

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2552

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูง จากรองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ และ รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขและปรับปรุงข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่ง ผู้วิจัย กราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ อาจารย์ประจำภาวพิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ และนายไพศาล นาขวัญ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดศรีสุนทร (มิตรภาพ 15) ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย อาจารย์วิชาเอก พลศึกษาทุกท่าน ที่ให้ความรู้ทั้งในด้านวิชาการและประสบการณ์แก่ผู้วิจัย และผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์และนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความอนุเคราะห์ร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถาม ด้วยความตั้งใจจริง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณนายศุภกร ทัพเพ็น ผู้อำนวยการและคณะครู – นักเรียนทุกคน ในโรงเรียนวัดศรีสุนทร (มิตรภาพ 15) อำเภอดงหลวง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ให้ความกรุณาสันับสนุนให้ กำลังใจในการทำวิจัยให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีโดยตลอด

สุดท้ายขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับ คุณพ่อสุนทร แก้วจันทร์ คุณแม่ระเปียบ แก้วจันทร์ ที่ให้กำเนิดชีวิตและวางรากฐานทางการศึกษา ขอบคุณครูบาอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ ประสาทประสาทวิชาความรู้ รวมถึงพี่ๆ น้องและญาติๆ ทุกคนที่ส่งเสริม สนับสนุน คอยห่วงใย และเป็นกำลังใจเสมอมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สิทธินันท์ แก้วจันทร์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
พัฒนาการของเด็กในอายุ 13 - 15 ปี.....	13
ความหมายของการออกกำลังกาย	22
หลักของการออกกำลังกาย	24
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	26
โทษของการขาดการออกกำลังกาย	31
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	32
จังหวัดภูเก็ต	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	34
งานวิจัยในประเทศ.....	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	53
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	56
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
สังเขป ความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	74
สรุปผลการวิจัย.....	76
อภิปรายผล	78
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	82
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	82
บรรณานุกรม..	83
ภาคผนวก..	90
ภาคผนวก ก	91
ภาคผนวก ข	99
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	101

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551....	54
2 ความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวเกี่ยวกับรายชื่อสถานศึกษา และอำเภอ ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	58
3 ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับชั้น.....	59
4 การเป็นสมาชิกของหน่วยงานภายนอกหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกายของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551.....	60
5 จุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขต พื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ตามลำดับ.....	61
6 กิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ที่สนใจตามลำดับ.....	62
7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านร่างกาย (n = 400)	63
8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านสังคม (n = 400).....	64
9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านจิตใจ (n = 400).....	65
10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 (n = 400).....	66
11 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรเพศ.....	67
12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา.....	68
13 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่ การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา.....	69
14 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551.....	70

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านร่างกาย.....	71
16 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านสังคม.....	72
17 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านจิตใจ.....	73



ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์. (2552). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายตามเพศชาย หญิง และระดับชั้นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 400 คน เป็นชาย 181 คน และหญิง 219 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านร่างกาย และความต้องการการออกกำลังกายด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนความต้องการการออกกำลังกายทางด้านสังคม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31, 4.35 และ 3.96 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48, 0.49 และ 0.63 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายตามเพศชาย – หญิง และตามระดับชั้นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 พบว่า

- 2.1 ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ด้านสังคมและด้านจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

- 2.2 ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 กับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 กับ มัธยมศึกษาปีที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

NEEDS FOR EXERCISE OF LEVEL 3 STUDENTS IN PHUKET
EDUCATIONAL SERVICE AREA IN ACADEMIC YEAR 2008



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2009

Sittinun Kaewjun. (2009). *Needs for Exercise of Level 3 Students in Phuket Educational Service Area in Academic Year 2008*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Assoc. Prof. Thongchai Charoensupmanee.

This study was intended to investigate and compare the needs for exercise of level-3 students in Phuket Education Service Area of the academic year 2008. The subjects of 400, 181 males and 219 females, were simple randomly sampled from level-3 students of schools in Phuket Education Service Area 2008. The data were collected by the writer's constructed questionnaire ($r = 0.78$) and they were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and mean differences by t-test and One way Analysis of Variance (Anova).

It was found as follows:

1. The needs for exercise in physical and mental aspects were rated at the highest level, but the needs for exercise in social aspect were rated at a high, with the means of 4.31, 4.35 and 3.96, respectively and with the standard deviation of 0.48, 0.49 and 0.63 respectively.

2. When compared the needs for exercises between male and female subjects and among classes of study, it was found as follows:

- 2.1 The needs for exercise of boys and girls in social and mental aspect were significantly different, at .05 level of confidence.

- 2.2 The needs for exercise of different classes were significantly different, at .05 level of confidence.

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มีเป้าหมายใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพของบุคคลให้เป็นพลเมืองของชาติที่มีประสิทธิภาพ สร้างคนเก่ง คนดีและมีความสุขให้กับสังคมไทย จากการปฏิรูปการศึกษาดังกล่าวได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการศึกษามากมายประการสำคัญ มีการรวมหน่วยงานกรมสามัญศึกษาและสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติจัดตั้งเป็น “สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน” และในส่วนภูมิภาคมีการรวมสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดและสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดจัดตั้งเป็น “สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา” มีการปฏิรูปการเรียนการสอน โดยเฉพาะระบบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นนักเรียนเป็นสำคัญ มีการกำหนดเป้าหมายและทิศทางของการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้และคุณธรรม โดยมีหลักการสำคัญของการจัดการศึกษาคือผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด ผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ จัดการเรียนรู้และต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยให้สังคมมีส่วนร่วมจัดการเรียนรู้ มีการกระจายอำนาจเป็นการจัดการศึกษาที่มีเอกภาพและมีความหลากหลายในการปฏิบัติ มีการกำหนดยุทธศาสตร์กระบวนการเรียนรู้ที่ผลักดันให้มีการปรับความคิดเปลี่ยนวิธีการที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ มุ่งประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียนผ่านลักษณะการเรียนรู้ 5 ประการคือ การเรียนรู้อย่างมีความสุข การเรียนรู้จากการคิดและปฏิบัติจริง การเรียนรู้แบบองค์รวม การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นและการเรียนรู้จากกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง (สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. 2542 : 56) เพราะฉะนั้นการศึกษาจึงมีความสำคัญต่อประเทศเป็นอย่างมาก ทำให้ผู้ที่มีการศึกษาเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ นำความรู้และความสามารถที่มีไปพัฒนาประเทศให้มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ให้ก้าวหน้าตามทันโลกได้เป็นอย่างดี ผู้ที่มีการศึกษาจะศึกษาหาความรู้เพียงอย่างเดียวไม่น่าจะเพียงพอไม่ใช้ประชากรที่มีคุณภาพ เพราะผู้ที่มีความรู้ดีจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ด้วย ดังนั้นในหลักสูตรการเรียนรู้ในทุกระดับชั้นจึงได้จัดให้มีเรียนรู้สาระพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความสามารถในการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมกีฬาและการเคลื่อนไหวเป็นสื่อ (ในการพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา)

ในปัจจุบันประชากรของประเทศได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย และรักษาสุขภาพมากขึ้น เพราะว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ออกกำลังกายโดยตรง ส่วนประโยชน์ในทางอ้อมนั้นจะช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งจะ

สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า การออกกำลังกายนั้นจะช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพนั้น ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความมุ่งมั่น ในการออกกำลังกาย และมองเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับการออกกำลังกาย (วชิระ อาสาแข็ง. 2549 : 1)

ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์เพราะนอกจาก จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นเกราะป้องกัน โรคช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาท และส่งผลให้มีสุขภาพจิตใจที่ผ่องใส สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าเราไม่ออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายของเรามีภูมิคุ้มกันโรคน้อย ร่างกายอ่อนแอ มีปัญหา ด้านสุขภาพ ดังนั้นเมื่อเราทราบแล้วว่าคำตอบที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาสุขภาพและให้คนไทยมี สุขภาพและสมรรถภาพ ที่ดีได้ก็คือ การออกกำลังกายนั่นเอง การที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้นั้น เราต้องสร้างให้เกิดขึ้น และถ้ามีสมรรถภาพทางกายที่ดีแล้วก็ต้องรักษาไว้โดยการออกกำลังกาย ปฏิบัติให้เป็นนิสัย หากขาดการออกกำลังกายแล้วสมรรถภาพทางกายก็จะลดต่ำลง จึงกล่าวได้ว่า การสร้างหรือรักษาสมรรถภาพทางกายไว้จึงเป็นประโยชน์และสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก จึงน่าจะเป็นคำตอบที่ดีของการแก้ปัญหาสุขภาพของสังคมไทย ฉะนั้นสมรรถภาพทางกายจึงมี ความสำคัญเป็นอย่างมาก ในส่วนของการแก้ปัญหาให้ทุกคนหันมาเห็นความสำคัญของการ ออกกำลังกายและควรแก้ปัญหาในเด็กวัยเรียนที่จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นวัยรุ่นต้องมีการสร้างนิสัย ในการรักการออกกำลังกายและเป็นการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย จึงมีความต้องการ ที่จะพยายามหาเวลาว่างเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพด้านร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกาย จะเห็นได้จากสนามกีฬาประจำชุมชน โรงเรียนและตามสวนสาธารณะต่าง ๆ และสนามกีฬาจะมี ประชาชนออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย เพราะการออกกำลังกายอย่าง ถูกต้องสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของประชากรทุกเพศทุกวัย เพราะชีวิตใหม่ทำให้คนขาดการ เคลื่อนไหวจึงต้องชดเชยด้วยการออกกำลังกายเพื่อให้ชีวิตสมดุล

นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ก็คือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นวัยที่กำลัง เจริญเติบโต มีความชอบสนใจที่จะเล่นกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541 : 73) กล่าวไว้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุประมาณ 12 – 15 ปี เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่ วัยรุ่นมีความสามารถในการเรียนรู้และสนใจกิจกรรมพลศึกษามีความพยายาม มีอุดมคติ ความเชื่อ พลัง และชอบผจญภัยกระตือรือร้นและสนใจกับทักษะต่างๆ รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเป็น ประจำ และกรมวิชาการมีความเห็นสอดคล้องว่า ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียน วัยนี้ควรเป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายทำงานโดยใช้ความแข็งแรงของร่างกายและ

ทักษะทางกลไกต่าง ๆ ให้มากขึ้น ควรจัดให้ทำท่ายและหลากหลาย เพื่อสนองความต้องการและความสามารถของนักเรียนได้ทุกคน โดยในส่วนของออกกำลังกายนั้นนักเรียนในแต่ละโรงเรียนได้มีการทำกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งในภาคเช้า พักกลางวัน ในคาบเรียน และ หลังจากเลิกเรียนในส่วนของออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 นักเรียนในช่วงนี้จะชอบทำกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อน เช่น เข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ ทำการบ้าน วิ่งเล่นกับเพื่อน นั่งร้องเพลง เล่นกีฬาเช่นฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล มีนักเรียนบางส่วนที่ต้องซ้อมกีฬาหลังเลิกเรียน เป็นต้น นักเรียนได้ออกกำลังกายทั้งกิจกรรมนันทนาการ การเล่นหรือฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละโรงเรียนได้มีสถานที่เล่นกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายพอเพียง โดยมีนักเรียนบางกลุ่มที่ไม่ได้ออกเพราะบางกลุ่มต้องเรียนพิเศษ ไปเที่ยว เล่นเกม ช่วยงานทางบ้านหรือทำงาน เป็นต้น ซึ่งจากการที่ได้รับข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีความรู้และส่งเสริมให้นักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายและได้รู้ว่าการออกกำลังกายมีความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเรื่องใดบ้างทั้งความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการด้านสังคม และความต้องการด้านจิตใจ และทำให้ผู้วิจัยต้องการทราบว่านักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายและมีความต้องการในการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

จังหวัดภูเก็ต เป็นจังหวัดหนึ่งของภาคใต้ซึ่งมีเนื้อที่เป็นเกาะ ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 670 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 576 ตารางกิโลเมตรมีประชากรประมาณ มีอำเภอทั้งหมด 3 อำเภอ คือ อำเภอเมือง อำเภอถลาง อำเภอกระบุรี จังหวัดภูเก็ตเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวของภาคใต้และมีสถานศึกษาค่อนข้างมาก ได้เปิดการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาและเป็นจังหวัดที่มีจำนวนประชากรไม่มากแต่มีประชากรแฝงค่อนข้างมากเช่นพวกย้ายถิ่นมาทำงาน ก่อสร้าง เกษตรกร กรรมกร งานโรงแรม และงานอื่น ๆ จึงทำให้มีประชากรจำนวนมากอาศัยอยู่รวมกัน โดยในส่วนของศึกษานักเรียนโดยส่วนมากจะเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น ค่อนข้างมากโดยนักเรียนเหล่านี้จะย้ายมาลงที่มากเพราะต้องย้ายตามผู้ปกครองทำให้นักเรียนบางคนเรียนหนังสือไม่ทัน ต้องปรับเปลี่ยนหลายอย่างจะเป็นการคบเพื่อน ภาษา อาหารการกิน เป็นต้นโดยการออกกำลังกายจะทำให้นักเรียนได้มีเพื่อนใหม่ ร่างกายจะได้แข็งแรงและที่สำคัญจะได้ห่างไกลจากยาเสพติด

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญที่คนไทยส่วนใหญ่ยังละเลย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาถึงความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ว่ามีความต้องการในการ

ออกกำลังกายอย่างน้อยเพียงใด เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนรักในการออกกำลังกาย ซึ่งผลจากการศึกษาค้นคว้านี้จะช่วยให้ทราบสถานภาพต่าง ๆ ในความต้องการของนักเรียน อันจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพดีตลอดไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง และระดับชั้น

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 และจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร นักเรียน งานวิชาการ และเป็นแนวทางในการศึกษางานวิจัยต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 จำนวน 29 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 14,291 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 จำนวน 400 คน เป็นนักเรียนชาย 181 คน และนักเรียนหญิง 219 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 ระดับชั้น

1.2.1 มัธยมศึกษาปีที่ 1

1.2.2 มัธยมศึกษาปีที่ 2

1.2.3 มัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ตัวแปรตาม คือ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษากูเกิต ปีการศึกษา 2551

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความต้องการการออกกำลังกาย** หมายถึง สิ่งที่ทำให้ยากจะเกิดขึ้นหรือความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ นอกเวลาเรียนระหว่างที่อยู่ในโรงเรียน โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านจิตใจ ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากูเกิต ปีการศึกษา 2551

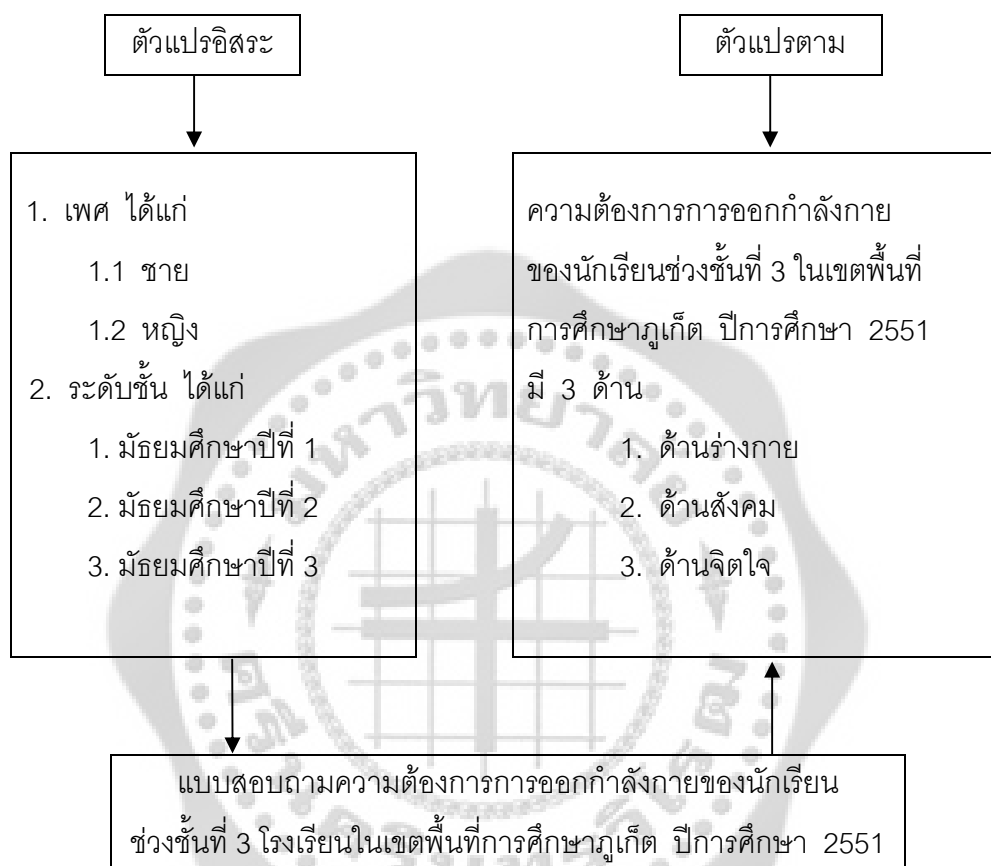
2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุก และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก การบริหารร่างกาย แอโรบิก วายน้ำ เกม หรือ การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

3. **นักเรียนช่วงชั้นที่ 3** หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษากูเกิต ปีการศึกษา 2551

4. **เขตพื้นที่การศึกษากูเกิต** หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาที่อยู่ในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษากูเกิต ปีการศึกษา 2551 ทั้งหมด 29 โรงเรียน มีขนาดเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง ขนาดเล็ก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ผู้วิจัย สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



สมมติฐานในการวิจัย

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง แตกต่างกัน
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ระหว่างนักเรียนในแต่ละระดับชั้น แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 1.2 พัฒนาการของเด็กในอายุ 13 – 15 ปี
 - 1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.4 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.6 โทษของการขาดการออกกำลังกาย
 - 1.7 พัฒนาการของเด็ก
 - 1.8 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
 - 1.9 จังหวัดภูเก็ต
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

สุชา จันทรโสม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุดังความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการกระตุ้นให้มนุษย์ได้แสดงออกมาเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 4 ประการ ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน
2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย คนที่มีการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ย่อมมีสุขภาพ

ไม่แข็งแรง

4. ความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ได้ยืดตัวเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวงอกดีขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเต้นระบำ ฯลฯ

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

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

สำหรับแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537 : 33 – 34) ได้กล่าวถึงสาเหตุดังนี้

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีและดำรงรักษาไว้ให้อยู่ในระดับสูงเหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญโดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำเช่นการวิ่งเหยาะ ๆ

2. เพื่อสังคมถ้าเพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนานเฮฮาโดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไปนั่นก็คือการเล่นเพื่อเหตุด้านสังคม เช่น การเล่น เปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)

3. เพื่อการทรมานการลงโทษตนเองให้เจ็บปวดเหน็ดเหนื่อยใช้ความอดทนและความพยายามมาก ๆ คล้าย ๆ โยคีที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก (เช่นนักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจความพากเพียรพยายามและความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งความอดทนต่อความเจ็บปวด

4. เพื่อความสุนทรีย์หมายถึงการปฏิบัติด้วยความสวยงามคนที่มีความสุขเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงามและรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหวรักในความน่าประทับใจของจังหวะการเต้นรำรักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทางการเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ต์ การเต้นรำใต้น้ำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกลีลาใหม่

5. เพื่อการผ่อนคลายการกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล

6. เพื่อความเสี่ยงอันตรายและความหวาดเสียวหมายถึงการกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็วความสูงซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียวเช่นกระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี ไต่คลื่น ดิ่งพสุธา ไต่เขา

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

1. ความต้องการทางสรีระ หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ
2. ความต้องการการความมั่นคงปลอดภัย หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับการไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต
3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ
4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากตนเองและผู้อื่น ต้องให้คนอื่นเห็นตนเป็นคนมีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะบุคคลพวกนี้จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง
5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตนเอง หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์

โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เรามีความต้องการเพื่อให้ได้มากเพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับมาสโลว์ (จิราภรณ์ มงคลศิริ; และอรุณ ปรานี. 2541 : 17) ได้กล่าวว่า ความต้องการ คือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่างและกล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ ไว้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระพื้นฐาน เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง ความต้องการความคุ้มครองปกป้องความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ อยากให้ตนเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการด้านยกย่องจากผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน
5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุ

ความต้องการของตนเอง

กรมพลศึกษา คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา (2544 : 7) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ หมายถึงการที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและพักผ่อน
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการด้านความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการด้านสติปัญญา
4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับหรือตื่น ทั้งนี้เพราะอวัยวะภายในร่างกายทุกส่วนจะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกาย ให้อยู่ในลักษณะเคลื่อนไหวที่สมดุลและเพื่อผลประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออก สุนามกีฬาเปรียบเสมือนหนึ่ง “ห้องปฏิบัติการ” ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้ โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัดก็คือ การแสดงออกด้วยการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา

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

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชิดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผด็จเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น
4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิตติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่า สอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น
5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น
6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำการต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น
8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น
9. ความต้องการแยกตัวเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตัวเองจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น

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

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

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

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

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

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Ham) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

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

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

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือ ไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

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

ทฤษฎีความต้องการของอันเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierarchy Theory) (หลุยส์ จัปาทะศ. 2533 : 40 – 41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ. 1972 หรือเรียกทฤษฎีอีอาร์จี (ERG : Existence Relatedness – Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow เข้าปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่ายขึ้นจาก 5 ขั้นของ มาสโลว์ เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็น EGR Theory Alderfer ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. เอ็กซีส – เท็นซ์ นีดส์ (Existence Needs) คือ ความต้องการการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคนเพื่อการอยู่ได้หรือเพื่อการอยู่รอด ความต้องการของเข้าข้อนี้ได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือ ความต้องการทางกายและความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง
 2. รีเลท – เนส นีดส์ (Relatedness Needs) คือ ความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบ ๆ ตัวและบุคคลในสังคม ความต้องการตรงกับขั้นที่ 3 มาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า Social Needs Alderfer ได้ให้ความสำคัญความต้องการข้อนี้มาก เพราะถือว่ามนุษย์จะอยู่ได้มิใช่ความต้องการการขั้นพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวกันอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือหมู่พวกนั้น มีความจำเป็น
 3. โกรธ นีดส์ (Growth Needs) คือ ความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้าเป็น ความต้องการสูงสุดของมนุษย์ซึ่งรวมเอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteem และ Self – Actualization Needs) ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความสูงสุดของชีวิตของมนุษย์ชาติตนเอง
- จากทฤษฎีความต้องการของอันเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีการมุ่งใจที่เน้นเรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์โดยเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคมและความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้าซึ่งความต้องการ ทั้งสามจะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

พัฒนาการของเด็กในอายุ 13 – 15 ปี

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

บุญสม มาร์ติน; และคณะ (2538 : 130 – 134) กล่าวว่า ตามธรรมชาติแล้วการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจจะต้องควบคู่กันมาตลอด เริ่มแต่วัยทารก วัยเด็ก

วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เกี่ยวพันต่อเนื่องกันมา ซึ่งแต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการดังกล่าวแตกต่างกันไป ตามวัย เพศ และสภาพแวดล้อม การให้การอบรมเลี้ยงดูพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่กำลังสิ้นสุดความเป็นเด็กและเริ่มเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่เป็นวัยครั้งแรกครั้งใหญ่ มีภาวะการเจริญเติบโตเร็วซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่สุดระยะหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เป็นวัยที่ก้าวไปสู่ภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และสามารถเป็นพ่อ – แม่ได้ วัยรุ่นจึงมีปัญหามากที่สุดด้านการปรับตัวทั้งทางร่างกาย สังคม และอารมณ์

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้วิเคราะห์ และแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นไว้เป็นระยะ ๆ ตามลักษณะชาย-หญิง ซึ่งมีช่วงอายุแตกต่างกัน เพราะมีความเจริญไม่เหมือนกัน ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น หญิงจะมีอายุประมาณ 13 – 15 ปี ชาย 14 – 17 ปี เป็นวัยที่มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวมาก น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
2. วัยรุ่นตอนกลาง หญิงจะมีอายุประมาณ 15 – 18 ปี ชาย 17 – 19 ปี เป็นวัยที่มีปัญหาทางอารมณ์ มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบกิจกรรมที่เป็นหมู่พวก ชอบสังคมนอกบ้าน
3. วัยรุ่นตอนปลาย หญิงจะมีอายุประมาณ 18 – 21 ปี ชาย 19 – 21 ปี เป็นวัยที่เตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ ให้เหตุผลในการตัดสินใจมากขึ้น มีอารมณ์มั่นคงขึ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า ความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเพศหญิงจะเจริญเร็วกว่าเพศชาย ประมาณ 1-2 ปี สภาพแวดล้อมในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมาก ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอารมณ์ และด้านสังคม

เด็กวัยรุ่นมีพลังมาก มีความกระตือรือร้น มีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่างสนใจผู้อื่นและสนใจในเรื่องความแตกต่างทางบุคลิกภาพมากขึ้น มีเจตคติต่อบุคคลและในสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีสามารถใช้ความคิดของตนเองอย่างมีเหตุผล ทั้งแสดงความสามารถทางปัญญาในการอธิบาย หรือออกความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนได้มากขึ้นและเข้าใจตัวเองได้เหมือนกับที่คนอื่นเข้าใจ สนใจรูปร่างของตน ต้องการทำตนให้ประทับใจ แก่ผู้อื่น พยายามหาข้อบกพร่องเพื่อหาทางแก้ไข ฉะนั้นเด็กวัยรุ่นจึงชอบส่องกระจก เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพของตนอยู่เสมอ ๆ เราสามารถจำแนกพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นได้ดังนี้

พัฒนาการทางร่างกาย

เมื่อเด็กหญิงมีอายุย่างเข้า 13 – 15 ปี หรือเด็กชายมีอายุย่างเข้า 14 – 17 ปี นับว่าย่างเข้าสู่วัยรุ่น หรือเข้าวัยแตกเนื้อสาว ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญ ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นชาย เพศชายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ช้ากว่าเพศหญิง 1 – 2 ปี เมื่อเพศชายย่างเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในตอนต้น และจะลดอัตราการเจริญเติบโตช้าลงเมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนปลาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยทั่ว ๆ ไปของวัยรุ่นชายมีดังนี้คือ ร่างกายขยายใหญ่ขึ้น และสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดแขนขา ยาวและใหญ่ขึ้น น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในระยะวัยรุ่นนี้มีลักษณะเพศขั้นที่สองเจริญขึ้นเรื่อย ๆ คือ มีกล้ามเนื้อมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น ไหล่กว้างขึ้น ทำให้ดูแกร่งสมเป็นชาย มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว อวัยวะเพศ และรักแร้ มีขนตามแขน และหน้าแข้ง และหนวดเคราเริ่มหยابขึ้น เสียงจะห้าวขึ้น อวัยวะเพศมีขนาดใกล้เคียงกับผู้ใหญ่สามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์ หรือตัวสุจิได้

2. พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นหญิงนั้น จะเร็วกว่าผู้ชายประมาณ 2 ปี ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และค่อย ๆ ลดอัตราการเปลี่ยนแปลงช้าลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายเช่นเดียวกับวัยรุ่นชาย ซึ่งในระยะนี้ลักษณะและขนาดของอวัยวะต่างๆ จะใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายนอกหลายอย่างเช่น แขน ขาวาวขึ้น มือใหญ่ขึ้น สะโพกขยายออก เต้านมเจริญเติบโตขึ้น มีขนขึ้นตามบริเวณหัวหน่าว อวัยวะเพศ และรักแร้ ร่างกายจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว จนเมื่ออายุประมาณ 14 ปี และอาจจะสูงขึ้นอีกเล็กน้อยหลังจากอายุ 15 ปี และจะมีความสูงคงที่เมื่ออายุ 17 – 18 ปี กล้ามเนื้อกระดูกจะแข็งแรง อวัยวะต่าง ๆ สามารถทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพส่วนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายในนั้น ต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมนออกมากระตุ้นให้รังไข่ตกไข่ รังไข่เจริญเติบโตเต็มที่ที่มีประจำเดือน ซึ่งเป็นการแสดงการย่างเข้าสู่วัยรุ่นอย่างแท้จริงของหญิง เพราะการมีประจำเดือนเป็นการแสดงถึงการมี วุฒิภาวะทางเพศที่เจริญเต็มที่ สามารถให้กำเนิดทารกได้

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของร่างกายนี้ นอกจากจะทำให้วัยรุ่นจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของร่างกาย ให้เหมาะสมแล้ว วัยรุ่นยังมีปัญหาทางด้านอารมณ์และสังคมอีกหลายประการ ที่จะเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสร้างเกณฑ์มาตรฐานชีวิตแบบผู้ใหญ่ต่อไป

พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นทั้งสองเพศมักรุนแรง แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย และตรงไปตรงมา ไม่มีใครจะยอมใครง่าย ๆ ในขณะเดียวกันอาจเป็นคนโอ้อวดอารมณ์ และเห็นแก่ตัวอย่างเด็ก ๆ แม้วัยรุ่นจะมีร่างกายเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ยังคงมีความเป็นเด็กอยู่ มีสิ่งต่าง ๆ อีกมากมายที่เด็กวัยรุ่นสงสัยไม่เข้าใจ ฉะนั้นจึงต้องทำความเข้าใจกับเรื่องต่าง ๆ ต้องการความเห็นอกเห็นใจต้องการผู้ให้กำลังใจและความช่วยเหลือแนะนำอย่างถูกต้องเรื่องที่มีมักเป็นปัญหาของวัยรุ่นเฉพาะ คือเรื่องความ

สนใจความมุ่งหมายเกี่ยวกับชีวิต อนาคตของตนเอง ปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่นจึงมักไม่สิ้นสุดลงในช่วงนี้ แต่จะต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ด้วย

พัฒนาการทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางกาย อารมณ์ และความคิดของเด็กวัยรุ่นนี้ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมด้วย เมื่ออยู่บ้านชอบเก็บตัวอยู่ในห้องตามลำพังไม่ต้องการให้ใครรบกวน แต่เมื่อออกสังคมภายนอกกลับต้องการสังคมกว้างขวางขึ้น ทั้งสองเพศจึงเลือกคบเพื่อน โดยใช้เหตุผล คือ คบเพื่อนที่ไม่ใช่เพราะอยู่บ้านใกล้กัน หรือสนใจกิจกรรม ร่วมกันเหมือนวัยเด็ก ๆ เท่านั้น แต่ยังมีเหตุผลอื่นเพิ่มขึ้นอีก คือ เลือกคบเพราะผู้นั้นแจ่มใสร่าเริง เรียบเก่งหรือสุภาพอ่อนโยน เป็นต้น เด็กวัยรุ่นนี้สนใจกีฬามากจึงมักเล่นด้วยกัน และคอยติดตามให้กำลังใจเมื่อตนไม่ได้เล่น ความสนใจคบเพื่อนต่างเพศจะเกิดขึ้นในวัยรุ่นหญิงก่อนวัยรุ่นชาย ซึ่งมักสนใจเด็กชาย ที่มีอายุมากกว่าตนเอง ความอยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และกลุ่ม ทำให้พยายามปรับพฤติกรรมในสิ่งที่เพื่อน ๆ เห็นชอบ ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจในภาวะความเจริญเติบโตของวัยรุ่น โดยเฉพาะความพยายามที่จะเป็นอิสระจะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ง่าย

นอกจากนี้ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 98 – 100) ยังได้กล่าวถึงกิจกรรมพลศึกษาที่ตอบสนองพัฒนาการของวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (อายุ 12 – 14 ปี) ดังนี้

กิจกรรมตอบสนองพัฒนาการทางกาย

1. ควรมีการกระตุ้นสุขภาพเป็นประจำ รวมทั้งการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีการติดตามผลอย่างใกล้ชิด
2. จัดเกมทั้งประเภทเดี่ยว ประเภทกลุ่ม และเกมยืดหยุ่น นักเรียนหญิงต้องใช้ทักษะในการควบคุมตนเองในการเดิน วิ่ง ยืน นั่ง และพักผ่อน
3. จัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการทางด้านทักษะ และการทำงานสัมพันธ์กันของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย
4. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมการทดสอบตนเองที่มีทั้งกิจกรรมที่ช่วยเสริมความอ่อนตัว มวยปล้ำ กรีฑาประเภทลู่วิ่งและลาน แอโรบิก ควรให้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ทักษะกลไกใหม่ ๆ ด้วยการเน้นในเรื่องรูปแบบโดยให้ทำงานในชั้นเรียน ในลักษณะที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการเกี่ยวกับลักษณะของทรวดทรง
5. มีความสนใจในกลไกของร่างกาย และทรวดทรงมากขึ้น จึงควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในหลาย ๆ รูปแบบ ทั้งกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล กีฬาเหล่านี้เป็นกีฬาที่ต้องการ

ความทนทานอย่างมาก แต่ก็ต้องมีการพักเป็นระยะ ๆ ด้วย นักเรียนชายไม่ควร ออกกำลังกายมากเกินไป และควรให้ความรู้เกี่ยวกับขีดจำกัดความสามารถของร่างกายด้วย

6. จัดสภาพสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกระดูก และข้อต่อ โดยแนะนำเรื่องการใช้อุปกรณ์และจัดอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ และจัดกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในหลาย ๆ รูปแบบ จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ศึกษาเกี่ยวกับความเจริญเติบโตของตนเองโดยอาจจัดในลักษณะของการอภิปรายในห้องเรียน เกี่ยวกับเรื่องของการกินอาหาร การพักผ่อนและออกกำลังกายตามประสิทธิภาพ ของร่างกายตนเอง ด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษา และสิ่งอื่นๆ

7. กิจกรรมที่ให้ความรู้แก่นักเรียน โดยให้มีส่วนร่วมในการอภิปราย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา เช่น การเดินรำต่าง ๆ จัดภาพยนตร์สำหรับนักเรียนหญิง ให้เรียนรู้การมีประจำเดือนการออกกำลังกายในขณะที่มีประจำเดือน และลดความเจ็บปวดจากการมีประจำเดือน

กิจกรรมตอนสนองพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ

1. กิจกรรมที่ทำให้เกิดพัฒนาการด้านความรู้สึกรับผิดชอบ และการเป็นผู้นำ ควรให้งานหรือให้เลือกทำงานในลักษณะผู้นำกลุ่ม ผู้จับเวลา ผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับอุปกรณ์และกีฬาประเภทต่าง ๆ และเป็นกรรมการในการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน

2. เนื่องจากต้องการเพื่อนมาก จึงอยากมีกิจกรรมหลายรูปแบบ เพื่อจะได้สำรวจ หรือทดลองว่ากิจกรรมใดที่จะทำให้ตนเองเกิดสัมฤทธิ์ผล และจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ต้องมีการทดสอบสัมฤทธิ์ผล และความสามารถทางกลไกด้วย

3. กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทักษะเฉพาะตน เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ การเดินรำวอลเลย์บอล และอื่นๆ ต้องการกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยอาจจัดรูปของการอภิปรายในห้องเรียน เพื่อให้นักเรียนเห็นว่าทำอย่างไรจึงส่งเสริมให้ตนเองเกิดทักษะและความเข้าใจในกิจกรรมพลศึกษามากขึ้น

4. ให้รู้และเข้าใจถึงกระบวนการเจริญเติบโตของตนเองว่า เป็นเรื่องของธรรมชาติแต่ละคน มีการเจริญเติบโตไม่เท่ากัน จึงควรจัดกิจกรรมประเภททีม และประเภทบุคคลด้วยการใช้กลไกของร่างกายให้ถูกต้อง พัฒนาการในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดขึ้นได้จากการแนะนำให้เข้าใจถึงปัญหาทางร่างกายและอารมณ์ จึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล นอกจากนั้นยังต้องการคำแนะนำที่แสดงความเห็นอกเห็นใจ และความเข้าใจจากพ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่อื่นๆ จึงควรให้ร่วมกิจกรรมการแข่งขันกับเด็กอื่น ที่มีความสามารถเท่ากัน โดยมีครูคอยแนะนำ และเพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้าน สมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องตัว ความสมดุล และความอดทน จึงควรจัดกิจกรรมพลศึกษาหลาย ๆ กิจกรรม

5. ยังคงต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการมีชีวิตรอยู่อย่างผู้ที่มีสุขภาพอันดี ด้วยความเอาใจใส่เป็นพิเศษ โดยมีบุคลิกของผู้ที่มีสมรรถภาพและกลไกของร่างกายที่ดี จึงควรจัดกิจกรรมหลาย ๆ รูปแบบเพื่อช่วยส่งเสริมความเจริญเติบโต และความแข็งแรงของร่างกายต้องการ กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความมั่นคง ความกล้าหาญ และความเชื่อมั่นในตนเองในการทำงาน และการเล่นกับเพศตรงข้ามจึงควรจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ ให้ เช่น ว่ายน้ำ ยิมนาสติก และเกมการเล่นต่าง ๆ

จากพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะพบว่าวัยรุ่นจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน หากวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมอย่างถูกต้อง และต่อเนื่อง ก็จะส่งผลโดยตรงต่อการ พัฒนาประเทศ เนื่องจากวัยรุ่นจะเจริญเติบโต และเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตกิจกรรมทางพลศึกษาที่หลากหลาย จะทำให้วัยรุ่นได้เลือกเข้าร่วมตามที่ตนเองสนใจ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายจะทำให้วัยรุ่นได้ทราบระดับสมรรถภาพของตนเอง และเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เป็นการสร้างแรงจูงใจ ให้มีการพัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น และหากวัยรุ่นส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายดีแล้ว ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพพร้อมที่จะพัฒนาประเทศต่อไป

พฤติกรรมและปัญหาของเด็กวัยรุ่น

ปรางค์สุทธิพิทย์ ทรงวุฒิสีล (2548 : 277–280) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมที่มนุษย์แสดงออกจะทราบได้โดยการสังเกตหรือการใช้เครื่องมือบางอย่างช่วย จากการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ทุกวัย พบว่าพฤติกรรมทุกชนิดจะต้องมีจุดมุ่งหมายปลายทางที่ผู้แสดงต้องการจะไปให้ถึง โดยมีหลักที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรม ดังนี้คือ

- ก. พฤติกรรมทุกชนิดจะต้องมีสาเหตุ
- ข. พฤติกรรมที่เหมือนกันอาจมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน
- ค. พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่จำเป็นจะต้องมาจากสาเหตุแต่เพียงอย่างเดียว แต่อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุหลายอย่าง

นักจิตวิทยาได้สรุปสาเหตุของพฤติกรรมว่าเกิดมาจากความต้องการ 2 อย่าง คือ ความต้องการทางด้านร่างกายหรือความต้องการทางด้านสรีระ กับความต้องการทางสังคม

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย

มนุษย์ทุกชาติทุกภาษา จะมีความต้องการทางด้านร่างกายที่เหมือนกันหมด เพราะถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต อาทิเช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความกระหาย และความต้องการด้านการขับถ่าย เป็นต้น มนุษย์เราจะมีความสุขและความพอใจถ้าอยู่ในสภาพที่

ความต้องการทางสรีระทั้งหลายไม่ขาด แต่เกิดสภาวะของการขาดเมื่อใด มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ

2. ความต้องการทางด้านสังคม

เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่เกิดพฤติกรรมนานาชนิด เช่น ถ้าบุคคลใดมีความต้องการความสำเร็จหรือมีความสัมพันธ์สูง ก็จะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลนั้นมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ เช่น ยอมอดนอนเพื่อใช้เวลาทอหนังสือ เพราะต้องการจะสอบไล่ได้คะแนนดี แต่บางคนมีความต้องการผลสัมฤทธิ์สูงแต่กลัวว่าจะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ก็จะเป็นแรงผลักดันให้ประพฤติดิต ๆ เช่น การทุจริตในห้องสอบ ดังนั้น ความต้องการทางด้านอื่น ๆ ก็เช่นกัน อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เยาวชนวัยรุ่นประพฤติทั้งในทางที่ดีและไม่ดี เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนยังขาดแคลน เช่น เด็กบางคนขาดความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ผู้ปกครอง เด็กอาจพยายามทำตนให้พ่อแม่รักและเอาใจใส่ด้วยการปรับปรุงตนเองหรือหาความรักทดแทนจากผู้อื่นเช่นเพื่อน ๆ บางครั้งการขาดความรักก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความประพฤติผิดขึ้นได้ เช่น การลักขโมย ดังเช่นเด็กที่ขาดความรักและความอบอุ่นจากผู้ปกครอง จึงเรียกร้องความรักจากเพื่อนด้วยการขโมยเงินผู้ปกครองไปซื้อของแจกเพื่อน โดยคิดว่าถ้าให้ของเพื่อนแล้วตนจะได้รับความรักตอบแทน

ความต้องการและความสนใจของเด็กวัยรุ่น

มนุษย์เราต่างก็มีความปรารถนาที่จะพบความสุขในชีวิตของตน หรือต้องการที่จะมีชีวิตที่สมบูรณ์มากที่สุด ซึ่งต่างก็พยายามดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่จำเป็นแก่ชีวิต อันได้แก่ ปัจจัยสี่คือ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อาหาร และยารักษาโรค ปัจจัยสี่นี้เป็นความต้องการเริ่มแรก (Primary Need) ซึ่งเป็นความต้องการทางด้านอินทรีย์ เพื่อเป็นเครื่องสร้างความสุขทางกายและความต้องการที่เกิดขึ้นภายหลังนี้ เราเรียกว่า Secondary Need จัดว่าเป็นเครื่องสร้างความสุขทางจิตใจ

มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ ก็จะนิยมชมชื่นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความต้องการจะกระทำต่อไป ความต้องการจัดว่าเป็นแรงจูงใจ (Motive) ที่ทำให้เกิดความพฤติกรรม ความต้องการขั้นมูลฐานของมนุษย์มีอยู่ 10 ประการ คือ

1. ต้องการอาหารและแสวงหาอาหาร
2. ต้องการที่อยู่อาศัย
3. ต้องการเครื่องนุ่งห่ม
4. ต้องการความปลอดภัยและให้มีอนามัยสมบูรณ์
5. ความต้องการเกี่ยวกับการคมนาคม
6. ต้องการแสดงออกทางด้านศาสนาและศิลปะ
7. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

8. ต้องการที่จะสังเกตและรักษาสภาวะทรัพยากรอันมีอยู่ตามธรรมชาติ

9. ต้องการรู้หน้าที่และภาระงานต่าง ๆ

10. ต้องการรู้เกี่ยวกับการปกครอง ตลอดจนความร่วมมือต่าง ๆ

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า มนุษย์เราต่างก็มีความต้องการที่จะมีความสุข ต้องการให้มีชีวิตอยู่ในสภาวะสมดุล (Equilibrium of life) สภาพที่ชีวิตเกิดความสมดุล และการคิดแก้สภาพที่ขาดความสมดุลนี้จะทำให้เกิดความต้องการขึ้น คือ พยายามใช้ความสามารถจากพลังงานที่มีอยู่ในร่างกายออกมาแก้ปัญหา เพื่อสร้างสภาวะสมดุลให้กับชีวิต

แต่ชีวิตของทุกคนจะต้องวนเวียนอยู่จากสภาวะที่สมดุลไปสู่สภาวะที่ไม่สมดุล และกลับคืนมาสู่สภาวะสมดุลอีก ดังนั้น ความต้องการของมนุษย์จึงไม่มีที่สิ้นสุด เพราะมนุษย์จำเป็นจะต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอยู่เรื่อยไปนั่นเอง

ชนิดของความต้องการ

เราสามารถแบ่งความต้องการออกเป็นส่วนใหญ่ ๆ ได้ดังนี้คือ

1. ความต้องการของแต่ละบุคคล (Individual Need) เป็นความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจมีความคล้ายคลึงกันและแตกต่างกันไปจากคนอื่น ๆ ในบางเรื่อง ความต้องการเหล่านี้ยังแบ่งออกได้เป็น

1.1 ความต้องการทางด้านอินทรีย์ จัดว่าเป็นความต้องการทางด้านปัจจัยสี่ เป็นความต้องการตามธรรมชาติที่มนุษย์จะต้องมีตั้งแต่เกิดจนตาย

1.2 ความต้องการที่จะส่งเสริมบุคลิกภาพ เป็นความต้องการภายใน รวมทั้งทางด้านอารมณ์และสังคม อันได้แก่

1) ความต้องการที่จะรักและให้คนอื่นรักตน

2) ความต้องการความปลอดภัย

3) ความต้องการจะมีส่วนร่วมหรือส่วนหนึ่งของสังคม

4) ความต้องการสัมฤทธิ์ผล หรือต้องการให้บรรลุจุดหมายของตน

5) ความต้องการรู้สิ่งต่าง ๆ เพื่อเกิดสติปัญญา อันจะเป็นแนวทางสำคัญในการเรียนรู้และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

6) ความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่อยู่ปกติให้เป็นสภาพใหม่ ความสนใจใหม่ และประสบการณ์ใหม่เพื่อทำให้เกิดผลดียิ่งขึ้น

7) ความต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจในความสวยงามที่จะทำให้เกิดความเพลิดเพลินและมีความสุขทางใจ

2. ความต้องการทางสังคม (Social Need) จัดว่าเป็นความต้องการโดยทั่วไป เช่น ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับการยกย่อง นับหน้าถือตา มีความเป็นมิตรต่อกันและความต้องการในบุรณการ อันเป็นความต้องการที่เป็นความสุขของชีวิตตามอุดมคติ

3. ความต้องการทางด้านปรัชญาของชีวิตที่ตนพอใจ ลักษณะหนึ่งที่น่าสนใจของเด็กเล็ก ๆ ก็คือ ชอบซักถามสิ่งที่ยังไม่รู้หรืออยากเห็น หรือบางทีก็คิดหาเหตุผลแบบลองถูกลองผิดจากประสบการณ์ของตน แต่เมื่อถึงระยะวัยรุ่นเด็กจะเลิกถามแบบถามโน้นถามนี้ มาเป็นการถามเฉพาะเรื่องที่ตนมีความสนใจ และเป็นไปอย่างมีเหตุมีผล ถ้าคำตอบเหล่านั้นยังไม่เป็นที่พึงพอใจ ก็จะได้เฝ้าค้นหาคำตอบอยู่ต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ คำถามที่เด็กวัยรุ่นสนใจมักจะได้แก่คำถามประเภทเกี่ยวกับความจริง ความยุติธรรม ศาสนา และอุดมคติของชีวิต องค์การต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาเหล่านี้ มักได้รับความสนใจจากเด็กวัยรุ่นเป็นจำนวนมาก เพราะองค์การเหล่านี้สนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นนั่นเอง โรงเรียนก็จัดว่าเป็นสถาบันที่มีส่วนส่งเสริมเด็กวัยรุ่นให้สร้างปรัชญาของชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพของสังคม และช่วงส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกสร้างมาตรฐานของศีลธรรมให้แก่ตนเอง

4. ความต้องการทางเพศ ฟรอยด์กล่าวว่า เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น และมีความต้องการทางเพศมาตั้งแต่เล็ก ๆ และเมื่อเติบโตเป็นหนุ่มสาวแล้ว ความต้องการทางเพศก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นด้วย พวกนักจิตวิทยาตระกูลจิตวิเคราะห์เชื่อว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องสำคัญที่สุดและเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาทางพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้น แรงผลักดันทางเพศจึงเป็นเรื่องที่นักการศึกษาควรให้ความสนใจว่า เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว มีความจำเป็นเพียงใดที่ควรจะให้ความรู้แก่เด็กทางด้านเพศศึกษา

ปฟานิ รูตีวัฒนา (2537 : 40 – 41) กล่าวว่า ความต้องการพื้นฐานของเด็กที่สำคัญนับตั้งแต่แรกเกิดเป็นเช่นเดียวกับความต้องการของมนุษย์ทั่วไปที่เข้าใจร่วมกันคือปัจจัยสี่อันได้แก่อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัยซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย (primary needs) ขณะเดียวกันมนุษย์ก็ยังมีต้องการทางใจ (secondary needs หรือ psychological needs) ซึ่งมีความสำคัญพอ ๆ กับความต้องการทางกาย นักวิชาการบางท่านตั้งทฤษฎีลำดับความก่อนหลังของความต้องการของมนุษย์ (hierarchy of needs) ไว้ สำหรับความต้องการพื้นฐานของเด็กอาจแบ่งออกได้ 3 ประเภท คือ

1. ความต้องการพื้นฐานทางกายเกี่ยวกับการยังชีวิตให้อยู่ได้ อันได้แก่ปัจจัยด้านโภชนาการ สาธารณสุข ที่อยู่อาศัยและสุขภาพสิ่งแวดล้อม

2. ความต้องการพื้นฐานทางใจที่เกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ ในฐานะที่เป็นมนุษย์ในสังคม อันได้แก่ปัจจัยที่รวมถึงความรู้สึก อารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งรวมการปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว ค่านิยม ทศนคติ และจริยธรรม เป็นต้น

3. ความต้องการพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับตัวเองในฐานะที่เป็นทรัพยากรและผู้ใช้ทรัพยากร อันได้แก่ ปัจจัยเชิงชาวนโยบาย การเรียนรู้ด้านต่าง ๆ เช่นการศึกษาและอาชีพ

การแบ่งประเภทนี้มีได้หมายความว่า จะแยกออกจากกันและกันเป็นส่วน เพราะพัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการรวมกันไป แต่แบบแผนของกระบวนการพัฒนาของมนุษย์นั้นในช่วงเวลาและช่วงอายุที่แตกต่างกัน ความแตกต่างของบุคคลก็ทำให้อัตราการพัฒนาแตกต่างกันไปได้นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางสังคมอันประกอบด้วย โครงสร้างระบบความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับกลุ่มอื่น ๆ โครงสร้างเชิงเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมและอื่น ๆ เหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเด็กทั้งสิ้น

สภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ประเพณีวัฒนธรรมและอื่น ๆ นั้น มีผลต่อเด็กในมุมกลับนอกเหนือจากพื้นฐานที่เด็กต้องการ นั่นก็คือความคาดหวังที่สังคมมีต่อเด็กประการหนึ่งและความสามารถของสังคมที่จะให้บริการดังกล่าวมาแล้วแก่เด็กทั้งในด้านปริมาณ คุณภาพ และครอบคลุมได้อย่างทั่วถึงหรือไม่อีกประการหนึ่ง

ความคาดหวังที่สังคมมีต่อเด็กนั้น ขึ้นอยู่กับบรรทัดฐานของแต่ละสังคมซึ่งถูกกำหนดกฎเกณฑ์มาจากความเชื่อในสังคม ความเชื่อทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณีและค่านิยมทางสังคม สำหรับสังคมไทยโดยทั่วไปมักจะได้นิยามอยู่เสมอว่า เด็กควรเป็นคนดีควรมีความซื่อสัตย์ ควรรู้จักเคารพบนอบผู้ใหญ่ ควรมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น

ความหมายของการออกกำลังกาย

จรวยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่ง ที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือด้วยความสนุกสนานพึงพอใจ นอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ การกระโดด หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งเน้นการแข่งขัน

วาสนา คุณาภิลิทธิ์ (2539 : 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่

ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 19) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อ และอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรืออริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของ อายุ เพศ และสภาวะของร่างกายโดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม แล้วหรือยัง คืออัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังจาก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็คือสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขาความ คล่องแคล่วว่องไวความเร็วการตอบสนองต่อสถานการณ์ และที่สำคัญที่สุดคือ ความอดทนหรือความ ทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541 : 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การกระทำ ที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของ ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะ แตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วสิรัตน์ แตรตุลาการ (2541 : 19) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การทำกิจกรรม ใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

มงคล แผงสาเคน (2541 : 109) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมาย กว้างมาก คือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการ ทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะทำเป็นอาชีพ หรือ สมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อย หรือออกแรงมาก เพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้น เร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นเรื่องของการออกกำลังกายทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวโดย สรุปได้ว่าการออก กำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งที่อยู่กับที่ (Static) และเคลื่อนที่ (Dynamic) ซึ่งมีผล ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลัง กายไว้ว่าการออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายหรือการ เคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่าง กระฉับกระเฉงมีภูมิต้านทานโรคสูงมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

ดังนั้นการออกกำลังกายพอที่จะสรุปได้ดังนี้ การออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว การประกอบกิจกรรมหรือการเล่นกีฬาตามความต้องการของตนเอง เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมต่อไป

หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538 : 25) กล่าวถึง สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15 – 30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจ และพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย
5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยไปและก้าวหน้าขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ
7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือคนกลุ่มพิเศษอื่นๆ ควรตรวจสุขภาพ และฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 20) ได้สรุปหลักการทั่วไปในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ มือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (static stretching)

แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังทากิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (cool down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัยและสภาพของร่างกายขณะนั้น

3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไปจนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

4. ควรมีสุนัขและสวัสดิานิยในการออกกำลังกาย แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า กางเกง รองเท้า และถุงเท้า ไม่สกปรกยับยั้ง รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาดเรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

จินดา บุญช่วยเกื้อกูล (2541 : 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมี ประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 – 10 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้เนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 – 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool – down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

บรรลุ ศิริพานิช (2541 : 23 -24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้ คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ 25 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง เช่น จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้

2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนักเท่าน้ำหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น

3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด – ยืด – หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกาย มีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน – การวิ่ง – การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หัว เอว มีการเคลื่อนไหว น้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายน้ำท่าต่าง ๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มาก ขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรง ไม่เอนงอ หรือ เวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลาย แห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าว ประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกาย สามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันทั้งที่ การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการ สั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมผัส ก่อให้เกิด การปรับเปลี่ยนทำได้ตามใจปรารถนา การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จอร์จ (George. 1986 : 18 – 19) กล่าวสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า สำหรับ บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเท อากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรงอดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกาย สม่ำเสมอสามารถอดทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลง ด้วย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 6) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางกาย แพทย์มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดย การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการ เจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ มีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพที่ใช้สามารถทางกายด้านนั้น ๆ

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

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงมาข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อุดมทุน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แล้วจิตใจร่าเริง เบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนพฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมชาย ไกรสังข์ (2540 : 2-7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายสำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้คือผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประจำจะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ

ความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โต และแข็งแรง สูดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ละ มาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน

กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคม

กิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกเขาจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตน และเป็นผู้นำ – ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดีเพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา

แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยมาสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้เป็น ผู้ที่สามารถสะสม รวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้นั้น ๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่ามีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาภายใต้การจัดการและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนาน และมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ (2540 : 32) การออกกำลังกายสม่ำเสมอมีคุณค่าต่อระบบหายใจ ดังนี้

1. ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อทำหน้าที่ช่วยในการหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น
2. ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีหลอดเลือดฝอยเพิ่มขึ้น พื้นที่ของถุงลมที่ใช้แลกเปลี่ยนก๊าซเพิ่มขึ้น ความจุปอดและความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาทีเพิ่มขึ้น
3. อัตราการหายใจในขณะพักช้าลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจของคนออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเพิ่มช้ากว่า แต่หลังจากเลิกงานแล้วอัตราการหายใจนี้จะกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย
4. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น ร่างกายสามารถรับออกซิเจนได้ดีมากขึ้น

ยุพาพร ทองตั้ง; และคณะ (2546 : 120) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ว่า คุณค่าของการออกกำลังกายมีมากมายเหลือคณานับ ทั้งในด้านการพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีพลังกำลังที่จะต่อสู้กับสภาวะแวดล้อมในยุคปัจจุบัน มีการพัฒนากลไกการเคลื่อนไหว สามารถทำงานได้ดี โดยใช้พลังงานน้อยกว่า เป็นการประหยัดพลังงานระบบประสาทและกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์ดี เท่ากับเป็นการ ส่งเสริมทางด้านบุคลิกภาพให้ดีขึ้นด้วย ทางด้านสติปัญญา ความคิด จิตใจ และอารมณ์ ก็มีการพัฒนาควบคู่กันไป พร้อมๆ กับร่างกาย ซึ่งมีหลักฐานเป็นที่ยืนยันได้ว่า “จิตใจและร่างกายเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน” เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ก็มีผลทำให้จิตใจแจ่มใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความอดทน มีความคิดริเริ่ม กล้าตัดสินใจ และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความสามารถในการจัดระบบความคิด ความจำ ทำให้เกิดสัมฤทธิ์ผลทั้งทางด้านหน้าที่การงานและในสังคม ทางด้านสังคม และเศรษฐกิจ เมื่อสุขภาพของสมาชิกในสังคม เป็นดังนี้ที่บ่งชี้ บอกถึงสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ การ

ออกกำลังกายจึงมีส่วนในการที่จะช่วยพัฒนาให้ทรัพยากรกำลังคนมีประสิทธิภาพในการทำงานด้วย ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง จิตใจและอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ มีความกล้าหาญ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กระทรวงสาธารณสุข (2548 : ออนไลน์) กล่าวว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟู สภาพร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรง
2. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดีช่วยให้สูงขึ้น
3. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
4. หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น
5. ความดันโลหิตลดลง
6. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
7. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด
8. ป้องกันโรคเบาหวานได้
9. ชีพจรลดลง
10. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
11. ลดและช่วยแก้อารมณ์เศร้า, ความเครียด
12. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
13. กรณีต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถช่วยได้
14. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15-20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน

ออกมาทำให้จิตใจสบาย

15. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ
16. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน

นพดล อิมสุต (2548 : 15) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย โดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพ สมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดีมีจิตใจที่ ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การ ออกกำลังกายเป็นประจำ ยังเป็นปัจจัยสำคัญ ในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการพัฒนาการทางด้านร่างกาย การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องให้เหมาะกับสภาพร่างกายของตนเองทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเจตคติและความรู้ความเข้าใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในปัจจุบันกิจกรรมด้านการออกกำลังกายและกีฬามีมากมายหลายชนิดให้เลือกแล้วแต่ปัจจัยความพร้อมของแต่ละคน

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองต้องทำงานแข่งขันกับเวลา จึงทำให้ขาดการออกกำลังกาย เช่น ตอนเช้าต้องรีบเดินทางไปทำงาน ตอนเย็นเมื่อเลิกงานก็ต้องรีบเดินทางกลับบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายของคนเราขาดการออกกำลังกายจึงทำให้เกิดโทษต่าง ๆ มากมาย ไพวัลย์ ตันลาพุมิ (2530 : 54) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็ก เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดประจํา การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก คือ

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดของความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้ความยาวของกระดูกมีการเจริญตามที่ควร ทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควรเป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้รูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วน แต่จากการที่กล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรงทำให้การตั้งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไปทำให้มีการเสียทรวดทรง เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำเจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อยปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือการเล่นกีฬานอกจากนี้การมีสมรรถภาพ

ทางด้านการประสานงานระหว่างกล่มเนื้อและระบบประสาทต่ำจะทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำไปด้วย เด็กจะได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่าย

5. การศึกษา พบว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพต่ำมีผลการเรียนที่ต่ำกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า

6. การเข้าสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

โรงเรียนในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ได้เริ่มใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ตั้งแต่ปีการศึกษา 2545 โดยครูได้รับความรู้จากฝ่ายการศึกษาได้ให้คำแนะนำและจัดฝึกอบรมให้กับคณะครู แล้วมาร่วมกันวิเคราะห์หลักสูตรตามหลักสูตรที่กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดกรอบไว้ ได้จัดทำจนครบ 8 สาระ กับ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และมีการปรับปรุงหลักสูตรทุกปี และมีหลักการของหลักสูตรดังนี้

1. เป็นการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มุ่งเน้นความเป็นไทยควบคู่กับการเป็นสากล
2. เป็นการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาค และเท่าเทียมกัน โดยสังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
4. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรที่จัดการศึกษาได้ทุกรูปแบบ ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้และประสบการณ์

จุดมุ่งหมาย

1. เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยในตนเอง ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์
2. มีความคิดสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รักการอ่าน รักการเขียน และรักการค้นคว้า
3. มีความรู้อันเป็นสากล รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการ มีทักษะและศักยภาพในการจัดการ
4. มีทักษะและกระบวนการทางคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ทักษะการคิด การสร้างปัญญา และทักษะในการดำเนินชีวิต
5. รักการออกกำลังกาย ดูแลตนเองให้มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี

6. มีประสิทธิภาพในการผลิตและการบริโภค
7. เข้าใจในประวัติศาสตร์ของชาติไทย ภูมิใจในความเป็นไทย เป็นพลเมืองดี ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
8. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ภาษาไทย ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี กีฬา ภูมิปัญญาไทย ทรัพยากรธรรมชาติและพัฒนาลิขิตแวดล้อม
9. รักประเทศชาติและท้องถิ่น มุ่งทำประโยชน์และสิ่งที่ดีงามให้กับสังคม

จังหวัดภูเก็ต

จังหวัดภูเก็ต เป็นจังหวัดหนึ่งของภาคใต้ซึ่งมีเนื้อที่เป็นเกาะ ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 670 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 576 ตารางกิโลเมตรมีประชากรประมาณ มีอำเภอทั้งหมด 3 อำเภอด้วยกัน จังหวัดภูเก็ตเป็นสถานที่ท่องเที่ยวและมีสถานศึกษาค่อนข้างมาก ได้เปิดการเรียนการสอน ตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาและเป็นจังหวัดที่มีจำนวนประชากรไม่มากแต่มีประชากรแฝงค่อนข้างมากเช่นพวกย้ายถิ่นมาทำงาน ก่อสร้าง เกษตรกร กรรมกร งานโรงแรม และงานอื่น ๆ จึงทำให้มีประชากรจำนวนมากอาศัยอยู่ร่วมกัน โดยในส่วนของสถานศึกษาที่นักเรียนโดยส่วนมากจะเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาค่อนข้างมากโดยนักเรียนเหล่านี้จะย้ายมาลงเฝ้าเพราะต้องย้ายตามผู้ปกครองมา โดยในส่วนของออกกำลังกายนั้นโรงเรียนในแต่ละโรงเรียนได้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียนได้ปฏิบัติกันทั้งในภาคเช้า ในคาบเรียน และ หลังจากเลิกเรียนนักเรียนได้ออกกำลังกายทั้งกิจกรรมนันทนาการ การเล่นหรือฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละโรงเรียนได้มีสถานที่เล่นกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายพอเพียง โดยมีนักเรียนบางกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายเพราะบางกลุ่มต้องเรียนพิเศษ ไปเที่ยว ช่วยงานทางบ้านหรือทำงาน เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนที่รักในการออกกำลังกายมาใช้บริการในสนามหรือเล่นกีฬาในโรงเรียนหลังเลิกเรียนและสนับสนุนให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และห่างไกลยาเสพติด

โรงเรียนสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต

โรงเรียนสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต มีโรงเรียนทั้งหมด 61 โรงเรียน เมื่อก่อนเรียกว่า โรงเรียนในสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดภูเก็ต และ โรงเรียนในสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดภูเก็ต ต่อมาหลังกระทรวงศึกษาธิการได้ปรับโครงสร้างใหม่ ทั้งประเทศตามพระราชบัญญัติการศึกษา 2542 ให้แต่ละจังหวัดแบ่งเป็น เขตพื้นที่ มีทั่วประเทศ 75 เขตแล้วจังหวัดก็แบ่งเป็นเขตการศึกษาอีก ขึ้นอยู่กับจำนวนของบุคลากรแต่ละจังหวัด จังหวัดภูเก็ตได้แบ่งเป็น 1 เขต ซึ่งโรงเรียนมีหลายโรงเรียน โรงเรียนในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต เป็นสถาบันที่ให้การศึกษแก่เยาวชนของชาติ คือ

1. พัฒนานักเรียนทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้เป็นพลเมืองดีของชาติในอนาคต
 2. ปลุกฝังทางด้านคุณธรรม จริยธรรม เน้นการเคารพซึ่งกันและกัน มีความรักความกตัญญู ต่อครูบาอาจารย์ พ่อแม่ และผู้มีพระคุณ
 3. ปลุกฝังให้เป็นพลเมืองดีในระบบประชาธิปไตย โดยเน้นให้มีความรักชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ อันเป็นประมุขของชาวไทยทุกคน
 4. ส่งเสริมความรู้ทางด้านวิชาการ เน้นทักษะกระบวนการ ตลอดจนความสามารถทางทักษะที่จำเป็นเพื่อเป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพในอนาคต
- โรงเรียนในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต แยกตามประเภทของการจัดการศึกษามีดังนี้
- โรงเรียนที่จัดการศึกษาตั้งแต่ชั้นอนุบาล ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัด
กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต จำนวน 11 โรงเรียน โดยมีผู้อำนวยการ
เป็นผู้บริหารโรงเรียน
- โรงเรียนกรมสามัญศึกษาเดิม จัดการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 6 มี 7 โรงเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรม ที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการศึกษาพบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬา ประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรม ของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

นันทอกมาห์ (Nantogmah. 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โปรแกรมพลศึกษา ที่ใช้อยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยอาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า

กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะให้เน้นคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก ว่ายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่เป็นทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทบุคคล มากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าการโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนเอกพลศึกษากับนักเรียนเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชา พลศึกษาเป็นวิชาพื้นฐาน แยกเป็นวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาในเรื่อง สภาพดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่จำเป็นต้องรับผิดชอบ และกิจกรรมที่ควรจะมีเพิ่มเติมคือ แอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้นเพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

แนนซี (Nancy. 1992 : 3857 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความเข้าใจในการใช้หลักสูตรพลศึกษาในชีวิตจริงของครูพลศึกษาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความหมายของการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา วิธีการศึกษาดำเนินการโดยการส่งกระจายเอกสาร วารสาร บทความ สังเกตการสอน สนทนา สัมภาษณ์และการวิพากษ์วิจารณ์ ด้วยเหตุผลทั้งนี้เพื่อมุ่งที่จะอธิบาย แจกแจงพฤติกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ในรายละเอียดของครู ผู้ใช้หลักสูตรโดยตรง ผลการวิจัยจึงสรุปได้ 2 เรื่อง คือ เรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกและเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของครูพลศึกษาที่มีต่อหลักสูตรใหม่ที่ตนเองเกี่ยวข้องอยู่รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ความรู้สึกที่เด่นชัด คือ ความพอใจ ความภูมิใจ ความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ความไม่มีอำนาจและความฝันที่อยากจะได้โลกที่สมบูรณ์ที่สุด ส่วนความสัมพันธ์นั้นเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้บริหาร ครูแนะแนว เพื่อนร่วมงาน นักเรียนและผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของครูที่มีต่อหลักสูตรใหม่ กระบวนการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ครูมีความต้องการให้ความมั่นใจตลอดเวลา ในกระบวนการใช้หลักสูตรนอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักสูตรไปใช้ควรพึงเสียงครูบ้าง เพราะสิ่งที่ครูต้องการ ได้แก่ การยอมรับนับถือ การมีอิสรภาพและเสรีภาพในการทำงานตลอดจนต้องการเวลาและการสนับสนุน

โฮลบลูก (Holbrook. 1992 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วยผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลการศึกษาพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้องจัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง จำแนกออกเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพและความฟิตของร่างกายผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิง ลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิง ได้แก่ การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลทั้งนักศึกษาชายและหญิง

โจนส์; และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996 : 151 – 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997 : 6341) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุจำนวน 94 คนที่มีอายุระหว่าง 54 – 65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการวิจัย พบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น ส่วนกีฬาประเภททีมไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ยามากูชิ และโอคาเดะ (Yamaguchi; & Okada. 1998) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ โดยวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่าง ๆ คือ ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย

ยาน (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548 : 57 ; อ้างอิงจาก Yan. 1999 : Unpaged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

จิราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ ได้ส่งแบบสอบถามไปให้ประชาชนในเขตเทศบาล ระดับชั้นที่ 1 – 5 จำนวน 5 เทศบาล จำนวน 460 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายตอน (Stratified Random Sampling) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ในแต่ละด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .01

3. ประชากรเพศชาย เพศหญิงของเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการและด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ สำหรับรูปแบบของกิจกรรมประชาชนเพศชายและหญิงมีความต้องการ

แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .01

สังวร เพ็ญสวัสดิ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลนำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t – test) ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากร ผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

ผลการวิจัยพบว่า

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

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 เมื่อแบ่งตามระดับชั้นพบว่า สภาพเป็นจริง ด้านสถานที่อุปกรณ์

และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อย ยกเว้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคลากรผู้บริหาร ด้านประเภทของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย และเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ในด้านความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกระดับชั้น

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

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

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

นเรศ จุลบุตร (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ.2546 จำนวน 380 คน เป็นชาย 209 คน

หญิง 171 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.86 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 85.19

2. สภาพด้านบุคลากร โดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 70.83

3. สภาพด้านการจัดการ โดยรวมไม่มีการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 54.17

4. สภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 83.33

5. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.19

6. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.71

7. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.53

ชัชวาลย์ ภาคใหม่ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นเยาวชนและประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล และโรงเรียนสตรีชัยภูมิ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และนำมาวิเคราะห์ผล นำเสนอในรูปตารางและความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

1. เยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และเป็นเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 จำแนกตามอายุ 15-25 ปี จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 และอายุ 26 ปีขึ้นไป จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0

2. สภาพการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านสถานที่ มีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 59.9 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.8 อายุระหว่าง 15-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.1 อายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 65.9 ด้านอุปกรณ์และสิ่งแวดล้อมความสะดวก มีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม

เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62.4 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.6 อายุระหว่าง 15-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.6 อายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 64.3

3. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 เพศชาย มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุดเพศหญิงมีความต้องการชนิดกีฬากอล์ฟการเต้นแอโรบิคด้านซัน มากที่สุด อายุระหว่าง 15-25 ปี มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป มีความต้องการชนิดกีฬา การเต้นแอโรบิคด้านซันมากที่สุด

พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ ในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด

กนกธดา อ่อนทองหลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชายจำนวน 1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 - 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลางยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมากที่สุดสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไปมีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปีและ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรจะอยู่ในระดับมาก

พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น ด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการ ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกาย ในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดง ความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอน หรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้าย ประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกาย ในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่ สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออก กำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายใน โรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด

ยงยุทธ ฮั่นเจริญ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมปีการศึกษา 2546 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาภาคปกติ สถาบันราชภัฏนครปฐม ปีการศึกษา 2546 จำนวน 364 คน เป็นนักศึกษาชาย 112 คน และนักศึกษาหญิง 252 คน เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1

สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาและตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่าสภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมนักศึกษาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน และได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากโทรทัศน์มากที่สุด ส่วนวันที่นักศึกษาเลือกที่จะออกกำลังกายมากที่สุดคือวันพฤหัสบดีที่ใช้ในการออกกำลังกายคือช่วงเวลา 18.00 – 20.00 น. นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 15 – 30 นาที และสถานที่ที่นักศึกษาชอบออกกำลังกายมากที่สุดในสถาบันคือ โรงยิมพลศึกษา 1 ส่วนภายนอก คือ ที่บ้านมากที่สุด ประเภทของกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล เหตุผลในการออกกำลังกายของนักศึกษาเพื่อมีสุขภาพที่ดี และสาเหตุที่นักศึกษาออกกำลังกายในสถาบันเพราะ มีอุปกรณ์ให้ยืม ปัญหาส่วนตัวที่ไม่สามารถร่วมกิจกรรมกับทางสถาบันได้เพราะกิจกรรมที่จัดให้ไม่น่าสนใจอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนความต้องการในการออกกำลังกาย คือ ต้องการห้องฟิตเนสและอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ด้านการจัดการ คือ ควรมีการจัดการเรียนการสอนและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด และความต้องการด้านบุคลากร คือ ต้องการมีบุคลากร อำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และเบิก-จ่ายอุปกรณ์ประจำวันตลอดเวลาในระหว่างออกกำลังกาย

กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหาร การจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 35.60

นพดล อิ่มสุด (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก โดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขต อำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน และเป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวม ข้อมูลแล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า เพศชาย อายุ 24-40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิง อายุ 24-40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความ ต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากที่สุดด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านการบริหารและการ ดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00-18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00-19.00 น. และเวลา 16.00-17.00 น.

พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการ ออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพสองด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย สร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัย พบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกแดนซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ รองลงมาคือวันเสาร์ เวลาที่มีความต้องการมากที่สุดคือ เวลา 18.00-20.00 น. รองลงมาเวลา 05.00 - 08.00 น. ตามลำดับ

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลตรัง ปี พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97

1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02

2.3 ด้านบุคลาการโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชำนาญ เรื่องมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลาการ คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลาการ คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่น .87 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 จำนวน 370 คน นำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81

2. สภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

2.1 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 79.46 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 20.54

2.2 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 68.24 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 31.76

2.3 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 37.32

3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

3.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.2 ความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.3 ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เพศชายและหญิง มีความต้องการด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

4.3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกัน มีความต้องการต่อการให้ บริการการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550: 183) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้

มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ การทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 35.00 35.20 และ 33.84 ตามลำดับ

2. ประชาชนที่มีเพศ และระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการ ไม่แตกต่างกัน

มานพ ปานสาคร (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์ผลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ มากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75

2. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

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

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

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

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

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

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

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

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

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

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

- 2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

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

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

ปวีณา เรืองบุรพ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่าง

ที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 500 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 ช่วงอายุที่มีความต้องการมากที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.60 อายุ 18-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.40 อายุ 45-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.00 และอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.00

2. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลในด้านต่าง ๆ ของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550

2.1 ความต้องการด้านทำเลที่ตั้งของศูนย์กีฬา โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการด้านทำเลที่ตั้งอยู่ใกล้ศูนย์อนามัย

2.2 ด้านสนามกีฬาหรือสถานที่สำหรับออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการสนามเดินรำลือลาศ

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณศูนย์กีฬา

2.4 ด้านสาธารณสุข โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ที่ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง

จากองค์ประกอบของการออกกำลังกายที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ แล้วเห็นว่ามีผลอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกายอันเนื่องมาจากการที่จะให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ซึ่งจะส่งผลให้การออกกำลังกายดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ว่าต้องการอะไรบ้างในการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษา และสร้างแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารงานวิจัย ต่างประเทศและในประเทศ รวมทั้งสอบถามผู้เชี่ยวชาญเป็นแนวทางในการทำวิจัยครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 จำนวน 14,921 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 จำนวน 400 คน เป็นนักเรียนชาย 181 คน และหญิง 219 คน โดยใช้การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2548: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – stage Random Sampling) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สุ่มอย่างง่ายตามสัดส่วนในอำเภอต่าง ๆ ดังนี้
 - 1.1 อำเภอเมือง มีโรงเรียนทั้งหมด 18 โรงเรียน สัดส่วน 6:1 ได้โรงเรียนที่สุ่ม 3 โรงเรียน
 - 1.2 อำเภอกลาง มีโรงเรียนทั้งหมด 8 โรงเรียน สัดส่วน 4:1 ได้โรงเรียนที่สุ่ม 2 โรงเรียน
 - 1.3 อำเภอกระทุ้ง มีโรงเรียนทั้งหมด 3 โรงเรียน สัดส่วน 3:1 ได้โรงเรียนที่สุ่ม 1 โรงเรียน
 - 1.4 รวมโรงเรียนที่สุ่มทั้ง 3 อำเภอได้ 6 โรงเรียน
2. ได้โรงเรียน 6 โรงเรียนมาสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้ดังนี้
 - 2.1 อำเภอเมืองได้โรงเรียน
 - 2.1.1 โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,630 คน
 - 2.1.2 โรงเรียนสตรีภูเก็ต มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,669 คน
 - 2.1.3 โรงเรียน อบจ.เมืองภูเก็ต มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 708 คน
 - 2.2 อำเภอกลางได้โรงเรียน

2.2.1 โรงเรียนเมืองกลาง มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,175 คน

2.2.2 โรงเรียนกลางพระนางสร้าง มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 257 คน

2.3 อำเภอกระทุ้งใต้โรงเรียน

2.3.1 โรงเรียนกระทุ้ง มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 820 คน

3. สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนทั้ง 6 โรงเรียน โดยแยกตามเพศ โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551

ชื่อโรงเรียน	ชาย		หญิง		รวม	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. ภูเก็ตวิทยาลัย	1,207	75	423	27	1,630	102
2. สตรีภูเก็ต	84	5	1,585	100	1,669	105
3. อบจ.เมืองภูเก็ต	373	24	335	21	708	45
4. เมืองกลาง	595	37	580	37	1,175	74
5. กลางพระนางสร้าง	162	14	95	9	257	23
6. กระทุ้งวิทยา	418	26	402	25	820	51
รวม	2,839	181	3,420	219	6,259	400

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านสังคม
3. ด้านจิตใจ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอนี้ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การแปลความหมาย คะแนนเฉลี่ยความต้องการ

โดยให้คะแนนตามน้ำหนักความสำคัญจากมากไปน้อยดังนี้

มากที่สุด	5 คะแนน	หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด
มาก	4 คะแนน	หมายถึง มีความต้องการมาก
ปานกลาง	3 คะแนน	หมายถึง มีความต้องการปานกลาง
น้อย	2 คะแนน	หมายถึง มีความต้องการน้อย
น้อยที่สุด	1 คะแนน	หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2552: ออนไลน์)

4.21 - 5.00	หมายถึง	มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
3.41 - 4.20	หมายถึง	มีความต้องการอยู่ในระดับมาก
2.61 - 3.40	หมายถึง	มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.80	หมายถึง	มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้นดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา วารสาร บทความ สิ่งพิมพ์ต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบ นำมาปรับปรุงแก้ไขและตรวจซ้ำ
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่ได้ตรวจแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 โรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือ
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และมีผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างของแต่ละโรงเรียน แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS) ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 ในข้อที่ 1 - 4 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 1 ในข้อที่ 5 - 6 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติที (t – test Independent)
5. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ระหว่างชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One- Way Analysis of Variance) ถ้าพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)
6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ มีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

- นำข้อมูลตอนที่ 1 ในข้อที่ 1 - 4 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
- นำข้อมูลตอนที่ 1 ในข้อที่ 5 - 6 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
- นำข้อมูลตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
- เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติที่ (t – test Independent)

5. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ระหว่างชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One- Way Analysis of Variance) ถ้าพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe's Method)

6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวเกี่ยวกับรายชื่อสถานศึกษา และอำเภอ ของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
อ.เมือง		
รร.สตรีภูเก็ต	105	26.25
รร.ภูเก็ตวิทยาลัย	102	25.50
รร. อบจ.เมืองภูเก็ต	45	11.25
รวม	252	63.00
อ.กลาง		
รร.เมืองกลาง	74	18.50
รร.กลางพระนางสร้าง	23	5.75
รวม	97	24.25
อ.กระทุ่ม		
รร.กระทุ่มวิทยา	51	12.75
รวม	51	12.75
รวมทั้งหมด	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 จำนวน 400 คน เป็นนักเรียนของอำเภอเมือง จำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 อำเภอกลาง จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 24.25 และอำเภอกระทุ่ม จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75 และส่วนใหญ่เป็นนักเรียนจากโรงเรียนสตรีภูเก็ตมากที่สุด จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 26.25

ตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ระดับชั้น \ เพศ	ชาย		หญิง		รวม	
	n	%	n	%	n	%
มัธยมศึกษาปีที่ 1	64	16.00	76	19.00	140	35.00
มัธยมศึกษาปีที่ 2	59	14.75	75	18.75	134	33.50
มัธยมศึกษาปีที่ 3	58	14.50	68	17.00	126	31.50
รวม	181	45.25	219	54.75	400	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 จำนวน 400 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 45.25 และ นักเรียนหญิง จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 54.75 เมื่อจำแนกตามระดับชั้น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50

ตาราง 4 การเป็นสมาชิกของหน่วยงานภายนอกหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551

	สถานะ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เป็นสมาชิก		388	97.00
เป็นสมาชิก	FCเมืองใหม่ ชมรมวิ่งเทศบาลตำบลโคกกกลอย เทนนิสกู๋เกิต เทนนิสเยาวชนกู๋เกิต เทนนิส อบจ. สมาคมกอล์ฟเยาวชนกู๋เกิต ว่ายน้ำเทศบาลตำบลท้ายเหมือง สระน้ำ อบจ. สระว่ายน้ำกู๋เกิตวิลล่าดาวรุ่ง สระว่ายน้ำ อบจ.	12	3.00
	รวม	400	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นสมาชิกของหน่วยงานภายนอกหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกาย จำนวน 388 คน คิดเป็นร้อยละ 97.00 และเป็นสมาชิกเพียง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 ประเภทกีฬาที่นักเรียนเป็นสมาชิก คือ ว่ายน้ำ เทนนิส วิ่ง กอล์ฟ และฟุตบอล

ตาราง 5 จุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ตามลำดับ

กิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{x}$	S.D.	อันดับ
เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง	6.24	1.20	1
เพื่อความสนุกสนาน	4.95	1.58	2
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน	4.61	1.53	3
เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี	3.80	1.49	4
เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี	3.49	1.50	5
เพื่อการแข่งขันกีฬา	2.65	1.93	6
เพื่อลดน้ำหนักของตัวเอง	2.31	1.51	7

จากตาราง 5 แสดงว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 มีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงมากที่สุด รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน ตามลำดับ

ตาราง 6 กิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร ปีการศึกษา 2551
ที่สนใจตามลำดับ

ประเภทกีฬา	$\bar{x}$	S.D.	อันดับ
แบดมินตัน	7.14	2.36	1
วิ่ง	6.50	2.46	2
ว่ายน้ำ	6.20	3.04	3
เทเบิลเทนนิส	5.68	2.39	4
วอลเลย์บอล	5.59	2.62	5
บาสเกตบอล	5.47	2.72	6
ฟุตบอล	5.32	3.43	7
เดินเพื่อสุขภาพ	5.05	2.72	8
เทนนิส	4.73	2.67	9
เปตอง	4.68	2.06	10
เซปักตะกร้อ	3.65	2.82	11

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร ปีการศึกษา 2551 มีความสนใจในกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมา คือ วิ่ง และว่ายน้ำ ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา
ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต
ปีการศึกษา 2551 ด้านร่างกาย (n = 400)

ความต้องการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง	4.69	0.52	มากที่สุด
2. ต้องการมีภูมิต้านทานโรค	4.58	0.60	มากที่สุด
3. อยากมีรูปร่างทรวดทรงที่ดี	4.27	0.81	มากที่สุด
4. ต้องการลดน้ำหนัก	3.71	1.10	มาก
5. ต้องการให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น	4.34	0.69	มากที่สุด
6. ต้องการมีความคล่องแคล่วว่องไว	4.50	0.63	มากที่สุด
7. ต้องการให้ร่างกายมีความอ่อนตัว	4.07	0.89	มาก
รวม	4.31	0.48	มากที่สุด

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่
การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ด้านร่างกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต
ปีการศึกษา 2551 ด้านสังคม (n = 400)

ความต้องการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ได้รับสิทธิพิเศษในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นไป	4.04	0.94	มาก
2. ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและบุคคลอื่น	4.08	0.82	มาก
3.ได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม	3.41	1.01	มาก
4. พ่อ แม่ สนับสนุนให้ออกกำลังกาย	4.42	0.71	มากที่สุด
5. อยากมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น	4.22	0.91	มากที่สุด
6. ต้องการเป็นตัวแทนของโรงเรียน	3.46	1.12	มาก
7. ต้องการรู้และเข้าใจจากการปฏิบัติตามหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มและการให้ความร่วมมือ	4.08	0.77	มาก
รวม	3.96	0.63	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ด้านสังคม โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต
ปีการศึกษา 2551 ด้านจิตใจ (n = 400)

ความต้องการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. เพื่อความสนุกสนาน	4.60	0.59	มากที่สุด
2. ชอบความท้าทายในการออกกำลังกาย	4.27	0.78	มากที่สุด
3. ต้องการที่จะลดน้ำหนัก	3.74	0.99	มาก
4. อยากเล่นกีฬาเป็น	4.41	0.74	มากที่สุด
5. ลดและคลายความเครียด	4.51	0.64	มากที่สุด
6. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตัวเอง	4.43	0.65	มากที่สุด
7. ต้องการเป็นผู้ที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	4.47	0.75	มากที่สุด
8. มีความถนัดและสนใจในชนิดกีฬานั้น	4.34	0.78	มากที่สุด
9. ต้องการฝึกสมาธิในการออกกำลังกาย	4.37	0.73	มากที่สุด
รวม	4.35	0.49	มากที่สุด

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ด้านจิตใจ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต
ปีการศึกษา 2551 (n = 400)

ความต้องการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านร่างกาย	4.31	0.48	มากที่สุด
2. ด้านสังคม	3.96	0.63	มาก
3. ด้านจิตใจ	4.35	0.49	มากที่สุด
รวม	4.21	0.44	มากที่สุด

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.44



ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
 ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากุเกี๊ยก ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=181)		หญิง (n=219)		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านร่างกาย	4.27	0.49	4.34	0.47	1.57	.116
2. ด้านสังคม	4.03	0.64	3.90	0.61	2.21*	.028
3. ด้านจิตใจ	4.41	0.47	4.30	0.49	2.36*	.019
รวม	4.24	0.45	4.18	0.44	1.33	.184

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากุเกี๊ยก ปีการศึกษา 2551 ของนักเรียนชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.45 และนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.44 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคม และด้านจิตใจ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต
ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา

รายการ	ม.1 (n=140)		ม.2 (n=134)		ม.3 (n=126)	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านร่างกาย	4.39	0.46	4.22	0.48	4.31	0.48
2. ด้านสังคม	4.10	0.62	3.85	0.64	3.92	0.60
3. ด้านจิตใจ	4.47	0.43	4.26	0.54	4.31	0.47
รวม	4.32	0.42	4.11	0.45	4.18	0.43

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.45 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.43

ตาราง 13 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา
ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p
1. ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.98	2	0.99	4.38*	.013
	ภายในกลุ่ม	89.79	397	0.23		
2. ด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	4.41	2	2.21	5.75*	.003
	ภายในกลุ่ม	152.32	397	0.38		
3. ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	3.24	2	1.62	7.04*	.001
	ภายในกลุ่ม	91.52	397	0.23		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3.09	2	1.55	8.14*	.000
	ภายในกลุ่ม	75.40	397	0.19		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ในแต่ละระดับชั้นที่ศึกษา มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551

ระดับการศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	$\bar{x}$	4.32	4.11	4.18
มัธยมศึกษาปีที่ 1	4.32	-	0.21*	0.14*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	4.11	-	-	0.07
มัธยมศึกษาปีที่ 3	4.18	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายระหว่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านร่างกาย

ระดับการศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	$\bar{x}$	4.39	4.22	4.31
มัธยมศึกษาปีที่ 1	4.39	-	0.17*	0.08
มัธยมศึกษาปีที่ 2	4.22	-	-	0.09
มัธยมศึกษาปีที่ 3	4.31	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านร่างกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านสังคม

ระดับการศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	$\bar{x}$	4.10	3.85	3.92
มัธยมศึกษาปีที่ 1	4.10	-	0.25*	0.18
มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.85	-	-	0.07
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.92	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 17 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านจิตใจ

ระดับการศึกษา		มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
	$\bar{x}$	4.47	4.26	4.31
มัธยมศึกษาปีที่ 1	4.47	-	0.21*	0.16*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	4.26	-	-	0.05
มัธยมศึกษาปีที่ 3	4.31	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากู๋เกิต ปีการศึกษา 2551 ด้านจิตใจ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ระหว่างเพศชาย กับเพศหญิง และระดับชั้น

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 และจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร นักเรียน งานวิชาการ และเป็นแนวทางในการศึกษางานวิจัยต่อไป

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง แตกต่างกัน
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ระหว่างนักเรียนในแต่ละระดับชั้น แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษา ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 จำนวน 400 คน เป็นนักเรียนชาย 181 คน และนักเรียนหญิง 219 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 เพศ แยกเป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง
 - 1.2 ระดับชั้น แยกเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3

2. ตัวแปรตาม คือ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษากูเกิต ปีการศึกษา 2551

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านจิตใจ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 โรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือ
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และมีผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างของแต่ละโรงเรียน แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 ในข้อที่ 1 - 4 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 1 ในข้อที่ 5 - 6 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากุเกี๊ยก ปีการศึกษา 2551 ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติที่ (t – test Independent)

5. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากุเกี๊ยก ปีการศึกษา 2551 ระหว่างชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One- Way Analysis of Variance) ถ้าพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe's Method)

6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากุเกี๊ยก ปีการศึกษา 2551 มาจากโรงเรียนใน 3 อำเภอ ได้แก่อำเภอเมือง 252 คน อำเภอถลาง 97 คน อำเภอกระบุรี 51 คน ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนจากโรงเรียนสตรีภูเก็ตมากที่สุด 105 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 181 คน เพศหญิง 219 คน จำแนกตามระดับชั้นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 140 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 134 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 126 คน นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกของหน่วยงานภายนอกหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกายจำนวน 388 คน มีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงมากที่สุด รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน นักเรียนมีความสนใจในกีฬากิจกรรมการออกกำลังกายแบบมินตัน มากที่สุด รองลงมาคือ วิ่ง และว่ายน้ำ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากุเกี๊ยก ปีการศึกษา 2551 โดยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายด้านร่างกาย ความต้องการการออกกำลังกายด้านจิตใจ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนความต้องการการออกกำลังกายด้านสังคมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31, 4.35 และ 3.96 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48, 0.49 และ 0.63 ตามลำดับ โดยจำแนกตามเพศ และระดับชั้นที่ศึกษา ดังนี้

2.1 จำแนกตามเพศ

2.1.1 ความต้องการการออกกำลังกายทางด้านร่างกายของนักเรียนชาย และหญิง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 และ 4.34 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 และ 0.61 ตามลำดับ

2.1.2 ความต้องการการออกกำลังกายทางด้านสังคมของชาย และหญิง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 และ 3.90 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 และ 0.61 ตามลำดับ

2.1.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านจิตใจของนักเรียนชาย และหญิง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 และ 4.30 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 และ 0.49 ตามลำดับ

2.2 จำแนกตามระดับชั้นการศึกษา

2.2.1 ความต้องการการออกกำลังกายด้านร่างกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1, มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39, 4.22 และ 4.31 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46, 0.48 และ 0.48 ตามลำดับ

2.2.2 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1, มัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10, 3.85 และ 3.92 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62, 0.64 และ 0.60 ตามลำดับ

2.2.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านร่างกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1, มัธยมศึกษาปีที่ 2, และมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47, 4.26 และ 4.31 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43, 0.54 และ 0.47 ตามลำดับ

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551

3.1 ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคม และด้านจิตใจ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน

3.2 ตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา ภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ในแต่ละระดับชั้นที่ศึกษา มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า

3.2.1 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวม ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายระหว่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

3.2.2 ความต้องการการออกกำลังกายด้านร่างกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น ไม่แตกต่างกัน

3.2.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น ไม่แตกต่างกัน

3.2.4 ความต้องการการออกกำลังกายด้านจิตใจ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่าง

อภิปรายผล

จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านร่างกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนใหญ่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ต้องการมีภูมิคุ้มกันโรค และต้องการมีความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนได้ตระหนักและรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อร่างกายที่จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริง ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกันต้านทานโรคจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังที่ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 3) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายส่งผลต่อด้านร่างกาย ไว้ว่า อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อุดม มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการทำงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี และยังคงตรงกับกระทรวงสาธารณสุข (2548 : ออนไลน์) กล่าวว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพร่างกายได้ โดยสอดคล้องกับ นพดล อิมสุต (2548 : 15) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดีมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ ยังเป็นปัจจัยสำคัญ ในการที่จะช่วย

ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของยาน (วัฒนา สุทธิพันธุ์, 2548 : 57 ; อ้างอิงจาก Yan. 1999 : Unpaged) ที่ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกาย มีคะแนนสูง

2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสังคม ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่

การศึกษาภูเก็ ปีการศึกษา 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยส่วนใหญ่พ่อแม่ สนับสนุนให้ออกกำลังกายและต้องการอยากมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนในวัยนี้ เป็นวัยที่ต้องการการแสดงผลออกเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น จึงต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและทำกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ตนเองมีโอกาสได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 54 - 55) ได้กล่าวถึงนักเรียนในวัยนี้ว่า เป็นวัยที่ต้องการหาเพื่อน และต้องการความสัมฤทธิ์ผลในกิจกรรมต่าง ๆ หรืองานอดิเรกที่ตนสนใจ โดยจะให้ความสนใจในกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง ซึ่งจะเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติ และ ยังตรงกับ บุญสม มาร์ติน และคณะ (2538 : 130 – 134) ที่กล่าวว่าเด็กวัยนี้สนใจกีฬามากจึงมัก เล่นด้วยกัน และคอยติดตามให้กำลังใจเมื่อตนไม่ได้เล่น ความสนใจคบเพื่อนต่างเพศจะเกิดขึ้นใน วัยรุ่นหญิงก่อนวัยรุ่นชาย ซึ่งมักสนใจเด็กชาย ที่มีอายุมากกว่าตนเอง ความอยากเป็นที่ยอมรับของ เพื่อน และกลุ่ม ทำให้พยายามปรับพฤติกรรมในสิ่งที่เพื่อน ๆ เห็นชอบ ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจในภาวะความ เจริญเติบโตของวัยรุ่น โดยเฉพาะความพยายามที่จะเป็นอิสระจะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ง่าย อีกทั้งยังสอดคล้องกับ สมชาย ไกรสังข์ (2540 : 2-7) ได้สรุปถึงประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกายทางด้านสังคมไว้ว่า กิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การ จัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับ ตนให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยส่งเสริมให้เป็น ผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพมีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ – ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถ รู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดีเพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ ประารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านจิตใจ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษา

ภูเก็ ปีการศึกษา 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยส่วนใหญ่ต้องการเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน ลดและคลายความเครียด และต้องการเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็น

เพราะว่านักเรียนในวัยนี้เป็นวัยที่ร่าเริง สนุกสนาน รักสนุกจึงชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการความสนุกสนาน บางคนก็ชอบเพราะเล่นแล้วทำพายุดีบวกกับอยากเล่นเป็นและผ่อนคลายความเครียด จากการเรียนหนังสือ และยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬา ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจ ทำให้สมองปลอดโปร่งและฝึกสมาธิได้ดี ในบางกิจกรรมทำให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้และมีความต้องการเรื่องอื่นๆ ทั้งนี้ก็นักกีฬาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อต้องการแสดงความสามารถให้เป็นที่สนใจของบุคคลอื่น ดังที่ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528 : 3) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับด้านจิตใจว่า ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายออกไป และตรงกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 3) ที่ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วจิตใจร่าเริง เบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อุดหนุน สู้ขุม รอบคอบ และยุติธรรม มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่าง ทำให้อารมณ์ดีอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมนการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551

4.1 เพศที่แตกต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่านักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเพศชายและเพศหญิงต่างมีความต้องการการออกกำลังกายทางด้านร่างกายที่เหมือนกัน เพราะผู้ชายและผู้หญิงต่างก็ต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี และต้องการที่จะรักษารูปร่างทรวดทรงไว้เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้นและเป็นการลดน้ำหนักให้ตัวเองหุ่นดี ดังที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่มีผลต่อรูปร่างทรวดทรงว่า การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ และตรงกับ ปรางค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล (2548 : 277- 280) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมและปัญหาของเด็กวัยรุ่นว่าความต้องการทางด้านร่างกายของมนุษย์ทุกชาติ

ทุกภาษา จะมีความต้องการทางด้านร่างกายที่เหมือนกันหมด เพราะถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต อาทิเช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความกระหาย และความต้องการด้านการขยับเขยื้อน เป็นต้น มนุษย์เราจะมีความสุขและความพอใจถ้าอยู่ในสภาพที่ความต้องการทางสรีระทั้งหลายไม่ขาด แต่เกิดสภาวะของการขาดเมื่อใด มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าเพศที่แตกต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนด้านสังคมและด้านจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเพศชายเป็นเพศที่มีความต้องการสูงกว่าเพศหญิงทั้งทางด้านสังคมและจิตใจ โดยผู้ชายต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม ต้องการมีเพื่อนเพิ่มขึ้น เป็นที่ยอมรับจากสังคม ต้องการที่ประสบความสำเร็จ และชอบความท้าทายมากกว่า ดังที่ เมอร์เรย์ (อาร์ยี่ พันธุ์มณี. 2542: 189-192 ; อ้างอิงจาก Marray. ม.ป.ป.) กล่าวถึงความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) ว่าเป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง ซึ่งยังตรงกับ มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540: 280; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ที่ได้กล่าวถึงความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีค่า หมายถึงความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากตนเองและผู้อื่น ต้องให้คนอื่นเห็นตนเป็นคนมีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะบุคคลพวกนี้จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง และตรงกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537 : 33 – 34) ได้กล่าวว่าแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อเป็นการผ่อนคลายการกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล อีกทั้งยังสอดคล้องกับ คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา (2544 : 7) ได้กล่าวไว้ว่าความต้องการของมนุษย์ หมายถึงการที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้

4.2 ระดับชั้นการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าระดับชั้นการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนแต่ละระดับชั้นต่างก็มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่แตกต่างกันไปตามวัยตามสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู ทำให้มีความต้องการการออกกำลังกายในแต่ละด้านแตกต่างกัน ดังที่ บุญสม มาร์ติน และคณะ (2538 : 130 – 134) ได้กล่าวว่า ตามธรรมชาติแล้วการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจจะต้องควบคู่กันมาตลอด เริ่มแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัย

ผู้ใหญ่ เกี่ยวพันต่อเนื่องกันมา ซึ่งแต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการดังกล่าว แตกต่างกันไป ตามวัย เพศ และสภาพแวดล้อม การให้การอบรมเลี้ยงดูพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง และยังตรงกับ ปฟาณี จิตวิวัฒนา (2537 : 40 – 41) ที่ได้กล่าวถึงความต้องการพื้นฐานของเด็กที่สำคัญนับตั้งแต่แรกเกิดเป็นเช่นเดียวกับความต้องการของมนุษย์ทั่วไป ซึ่งพัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการรวมกันไป แต่แบบแผนของกระบวนการพัฒนาของมนุษย์นั้นในช่วงเวลาและช่วงอายุที่แตกต่างกัน ความแตกต่างของบุคคลก็ทำให้อัตราการพัฒนาแตกต่างกันไปได้ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางสังคมอันประกอบด้วย โครงสร้างระบบความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับกลุ่มอื่น ๆ โครงสร้างเชิงเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมและอื่น ๆ เหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเด็กทั้งสิ้น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากฎเกตุ ทำให้ทราบถึงความแตกต่างระหว่างเพศ และระดับชั้นที่ศึกษาที่มีความต้องการการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงตามความต้องการของนักเรียนในปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษาในจังหวัดภูเก็ต
2. ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต



บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร พ.ศ. 2546*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). *หนังสืออ่านประกอบความรู้เพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
_____. (2544). *รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษา
ของประชาชน*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ลาดพร้าว.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *คลังข้อมูลเพื่อสุขภาพ*. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงฯ.
สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2550, จาก [http://www.healthymanual.com/exercise.asp?
content_id=33#2](http://www.healthymanual.com/exercise.asp?content_id=33#2)
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *ประโยชน์ของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : การกีฬา
แห่งประเทศไทย.
_____. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549)*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอ
เกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). *การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล
โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2533, พฤษภาคม). กีฬาสำหรับทุกคน. *ใกล้หมอ*. 12(5) : 40-42.
_____. (2538). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ : ดันฮ็อ แกรมมี่.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกูล. (2541). *การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ*. *สุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิราภรณ์ มงคลศิริ; และ อรุณ ปราณี. (2541). *รายงานการวิจัย พฤติกรรมการออกกำลังกาย
และสมรรถภาพของผู้บริหารหน่วยงานสาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัด
จันทบุรี*. จันทบุรี : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี.

- จิราวัจน์ จันทสิทธิ์. (2540). *ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ พ.ศ. 2539*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย โก – ลก*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพดล อิมสุด. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นเรศ จุลบุตร. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล หวานดี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 12(1): 65-71.
- บวรฤ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- บุญสม มาร์ติน. (2538). *พัฒนาการของเด็ก*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- ประพนธ์ พูลลาภ. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550. วารสารคณะพลศึกษา. 10(1): 183.
- ปรามค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. (2548). จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปวีณา เรืองบุรพ. (2551). ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปฟ้าณี ฐิติวัฒนา. (2537). การพัฒนาเด็กเยาวชนและสตรี. กรุงเทพฯ : สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- พรทิพย์ สอนเลื่อน. (2548). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต ภูติจันทร์; และคณะ. (2540). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์
- พิเชษฐ สุกุลมาก. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ต้นลาพุมิ. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มงคล แฝงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณการ.
- มานพ ปานสาคร. (2549). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพาพร ทองตั้ง; และคนอื่น ๆ. (2546). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน พลศึกษา ม.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
- วชิระ อาสาแข็ง. (2549). ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. หน้า 54 - 55.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีบุญญา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ จท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537). กีฬากับสังคม. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 20(1) : 33 – 34.
- _____. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.
- _____. (2541). หลักสูตรพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- _____. (2546). กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นปีที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานคร. หน้า 56.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ศิริวัลย์ อินทามระ. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา (เอกสารประกอบการเรียน). กรุงเทพฯ : ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราช พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2528). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ เอ็น ที.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181บริหารกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สังวร เพ็ญสวัสดิ์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่ โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542*. กรุงเทพฯ : พรักหวานกราฟฟิค.
- สุชา จันทรเฒ. (2539). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา.
- หงส์ทอง ประนัดศรี. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาการจูงใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทสามัคคีสาส์น จำกัด.
- อารี พันธุ์มณี. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : ดันอ้อ.
- Ann, Elizabeth. (1977, April). A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37(10): 6341-A.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December). Physical Education and Nonphysical Education Mahors : A Comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 - A.
- Christopher, Elizabeth A. (1997, April). A Survey of The Lifetime Sports Needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37 : 6341.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London : Paddington Tress.
- Holbrook, James Edward. (1992). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities, *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735.
- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2) : 151 – 158.

Muller, Susan. (1993, December). The Effects of Exercise – Changes on Self – Esteem.

Dissertation Abstracts International. 14(1) : 1688.

Nancy, Melnychuk. (1992). Understanding the Lived World of the Physical Education.

Teacher in Curriculum Implementation. *Dissertation International*. 52 – 3857 A.

Nantogmals, Samvel Yakubur. (1982, October). Physical Education Programs Offered

In Iowa High School, Preferred by Seniors and Recommended by Professors in

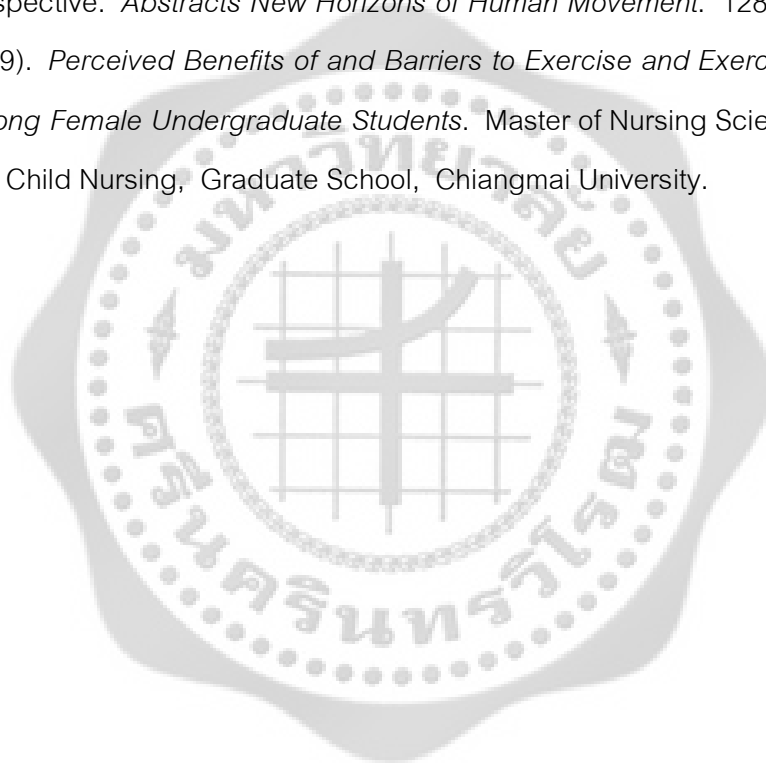
Iowa Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 43: 1080 – A.

Yamaguchi, Y.; & Okada, K. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club : A User's

Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.

Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity*

Among Female Undergraduate Students. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.







ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม
เรื่อง
ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต
ปีการศึกษา 2551

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 แบ่งเป็น 3 ด้าน

- 1) ด้านร่างกาย
- 2) ด้านสังคม
- 3) ด้านจิตใจ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละข้อให้ตรงตามสภาพความเป็นจริง

สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์
 นิสิตปริญญาโท เอกพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. ชื่อสถานศึกษา.....อำเภอ.....
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ชั้น
 - ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1
 - ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2
 - ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3
4. นักเรียนเป็นสมาชิกของหน่วยงานภายนอกหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกายหรือไม่
 - ☐ เป็นสมาชิก โปรดระบุชื่อหน่วยงานหรือสโมสร.....
 - ☐ ไม่เป็นสมาชิก
5. จุดมุ่งหมายของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเรียงตามลำดับความสนใจ 1,2,3..... คืออะไร
 - ☐ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง
 - ☐ เพื่อความสนุกสนาน
 - ☐ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน
 - ☐ เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี
 - ☐ เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี
 - ☐ เพื่อการแข่งขันกีฬา
 - ☐ เพื่อลดน้ำหนักของตัวเอง
 - ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนสนใจได้แก่ เรียงตามลำดับความสนใจ 1,2,3.....

คืออะไร

☐ เดินเพื่อสุขภาพ

☐ วิ่ง

☐ ฟุตบอล

☐ แบดมินตัน

☐ วอลเลย์บอล

☐ บาสเกตบอล

☐ เซปักตะกร้อ

☐ เทเบิลเทนนิส

☐ ว่ายน้ำ

☐ เทนนิส

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....



ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
เขตพื้นที่การศึกษากุเกี๊ยก ปีการศึกษา 2551

คำชี้แจง คำถามในตอนที่ 2 นี้แบ่งออกเป็น 1 ลักษณะคือ
ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการจะได้สิ่ง
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบแบบสอบถาม พิจารณาสภาพความต้องการแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง
ในส่วนถัดไปด้านขวามือของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐานสากล		✓			

1. ความต้องการการออกกำลังกายทางด้านร่างกาย

ลำดับที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง					
2	ต้องการมีภูมิต้านทานโรค					
3	อยากมีรูปร่างทรวดทรงที่ดี					
4	ต้องการลดน้ำหนัก					
5	ต้องการให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น					
6	ต้องการมีความคล่องแคล่วว่องไว					
7	ต้องการให้ร่างกายมีความอ่อนตัว					

2. ความต้องการการออกกำลังกายทางด้านสังคม

ลำดับที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ได้รับสิทธิพิเศษในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นไป					
2	ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและบุคคลอื่น					
3	ได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม					
4	พ่อแม่ สนับสนุนให้ออกกำลังกาย					
5	อยากมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น					
6	ต้องการเป็นตัวแทนของโรงเรียน					
7	ต้องการรู้และเข้าใจจากการปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มและการให้ความร่วมมือ					

3. ความต้องการการออกกำลังกายทางด้านจิตใจ

ลำดับที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เพื่อความสนุกสนาน					
2	ชอบความท้าทายในการออกกำลังกาย					
3	ต้องการที่จะลบคำสบประมาท					
4	อยากเล่นกีฬาเป็น					
5	ลดและคลายความเครียด					
6	ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตัวเอง					
7	ต้องการเป็นผู้ที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา					
8	มีความถนัดและสนใจในชนิดกีฬานั้น					
9	ต้องการฝึกสมาธิในการออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3.1 ด้านร่างกาย

3.2 ด้านสังคม

3.3 ด้านจิตใจ



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายไพศาล นาขวัญ
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดศรีสุนทร (มิตรภาพ 15)
จังหวัดภูเก็ต





ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสิทธินันท์ แก้วจันทร์
วันเดือนปีเกิด	20 ตุลาคม 2525
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	75/5 ถ.ชัยชุมพล ตำบลปากแพรก อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดศรีสุนทร (มีตรภาพ 15) ม.5 ตำบลศรีสุนทร อำเภอถลุง จังหวัดภูเก็ต
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	ประถมศึกษา จาก โรงเรียนมนต์หทัย
พ.ศ. 2541	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนเทศบาลวัดท่าแพ
พ.ศ. 2544	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนทุ่งสง
พ.ศ. 2546	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปก.ศ.สูง พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2548	วิทยาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยทักษิณ
พ.ศ. 2552	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ