

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

ปริญญาณิพนธ์  
ของ  
วนัส ศิวะวรเวท

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2547  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613.71

31655

1.3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายใน โรงเรียนของข้าราชการครู  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ  
ของ  
วนัส ศิวะวรเวท

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2547

วนัส สีวะรเวท. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชชัย เจริญทรัพย์มณี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธัญฉิ ปลื้มตำราญ.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ในโรงเรียน ของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่าง เป็นข้าราชการครูจำนวน 313 คน เป็นชาย 123 คน หญิง 190 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน ของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ส่วนใหญ่เห็นว่า มีสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 56.76 แต่ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ และการจัดดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 69.33 และ 65.21 ตามลำดับ
2. ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียน ของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการจัดดำเนินการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ ๆ รองลงมา คือ กายบริหาร และ แอโรบิกด๊านซ์ ตามลำดับ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมา คือ วันเสาร์ และวันพุธ ตามลำดับ และเวลาที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 - 18.00 น. รองลงมา คือ เวลา 19.00 - 20.00 น. และเวลา 05.00 - 06.00 น. ตามลำดับ.

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISING IN SCHOOL OF  
TEACHERS IN CHONBURI EDUCATIONAL SERVICE AREA,  
OFFICE 2 IN ACADEMIC YEAR 2003

AN ABSTRACT  
BY  
VANUS SIWAWORAWET

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

May 2004

Vanus Siwaworawet. (2004). *The State and Needs for Exercising in School of Teachers in Chonburi Educational Service Area, Office 2 in Academic Year 2003*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Thongchai Charoensupmanee, Asst. Prof. Thawuth Pluemsamran.

The purpose of this research was to study state and needs for exercising in school of teachers in Chonburi Educational Service Area, office 2 in academic year 2003. The sample consisted of 313 teachers. 123 males and 190 females. Research tool for this study is a questionnaire created by the researcher, having .88 reliability. Then data were analyzed by frequency distribution and percentage.

The results revealed that :

1. The state of the exercise in school of teachers in Chonburi Educational Service Area, office 2. The majority considered, That the facilities, places and equipments were all available about 56.76 percentage. There were no service personals and organizing about 69.33 and 65.21 respectively.

2. The needs for exercise in school of teachers in Chonburi Educational service Area, office 2. It was revealed that, the facilities, places and equipments, service personals and organizing were the most of requirements. It was found that the first needed exercise was jogging. The second and the third were calisthenics and aerobic dance respectively. Friday was the most favorite day for exercises. Saturday was the second and Wednesday was the third respectively. The timing 17.00 - 18.00 hrs was the most of requirements. 19.00 – 20.00 hrs was the second and 05.00 - 06.00 hrs was the third respectively.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

ของ

นายวนัส ศิวะวรเวท

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพรณี หะวานนท์)

วันที่ 21 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

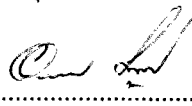
คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

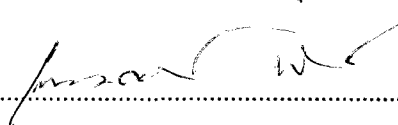
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทสำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตา กรุณา และความเอื้ออาทรเป็นอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ กรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม และรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนท์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมและผู้เชี่ยวชาญ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ปริญญาโทฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล และอาจารย์วาสนา มั่งคั่ง ที่ท่านได้ให้เกียรติเป็นผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกลาบปลื้มใจเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ธงชาติ พุ่เจริญ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ ที่ท่านทั้งสองได้ประสานงาน และอำนวยความสะดวกทางด้านการศึกษา ตลอดจนงานกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับผู้วิจัยได้อย่างน่าประทับใจยิ่ง

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณแม่ คุณพี่ เครือญาติ เพื่อน ๆ ที่รักทุกคน และภรรยาสุดที่รัก ที่คอยให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอดและดีเยี่ยมในช่วงเวลาที่ทำการศึกษาและวิจัย จนทำให้ผู้วิจัยเกิดความมานะพยายาม และมีความมุ่งมั่น จนประสบความสำเร็จในที่สุด

วันส ศิวะวรวท

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	8
หลักของการออกกำลังกาย.....	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	10
ข้อมูลโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2.....	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	13
งานวิจัยในประเทศ.....	15
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	18
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	18
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	21
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	21
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	62
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	62
วิธีดำเนินการวิจัย.....	62
สรุปผลการวิจัย.....	63
อภิปรายผล.....	64
ข้อเสนอแนะ.....	67
บรรณานุกรม.....	68
ภาคผนวก.....	72
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	84

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	19
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	23
3 ค่าความถี่และค่าร้อยละของการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์.....	24
4 ค่าความถี่และค่าร้อยละของจุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกาย.....	25
5 ค่าความถี่และค่าร้อยละช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....	26
6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	27
7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	29
8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ.....	31
9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูชาย เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	33
10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูชาย เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	35
11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูชาย เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ.....	37
12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูหญิง เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	39
13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูหญิง เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	41
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูหญิง เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ.....	43

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูอายุ 35 ปีลงมา เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	45
16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูอายุ 35 ปีลงมา เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	47
17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูอายุ 35 ปีลงมา เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ.....	49
18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูอายุ 36 ปีขึ้นไป เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	51
19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูอายุ 36 ปีขึ้นไป เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	53
20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูอายุ 36 ปีขึ้นไป เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ.....	55
21 ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู โดยรวม และจำแนกตามเพศและอายุ เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย.....	57

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ อาจกล่าวได้ว่า คุณภาพของพลเมืองเป็นตัวชี้วัดความเจริญรุ่งเรืองของประเทศ โดยมองจากภาพรวมด้านคุณภาพชีวิต การกินดี อยู่ดี มีความสุข มีพื้นฐานทางด้านการจัดการศึกษาที่เจริญก้าวหน้า มีเศรษฐกิจที่เฟื่องฟูเจริญรุ่งเรือง มีสังคมที่อยู่ในกรอบระเบียบแบบแผนที่ดี มีวัฒนธรรมอันดีงาม และมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ สิ่งทีกล่าวมานี้ล้วนเป็นสิ่งที่สำคัญที่โลกยุคแห่งความเปลี่ยนแปลงต้องเผชิญและแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จ

ปัจจุบันประเทศไทยในช่วงยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสารสนเทศและเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อประชาชนในด้านปัจจัยสี่ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ซึ่งผลที่ติดตามมาก็คือเกิดปัญหาทางด้าน การดำเนินชีวิต โดยเฉพาะปัญหาทางสังคม มีการต่อสู้แข่งขันกัน ทำให้เกิดความยุ่งยากซับซ้อนและเกิดปัญหามากมาย ส่งผลให้ประชาชนเกิดความสับสนวุ่นวาย มีความเคร่งเครียด โดยลึมนึกถึงสุขภาพของตนเองทำให้เกิดความเครียดและการเจ็บป่วย ดังนั้น ประชาชนต้องตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพให้มาก ๆ โดยการปรับพฤติกรรมของตนเองหันมาห่วงใยสุขภาพของตนเองเป็นอันดับแรก เพราะสุขภาพร่างกายแข็งแรงถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ เมื่อเป็นเช่นนี้การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตของเรามีความเป็นปกติสุขได้ ซึ่ง รัชชชัย กฤษณาประกรกิจ (2542 : 14) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ครั้งละ 30 นาที จะช่วยกำจัดพลังงานส่วนเกินและมีประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ การฝึกโยคะ มวยไทยเก็ก และฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึงเครียดในกล้ามเนื้อได้ดีและการออกกำลังกายยังให้คุณค่าต่อการดำรงสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และสติปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะทางสุขภาพที่สมบูรณ์ ดังที่ สมชาย ไกรสังข์ (2540 : 2-7) ได้สรุปคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย กิจกรรมทางด้านพลศึกษาซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการจัดดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตนให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี

ในช่วงเวลาที่มีการตื่นตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายในขณะนี้ ประชาชนได้ให้ความสนใจ และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมาก ดังจะเห็นได้จากสถิติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปี พ.ศ. 2546 ซึ่งรัฐบาลได้ส่งเสริมและสนับสนุนประชาชนชาวไทยออกกำลังกายโดยการเดิน แอโรบิกหมู่พร้อมกันทั่วประเทศจำนวน 8,570,000 คน และปี พ.ศ. 2547 รัฐบาลไทยตั้งเป้าไว้ ให้คนไทยลุกขึ้นออกกำลังกายจำนวน 33 ล้านคน และนายกรัฐมนตรี พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร ยังได้กล่าวเชิญชวนประชาชนชาวไทยหันมาออกกำลังกายมีใจความว่า “สุขภาพดีซื้อไม่ได้ ต้องลงทุนออกกำลังกายเอง” และเรียกร้องให้พี่น้องคนไทยลุกขึ้นออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี จะเห็นได้ว่ารัฐบาลมีความภาคภูมิใจ มีความปรารถนาดี มีความจริงใจ และมีความห่วงใยสุขภาพของประชาชน (สำนักข่าวหัวเขียว, 2546 : 2).

กระบวนการที่จะทำให้คนออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นนัย นั่นคือกระบวนการทางการศึกษา ครูซึ่งเป็นบุคลากรทางการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญและมีภารกิจที่ยิ่งใหญ่อันเป็นกลไกสำคัญของรัฐในการพัฒนาคนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพเพื่อเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เมื่อครูเป็นปวงชนียบุคคลจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูจะต้องพัฒนาตนเองในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครุมติใหม่ ดังที่ สมชาย ภาพแสง (2542 : 42 - 43) กล่าวไว้ว่า ครูเป็นผู้ที่กำหนดอนาคตของสังคม การที่จะเปลี่ยนโฉมใหม่เป็นครุมติใหม่ สามารถพัฒนาได้ในหลักการ 6 วิ คือ วิสัยทัศน์ คือมองการณ์ไกล วิทยาการ คือเป็นผู้มีความรู้ วิทยายุทธ คือความเชี่ยวชาญการสอน วิจัย คือรู้จักคิดค้น วิจารณ์ญาณ คือการใช้ความคิดวิเคราะห์แยกแยะ และวินัย คือต้องปฏิบัติตามบทบัญญัติของสังคม นอกจากการพัฒนาตนเองแล้ว ครูต้องตระหนักในความจำเป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิตมนุษย์ คือการมีสุขภาพดี ซึ่งองค์การยูเนสโกได้ให้ความสำคัญของการมีสุขภาพดีว่าประกอบด้วยปัจจัยสี่ประการ คืออาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา การพักผ่อนนอนหลับ การหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บและปัจจัยเสี่ยง ดังนั้น ปัจจัยสี่ประการที่ทำให้สุขภาพดีจึงมีบทบาทสำคัญที่ช่วยส่งเสริมคุณลักษณะต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ของครูได้

สำหรับข้าราชการครูในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 เป็นบุคลากรกลุ่มหนึ่งที่มีบทบาทและหน้าที่สำคัญต่อการจัดการศึกษา จึงต้องมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอในด้านการจัดการเรียนการสอน การพัฒนาคุณธรรม และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตของข้าราชการครูมีศักยภาพขึ้น ดังนั้นจึงควรได้รับการ

ส่งเสริมและสนับสนุนให้ได้ออกกำลังกายตามความเหมาะสมและความต้องการ เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพึงพอใจ มีความสนุกสนาน มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ และมีความถนัด คุณประโยชน์ของการได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬายังมีอีกมากมาย ดังที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2544 : 11) กล่าวไว้ว่า ออกกำลังกายแล้วทำให้รับประทานอาหารได้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นการพักผ่อนจากกิจกรรมหรือการทำงานประจำ ได้ผ่อนคลายอารมณ์ และความเครียด ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง เกิดภูมิคุ้มกันโรคได้ ไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่อ้วน สุขภาพจิตดี อารมณ์ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ที่ไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร่วมกัน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้น บุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องร่วมมือกันส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้กับข้าราชการครูอย่างทั่วถึงและสมบูรณ์อย่างยั่งยืน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นข้าราชการครูในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 เกิดแรงคล้อยใจและมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการเสนอแนะ ส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนำไปส่งเสริมและพัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของข้าราชการครูในโรงเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 126 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 1,675 คน เป็นชาย 695 คน หญิง 980 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวนตัวอย่าง 25 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 313 คน เป็นชาย 123 คน หญิง 190 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

##### 1.1 เพศ จำแนกเป็น

##### 1.1.1 เพศชาย

##### 1.1.2 เพศหญิง

##### 1.2 อายุ จำแนกเป็น

##### 1.2.1 35 ปีลงมา

##### 1.2.2 36 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ นั้นมีความเหมาะสมระดับใด

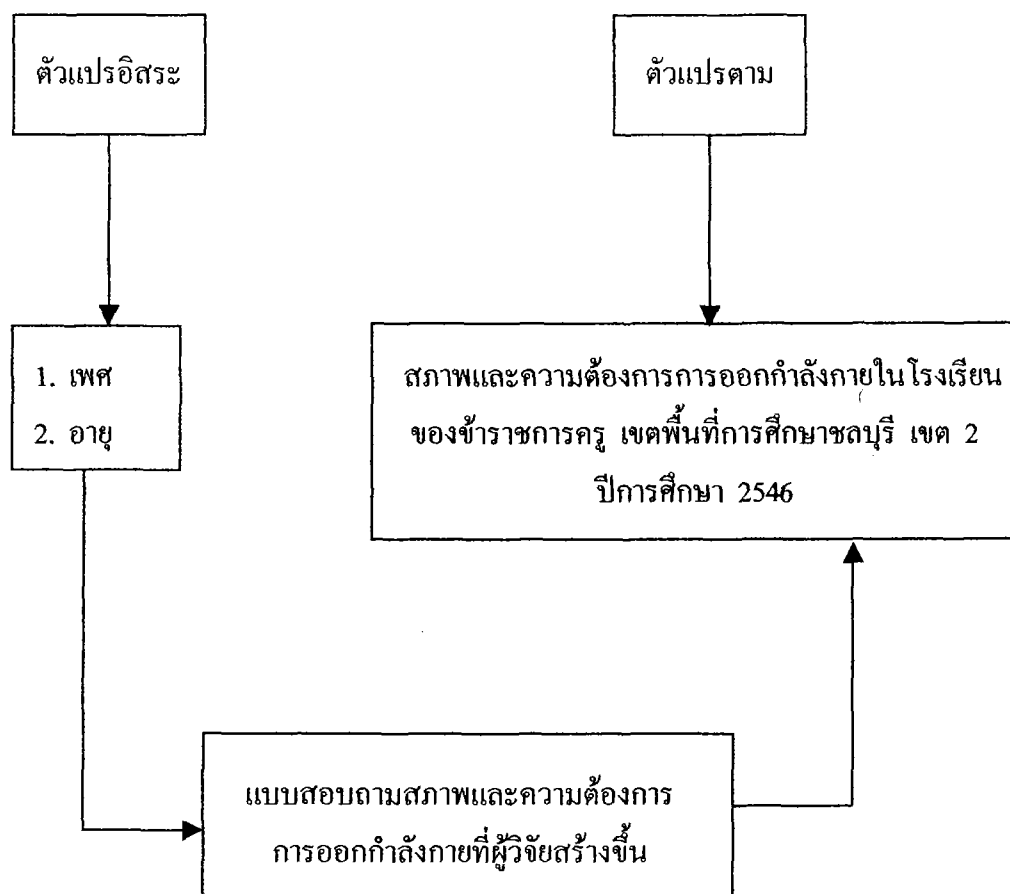
2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน-เวลาในการออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น บริหารกาย เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ

4. ข้าราชการครู หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

5. เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 หมายถึง หน่วยงานที่จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 38 มีหน้าที่กำกับดูแล จัดตั้ง ยุบรวมและเลิก รวมถึงการประสานและส่งเสริมการศึกษาทุกระบบให้บริการได้อย่างทั่วถึง ประกอบด้วย 4 อำเภอ คือ อำเภอพนัสนิคม อำเภอนันทอง อำเภอบ่อทอง และอำเภอเกาะจันทร์

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. ข้อมูลโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

#### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

สุชา จันท์ธรม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการ ตามความประสงค์ ก็จะมีสติปัญญาเพิ่มขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม และความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

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

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกายซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่ทารกถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัดความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่บังเกิด

2. ความต้องการความมั่นคงความปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการเรื่องความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทรัพย์สิน การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับขู่เข็ญจากผู้อื่น มนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ มีการประกันชีวิต

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะเพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่รู้สึกว่าตนเองมีค่า (Self-Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีค่ามีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง จะรู้สึกว่าตนมีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งที่ชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความท้อถอยต่อชีวิตเป็นโรคประสาท โรคจิต และอาจฆ่าตัวตาย

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริงเพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับกับความจริงของชีวิตและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ

### ความหมายของการออกกำลังกาย

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 1 ; อ้างอิงจาก Encyclopedid Americana : 1980) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและหน้าที่ การขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางสติปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งต้องการเคลื่อนไหว และใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสนุกสนาน พึงพอใจ นอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงานของกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีโดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่มีการแข่งขัน

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือทำงานปกติ ซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น เหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็วและแรง กล้ามเนื้อ ได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15 - 30 นาที แต่จะต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดอันตราย

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542 : 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ถนนวงศ์ กฤษณ์เพชร และกุลธิดา เจริญลาด (2544 : 322) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ มากกว่าการใช้กลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะหรือเล็ก ๆ การออกกำลังกาย ได้แก่ การเดินรำ กายบริหาร เกม และกิจกรรมที่มีรูปแบบ เช่น การวิ่ง วายน้ำ การวิ่งเหยาะ ๆ

### หลักของการออกกำลังกาย

อนันต์ อัฐชู (2520 : 46) ให้หลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายว่า ควรเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรเป็นกิจกรรมที่ให้ออกและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอควร ให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ว่า

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟื้นไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ การโคดชกลม
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเข่าและเครื่องช่วยดึงมีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย คือ

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกายหรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายหลาย ๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

ศวรรษยา เดชอุดม (2530 : 80-82) กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกัน โรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานานโดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ค่อมไรท์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกัน โรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโต ได้ดีทางรูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อย
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การรับประทานอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมสภาพ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

ศุขพัชรา ชิมเจริญ (2543 : 6) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. ช่วยทำให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบไม่ว่าจะถ่ายหนักถ่ายเบาหรือระบบขับเหงื่อ
5. ช่วยให้รูปร่างดีขึ้นสมส่วนไม่อ้วนและไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงาน ทำให้เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง
6. ช่วยให้จิตใจแจ่มใส ไม่เป็นโรคซึมเศร้าเพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายจะทำให้นอนหลับง่ายขึ้น
7. ช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในเลือดลดลงได้
8. ช่วยให้ระบบไหลเวียนภายในร่างกาย เช่น หลอดเลือด หัวใจ ปอด ทำงานดีขึ้น
9. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคจึงไม่ต้องไปโรงพยาบาล

### ข้อมูลโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

ภารกิจหลักของเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 เป็นไปตามกฎหมายพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 38 หน้าที่ของเขตพื้นที่การศึกษา คือ กำกับ ดูแล จัดตั้ง ยุบ รวมและเลิก นอกเหนือจากนี้ คือ การประสานและส่งเสริมการศึกษาทุกระบบให้บริการได้อย่างทั่วถึง

จังหวัดชลบุรี ได้แบ่งเขตพื้นที่การศึกษาออกเป็น 3 เขต คือ เขต 1 เขต 2 และเขต 3 ในส่วนของเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ประกอบด้วย 4 อำเภอ คือ อำเภอพนัสนิคม อำเภอนันทอง อำเภอบ่อทอง และอำเภอเกาะจันทร์ ซึ่งในปีการศึกษา 2546 มีข้อมูลศึกษาดังนี้

1. โรงเรียนในอำเภอพนัสนิคม มีจำนวนทั้งสิ้น 53 โรงเรียน เป็นโรงเรียนประถมศึกษาจำนวน 42 โรงเรียน โรงเรียนขยายโอกาสจำนวน 7 โรงเรียน และโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 4 โรงเรียน มีข้าราชการครูทั้งสิ้นจำนวน 773 คน

2. โรงเรียนในอำเภอพานทอง มีจำนวนทั้งสิ้น 25 โรงเรียน เป็นโรงเรียนประถมศึกษาจำนวน 18 โรงเรียน โรงเรียนขยายโอกาสจำนวน 5 โรงเรียน และโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 2 โรงเรียน มีข้าราชการครูทั้งสิ้นจำนวน 338 คน

3. โรงเรียนในอำเภอบ่อทอง มีจำนวนทั้งสิ้น 30 โรงเรียน เป็นโรงเรียนประถมศึกษาจำนวน 15 โรงเรียน โรงเรียนขยายโอกาสจำนวน 14 โรงเรียน และโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 1 โรงเรียน มีข้าราชการครูทั้งสิ้นจำนวน 318 คน

4. โรงเรียนในอำเภอเกาะจันทร์ มีจำนวนทั้งสิ้น 18 โรงเรียน เป็นโรงเรียนประถมศึกษาจำนวน 11 โรงเรียน โรงเรียนขยายโอกาสจำนวน 5 โรงเรียน และโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 2 โรงเรียน มีข้าราชการครูทั้งสิ้นจำนวน 246 คน

เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 มีความมุ่งหวังที่จะส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาการจัดการศึกษาควบคู่ไปกับนโยบายการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนและข้าราชการครู เพื่อต้องการให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการศึกษาวิจัยที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ฟอล์คและคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239 - 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องโครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน (A Health Promotion Program For School Personal) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเอง และเพื่อให้บุคลากรทุกคน

มีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการจำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเองมีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่เอกพลศึกษา 549 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะเป็นปัญหาเรื่องดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมที่ควรเพิ่มคือกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนี้เรื่องเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการ และสถาปนิก ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษารายละเอียดเพื่อกำหนดการแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและดำเนินการ

บารนโฮลซ์ (Barenholtz. 1995 : 121) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และ โปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นเสี่ยงสำหรับการกินอาหารที่ไม่เป็นระเบียบ ให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School in San Dieco City School การทดลองเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่าง

การเลือกรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อ สอบถามการออกกำลังกายจากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมกิจกรรมได้ทำการ ทดสอบส่วนที่เป็นประ โยชน์ต่อการออกกำลังกายเป็นการกระทำซ้ำ ๆ กันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษา กลุ่มที่ทำการทดลอง โปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่อง ตลอดจนถึงการติดตาม อย่างมีนัยสำคัญ

### งานวิจัยในประเทศ

พุดสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2529 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออก กกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ โดยผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายโดย มีความต้องการในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น.

2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นละอองหรือควัน

3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของการ ออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน การวิ่งเพื่อ สุขภาพ และการกระ โดดเชือก

4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายในความปลอดภัย ในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยมีความต้องการในการออก กกำลังกายระดับมากที่สุด

แสงเพชร กุหาเรืองรอง (2537 : 84 - 89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้าน การออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่ม ตัวอย่างที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน

สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. ครูมีความต้องการออกกำลังกายเป็นรายชื่อในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้
  - 3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่มาออกกำลังกาย
  - 3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดเข้าใจง่าย
  - 3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอน และต้องออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น.
  - 3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก
  - 3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมกรออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร วายน้ำ
  - 3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบ เพื่อจะได้ประเมินผลตนเอง ให้มีบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปเกี่ยวกับกีฬาการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนจัดบริการในด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครู โสดกับครูที่สมรสแล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

สาขันธ์ กุณาการ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการในบริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00 น. ถึง 19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ต้องการให้มีแสงสว่างให้เพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอน แนะนำแนวทางในการฝึก มีความสม่ำเสมอและตรงเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ต้องการใช้อำนาจผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู
4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ต้องการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้เจ้าหน้าที่ในการให้บริการ และให้คำแนะนำแนวทางให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า เอกสารอ้างอิงที่มีผู้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลในกลุ่มต่าง ๆ นับว่าเป็นเอกสารอ้างอิงที่น่าสนใจทั้งสิ้น ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการศึกษาค้นคว้าเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรเป็นข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 126 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 1,675 คน เป็นชาย 695 คน หญิง 980 คน

##### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 25 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 313 คน เป็นชาย 123 คน หญิง 190 คน ซึ่งได้มาโดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling) ตามลำดับ ดังนี้

1. เลือกโรงเรียนโดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 20 ได้จำนวน 25 โรงเรียน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)
2. สุ่มตัวอย่างจากข้าราชการครูในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ที่	โรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1	โรงเรียนพนัสพิทยาคาร	51	78	129	21	31	52
2	โรงเรียนอนุบาลพนัสศึกษาลัย	22	53	75	9	21	30
3	โรงเรียนพานทอง	22	31	53	9	12	21
4	โรงเรียนพานทองสหภาพปทุมปี	12	40	52	5	16	21
5	โรงเรียนบ่อทองวงษ์จันทร์วิทยา	18	20	38	7	8	15
6	โรงเรียนหัวถนนวิทยา	15	19	34	6	8	14
7	โรงเรียนบ้านเกาะโพธิ์	11	22	33	4	9	13
8	โรงเรียนอนุบาลบ่อทอง	11	22	33	4	8	12
9	โรงเรียนเกาะโพธิ์ถั่วงามวิทยา	12	21	33	5	8	13
10	โรงเรียนอนุบาลเกาะจันทร์	12	17	29	5	6	11
11	โรงเรียนวัดโป่งปากดง	11	13	24	4	5	9
12	โรงเรียนชุมชนวัดหนองคำดิ่ง	9	14	23	4	5	9
13	โรงเรียนทุ่งเหียงพิทยาคม	10	12	22	4	4	8
14	โรงเรียนอนุบาลวัดโคกท่าเจริญ	9	13	22	4	5	9
15	โรงเรียนอุทกวิทยาคม	8	13	21	4	5	9
16	โรงเรียนไทยรัฐวิทยา	6	15	21	2	6	8
17	โรงเรียนวัดแก้วศีลาราม	7	12	19	4	4	8
18	โรงเรียนวัดหนองสังข์	8	10	18	4	4	8
19	โรงเรียนบ้านชุมชนปรกฟ้า	7	11	18	3	4	7
20	โรงเรียนวัดนากระรอก	7	10	17	3	4	7
21	โรงเรียนวัดพรหมรัตนาราม	7	9	16	3	4	7
22	โรงเรียนบ้านหนองข่า	7	8	15	3	3	6
23	โรงเรียนบ้านหนองขยาด	5	9	14	2	4	6
24	โรงเรียนวัดหลวงพรหมवास	6	8	14	2	3	5
25	โรงเรียนวัดโป่งตามุข	6	7	13	2	3	5
รวมทั้งสิ้น		299	487	786	123	190	313

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการจัดดำเนินการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales)

**ตอนที่ 3** ความต้องการการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน-เวลาในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ

**ตอนที่ 4** ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Opened - Ended)

## ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาโดยสภาพทั่วไป เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม
3. รวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาเนื้อหาเพื่อหาความเที่ยงตรง (Content Validity) ของแบบสอบถาม
6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับข้าราชการครูในโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำหนังสือถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามและรับคืนด้วยตนเอง

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และวัน - เวลาในการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปของความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่

% แทน ค่าร้อยละ

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 313 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดนำไปวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

**ตอนที่ 2** สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการจัดดำเนินการ จำแนกตามเพศและอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวัน - เวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศและอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

**ตอนที่ 4** ข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบของความเรียง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ปรากฏผลดังตาราง 2 - 5

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 313)

ข้อมูลส่วนตัว	รายการ	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
เพศ	ชาย	123	39.30
	หญิง	190	60.70
อายุ	35 ปีลงมา	39	12.46
	36 ปีขึ้นไป	274	87.54
รวม	ข้าราชการครูทั้งสิ้น	313	100.00

จากตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย 123 คน คิดเป็นร้อยละ 39.30 เพศหญิง 190 คน คิดเป็นร้อยละ 60.70 อายุ 35 ปีลงมา 39 คน คิดเป็นร้อยละ 12.46 อายุ 36 ปีขึ้นไป 274 คน คิดเป็นร้อยละ 87.54 รวมข้าราชการครูทั้งสิ้น 313 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตาราง 3 ค่าความถี่และค่าร้อยละของการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ (n = 313)

รายการ	ครูทั้งหมด		ชาย		หญิง		35 ปีลงมา		36 ปีขึ้นไป	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ	44	14.06	18	14.63	26	13.68	4	10.26	40	14.60
1 วัน	53	16.93	24	19.51	29	15.26	7	17.95	46	16.79
2 วัน	53	16.93	20	16.26	33	17.37	9	23.08	44	16.06
3 วัน	83	26.52	28	22.76	55	28.95	10	25.64	73	26.64
4 วัน	12	3.83	6	4.88	6	3.16	2	5.13	10	3.65
5 วัน	25	7.99	6	4.88	19	10.00	2	5.13	23	8.39
6 วัน	8	2.56	4	3.25	4	2.11	2	5.13	6	2.19
ทุกวัน	35	11.18	17	13.82	18	9.47	3	7.69	32	11.68

จากตาราง 3 แสดงว่า ส่วนใหญ่ข้าราชการครูออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 26.52 เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เป็นชายร้อยละ 22.76 หญิงร้อยละ 28.95 และจำแนกตามอายุ พบว่า มีอายุ 35 ปีลงมา ร้อยละ 25.64 และอายุ 36 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.64 ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าความถี่และค่าร้อยละของจุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกาย (n = 313)

รายการ	ครูทั้งหมด		ชาย		หญิง		35 ปีลงมา		36 ปีขึ้นไป	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
เพื่อต้องการมีสุขภาพดี	280	47.54	108	47.58	172	47.51	32	37.21	248	49.50
เพื่อความสนุกสนานและ คลายความตึงเครียด	152	25.81	57	25.11	95	26.24	26	30.23	125	24.95
เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	97	16.47	29	12.78	68	18.78	19	22.09	78	15.57
เพื่อการเข้าสังคม	33	5.60	16	7.05	17	4.70	3	3.49	29	5.79
เพื่อการแข่งขันกีฬา	12	2.04	9	3.96	3	0.83	5	5.81	8	1.60
อื่น ๆ	15	2.55	8	3.52	7	1.93	1	1.16	13	2.59

จากตาราง 4 แสดงว่า ส่วนใหญ่ข้าราชการครูมีจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 47.54 เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เป็นชายร้อยละ 47.58 หญิงร้อยละ 47.51 และจำแนกตามอายุ พบว่า มีอายุ 35 ปีลงมา ร้อยละ 37.21 และอายุ 36 ปีขึ้นไป ร้อยละ 49.50 ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าความถี่และค่าร้อยละช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (n = 313)

รายการ	ครูทั้งหมด		ชาย		หญิง		35 ปีลงมา		36 ปีขึ้นไป	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
เวลา 05.00 - 08.00 น.	63	16.28	35	22.88	28	11.97	3	6.52	61	17.89
เวลา 08.00 - 10.00 น.	12	3.10	5	3.27	7	3.00	3	6.52	9	2.64
เวลา 12.00 - 13.00 น.	1	0.26	1	0.65	0	0.00	0	0.00	1	0.29
เวลา 15.00 - 17.00 น.	39	10.08	20	13.07	19	8.12	6	13.04	33	9.68
เวลา 17.00 - 18.00 น.	157	40.57	60	39.22	97	41.45	24	52.17	13	39.00
เวลา 18.00 - 20.00 น.	115	29.72	32	20.92	83	35.47	10	21.74	104	30.50

จากตาราง 5 แสดงว่า ส่วนใหญ่ข้าราชการครูออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่ในช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 40.57 เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่าเป็นชายร้อยละ 39.22 หญิงร้อยละ 41.45 และจำแนกตามอายุ พบว่ามีอายุ 35 ปีลงมา ร้อยละ 52.17 และอายุ 36 ปีขึ้นไป ร้อยละ 39.00 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู  
ในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 โดยการแจกแจงความถี่และหาค่า  
ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การ  
ศึกษาลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n = 313)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ในสถานที่	f	181	132	95	141	68	5	4
ออกกำลังกาย	%	57.83	42.17	30.35	45.05	21.73	1.60	1.28
2. มีห้องน้ำและห้องส้วมที่ถูกต้อง	f	268	45	84	151	70	7	1
ลักษณะ	%	85.62	14.38	26.84	48.24	22.36	2.24	0.32
3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	80	233	41	118	98	44	12
และตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่าง ๆ	%	25.60	74.44	13.10	37.70	31.31	14.06	3.83
4. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น	f	169	144	62	158	79	8	6
ลานกีฬาในร่ม	%	54.00	46.00	19.81	50.48	25.24	2.56	1.92
5. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น	f	296	17	47	150	101	13	2
ลานกีฬากลางแจ้ง	%	94.57	5.43	15.02	47.92	32.27	4.15	0.64
6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่	f	245	68	111	145	43	12	2
สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศ	%	78.27	21.73	35.46	46.33	13.74	3.83	0.64
7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	201	112	95	145	52	16	5
และเล่นกีฬา	%	64.22	35.78	30.35	46.33	16.61	5.11	1.60
8. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ	f	84	229	99	123	68	16	7
ทางกาย	%	26.84	73.16	31.63	39.30	21.73	5.11	2.24
9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและ	f	75	238	91	131	57	25	9
ปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้	%	23.96	76.04	29.07	41.85	18.21	7.99	2.88
รวม	f	1,599	1,218	725	1,262	636	146	48
	%	56.76	43.24	25.74	44.80	22.58	5.18	1.70

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมมีสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 56.76 ยกเว้นข้อ 3 คือ ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่างๆ ข้อ 8 คือ ไม่มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และข้อ 9 คือ ไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและปลอดภัย สามารถยืมไปใช้ได้ คิดเป็นร้อยละ 74.44, 73.16 และ 76.04 ตามลำดับ และมีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.80

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การ  
ศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 313)

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ						
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f 122 191 % 38.98 61.02	67	148	72	21	5		
2. มีบุคลากรที่ชำนาญและมี ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน	f 92 221 % 29.39 70.61	71	143	79	13	7		
3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ และมีคุณธรรมที่ให้บริการ	f 125 188 % 39.94 60.06	65	145	84	16	3		
4. มีบุคลากรบริการรับ ฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f 57 256 % 18.21 81.79	51	123	86	42	11		
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัย	f 84 229 % 26.84 73.16	66	142	71	24	10		
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความ สะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 165 148 % 52.72 47.28	83	144	61	21	4		
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิกจ่ายอุปกรณ์	f 91 222 % 29.07 70.93	42	142	91	32	6		
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 60 253 % 19.17 80.83	69	136	77	23	8		
9. มีบุคลากรทำหน้าที่ประจำ สัมพันธ์ในสถานที่ออกกำลังกาย	f 68 245 % 21.73 78.27	44	122	104	36	7		
รวม	f 864 1,953 % 30.67 69.33	558	1,245	725	228	61		

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่  
การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 69.33 ยกเว้น ข้อ 6  
คือ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.72 และมีความ  
ต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.20

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การ  
ศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ (n = 313)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีงบประมาณการเงินจาก	f	130	183	95	137	52	19	10
หน่วยงานทางราชการ	%	41.53	58.47	30.35	43.77	16.61	6.07	3.19
2. มีงบประมาณสนับสนุนการเงิน	f	79	234	89	142	53	20	9
จากหน่วยงานของเอกชน	%	25.24	74.76	28.43	45.37	16.93	6.39	2.88
3. มีกฎระเบียบข้อบังคับ	f	112	201	57	134	92	22	8
สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	35.78	64.22	18.21	42.81	29.39	7.03	2.56
4. มีการจัดสวัสดิการต่าง ๆ	f	57	256	66	141	73	21	12
สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	18.21	81.79	21.09	45.05	23.32	6.71	3.83
5. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร	f	86	227	55	144	80	27	7
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	27.48	72.52	17.57	46.01	25.56	8.63	2.24
6. มีวิทยากรมาบรรยายและ	f	119	194	76	149	56	24	8
สาธิตการออกกำลังกาย	%	38.02	61.98	24.28	47.60	17.89	7.67	2.56
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและ	f	169	144	55	138	94	20	6
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	53.99	46.01	17.57	44.09	30.03	6.39	1.92
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	144	169	52	122	106	24	9
ในวันหยุดหรือวันสำคัญ	%	46.01	53.99	16.61	38.98	33.87	7.67	2.88
9. มีการตรวจสอบสุขภาพโดย	f	84	229	92	143	52	18	8
ทั่วไป	%	26.84	73.16	29.39	45.69	16.61	5.75	2.56
รวม	f	980	1,837	637	1,250	658	195	77
	%	34.79	65.21	22.61	44.37	23.36	6.92	2.73

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่  
การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีการจัดดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 65.21 ยกเว้นข้อ 7 คือ  
มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.99 และมีความต้องการโดยรวม  
อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.37

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูชาย เขตพื้นที่  
การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n = 123)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ใน	f	80	43	42	49	27	4	1
สถานที่ออกกำลังกาย	%	65.04	34.96	34.15	39.84	21.95	3.25	0.81
2. มีห้องน้ำและห้องส้วม	f	107	16	35	56	28	4	0
ที่ถูกต้องลักษณะ	%	87.00	13.00	28.46	45.53	22.76	3.25	0.00
3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	32	91	16	41	44	19	3
และตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่าง ๆ	%	26.02	73.98	13.01	33.33	35.77	15.45	2.44
4. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	66	57	19	64	35	2	3
เป็นลานกีฬาในร่ม	%	53.66	46.34	15.45	52.03	28.46	1.63	2.44
5. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	123	0	21	54	41	7	0
เป็นลานกีฬากลางแจ้ง	%	100.00	0.00	17.07	43.90	33.33	5.69	0.00
6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่	f	98	25	38	59	19	6	1
สะอาดร่มรื่นและมีบรรยากาศ	%	79.67	20.33	30.89	47.97	15.45	4.88	0.81
7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	86	37	34	58	24	6	1
และเล่นกีฬา	%	69.92	30.08	27.64	47.15	19.51	4.88	0.81
8. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ	f	30	93	46	44	25	6	2
ทางกาย	%	24.39	75.61	37.40	35.77	20.33	4.88	1.63
9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและ	f	29	94	39	51	20	9	4
ปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้	%	23.58	76.42	31.71	41.46	16.26	7.32	3.25
รวม	f	651	456	290	476	263	63	15
	%	58.81	41.19	26.20	43.00	23.76	5.69	1.36

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูชาย เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมมีสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 58.81 ยกเว้นข้อ 3 คือ ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่างๆ ข้อ 8 คือ ไม่มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และข้อ 9 คือ ไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้ คิดเป็นร้อยละ 73.98, 75.61 และ 76.42 ตามลำดับ และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.00 ยกเว้นข้อ 3 คือ มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.77 และข้อ 8 คือ มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.40

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูชาย เขตพื้นที่  
การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 123)

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ						
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f %	43 34.96	80 65.04	20 16.26	54 43.90	36 29.27	11 8.94	2 1.63
2. มีบุคลากรที่ชำนาญและมี ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน	f %	21 17.07	102 82.93	22 17.89	55 44.72	36 29.27	6 4.88	4 3.25
3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ และมีคุณธรรมที่ให้บริการ	f %	45 36.59	78 63.41	22 17.89	58 47.15	38 30.89	5 4.07	0 0.00
4. มีบุคลากรบริการรับ ฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f %	18 14.63	105 85.37	20 16.26	40 32.52	38 30.89	22 17.89	3 2.44
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัย	f %	24 19.51	99 80.49	25 20.33	52 42.28	30 24.39	12 9.72	4 3.25
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความ สะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f %	59 47.97	64 52.03	30 24.39	51 41.46	28 22.76	13 10.57	1 0.81
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิกจ่ายอุปกรณ์	f %	36 29.27	87 70.73	12 9.76	52 42.28	40 32.52	18 14.63	1 0.81
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f %	21 17.07	102 82.93	25 20.33	50 40.65	35 28.46	10 8.13	3 2.44
9. มีบุคลากรทำหน้าที่ประจำ สัมพันธ์ในสถานที่ออกกำลังกาย	f %	20 16.26	103 83.74	13 10.57	39 31.71	48 39.02	21 17.07	2 1.63
รวม	f %	287 25.93	820 74.07	189 17.07	451 40.74	329 29.72	118 10.66	20 1.81

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูชาย เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 74.04 และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.74 ยกเว้นข้อ 9 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.02

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูชาย เขตพื้นที่  
การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ (n = 123)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีงบประมาณการเงินจาก	f	61	62	32	58	21	9	3
หน่วยงานทางราชการ	%	49.59	50.41	26.02	47.15	17.07	7.32	2.44
2. มีงบประมาณสนับสนุนการเงินจาก	f	38	85	30	60	22	9	2
หน่วยงานของเอกชน	%	30.89	69.11	24.39	48.47	17.89	7.32	1.63
3. มีกฎระเบียบข้อบังคับ	f	44	79	19	55	37	10	2
สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	35.77	64.23	15.45	44.72	30.08	8.13	1.63
4. มีการจัดสวัสดิการต่าง ๆ	f	19	104	24	56	28	12	3
สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	15.45	84.55	19.51	45.53	22.76	9.76	2.44
5. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร	f	40	83	19	55	35	13	1
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	32.52	67.48	15.45	44.72	28.46	10.57	0.81
6. มีวิทยากรบรรยายและ	f	36	87	22	61	30	9	1
สาธิตการออกกำลังกาย	%	29.27	70.73	17.89	49.60	24.39	7.32	0.81
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและ	f	64	59	16	54	45	8	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	52.03	47.97	13.01	43.90	36.59	6.50	0.00
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	58	65	18	59	41	4	1
ในวันหยุดหรือวันสำคัญ	%	47.15	52.85	14.63	47.97	33.33	3.25	0.81
9. มีการตรวจสอบสภาพโดย	f	32	91	33	60	23	7	0
ทั่วไป	%	26.02	73.98	26.83	48.78	18.70	5.69	0.00
รวม	f	392	715	213	518	282	81	13
	%	35.41	64.59	19.24	46.79	25.47	7.32	1.17

จากตาราง 11 สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูชาย เขตพื้นที่การ  
ศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีการจัดดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 64.59 ยกเว้นข้อ 7 คือ มีกลุ่ม  
ชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.03 และมีความต้องการโดยรวมอยู่ใน  
ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.79

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูหญิง เขตพื้นที่  
การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n = 190)

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ						
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ใน สถานที่ออกกำลังกาย	f 101 89 % 53.16 46.84	53	92	41	1	3		
2. มีห้องน้ำและห้องส้วม ที่ถูกสุขลักษณะ	f 161 29 % 84.74 15.26	49	95	42	3	1		
3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่าง ๆ	f 48 142 % 25.26 74.74	25	77	54	25	9		
4. มีสถานที่ออกกำลังกาย เป็นลานกีฬาในร่ม	f 103 87 % 54.21 45.79	43	94	44	6	3		
5. มีสถานที่ออกกำลังกาย เป็นลานกีฬากลางแจ้ง	f 173 17 % 91.05 8.95	26	96	60	6	2		
6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่ สะอาดร่มรื่นและมีบรรยากาศ	f 147 43 % 77.37 22.63	73	86	24	6	1		
7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	f 115 75 % 60.53 39.47	61	87	28	10	4		
8. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	f 54 136 % 28.42 71.58	53	79	43	10	5		
9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและ ปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้	f 46 144 % 24.21 75.79	52	80	37	16	5		
รวม	f 948 762 % 55.44 44.56	435	786	373	83	33		
		25.44	45.96	21.81	4.85	1.93		

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูหญิง เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมมีสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 55.44 ยกเว้นข้อ 3 คือ ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่างๆ ข้อ 8 คือ ไม่มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และข้อ 9 คือ ไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้ คิดเป็นร้อยละ 74.74, 71.58, และ 75.79 ตามลำดับ และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.96

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูหญิง เขตพื้นที่  
การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 190)

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ						
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f %	79 41.58	111 58.42	47 24.74	94 49.47	36 18.95	10 5.26	3 1.58
2. มีบุคลากรที่ชำนาญและมี ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน	f %	71 37.37	119 62.63	49 25.79	88 46.32	43 22.63	7 3.68	3 1.58
3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ และมีคุณธรรมที่ให้บริการ	f %	80 42.11	110 57.89	43 22.63	87 45.79	46 24.21	11 5.79	3 1.58
4. มีบุคลากรบริการรับ ฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f %	39 20.53	151 79.47	31 16.32	83 43.68	48 25.26	20 10.53	8 4.21
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัย	f %	60 31.58	130 68.42	41 21.58	90 47.37	41 21.58	12 6.32	6 3.16
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความ สะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f %	106 55.79	84 44.21	53 27.89	93 48.95	33 17.37	8 4.21	3 1.58
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิกจ่ายอุปกรณ์	f %	55 28.95	135 71.05	30 15.79	90 47.37	51 26.84	14 7.37	5 2.63
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f %	39 20.53	151 79.47	44 23.16	86 45.26	42 22.11	13 6.84	5 2.63
9. มีบุคลากรทำหน้าที่ประจำ สัมพันธ์ในสถานที่ออกกำลังกาย	f %	48 25.26	142 74.74	31 16.32	83 43.68	56 29.47	15 7.89	5 2.63
รวม	f %	577 33.74	1,133 66.26	369 21.58	794 46.43	396 23.16	110 6.34	41 2.40

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูหญิง เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 66.26 ยกเว้น ข้อ 6 คือ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.79 และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.43

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูหญิง เขตพื้นที่  
การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ (n = 190)

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ						
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีงบประมาณการเงินจาก หน่วยงานทางราชการ	f %	69 36.32	121 63.68	63 33.16	79 41.58	31 16.32	10 5.26	7 3.68
2. มีงบสนับสนุนการเงินจาก หน่วยงานของเอกชน	f %	41 21.58	149 78.42	59 31.05	82 43.16	31 16.32	11 5.79	7 3.68
3. มีกฎระเบียบข้อบังคับ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f %	68 35.79	122 64.21	38 20.00	79 41.58	55 28.95	12 6.32	6 3.16
4. มีการจัดสวัสดิการต่าง ๆ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f %	38 20.00	152 80.00	42 22.11	85 44.74	45 23.68	9 4.74	9 4.74
5. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f %	46 24.21	144 75.79	36 18.95	89 46.84	45 23.68	14 7.37	6 3.16
6. มีวิทยากรมาบรรยายและ สาธิตการออกกำลังกาย	f %	83 43.68	107 56.32	54 28.42	88 46.32	26 13.68	15 7.89	7 3.68
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f %	105 55.26	85 44.74	39 20.53	84 44.21	49 25.79	12 6.32	6 3.16
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬา ในวันหยุดหรือวันสำคัญ	f %	86 45.26	104 54.74	34 17.89	63 33.16	65 34.21	20 10.53	8 4.21
9. มีการตรวจสอบสภาพโดย ทั่วไป	f %	52 27.37	138 72.63	59 31.05	83 43.68	29 15.26	11 5.79	8 4.21
รวม	f %	588 34.39	1,122 65.61	424 24.80	732 42.81	376 21.99	114 6.67	64 3.74

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูหญิง เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีการจัดดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 65.61 ยกเว้น ข้อ 7 คือ มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.26 และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.81 ยกเว้นข้อ 8 คือ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.21

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูอายุ 35 ปีลงมา  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n = 39)

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ						
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้กิน	f	24	15	10	20	6	2	1
สถานที่ออกกำลังกาย	%	61.54	38.46	25.64	51.28	15.38	5.13	2.56
2. มีห้องน้ำและห้องส้วม	f	31	8	9	17	12	1	0
ที่ถูกสุขลักษณะ	%	79.49	20.51	23.08	43.59	30.77	2.56	0.00
3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	7	32	5	11	14	7	2
และตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่าง ๆ	%	17.95	82.05	12.82	28.21	35.90	17.95	5.13
4. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	16	23	13	18	5	2	1
เป็นลานกีฬาในร่ม	%	41.03	58.97	33.33	46.15	12.82	5.13	2.56
5. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	38	1	6	13	20	0	0
เป็นลานกีฬากลางแจ้ง	%	97.44	2.56	15.38	33.33	51.28	0	0.00
6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่	f	30	9	13	18	5	3	0
สะอาดร่มรื่นและมีบรรยากาศ	%	76.92	23.08	33.33	46.15	12.82	7.69	0.00
7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	28	11	15	14	3	6	1
และเล่นกีฬา	%	71.79	28.21	38.46	35.90	7.69	15.38	2.56
8. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ	f	11	28	14	15	4	4	2
ทางกาย	%	28.21	71.79	35.90	38.46	10.26	10.26	5.13
9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและ	f	8	31	11	16	6	5	11
ปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้	%	20.51	79.49	28.21	41.03	15.38	12.82	2.56
รวม	f	193	158	96	142	75	30	8
	%	54.99	45.01	27.35	40.46	21.37	8.55	2.28

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 35 ปีลงมา เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมมีสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ อุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 54.99 ยกเว้นข้อ 3 คือ ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บเสื้อผ้า สิ่งของต่างๆ ข้อ 4 คือ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายเป็นลานกีฬาในร่ม ข้อ 8 คือ ไม่มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ ข้อ 9 คือ ไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้ คิดเป็นร้อยละ 82.05, 58.97, 71.79, และ 79.49 ตามลำดับ และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.46 ยกเว้นข้อ 3 และข้อ 5 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.90 และ 51.28 ตามลำดับ และข้อ 7 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.46

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 35 ปีลงมา  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 คำนวณบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 39)

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ						
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f %	13 33.33	26 66.67	6 15.38	20 51.28	9 23.08	3 7.69	1 2.56
2. มีบุคลากรที่ชำนาญและมี ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน	f %	10 25.64	29 74.36	5 12.82	22 56.41	7 17.95	4 10.26	1 2.56
3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ และมีคุณธรรมที่ให้บริการ	f %	15 38.46	24 61.54	5 12.82	22 56.41	8 20.51	3 7.69	1 2.56
4. มีบุคลากรบริการรับ ฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f %	1 2.56	38 97.44	4 10.26	18 46.15	10 25.64	5 12.82	2 5.13
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัย	f %	3 7.69	36 92.31	5 12.82	23 58.97	6 15.38	3 7.69	2 5.13
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความ สะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f %	21 53.85	18 46.15	6 15.38	20 51.28	7 17.95	4 10.26	2 5.13
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิกจ่ายอุปกรณ์	f %	9 23.08	30 76.92	4 10.26	17 43.59	9 23.08	7 17.95	2 5.13
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f %	5 12.82	34 87.18	7 17.95	20 51.28	6 15.38	5 12.82	1 2.56
9. มีบุคลากรทำหน้าที่ประจำ สัมพันธ์ในสถานที่ออกกำลังกาย	f %	8 20.51	31 79.49	5 12.82	15 38.46	14 35.90	4 10.26	1 2.56
รวม	f %	85 24.22	266 75.78	47 13.39	177 50.43	76 21.65	38 10.83	13 3.70

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 35 ปีลงมา เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 75.78 ยกเว้นข้อ 6 คือ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.85 และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.43

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 35 ปีลงมา  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ (n = 39)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีงบประมาณการเงินจาก	f	17	22	11	15	4	6	3
หน่วยงานทางราชการ	%	43.59	56.41	28.21	38.46	10.26	15.38	7.69
2. มีงบประมาณการเงินจาก	f	10	29	12	16	2	6	3
หน่วยงานของเอกชน	%	25.64	74.36	30.77	41.03	5.13	15.38	7.69
3. มีกฎระเบียบข้อบังคับ	f	13	26	6	16	8	7	2
สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	33.33	66.67	15.38	41.03	20.51	17.95	5.13
4. มีการจัดสวัสดิการต่าง ๆ	f	9	30	9	13	7	6	4
สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	23.08	76.92	23.08	33.33	17.95	15.38	10.26
5. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร	f	12	29	5	18	8	5	3
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	30.77	69.23	12.82	46.15	20.51	12.82	7.69
6. มีวิทยากรบรรยายและ	f	18	21	7	15	7	8	2
สาธิตการออกกำลังกาย	%	46.15	53.85	17.95	38.46	17.95	20.51	5.13
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและ	f	19	20	5	13	15	4	2
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	48.72	51.28	12.82	33.33	38.46	10.26	5.13
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	20	19	5	16	12	5	1
ในวันหยุดหรือวันสำคัญ	%	51.28	48.72	12.82	41.03	30.77	12.82	2.56
9. มีการตรวจสุขภาพโดย	f	16	23	16	12	4	5	2
ทั่วไป	%	41.03	58.97	41.03	30.77	10.26	12.82	5.13
รวม	f	134	217	76	134	67	52	22
	%	38.18	61.82	24.28	38.18	19.09	14.81	6.27

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 35 ปีลงมา เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีการจัดดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 61.82 ยกเว้นข้อ 8 คือ มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุดหรือวันสำคัญ คิดเป็นร้อยละ 51.28 และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.18 ยกเว้นข้อ 7 มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.46 และข้อ 9 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.03

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 36ปีขึ้นไป  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n = 274)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ดื่ม	f	157	117	84	121	63	3	3
สถานที่ออกกำลังกาย	%	57.30	42.70	30.66	44.16	22.99	1.09	1.09
2. มีห้องน้ำและห้องส้วม	f	237	37	75	134	58	6	1
ที่ถูกสุขลักษณะ	%	86.50	13.50	27.37	48.91	21.17	2.19	0.36
3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	73	201	36	107	84	37	10
และตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่าง ๆ	%	26.64	73.36	13.14	39.05	30.66	13.50	3.65
4. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	152	122	49	140	74	6	5
เป็นลานกีฬาในร่ม	%	55.47	44.53	17.88	51.09	27.01	2.19	1.82
5. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	258	16	42	136	81	13	2
เป็นลานกีฬากลางแจ้ง	%	94.16	5.84	15.33	49.64	29.56	4.74	0.73
6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่	f	215	59	98	127	38	9	2
สะอาดร่มรื่นและมีบรรยากาศ	%	78.47	21.53	35.77	46.35	13.87	3.28	0.73
7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	173	101	80	131	48	11	4
และเล่นกีฬา	%	63.14	36.86	29.20	47.81	17.52	4.01	1.46
8. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ	f	73	201	86	107	64	12	5
ทางกาย	%	26.64	73.36	31.39	39.05	23.36	4.38	1.82
9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและ	f	67	207	80	115	51	20	8
ปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้	%	24.45	75.55	29.20	41.97	18.61	7.30	2.92
รวม	f	1,405	1,061	630	1,118	561	117	40
	%	56.97	43.03	25.55	45.34	22.75	4.74	1.62

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 36 ปีขึ้นไป เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมมีสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 56.97 ยกเว้นข้อ 3 คือ ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่าง ๆ ข้อ 8 คือ ไม่มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และข้อ 9 ไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้ คิดเป็นร้อยละ 73.36, 73.36 และ 75.55 ตามลำดับ และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.34

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 36 ปีขึ้นไป  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 274)

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ						
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f %	109 39.78	165 60.22	61 22.26	128 46.72	63 22.99	18 6.57	4 1.46
2. มีบุคลากรที่ชำนาญและมี ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน	f %	82 29.93	192 70.07	66 24.09	121 44.16	72 26.28	9 3.28	6 2.19
3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ และมีคุณธรรมที่ให้บริการ	f %	110 40.15	164 59.85	60 21.90	123 44.89	76 27.74	13 4.74	2 0.73
4. มีบุคลากรบริการรับ ฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f %	56 20.44	218 79.56	47 17.15	105 38.32	76 27.74	37 13.50	9 3.28
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัย	f %	81 29.56	193 70.44	61 22.26	119 43.43	65 23.72	21 7.66	8 2.92
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความ สะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f %	144 52.55	130 47.45	77 28.10	124 45.26	54 19.71	17 6.20	2 0.73
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิกจ่ายอุปกรณ์	f %	82 29.93	192 70.07	38 13.87	125 45.62	82 29.93	25 9.12	4 1.46
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมนุ พยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f %	55 20.07	219 79.93	62 22.63	116 42.34	71 25.91	18 6.57	7 2.55
9. มีบุคลากรทำหน้าที่ประจำ สัมพันธ์ในสถานที่ออกกำลังกาย	f %	60 21.90	214 78.10	39 14.23	107 39.05	89 32.48	33 12.04	6 2.19
รวม	f %	779 31.59	1,687 68.41	511 20.72	1,068 43.31	648 26.28	191 7.75	48 1.95

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 36 ปีขึ้นไป เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 68.41 ยกเว้นข้อ 6 คือ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.55 และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.31

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 36 ปีขึ้นไป  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านการจัดดำเนินการ (n = 274)

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ						
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีงบประมาณการเงินจาก หน่วยงานทางราชการ	f %	113 41.24	161 58.76	84 30.66	122 44.53	48 17.52	13 4.74	7 2.55
2. มีงบสนับสนุนการเงินจาก หน่วยงานของเอกชน	f %	69 25.18	205 74.82	77 28.10	126 45.99	51 18.61	14 5.11	6 2.19
3. มีกฎระเบียบข้อบังคับ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f %	99 36.13	175 63.87	51 18.61	118 43.07	84 30.66	15 5.47	6 2.19
4. มีการจัดสวัสดิการต่าง ๆ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f %	48 17.52	226 82.48	57 20.80	128 46.72	66 24.09	15 5.47	8 2.92
5. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f %	74 27.01	200 72.99	51 18.61	125 45.62	72 26.28	22 8.03	4 1.46
6. มีวิทยากรบรรยายและ สาธิตการออกกำลังกาย	f %	101 36.86	173 63.14	69 25.18	134 48.91	49 17.88	16 5.84	6 2.19
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f %	150 54.74	124 45.26	50 18.25	125 45.62	79 28.83	16 5.84	4 1.46
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬา ในวันหยุดหรือวันสำคัญ	f %	123 44.89	151 55.11	47 17.15	106 38.69	94 34.31	19 6.93	8 2.92
9. มีการตรวจสอบสุขภาพโดย ทั่วไป	f %	68 24.82	206 75.18	77 28.10	131 47.81	48 17.52	12 4.38	6 2.19
รวม	f %	845 34.27	1,621 65.73	563 22.83	1,115 45.21	591 23.97	142 5.76	55 2.23

จากตาราง 20 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู อายุ 36 ปีขึ้นไป เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยรวมไม่มีการจัดดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 65.73 ยกเว้นข้อ 7 คือ มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.74 และมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.21

ตอนที่ 3 ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมและจำแนกตามเพศและอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ  
ปรากฏผลดังตาราง 21

ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู โดยรวมและจำแนกตาม เพศและอายุ เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย

รายการ	ครูทั้งหมด		ชาย		หญิง		35 ปีลงมา		36 ปีขึ้นไป	
	(n = 313)		(n = 123)		(n = 190)		(n = 39)		(n = 274)	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>กิจกรรมการออกกำลังกาย</b>										
วิ่งเหยาะ ๆ	190	16.21	87	18.43	103	14.71	18	10.98	172	17.05
เดินเร็ว	82	7.00	23	4.87	59	8.43	5	3.05	77	7.63
กายบริหาร	174	14.85	62	13.14	112	16.00	20	12.20	154	15.26
แอโรบิกค้ำยัน	161	13.74	23	4.87	138	19.71	26	15.83	135	13.38
ลีลาศ	102	8.70	16	3.39	86	12.29	15	9.15	87	8.62
ขี่จักรยาน	55	4.69	28	5.93	27	3.86	9	5.49	46	4.56
ฟุตบอล	56	4.78	51	10.81	5	0.71	8	4.88	49	4.86
วอลเลย์บอล	51	4.35	30	6.36	21	3.00	12	7.32	39	3.87
ปิงปอง	46	3.92	30	6.36	16	2.29	8	4.88	38	3.77
เปตอง	93	7.94	44	9.32	49	7.00	9	5.49	84	8.33
บาสเกตบอล	33	2.82	18	3.81	15	2.14	12	7.32	21	2.08
ตะกร้อ	37	3.16	31	6.57	6	0.86	3	1.83	34	3.37
แบดมินตัน	85	7.25	26	5.51	59	8.43	18	10.98	67	6.64
อื่น ๆ	7	0.59	3	0.63	4	0.57	1	0.60	6	0.59

ตาราง 21 (ต่อ)

รายการ	ครูทั้งหมด		ชาย		หญิง		35 ปีลงมา		36 ปีขึ้นไป	
	(n = 313)		(n = 123)		(n = 190)		(n = 39)		(n = 274)	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>วัน</b>										
วันจันทร์	134	13.59	45	12.20	89	14.42	18	13.64	116	13.58
วันอังคาร	111	11.26	40	10.84	71	11.51	17	12.88	94	11.01
วันพุธ	161	16.33	51	13.82	110	17.83	19	14.39	142	16.63
วันพฤหัสบดี	100	10.14	35	9.49	65	10.53	18	13.64	82	9.60
วันศุกร์	193	19.57	73	19.78	120	19.45	25	18.94	168	19.67
วันเสาร์	164	16.63	73	19.78	91	14.75	20	15.15	144	16.86
วันอาทิตย์	123	12.48	52	14.09	71	11.51	15	11.36	108	12.65
<b>เวลา</b>										
เวลา 05.00 - 06.00 น.	73	15.40	37	19.27	36	12.77	5	8.06	68	15.18
เวลา 07.00 - 08.00 น.	31	6.54	15	7.81	16	5.67	6	9.68	25	5.58
เวลา 09.00 - 10.00 น.	1	0.21	0	0.00	1	0.35	1	1.61	1	0.22
เวลา 11.00 - 12.00 น.	2	0.42	1	0.52	1	0.35	0	0.00	2	0.45
เวลา 13.00 - 14.00 น.	1	0.21	0	0.00	1	0.35	1	1.61	35	7.81
เวลา 15.00 - 16.00 น.	62	13.08	21	10.94	41	14.54	9	14.52	53	11.83
เวลา 17.00 - 18.00 น.	221	46.62	89	46.35	132	46.81	32	51.61	189	42.19
เวลา 19.00 - 20.00 น.	83	17.52	29	15.10	54	19.15	8	12.90	75	16.74

จากตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการมากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 16.21 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 14.85 และแอโรบิก คีฬา คัดเป็นร้อยละ 13.74 จำแนกตามเพศ ได้แก่ เพศชาย มีความต้องการมากที่สุด คือ วิ่ง เหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 18.43 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 13.14 และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.81 เพศหญิง มีความต้องการมากที่สุด คือ แอโรบิกคีฬา คัดเป็นร้อยละ 19.71 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 16.00 และวิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 14.71 จำแนก ตามอายุ ได้แก่ อายุ 35ปีลงมา มีความต้องการมากที่สุด คือ แอโรบิกคีฬา คัดเป็นร้อยละ 15.83 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 12.20 และวิ่งเหยาะ ๆ กับแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 10.98 และอายุ 36 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 17.05 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 15.26 และแอโรบิกคีฬา คัดเป็นร้อยละ 13.38

ด้านวันในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็น ร้อยละ 19.57 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 16.63 และวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 16.33 จำแนกตามเพศ ได้แก่ เพศชาย มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์กับวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.78 รองลงมา คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 14.09 และวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 13.82 เพศหญิง มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 19.45 รองลงมา คือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 17.83 และวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 14.75 จำแนกตามอายุ ได้แก่ อายุ 35 ปีลงมา มีความต้องการ มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 18.94 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 15.15 และ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 14.39 อายุ 36 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็น ร้อยละ 19.67 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 16.86 และวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 16.63

ด้านเวลาในการออกกำลังกาย โดยรวม มีความต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00- 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.62 รองลงมา คือ 19.00- 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.52 และเวลา 05.00- 06.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.40 จำแนกตามเพศ ได้แก่ เพศชาย มีความต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00- 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.35 รองลงมา คือ เวลา 05.00- 06.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 19.27 และเวลา 19.00- 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.10 เพศหญิง มีความต้องการมาก ที่สุด คือ เวลา 17.00- 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.81 รองลงมา คือ เวลา 19.00- 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 19.15 และเวลา 15.00- 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.54 จำแนกตามอายุ ได้แก่

อายุ 35 ปีลงมา มีความต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 - 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 51.61  
รองลงมา คือ เวลา 15.00 - 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.52 และเวลา 19.00 - 20.00 น. คิดเป็น  
ร้อยละ 12.90 และอายุ 36 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 - 18.00 น. คิดเป็น  
ร้อยละ 42.19 รองลงมา คือ เวลา 19.00 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.74 และเวลา 05.00 -  
06.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.18

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุปและนำเสนอในรูปของความเรียง ซึ่งสรุปได้ดังนี้

#### 1. ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน มีการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและมีความสวยงาม โดยการปลูกสร้างสวนหย่อมและปลูกต้นไม้เพื่อความร่มเงา ต้องการให้มีลานกีฬา อนุสาวรีย์หรือโรงพลศึกษา นอกจากนี้ยังมีความต้องการการติดตั้งแสงไฟให้สว่างไสวในสถานที่ออกกำลังกายอีกด้วย

#### 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ต้องการบุคลากรที่มีความรู้เรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างแท้จริง เช่น ครูพลศึกษา นักกายภาพบำบัด ซึ่งปัจจุบันมีความขาดแคลนมาก

#### 3. ด้านการจัดดำเนินการ

ต้องการให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้มีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในด้านการจัดดำเนินการอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง โดยให้คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก

#### 4. กิจกรรมการออกกำลังกาย

ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทันสมัย เล่นง่าย ๆ ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน กิจกรรมการออกกำลังกายควรมีความเหมาะสมต่อเพศและวัย และความถนัดของแต่ละบุคคลด้วย

#### 5. ด้านช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกาย

ต้องการให้เปิดบริการทุกวัน โดยเฉพาะช่วงตอนเย็น ๆ

#### 6. อื่น ๆ

ต้องการให้ทางโรงเรียนจัดอบรมสัมมนาเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาต่าง ๆ ต้องการให้มีการจัดตั้งกลุ่มชมรมกีฬาต่าง ๆ และต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในหรือระหว่างโรงเรียนบ้างเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาพและสร้างความสามัคคี

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู  
เขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี  
เขต 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 25 โรงเรียน เป็นชาย 123 คน หญิง 190 คน รวมกลุ่ม  
ตัวอย่างทั้งสิ้น 313 คน

#### วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะเป็นแบบ  
สำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย จำแนก  
ตามเพศและอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวัน-เวลาใน  
การออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 4 แบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open –  
Ended Questionnaires)

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่าได้รับกลับคืนมา  
จำนวน 313 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 และได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล

ซึ่งแบ่งเป็น 4 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศและอายุ จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการจัดดำเนินการ โดยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศและอายุ โดยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

**ตอนที่ 4** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบของความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 ผลปรากฏว่า

1. สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 26.52 มีจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายเพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 47.54 และช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย คือ เวลา 17.00 - 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 40.57

2. สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ส่วนใหญ่มีสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 56.76 แต่ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการและการจัดดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 69.33 และ 65.21 ตามลำดับ และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และการจัดดำเนินการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.80, 44.20 และ 44.37 ตามลำดับ

3. ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษา ชลบุรี เขต 2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 16.21 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 14.85 และแอโรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 13.74 ตามลำดับ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 19.57 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 16.63 และวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 16.33 ตามลำดับ และเวลาที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 - 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.62 รองลงมา คือ เวลา 19.00 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.52 และเวลา 05.00 - 06.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.40 ตามลำดับ

4. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ต้องการให้มีการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้สวยงาม มีลานกีฬาอเนกประสงค์ และมีแสงไฟส่องให้สว่าง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย ต้องการครูพลศึกษาและนักกายภาพบำบัด ด้านการจัดดำเนินการ ต้องการให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องรู้หน้าที่ มีความรับผิดชอบ และมีความเสียสละเพื่อผลประโยชน์ส่วนรวม ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรจัดให้เหมาะสมและเพียงพอับความต้องการของผู้มาออกกำลังกาย ส่วนช่วงวัน - เวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้เปิดบริการทุกวัน โดยเฉพาะช่วงตอนเย็น ๆ

#### อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546 สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้

1. สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในสภาพที่เป็นจริงโดยรวมมีสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 56.76 แสดงถึงสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ยังมีความพร้อมและมีความพอเพียงสำหรับกลุ่มข้าราชการครูในโรงเรียนที่มาออกกำลังกาย ซึ่งมองภาพรวมแล้วถือว่าด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีความเหมาะสมและเป็นที่น่าพึงพอใจสำหรับข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ส่วนความต้องการพบว่า

ข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 มีความต้องการตั้งอำนวยการความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการครู ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 เห็นคุณประโยชน์และความสำคัญของสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย จึงมีความต้องการเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มแรงจูงใจให้ข้าราชการครูหันมาออกกำลังกายกันมาก ๆ โดยใช้ทรัพยากรที่มีคุณภาพและมี มาตรฐานที่มีอยู่มาใช้ให้คุ้มค่าและเกิดผลประ โยชน์สูงสุด

2. สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ในสภาพที่เป็นจริง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.33 แสดงให้เห็นว่า โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ยังขาดความพร้อมและขาดแคลน บุคลากรผู้ให้บริการแก่ข้าราชการครูที่มออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า บุคลากรที่มีความรู้ ไม่สามารถมารับบริการรับใช้ได้ เพราะติดภารกิจงานส่วนตัวและกิจกรรมการเรียนการสอนจึงไม่ ค่อยมีเวลาและ โอกาสไปบริการกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับข้าราชการครูที่มออกกำลังกาย ส่วนความต้องการพบว่า ข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการครูต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักการออก กายที่ถูกต้องจากบุคลากรที่มีความรู้อย่างถูกวิธี

3. สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ในสภาพที่เป็นจริง พบว่า โดยรวมไม่มีการจัดดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 65.21 แสดงถึง สภาพขององค์ประกอบการจัดดำเนินการในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ประสบ ปัญหาและมีอุปสรรคในการจัดดำเนินการ ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า ผู้ที่รับผิดชอบโครงการหรือผู้ที่ มีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่ได้ประสานงานหรือมอบหมายงานให้กับผู้ใดในการจัดดำเนินการ หรืออาจไม่มี บุคคลที่รับผิดชอบงานโดยตรง ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินการ ส่วนความต้องการพบว่า ข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการครูสนใจ เห็นความสำคัญ และความจำเป็นในการจัดดำเนินการมาก ซึ่งคิดว่าถ้ามีการจัดดำเนินการได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ก็จะทำให้การออกกำลังกาย ของข้าราชการครูเกิดความตื่นตัวและชวนกันมาออกกำลังกายกันอย่างมีความสุข

4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายใน โรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี เขต 2 พบว่า กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุด โดยรวมได้แก่ วิ่งเหยาะ ๆ ภายบริหาร และแอโรบิคค้ำันซ์ ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ชอบออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้ทักษะมากมายนัก กิจกรรมการ ออกกำลังกายเน้นการประหยัด ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในเรื่องของอุปกรณ์และเครื่องแต่งกาย นอกจากนี้ยังคำนึงถึงเรื่องเพศและสังขาร พบว่า ข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษา ชลบุรี เขต 2 ส่วนใหญ่อายุมากแล้ว ดังนั้นกิจกรรมที่ออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมเบา ๆ และ หลีกเลี่ยงการปะทะ

5. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านวัน - เวลาของข้าราชการครูใน โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 พบว่า โดยรวมวันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์และ วันเสาร์ และเวลาที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 - 18.00 น. แสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่ ข้าราชการครูมาใช้บริการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด และเป็น ช่วงหลังจากเลิกจากการทำงานแล้ว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ช่วงดังกล่าวเป็นช่วงที่เหมาะสมและ สะดวกสบายที่สุด ทำให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ไม่มีความกังวลใจใด ๆ ก่อให้เกิด ความสนุกสนานและมีความสุขจากการออกกำลังกาย

**ข้อเสนอแนะ**

ควรรนำผลที่ได้จากการวิจัยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนครั้งนี้ไปเป็นแนวทางปรับปรุง พัฒนา และส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของข้าราชการครูในโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาลบุรี เขต 2

**ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

ควรศึกษาค้นคว้าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูเขตพื้นที่การศึกษาลบุรีทั้ง 3 เขต เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2533, พฤษภาคม). "กีฬาสำหรับทุกคน," *ใกล้หมอ*. 12 (5) 40 - 42.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. (2529). *อนามัยส่วนบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และกฤษิศา เชิงฉลาด. (2544). *ปทานุกรมศัพท์ กีฬา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. (2542). *การพัฒนาจิตใจเพื่อคลายเครียด*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- พุดสวัสดิ์ บุญรัตน์. (2529). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2523). *หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2544). *พลศึกษาจำเป็นต่อการพัฒนาผู้เรียนจริงหรือ*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). *การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม*. การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่ 4-5 มิถุนายน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมชาย ไกรตั้ง. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สมชาย ภาพแสง. (2542, ตุลาคม-พฤศจิกายน). “คุณครุมิติใหม่,” *วารสารข้าราชการครู*. 20 (1) : 42 - 43.
- สายันต์ กุฎาคาร. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์กีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพัฒรา ชิมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์อักษร.
- สุชา จันทร์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : แพร์พิทยา.
- สุวิมล คั่งสังข์พจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- แสงเพชร คูหาเรืองรอง. (2537). *ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักข่าวหัวเขียว. (2546, 25 พฤศจิกายน). *ไทยรัฐ*. หน้า 2.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2542). *รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชน พ.ศ. 2540*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- อนันต์ อัดชู. (2520, มกราคม- ตุลาคม). “การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 5 (4) : 46.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย,” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 10 (2) : 190.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). “A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interest of Senior Citizens in Middle Tennessee,” *Dissertation Abstracts International*. 37 (10) : 6341-A.
- Barenholtz, Devorah E. (1995, November). “The Effects of an Exercise Program on The Eating Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 31 (1) : 121.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December). “Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 50 (1) : 1591 - A.

- Falck Vima T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). "A Health Promotion Program for School Personnel," *The Journal of School Health*. 54 (5) : 239-242.
- Holbrook, James Edward. (1993, September). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and University," *Dissertation Abstracts International*. 53 (15) : 2735-A.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก.**

**แบบสอบถาม**

**สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546**

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู  
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครู เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2
  2. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ
    - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
    - ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย
    - ตอนที่ 3 ความต้องการในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายและวัน - เวลาในการออกกำลังกาย
    - ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ
  3. โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงให้ครบทุกข้อตามสภาพที่เป็นจริงและตามความต้องการ
- ขอขอบพระคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

วนัส สีวะรวรเวท  
นิติศปริญญาโท คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ

( ) 35 ปีลงมา ( ) 36 ปีขึ้นไป

3. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

( ) ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ( ) 1 วัน

( ) 2 วัน ( ) 3 วัน

( ) 4 วัน ( ) 5 วัน

( ) 6 วัน ( ) ทุกวัน

4. จุดมุ่งหมายที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี ( ) เพื่อความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด

( ) เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ( ) เพื่อการเข้าสังคม

( ) เพื่อการแข่งขันกีฬา ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) 05.00 - 08.00 น. ( ) 08.00 - 10.00 น.

( ) 12.00 - 13.00 น. ( ) 15.00 - 17.00 น.

( ) 17.00 - 18.00 น. ( ) 18.00 - 20.00 น.

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง 1. คำถามในตอนที่ 2 แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สภาพความเป็นจริง และระดับความต้องการ

2. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง และระดับความต้องการของท่าน

### ตัวอย่าง

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input checked="" type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	0. คิดตั้งถังขยะไว้ในสถานที่ออกกำลังกาย		✓			

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 0. ท่านเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง “มี” ของด้านสภาพที่เป็นจริง และช่อง “มาก” ของด้านระดับความต้องการ หมายความว่า สภาพที่เป็นจริง มีการคิดตั้งถังขยะไว้ในสถานที่ออกกำลังกาย และระดับความต้องการคิดตั้งถังขยะไว้ในสถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการในระดับมาก

1. สภาพและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ในสถานที่ ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. มีห้องน้ำและห้องส้วมที่ถูก สุขลักษณะ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บเสื้อผ้าสิ่งของต่าง ๆ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น ลานกีฬาในร่ม					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น ลานกีฬากลางแจ้ง					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่ สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. มีอุปกรณ์การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและ ปลอดภัยสามารถยืมไปใช้ได้					

## 2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. มีบุคลากรที่ชำนาญและมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมีคุณธรรมที่ให้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. มีบุคลากรบริการรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเก็บจ่ายอุปกรณ์					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในสถานที่ออกกำลังกาย					

## 3.สภาพและความต้องการด้านการจัดดำเนินการ

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. มีงบประมาณการเงินจากหน่วยงานทางราชการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. มีงบสนับสนุนการเงินจากหน่วยงานของเอกชน					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. มีกฎระเบียบข้อบังคับสำหรับผู้มาออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. มีการจัดสวัสดิการต่างๆสำหรับผู้มาออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. มีหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. มีวิทยากรมาบรรยายและสาธิตการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุดหรือวันสำคัญ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. มีการตรวจสุขภาพโดยทั่วไป					

ตอนที่ 3 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลา  
ในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ หรือเติมข้อความ  
ในช่องว่างตามความเป็นจริง หรือความต้องการของท่าน

1. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในโรงเรียน ท่านมีความต้องการกิจกรรมการออก  
กำลังกายประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> วิ่งเหยาะ ๆ | <input type="checkbox"/> เดินเร็ว               |
| <input type="checkbox"/> กายบริหาร   | <input type="checkbox"/> แอโรบิกต้านซ์          |
| <input type="checkbox"/> ลีลาศ       | <input type="checkbox"/> ชีจักรยาน              |
| <input type="checkbox"/> ฟุตบอล      | <input type="checkbox"/> วอลเลย์บอล             |
| <input type="checkbox"/> ปิงปอง      | <input type="checkbox"/> เปตอง                  |
| <input type="checkbox"/> บาสเกตบอล   | <input type="checkbox"/> ตะกร้อ                 |
| <input type="checkbox"/> แบดมินตัน   | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

2. ท่านมีความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาวันใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> วันจันทร์  | <input type="checkbox"/> วันอังคาร   |
| <input type="checkbox"/> วันพุธ     | <input type="checkbox"/> วันพฤหัสบดี |
| <input type="checkbox"/> วันศุกร์   | <input type="checkbox"/> วันเสาร์    |
| <input type="checkbox"/> วันอาทิตย์ |                                      |

3. ท่านมีความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 05.00 - 06.00 น. | <input type="checkbox"/> 07.00 - 08.00 น. |
| <input type="checkbox"/> 09.00 - 10.00 น. | <input type="checkbox"/> 11.00 - 12.00 น. |
| <input type="checkbox"/> 13.00 - 14.00 น. | <input type="checkbox"/> 15.00 - 16.00 น. |
| <input type="checkbox"/> 17.00 - 18.00 น. | <input type="checkbox"/> 19.00 - 20.00 น. |

**ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ**

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3. ด้านการจัดดำเนินการ

.....

.....

.....

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

5. ด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

6. อื่น ๆ

.....

.....

.....

**ภาคผนวก ข.**  
**รายนามผู้เชี่ยวชาญ**

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์  
ประจำภาควิชาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล  
ประจำภาควิชาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์วาสนา มั่งคั่ง  
อาจารย์ 3 ระดับ 9  
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายวันส ศิวะวรเวท
วันเดือนปีเกิด	9 มิถุนายน พ.ศ. 2499
สถานที่เกิด	562/4 ถนนพิพิธ ตำบลบ้านโคก อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	25 หมู่ 4 ตำบลหนองเหียง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดแปลงเกด หมู่ 4 อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี
ประวัติการศึกษา	สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พ.ศ. 2512	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนพัฒนศิลป์ จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2515	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2518	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2520	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2524	การศึกษามัธยมศึกษา (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ