	3.51	0.83	มาก
รวม	3.52	0.68	มาก	3.49	0.61	ปานกลาง

จากตาราง 13 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน
พนิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 (S.D.=0.68) และ ระดับ ปวส.
มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D.=0.61)

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนิชยการสยาม

ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากร จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา

รายการ	ปวช. (n=200)			ปวส. (n=200)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	3.68	0.80	มาก	3.55	0.84	มาก
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.64	0.82	มาก	3.51	0.81	มาก
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	3.79	0.88	มาก	3.63	0.84	มาก
4. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	3.43	0.87	ปานกลาง	3.31	0.85	ปานกลาง
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.13	0.92	ปานกลาง	3.16	0.85	ปานกลาง
6. เจ้าหน้าที่พนักงานดูแลรักษาความสะอาด สถานที่ออกกำลังกาย	3.67	0.93	มาก	3.40	0.78	ปานกลาง
7. พนักงานดูแลจัดระเบียบจราจร และการจอดรถยนต์	3.23	0.99	ปานกลาง	3.36	0.93	ปานกลาง
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกา การแข่งขันกีฬา ประเภทต่างๆ	3.60	0.94	มาก	3.57	0.92	มาก
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.36	0.95	ปานกลาง	3.53	0.79	มาก
10. บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	3.88	0.81	มาก	3.59	0.85	มาก
รวม	3.54	0.63	มาก	3.46	0.59	ปานกลาง

จากตาราง 14 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน
พนัสนิคมวิทยาคม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากร ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ใน
ระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.63) และ ระดับ ปวส. มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D.=0.59)

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพนัสนิคมวิทยาคม

ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปร
ระดับการศึกษา

รายการ	ปวช. (n=200)			ปวส. (n=200)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม	3.65	0.84	มาก	3.70	0.74	มาก
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ไว้เผยแพร่	3.51	0.91	มาก	3.41	0.74	ปานกลาง
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	3.37	0.86	ปานกลาง	3.48	0.84	ปานกลาง
4. การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี	3.41	0.97	ปานกลาง	3.52	0.85	มาก
5. การตรวจร่างกาย วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักทุกเดือน	3.47	0.93	ปานกลาง	3.38	0.86	ปานกลาง
6. การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.72	0.98	มาก	3.58	0.88	มาก
7. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก	3.60	1.04	มาก	3.60	0.87	มาก
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	3.85	1.04	มาก	3.73	0.93	มาก
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	3.62	1.01	มาก	3.66	0.96	มาก
10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ	3.29	1.11	ปานกลาง	3.39	1.01	ปานกลาง
รวม	3.55	0.68	มาก	3.54	0.60	มาก

จากตาราง 15 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน
พนิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ระดับ
ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 (S.D.=0.68) และ เพศหญิง มีความ
ต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.60)

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน

พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=200)		หญิง (n=200)		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านสถานที่	3.55	0.62	3.46	0.62	1.57	.117
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.59	0.65	3.42	0.63	2.69*	.007
ด้านบุคลากร	3.57	0.62	3.42	0.60	2.51*	.013
ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.62	0.66	3.48	0.61	2.18*	.030
รวม	3.58	0.58	3.44	0.55	2.50*	.013

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 (S.D.=0.58) และ เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 (S.D.=0.55)

เมื่อทำการทดสอบทางสถิติพบว่า นักเรียนนักศึกษา ชายและหญิง โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศชายและหญิง มีความต้องการที่แตกต่างกัน ในด้าน อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่ด้าน สถานที่ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียน

พณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา

รายการ	ปวช.		ปวส.		t	p
	(n = 200)		(n = 200)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านสถานที่	3.53	0.62	3.48	0.63	0.68	.495
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.52	0.68	3.49	0.61	0.46	.644
ด้านบุคลากร	3.54	0.63	3.46	0.59	1.34	.182
ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.55	0.68	3.54	0.60	0.05	.957
รวม	3.53	0.59	3.49	0.55	0.70	.486

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ระดับ ปวช. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 (S.D.=0.59) และ ระดับ ปวส. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D.=0.55)

เมื่อทำการทดสอบทางสถิติพบว่า นักเรียนนักศึกษา ปวช. และ ปวส. โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ไม่มีผู้ให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างนักเรียนนักศึกษาชายกับหญิง
3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างนักเรียนนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กับระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างชายกับหญิง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กับ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็น นักเรียนนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ระดับ ปวช. และ ระดับ ปวส. โดยใช้การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี และมอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542: 172; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 345 คน แต่ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนนักเรียนนักศึกษาทั้งสิ้น 400 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 2 ชุด คือ แบบสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกาย และ แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม ประกอบด้วยด้านที่ศึกษา 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ

1. สรุป และเรียบเรียงข้อมูลสภาพการออกกำลังกายที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นรายด้านในรูปแบบความเรียง
2. นำข้อมูลสภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวม และจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง และ ระหว่างระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กับ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โดยใช้สถิติที (t-test Independent)
5. นำข้อมูลข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ แต่ละด้านมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ประกอบด้วยนักศึกษาระดับ ปวช. จำนวน 200 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ หญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ นักศึกษาระดับ ปวส. จำนวน 200 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ หญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

2. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

2.1 สภาพด้านสถานที่

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีการจัดสถานที่ในการออกกำลังกาย สำหรับเพื่อให้ นักเรียน นักศึกษาได้มาเล่นและออกกำลังกายอย่างทั่วถึงประกอบด้วยสนามต่างๆ คือ สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล หอประชุมสำหรับการเดินลีลา และ แอโรบิคแดนซ์ และทางโรงเรียนยังได้จัดห้องปฐมพยาบาล ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องสุขา และ บริเวณต้นน้ำดื่ม มีรั้วรอบขอบชิด ทั้งสถานที่นั่งพักผ่อนให้แก่ นักเรียน นักศึกษามาใช้สถานที่ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และยังมีห้องที่ให้ความรู้ทางด้านวิชาการซึ่งให้ความรู้ทั้งด้านประวัติศาสตร์ เรื่อง สุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละสถานที่มีความปลอดภัย มีบุคลากร เจ้าหน้าที่คอยดูแล

และการซ่อมบำรุงตลอด มีถึงขयरรองรับในจุดต่าง ๆ มีต้นไม้ที่ให้ความร่มรื่นเป็นจำนวนมาก รวมถึงความสะอาดของโรงเรียนมีบุคลากรคอยดูแลตลอด

2.2 สภาพด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีการจัดหาอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานเพียงพอแก่นักเรียนนักศึกษาที่มาเล่นหรือออกกำลังกาย เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกวอลเลย์บอล เครื่องออกกำลังกาย ลู่วิ่ง จักรยานถีบ อุปกรณ์เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ตู้เก็บของสำหรับใส่อุปกรณ์ของผู้ที่มาเล่นหรือออกกำลังกาย และยังได้จัดสถานที่ที่จอดรถยานพาหนะไว้อย่างเพียงพอ

2.3 สภาพด้านบุคลากร

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมกีฬานิตต่าง ๆ รวมทั้งมีบุคลากรที่ให้บริการด้านต่าง ๆ ทั้งความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย การรักษาพยาบาล ความรู้ในด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ มีบุคลากรในการดูแลให้บริการการยืมอุปกรณ์ และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย จัดระเบียบจราจรในการจอดรถยานพาหนะ จัดเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของ มีเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถให้บริการได้อยู่เสมอ

2.4 สภาพด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียนนักศึกษา เช่น ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพ การจัดการอบรมหลักการและวิธีการการออกกำลังกาย รวมทั้งให้มีการตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อจะได้รู้ว่าในร่างกายของนักเรียนนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น ลีลาศ แอโรบิคแดนซ์ วิ่งเพื่อสุขภาพ เดินสุขภาพ กิจกรรมกีฬา เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ทั้งนี้ทางโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีนโยบายให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน ส่วนกีฬาระหว่างโรงเรียนนั้นต้องขึ้นอยู่กับนโยบายของผู้บริหารซึ่งทางโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีการส่งนักเรียนนักศึกษาไปแข่งกีฬาภายนอกหรือระหว่างโรงเรียนเป็นประจำ กีฬาที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่เป็นกีฬาฟุตบอลและบาสเกตบอล เป็นต้น

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

3.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.51$, S.D.=0.57) และจากการวิเคราะห์ความต้องการเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

3.1.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.50$, S.D.=0.62) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X}=3.77$, S.D.=0.77)

3.1.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.50$, S.D.=0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X}=3.77$, S.D.=0.81)

3.1.3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.50$, S.D.=0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ($\bar{X}=3.74$, S.D.=0.84)

3.1.4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.55$, S.D.=0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตซอล ($\bar{X}=3.79$, S.D.=0.99)

3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ จำแนกตามตัวแปรเพศ

3.2.1 ด้านสถานที่ เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 (S.D.=0.62) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D.=0.62)

3.2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 (S.D.=0.65) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 (S.D.=0.63)

3.2.3 ด้านบุคลากร เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 (S.D.=0.62) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 (S.D.=0.60)

3.2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 (S.D.=0.66) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.61)

3.3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา

3.3.1 ด้านสถานที่ ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 (S.D.=0.62) และ ระดับ ปวส. มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.63)

3.3.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 (S.D.=0.68) และ ระดับ ปวส. มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D.=0.61)

3.3.3 ด้านบุคลากร ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.63) และ ระดับ ปวส. มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D.=0.59)

3.3.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 (S.D.=0.68) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.60)

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

4.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 (S.D.=0.58) และ เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 (S.D.=0.55)

เมื่อทำการทดสอบทางสถิติพบว่า นักเรียนนักศึกษา ชายและหญิง โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศชายและหญิง มีความต้องการที่แตกต่างกัน ในด้าน อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่ด้านสถานที่ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ระดับ ปวช. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 (S.D.=0.59) และ ระดับ ปวส. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D.=0.55)

เมื่อทำการทดสอบทางสถิติพบว่า นักเรียนนักศึกษา ปวช. และ ปวส. โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลดังนี้

1. ด้านสถานที่ นักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก พบว่าสิ่งที่ต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย แสดงให้เห็นว่านักเรียนนักศึกษาเห็นความสำคัญและความจำเป็นของสถานที่ออกกำลังกาย เพราะสถานที่ออกกำลังกายนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก การมีสถานที่ที่ได้มาตรฐาน และเพียงพอต่อความต้องการน่าจะเป็นแรงจูงใจให้ออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น ความมีมาตรฐานของสถานที่สำหรับการออกกำลังกายนั้น

ยังส่งผลถึงความปลอดภัยต่อตัวนักเรียนนักศึกษาอีกด้วย ซึ่งสิ่งที่นักเรียนนักศึกษาต้องการนั้นถือเป็นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของ เมอร์เรย์ (อาร์ยี่ พันธุ์มณี. 2542: 189-192; อ้างอิงจาก Marray. ม.ป.ป.) คือความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ราวูดี นาคุฤทธิ์ (2552: 65) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 พบว่า โดยรวมสมาชิกศูนย์กีฬามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร มีความต้องการมากที่สุด คือ ศูนย์กีฬามีความสวยงาม สะอาด และมีต้นไม้ร่มรื่น รองลงมาคือ ศูนย์กีฬามีสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย

2. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก พบว่าสิ่งที่ต้องการมากที่สุด คือ อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และทันสมัย ซึ่งอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานนั้นจะช่วยสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยในการใช้งานอุปกรณ์นั้นๆ และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยก็น่าจะเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนนักศึกษามีความต้องการการออกกำลังกายมากขึ้นด้วย ผลการวิจัยสอดคล้องกับ จันทรรัชชา เมืองพันธุ์ (2554: 49) ที่ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ มีความต้องการอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานมากที่สุด รองลงมาคือสถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ข้อที่ต้องการมากที่สุด คือ บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสพิศ หนูแก้ว (2553: 78) ที่ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 พบว่า โดยรวมมีความต้องการด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุศล บุญสบ (2551: 71) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา พ.ศ. 2551 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก และประชาชนส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลากรมีความรู้ ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย

4. ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จากผลการวิจัย ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 พบว่านักเรียนนักศึกษามีความต้องการเล่นกีฬามากที่สุด คือ ฟุตบอล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับ

ความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน โดยเห็นได้จากสื่อต่างๆ จะนิยมเสนอข่าวความเคลื่อนไหว ของ วงการกีฬาฟุตบอล ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประกอบกับกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับ วัยที่เป็นนักเรียนนักศึกษา เป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานและยังเป็นกีฬาในร่มที่สามารถเล่นได้ทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งทางโรงเรียนยังสนับสนุนให้นักเรียนได้เล่นกีฬาฟุตบอลโดยจัดการเรียนการสอน มีการ จัดการแข่งขันในชั้นเรียน และส่งนักศึกษาออกไปแข่งขันภายนอก

ในรายการต่างๆ ดังนั้นแรงจูงใจในความต้องการของกีฬาฟุตบอล จึงได้รับความสนใจมากที่สุด

5. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 สามารถอภิปรายผลดังนี้

5.1 นักเรียนนักศึกษา ชายและหญิง โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ

โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ นักเรียนนักศึกษาชาย มีความต้องการมากกว่านักเรียนนักศึกษาหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เพศชาย เป็นเพศที่ชอบเล่นกีฬามากกว่า เพราะมีนิสัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง มักจะหากิจกรรมหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอ เมื่อมีเวลาว่าง แต่นักเรียนนักศึกษาหญิงนั้นมักให้ความสำคัญกับการดูแลความสวยงามของตนเอง การรักษาผิวพรรณให้สวยงามอยู่เสมอ โดยหลีกเลี่ยงที่จะโดนแสงแดดด้วยการไม่ออกกำลังกาย บริเวณกลางแจ้ง หรืออาจจะไม่ออกกำลังกายเลยเพราะไม่ต้องการให้มีเหงื่อออก ซึ่งอาจจะเป็น เหตุผลให้นักเรียนนักศึกษาชายมีความต้องการการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนนักศึกษาหญิง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรนนท์ ปรีชาชาญ (2551: 66) ที่ทำการศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทุกด้าน เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 (S.D = 0.43) และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 (S.D. = 0.46) เมื่อเปรียบเทียบทางสถิติพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 นักเรียน ปวช. และ นักศึกษา ปวส. โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ

มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนและนักศึกษา มีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกันคืออยู่ในโรงเรียนเดียวกันนั่นเอง ดังนั้นจึงอาจ เป็นเหตุผลให้มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ โสพิศ หนูแก้ว (2553: 67) ที่ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 พบว่า นักเรียนในแต่ละระดับชั้นที่ศึกษา มีความต้องการ การออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 มีความต้องการการออกกำลังกายในทุกด้านอยู่ในระดับมาก ทางโรงเรียนควรดูแลสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ และเพิ่มเติมอุปกรณ์การออกกำลังกายใหม่ ๆ ที่มีคุณภาพและมีความทันสมัยอยู่เสมอ มีการจัดสิ่งแวดล้อมบริเวณสนามกีฬาให้สะอาดร่มรื่น เป็นสัดส่วนอย่างเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยในการใช้สถานที่และอุปกรณ์แก่นักเรียนนักศึกษา และควรเพิ่มเติมในด้านของการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยมีการประชาสัมพันธ์และคำแนะนำที่ดีจากบุคลากรที่มีคุณภาพและมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน มีบุคลากรในการเป็นผู้ให้บริการที่ดี เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างนักเรียนนักศึกษาแต่ละสาขาที่ศึกษา



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุศล บุญสบ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2538). การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี.
- จันทร์รัชชา เมืองพันพงษ์. (2554). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรนนท์ ปรีชาชาญ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2550). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ถนัด รัชพงษ์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัชชัย แสนชมพู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล หวานดี. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประวิตร เจนวรธนะกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. *Health Today Thailand*. 3(3): 80 - 83.
- ปัทมา เพ็ชรแดง. (2552). ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์.
- พิเชษฐ์ สกุนมาก. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มารุต คำจูน. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ อินเจริญ. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมปีการศึกษา 2546. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ราวุณี นาคฤทธิ์. (2552). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- ศรีจันทร์ พูลทวี. (2541). การศึกษาปัญหาและความต้องการของนักเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2539 – 2540 : รายงานการวิจัย. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริวัลย์ อินทามระ. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์. (2552). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. (2549, 19 ตุลาคม). ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554).

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). โครงการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของ
ประชากร พ.ศ. 2545. สืบค้นเมื่อ 31 มกราคม 2554, จาก [http://service.nso.go.th/
nso/knowledge/knowledge09/sport.html](http://service.nso.go.th/nso/knowledge/knowledge09/sport.html)
- สุชา จันทรเฒ. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: แพรววิทยา.
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525, ธันวาคม). เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสหวิทยาการ. 3(3): 173.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่
โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสพิศ หนูแก้ว. (2553). ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระกุฎีของพระเยซูเจ้าแห่ง
กรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของ
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หงษ์ทอง ประนัดศรี. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียน
ขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546. ปรินทิพนิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ อัดชู. (2520). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เอกชัย ปานหนู. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารี พันธุ์มณี. (2542). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ตันอ้อ.

- อุทัย สงวนพงศ์. (2547). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา พลศึกษา ม.1 ช่วงชั้นที่ 3. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- Ann, Elizabeth D.A. (1997, April). A Survey of the Lifetimes Sport Need and Interest of Senior Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37(10): 6341 – A.
- Fox, E.L. (1984). *Sport Physiology*. Tokyo: Holt-Saunelers College Publishing.
- Holbrook, James Edward. (1993, September). Current Problems and Trend in Facility Planning for health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and University. *Dissertations Abstracts International*. 53(15): 2735 – A.
- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2): 151 – 158.
- Krejcie, Robert V.; & Morgan, Daryle W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Physical Measurement*. 30: 607-610.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row,
- Yamaguchi, Y.; & Okada, K. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club : A User's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.





แบบสัมภาษณ์
เรื่อง
สภาพการจัดการออกกำลังกาย
ของโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

1. ด้านสถานที่

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม
เรื่อง
ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา
ใน โรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาใน โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ผลของการวิจัยจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดโครงการด้านการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและถูกต้องเหมาะสม จึงขอความร่วมมือจากนักเรียน นักศึกษากรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ทุกตอน เพราะข้อความทุกข้อมีความสัมพันธ์กัน และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบของนักเรียน นักศึกษาจะได้รับการวิเคราะห์และแสดงผลออกมา ในภาพรวมจึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 จำนวน 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากร
4. ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

นายกุล ช่างบุญศรี
นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความตามสภาพที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ระดับการศึกษา

☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)



ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา
ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

คำชี้แจง

โปรดตอบตามความต้องการที่เป็นจริงของท่านโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ
ระดับความต้องการของท่าน

1. ความต้องการด้านสถานที่

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ					
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ					
6. สถานที่ออกกำลังกายที่มีดื่มดื่มน้ำเพียงพอ					
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล					
9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ					
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย					

2. ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย					
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย					
6. ตู้เก็บเสื้อผ้าและของไว้บริการ					
7. ที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ					
8. ความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก					
9. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน					
10. เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย					

3. ความต้องการด้านบุคลากร

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย					
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
4. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
6. เจ้าหน้าที่พนักงานดูแลรักษาความสะอาด สถานที่ออกกำลังกาย					
7. พนักงานดูแลจัดระเบียบจราจรและการจอดรถพาหนะ					
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ					
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
10. บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย					

4. ความต้องการด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม					
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่					
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี					
4. การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี					
5. การตรวจร่างกายวัดส่วนสูง และชั่งน้ำหนักทุกเดือน					
6. การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ					
7. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก					
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล					
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล					
10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักเรียน นักศึกษาในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ
ปีการศึกษา 2553

1. ด้านสถานที่

.....

.....

.....

.....

2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

4. ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัย ขอขอบคุณนักเรียน นักศึกษาทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ค
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ประทีป อุ่นสำราญ
ผู้อำนวยการโรงเรียน
โรงเรียนพนิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ





ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายกุศล ช่างบุญศรี
วันเดือนปีเกิด	3 สิงหาคม 2513
สถานที่เกิด	อำเภอ เมือง จังหวัดสมุทรปราการ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	131 ซ.เจริญรัช 14 ถ.เจริญรัช แขวงคลองตันใต้ เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู พลศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเทพศิรินทร์ แขวงป้อมปราบ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	ประถมศึกษา โรงเรียนมหาภาพระจาดทองอุปถัมภ์ จ.สมุทรปราการ
พ.ศ. 2528	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางแก้วประชาสรรค์ จ.สมุทรปราการ
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2534	ปกศ.สูง วิชาเอกพลศึกษา โทสุขศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2537	การศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2554	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ