

613.71

พ 859ค

ร.3

ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่

19 ก.พ. 2540

ปริิณยานพนธ์

ของ

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริิณยานพนธ์ วิชาเอกพลศึกษา

ตุลาคม 2539

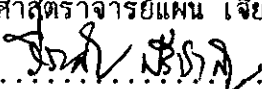
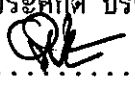
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

58010

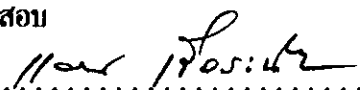
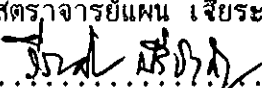
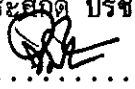
h 2, 1

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

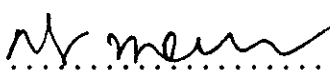
คณะกรรมการควบคุม

.....  ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)
.....  กรรมการ
(อาจารย์วิระศักดิ์ ปรึกษาปัญญา)
.....  กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ)

คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)
.....  กรรมการ
(อาจารย์วิระศักดิ์ ปรึกษาปัญญา)
.....  กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ)
.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ ...10... เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2539

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์
แผน เจริญนัย ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์วีระศักดิ์ ปรีชาสุปัญญา
และผู้ช่วยศาสตราจารย์ลลิตาธิษฐาน หาญสมบัติ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ประพนธ์
ชนารักษ์ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำช่วยเหลือ ตลอดจนแก้ไข
ข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ และ
รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะนิสัทธิ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดร.อรุณผล เพ็ญสุภา อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เผด็จ ชีวานนท์ อาจารย์ประจำ
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏลำปาง และอาจารย์ประพนธ์ ชนารักษ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่กรุณาตรวจและ
ให้คำแนะนำในการตรวจสอบเครื่องมือ ขอขอบพระคุณผู้อำนวยความสะดวกการศึกษาระดับจังหวัดแพร่
ผู้อำนวยความสะดวกการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ ศึกษาธิการจังหวัดแพร่ ผู้อำนวยความสะดวกการศึกษา
เทศบาลเมืองแพร่ ผู้อำนวยความสะดวกการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่ ผู้อำนวยความสะดวก
เทคนิคแพร่ ผู้อำนวยความสะดวกวิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่ ผู้อำนวยความสะดวกวิทยาลัยเกษตรกรรมแพร่
ผู้อำนวยความสะดวก คณะครู-อาจารย์โรงเรียนนิริยาลิขจังหวัดแพร่ ที่ให้ความช่วยเหลือ ร่วมมือ
อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ที่ได้กรุณา
ให้กำลังใจเป็นอย่างดี

ที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อดิเรก บุตรรัตน์ คุณแม่สุภัทรา บุตรรัตน์ ตลอดจน
ครู-อาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาวางรากฐานการศึกษา เอาใจใส่ ให้ความอบอุ่นแก่ผู้วิจัยเป็น
อย่างดีมาโดยตลอด และขอขอบคุณ คุณสรวงศรี บุตรรัตน์ เด็กหญิงพุดธิดา บุตรรัตน์
และเด็กชายวรวิดิ บุตรรัตน์ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีตลอดมา

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	7
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	7
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	9
งานค้นคว้าจากเอกสาร.....	9
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	12
งานวิจัยในประเทศ.....	14
สมมุติฐาน.....	30
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	31
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	31
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา.....	31
กลุ่มตัวอย่าง.....	33
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล.....	39

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	41
	ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	41
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	60
	บทย่อ.....	60
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	60
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	60
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
	วิธีจัดการกับข้อมูล.....	61
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	61
	อภิปรายผล.....	63
	ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	67
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	68
	บรรณานุกรม.....	69
	ภาคผนวก.....	73
	ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	116

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรครูในจังหวัดแพร่	32
2	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสังกัดทุกสังกัดในจังหวัดแพร่	34
3	จำนวนและร้อยละของครูผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพด้านต่าง ...	43
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย	48
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของครูในจังหวัดแพร่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	49
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของครูในจังหวัดแพร่ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย	51
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของครูในจังหวัดแพร่ ด้านบริการและวิชาการ เพื่อการออกกำลังกาย	53
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคชีว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการ ออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างครูที่มีสังกัดต่างกัน	55
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคชีว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการ ออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่มีสังกัดต่างกัน	56
10	แสดงผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกายของครูใน จังหวัดแพร่ ภายหลังจากการทดสอบความแปรปรวน	57
11	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคชีว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการ ออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านบริการและวิชาการ ระหว่างครูที่มี สังกัดต่างกัน	59

12	กลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่	75
13	กลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่	88
14	กลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน	90
15	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่	91
16	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ ..	92

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

① ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและวัยจะช่วยเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ แข็งแรง มีประสิทธิภาพในการประกอบภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี เพราะในร่างกายมนุษย์นั้นมีการเจริญและการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ในวัยเด็กการเจริญมีมากกว่าวัยอื่น ๆ ร่างกายจึงมีการขยายขนาดทั้งทางด้านความสูงและด้านน้ำหนักตัว จนกระทั่งเมื่อเติบโตเต็มที่ การขยายทางด้านความสูงจะหยุด แต่การเพิ่มทางด้านน้ำหนักตัวจะมีการเปลี่ยนแปลงต่อไปช้า ๆ การเจริญที่มีอยู่ในช่วงนี้ของชีวิต การซ่อมแซมส่วนที่เสื่อมโทรม เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ อัตราการเสื่อมโทรมจะเพิ่มมากขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพในอวัยวะต่าง ๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคเอ็นและข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงตามวัยของแต่ละคนในแต่ละวัย ในระยะนี้มีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ซึ่งจะเห็นได้ว่าบางคนดูแลหรือทรุดโทรมกว่าอายุจริง แต่บางคนดูอ่อนกว่าอายุจริง สิ่งที่เป็นตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเจริญและการเสื่อมของร่างกายได้อย่างมาก คือ การบริโภคอาหาร สภาพดินฟ้าอากาศ งานอาชีพ การพักผ่อน และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นต้น

ในการออกกำลังกายที่กระทำได้อย่างถูกต้องและมีความเหมาะสมจะให้ประโยชน์ต่อร่างกายเสมอ ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ ช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ยังช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว ข้อต่อต่าง ๆ ทำงานไม่ติดขัด การประสานงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน อวัยวะและต่อมต่าง ๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดี ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่าง

เต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และเป็นระยะเวลาอันยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย และเมื่อเลิกจากกิจกรรมแล้ว สามารถคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย อีกทั้งยังเสริมสร้างความเจริญงอกงามให้แก่จิตใจ อารมณ์ สังคมอีกด้วย

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย เป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่ง ในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง มีประสิทธิภาพและพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ดังพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (พระราชดำริส. 2523) เนื่องในพิธีเปิดสัมมนา ระดับชาติ เรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ว่า

ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่นิ่งเฉย ๆ ถ้าใช้แรงพอเหมาะโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยิ่งขึ้นถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยเสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอตามความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน ฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่ เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขา ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้

จากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ได้ัญเชิญมานี้ จะเห็นได้ว่า ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหว ถ้าการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอก็จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมไปในที่สุด และอาจจะเกิดโรคจนถึงกับเสียชีวิตได้ การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้อง จะช่วยปรับและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ อันประกอบด้วย ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ระบบประสาทส่วนกลางและอัตโนมัตินี้ ระบบต่อมไร้ท่อและระบบขับถ่าย

สนอง อุณาภูล (2517 : 26-27) ให้ข้อคิดเห็นว่า ประเทศต่าง ๆ ต้องประสบปัญหาเกี่ยวกับประชากรขาดความแข็งแรงหรือสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก ดังนั้นรัฐบาลของแต่ละประเทศได้พยายามที่จะหาทางส่งเสริมให้ประชากรออกกำลังกายกันมากขึ้น สหรัฐอเมริกาซึ่งจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลก ก็ปรากฏว่าสุขภาพของประชากรไม่ดี สาเหตุเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์ มีเครื่องทุ่นแรงสะดวกสบาย ประชาชนจึงได้หันมาให้ความเอาใจใส่ในการออกกำลังกายกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ถึงกับบริษัทใหญ่ ๆ บางแห่งได้มีการหยุดงานในตอนบ่าย เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกายพร้อม ๆ กัน กับทั้งได้จัดสร้าง "ศูนย์บริหารร่างกาย" ขึ้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้ผลัดเปลี่ยนกันไปพักผ่อนและออกกำลังกายกันปีละครั้ง คนละ 4-6 สัปดาห์ โดยจัดให้มีครูพลศึกษา แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล และฝึกสอนวิธีเล่นเกมต่าง ๆ ตลอดจนทำวิ่งและว่ายน้ำให้ถูกวิธี พร้อมทั้งจัดให้มีการบรรยายเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520 : 44) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงและทำงานได้ดีขึ้น

ลักขณา พาณิชสุภผล (2524 : 6) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายที่คณะกรรมการร่วมระหว่างสมาคมแพทย์และสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนากาการแห่งสหรัฐอเมริกาไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและนานพอสมควร จะช่วยให้ปอดขยายได้อย่างเต็มที่ สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งการอยู่เฉย ๆ นาน ๆ โดยมิได้มีการออกกำลังกาย จะมีผลทำให้หัวใจและปอดเสื่อมโทรม การที่เชื่อกันว่า การมีสุขภาพดีเนื่องจากการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ นั้นมีพื้นฐานมาจากประเพณีและการเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งได้รับการยืนยันจากการวิจัยค้นคว้าอยู่ตลอดมาจนบัดนี้ว่า ความเชื่อนั้นถูกต้องแล้ว

อวส เกตุสิงห์ (2528 : 190) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านสรีรวิทยาว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้น้ำหนักของกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดโตขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ปอดโตขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

ศูนย์พลศึกษาและวิทยาศาสตร์ หน่วศึกษาพิเศษ กรมพลศึกษา จังหวัดพิษณุโลก

(2536 : 3) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า ถ้าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับร่างกาย จะให้ประโยชน์แก่สุขภาพหลายประการคือ

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพกายดี รูปร่างและทรวดทรงได้สัดส่วน สว่างงาม
 2. ทำให้ระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สามารถสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น และปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น
 3. ทำให้การเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว
 4. ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อและขับของเสียออกจากร่างกาย
 5. ทำให้จิตใจได้พักผ่อน คลายเครียด สนุกสนานสดชื่น ร่าเริง กระปรี้กระเปร่า
 6. ช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
- จะเห็นได้ว่าประเทศที่มีความเจริญและพัฒนาแล้ว ก็ยังได้ให้ความสำคัญของการ

ออกกำลังกายของประชาชน โดยสนับสนุนให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกายผลัดเปลี่ยนกันไปพักผ่อน ควบคู่กับการทำงานไปด้วย โดยจัดให้มีศูนย์บริหารร่างกาย มีเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแลให้ความรู้และฝึกสอนอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ผู้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายอีกมากมายหลายท่าน ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ มีความสม่ำเสมอและเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับร่างกาย ซึ่งจะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหัวใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบอื่น ๆ ทำงานได้ตามปกติ มีความสมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพสูงสุด

18 ในปัจจุบันนี้ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต การนำเอาเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงาน นับวันก็ยิ่งทวีเพิ่มมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายลดปริมาณลง ทำให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากการออกกำลังกายจะเป็นการช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้ว ยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย โดยเฉพาะการใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย จึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกาย และจิตใจของบุคคล อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติ ให้เกิดความรุ่งเรืองก้าวหน้าต่อไป (พุทธองคฺ)

ข้อมเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า คนเป็นทรัพยากรสำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า มั่นคงและมั่งคั่ง ครูเป็นอาชีพหนึ่งในหลาย ๆ อาชีพที่สามารถช่วยพัฒนาบุคคลในชาติให้เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความสัมพันธ์สามัคคี มีความซื่อสัตย์อดทน มีคุณธรรมประจำใจ มีจิตใจโอบอ้อมอารีและรู้จักการเสียสละเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม กระบวนการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์อย่างต่อเนื่องของครูจึงมีส่วนสำคัญยิ่ง อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติในที่สุด

ครูเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งต่อวงการศึกษา ถ้าหากครูเป็นผู้ที่มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ก็จะสามารถดำเนินการสอนได้อย่างต่อเนื่องและราบรื่น มีกำลังกาย กำลังใจและมีความกระตือรือร้นในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพได้ด้วย ถ้าหากครูมีสุขภาพพลานามัยและจิตใจไม่สมบูรณ์ ร่างกายทรุดโทรมเจ็บป่วยบ่อย ๆ ก็จะไม่สามารถดำเนินการสอนให้ต่อเนื่องได้ ผลเสียหายน่าจะเกิดขึ้นแก่เด็กเรียนในที่สุด รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็น ในการพัฒนาสุขภาพพลานามัยทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจของครูมาโดยลำดับ นายแพทย์บุญสม มาร์ติน (2519 : 12) กล่าวว่า "การประกอบอาชีพทุกสาขาจำเป็นต้องมีประสิทธิภาพอันจะสะท้อนไปถึงการพัฒนา" ดังนั้นในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจของครูจึงเป็นสิ่งสำคัญ อันจะทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและบรรลุตามจุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติ ให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ เป็นผู้มีคุณภาพและมีคุณค่าเพื่อพัฒนาสังคมต่อไป

จากผลการสำรวจถึงอัตราการลาป่วย การใช้เงินงบประมาณค่ารักษาพยาบาลและโรคที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยของบุคลากรครูในจังหวัดแพร่ ในปีงบประมาณ 2537 ซึ่งได้รับความร่วมมือจากสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดแพร่ วิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ กองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ กรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่ ดังมีอัตราการลาป่วยและการใช้เงินงบประมาณค่ารักษาพยาบาลดังนี้

สังกัด	ปีงบประมาณ 2537	
	วันลาป่วย (วัน)	ค่ารักษาพยาบาล (บาท)
1. สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่	7,890	10,978,320.-
2. กรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่	2,938	3,293,506.-
3. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดแพร่	285	109,904.-
4. กรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่	426	1,102,129.25
5. กองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่	296	350,500.-
6. กรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่	84	162,407.50
รวม	11,919	15,996,766.75

นอกจากนี้ จากการสำรวจตามสถานพยาบาลต่าง ๆ ได้แก่ โรงพยาบาลแพร่
โรงพยาบาลแพร่คริสเตียน โรงพยาบาลแพร่พร้อมมิตร และโรงพยาบาลรวมแพทย์ ปรากฏว่า
โรคที่บุคลากรครูเจ็บป่วยมาก ตลอดปีงบประมาณ 2537 ที่ผ่านมานั้น พบว่า ที่เป็นมากได้แก่
โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร และโรคปอด ตามลำดับ

จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้ทราบว่าบุคลากรครูมีอัตราการลาป่วยสูงและสิ้นเปลืองเงิน
งบประมาณในอัตราที่สูงมาก หากบุคลากรครูมีการออกกำลังกายกันอย่างสม่ำเสมอ และมีความ
เหมาะสมกับวัย มีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้ ซึ่งก็จะทำให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไป
อย่างราบรื่น ไม่เป็นภาระผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนจะเป็นการประหยัดเงินงบประมาณ
ค่ารักษาพยาบาลของรัฐได้เป็นจำนวนมาก

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการในการออกกำลังกายของครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่
2. ใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของครูในจังหวัดแพร่
3. ใช้เป็นแนวทางในการกระตุ้นให้ครู ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ พลานามัย

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นครูที่ปฏิบัติหน้าที่การสอนในสถานศึกษาทุกสังกัด รวม 6 สังกัด ในจังหวัดแพร่ ในปีการศึกษา 2538 จำนวน 8 อำเภอ มีกลุ่มโรงเรียน 49 กลุ่ม จำนวนสถานศึกษา 370 แห่ง มีจำนวนประชากรทั้งสิ้นรวม 5,081 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยการสุ่มที่แตกต่างกัน มีจำนวน 6 สังกัด รวมทั้งสิ้น 1,656 คน ได้แก่
 - 2.1 สุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จำนวน 3 สังกัด ได้แก่
 - 2.1.1 สถานศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ จำนวน 955 คน
 - 2.1.2 สถานศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ จำนวน 377 คน

2.1.3 สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัด

แพร่ จำนวน 104 คน

2.2 สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำนวน 2 สังกัด ได้แก่

2.2.1 สถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ จำนวน 119 คน

2.2.2 สถานศึกษาสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ จำนวน 69 คน

2.3 ศึกษาจากกลุ่มประชากร จึงไม่มีการสุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 สังกัด ได้แก่

สถานศึกษาสังกัด กรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่ จำนวน 32 คน

3. ตัวแปรที่จะศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความต้องการในการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีความประสงค์ที่จะออกกำลังกายในกิจกรรมด้านต่าง ๆ เช่น ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย และด้านบริการและวิชาการ

ครู หมายถึง ผู้ปฏิบัติหน้าที่การสอนทั้งชายและหญิงในสถานศึกษาทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ ในปีการศึกษา 2538

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งต่างประเทศและในประเทศ ที่มีส่วน
เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่องนี้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 งานค้นคว้าจากเอกสาร

ตอนที่ 2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ตอนที่ 3 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

งานค้นคว้าจากเอกสาร

โดยธรรมชาติของมนุษย์ นอกเหนือจากความต้องการจากปัจจัย 4 ซึ่งได้แก่ อาหาร
เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคแล้ว มนุษย์ยังมีความต้องการในการเคลื่อนไหวหรือการ
ออกกำลังกาย เพื่อที่จะพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของตนให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่าง
มีความสุข แต่เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้เข้ามามีบทบาท
ต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอย่างมาก จึงทำให้ความเป็นอยู่ของคนได้รับความสะดวกสบาย มี
การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันน้อยลง การเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจนทำให้เกิดการ
พัฒนา ปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมไปในที่สุด
ซึ่งอาจจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บถึงกับเสียชีวิตได้ ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ (2520 : 44)
ได้กล่าวว่า "การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งกับอาหารร่างกายต้องการอาหารอย่างที่เรา
ทราบกันอยู่แล้ว และต้องการการออกกำลังกายด้วย ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผล
คล้าย ๆ กัน แต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียว ถ้าเราคนหรือสัตว์ไปขังไว้ที่แคบ ๆ ไม่ให้เขา
ออกกำลังกายได้ เขาก็มีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น และอาการเช่นนี้ก็จะคล้ายคลึง
กับการขาดอาหาร เช่น จะมีอาการเมื่อยล้า ไม่มีแรง และในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมา
ทำให้ตายได้เหมือนกัน"

ในการพัฒนาความรู้และความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทุกสาขา จำเป็นต้องอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและทรัพยากรที่สำคัญอันดับแรกคือ ทรัพยากรมนุษย์ ดังนั้น วิธีการที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพได้สูงสุดทางหนึ่งก็คือ ปรับปรุงและพัฒนาในเรื่องสุขภาพร่างกายและสมรรถภาพของประชากร ด้วยการนำเอาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมาใช้ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จะพบปัญหาใหญ่ 2 ประการคือ

1. ยังไม่สามารถสอดแทรกวิธีการเสริมสร้างสุขภาพอย่างครบวงจร เนื่องจากการฝึกกีฬาปัจจัยเดียว แต่ไม่สนใจปัจจัยอื่น ก็ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายในการเสริมสร้างสุขภาพได้แท้จริง
2. ปัญหาในการจัดกิจกรรมกีฬานั้นยังไม่มีรูปแบบที่เหมาะสม ขาดผู้นำ ขาดการจูงใจ และเทคนิคการจัดการที่มีประสิทธิภาพ

จากการจัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) ได้ระบุความสำคัญของการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน ดังนี้

ข้อ 6 แสวงหามาตรการเพิ่มพูนความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ให้แก่บุคลากรของสถานศึกษา หน่วยงาน และองค์กรของการศึกษาทุกระดับ

ข้อ 7 สนับสนุนให้สถานศึกษาที่มีสมรรถนะในการจัดการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาได้อย่างมีคุณภาพ ดำเนินการผลิตบุคลากรสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการในการดำเนินงานพัฒนาวิชาการวิทยาศาสตร์การกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดสูงได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลใจ ทำให้มีจิตใจดีและที่สุกก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกาย จะช่วยให้โรคเหน็บชาหรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้

5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก หรือเจ็บคอเล็กน้อย

6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน

7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง

8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษโปรยชัย เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ เป็นต้น

อดิเรก จิระพงศ์ (2523 : 34-35) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการคือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือผู้ทรง

คุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการคือ

1. ต้องกระทำให้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

สุชา จันทรเฒ (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ ก็จะมีสุขสันต์และมีความสุขในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำราญ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย คนที่มีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ย่อมมีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้อายุยืนขึ้นได้ การออกกำลังกายจะต้องจัดให้เหมาะสมกับภาวะของร่างกาย เช่น เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1979 : 6341:A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

นันทกอม่าห์ (Nantogmah. 1982:1080-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา (Physical Education Programs offered in Iowa High Schools, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities) ได้ใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และ บาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะให้นั้นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วาสน้ำ เบสบอล และ แบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่า โปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียน แบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้ แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

ฟอล์คและคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239-242) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง "โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน" (A Health Promotion Program for School Personnel) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ จำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมด ไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้ง โครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลคือผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะดี และการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการ สุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของ มหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการ เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้ผลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการ การรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขันมากที่สุด

5. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด

6. ข้าราชการต้องการได้รับการในกิจกรรมประเภทบริการทวศตรง กายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตันมากที่สุด ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด

7. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น.

8. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอความต้องการ

ในปีเดียวกัน ฅนอมวงศ์ ฅณฐฅเ็ชฅร์ และรัชฅี ฅวัญญูจันฅร์ ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกายร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจได้แก่ แบดมินตัน ว่ายน้ำและ เทนนิส นิสิตมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่อง ชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง และชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส

พ.ศ. 2526 กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ฅ สนามกีฬาแข่งขันประชาชนชายและหญิง นิสมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง

3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านการกีฬา และการออกกำลังกายมากที่สุดคือ โทรทัศน์

4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ กายบริหาร และการวิ่งเหยาะ

5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 1/2 ชั่วโมง ตามลำดับและการเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน

6. เหตุผลในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา และออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลา

จิรกรม์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง-ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประชากรในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นบุคคลที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมประเภท วาสน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอดม้ก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสมที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1-2 ครั้งต่อปี ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้

การเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้น ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

แสงเพชร คูหาเรืองรอง (2527 :84-89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. ครูมีความต้องการการออกกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอน และต้องการออกกออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร ว่ายน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้มีมาตรฐานที่การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกกำลังกาย ระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโรคกับครูที่สมรรถภาพ ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

เพชรรัตน์ นิรัญชาติ (2529 : 79-82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
 2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน
 3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยเอกซเรย์ (X - ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
 4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
 5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว
 6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-18.00, 18.00-20.00 น. ของทุกวัน
- เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงาน เอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

✓ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 173-180) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยใช้ประชากร 913 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในวันที่มีการเรียนการสอนในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. กิจกรรมที่สนใจนิสิตชายเป็นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงเป็นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด สำหรับปัญหาการออกกำลังกายคือ อากาศในโรงฝึกพลศึกษาร้อนอบอ้าว อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการ และภาวะด้านการเรียนทำให้มีเวลาว่างไม่เพียงพอ

✓ สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปีมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษามีมากที่สุด คิดเป็น

ร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

๔. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาปรากฏว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทนนิส วอลเลย์ แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. และ 16.30-18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิก และเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

๒. เชาวณี ผจญ (2534 : 66-68) ได้ทำวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของข้าราชการ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.1 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี ร้อยละ 25.1 รองลงมาคือ อายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.4 การศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี ร้อยละ 45.7 รองลงมา ต่ำกว่าอนุปริญญา ร้อยละ 33.4 ส่วนใหญ่สมรสแล้วร้อยละ

60 รองลงมาเป็นโสดร้อยละ 36.3 ที่พักส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ร้อยละ 69.2 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.9 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มียานพาหนะอื่น ๆ นอกจากรับราชการ ร้อยละ 84.3 สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีอยู่ใกล้บ้านร้อยละ 31 รองลงมา มีอยู่ใกล้ที่ทำงาน ร้อยละ 20.9 ข้าราชการส่วนใหญ่ทำงานในกระทรวงมหาดไทย ร้อยละ 16.4 รองลงมาเป็นกระทรวงการคลัง ร้อยละ 13.9

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก มีดังนี้

2.1 ด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการอยู่ในระดับมากช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน ช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ ความต้องการในระดับน้อย คือ เวลาเช้าของวันธรรมดา ช่วงเวลาเช้าของวันเสาร์-อาทิตย์ ระดับความต้องการน้อยที่สุด คือ ช่วงเวลากลางคืนของวันเสาร์-อาทิตย์ เวลากลางคืนของวันธรรมดา และช่วงพักกลางวัน (พักรับประทานอาหาร (ของวันธรรมดา))

2.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการระดับมาก คือ กิจกรรมการวิ่ง การเดิน ความต้องการในระดับน้อยคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ว่ายน้ำ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน ว่ายน้ำ เทนนิส ตะกร้อ กอล์ฟจักรยานกล และต้องการระดับน้อยที่สุดคือ รำมวยจีน โยคะ ยกน้ำหนัก

2.3 ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย)

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากทุกข้อได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพด้านโภชนาการ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการและความปลอดภัย มีการจัดฉายภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย มีเอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย มีการเผยแพร่ข่าวสารและจัดนิทรรศการด้านการออกกำลังกายสำหรับข้าราชการ มีการตั้งชมรมวิชาการเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีบริการปรึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ข้าราชการ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีการประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึก

2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อน มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ มีน้ำดื่ม น้ำเย็นไว้บริการด้วย มีศูนย์สุขภาพสำหรับบุคลากรและข้าราชการโดยเฉพาะ มีสถานที่สำหรับพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องอาบน้ำที่ถูกลักษณะ มีโทรศัพท์สาธารณะไว้ใช้ตลอดเวลาการเปิดบริการ มีสถานที่ออกกำลังกายภายในส่วนสาธารณะ ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่ทำงาน มีสถานที่ออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย

2.5 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน บุคลากรที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน มีบุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมกีฬา เพื่อการออกกำลังกายแก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการ และการดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรคอยดูแลและช่วยเหลือแนะนำการใช้อุปกรณ์ ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

2.6 ความต้องการออกกำลังกายแต่ละด้าน พบว่า

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย) ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ ช่วงวันเวลาในการออกกำลังกายและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.7 ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการภาค

ตะวันออก ระหว่างข้าราชการชายและข้าราชการหญิง พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

✓ ชูเกียรติ เกียรติศิริวัฒน์ (2536 : 116-121) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการ กิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.9 เพศชายร้อยละ 49.1 และออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์เป็นส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 45.2

2. ผลการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบัน
อุดมศึกษาเอกชน มีดังนี้

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสถานที่
ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง
และฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไป
ใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องอาบน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณ
สถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ สถานที่
ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน และสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์มีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสถานที่
ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียงและ
ฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้
เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องอาบน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณ
สถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ
มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมี
ทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน และสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุมมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสถานที่
ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง
และฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไป
ใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องอาบน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณ
สถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ มีห้อง
ปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้ง
อยู่ในบริเวณเดียวกัน และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟสนาม

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มี
สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น
เสียง และฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถ

นำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีท่าเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง และฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีท่าเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง และฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีท่าเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน

ทั้งนี้ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีความต้องการมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียงและฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย บริเวณสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีท่าเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน

2.2 ความต้องการด้านบริการและวิชาการ

นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการมากที่สุดที่จะให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ และมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่

นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์มีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการที่จะให้มีบริการด้านข่าวสารและวารสารกีฬาหรือการออกกำลังกาย มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ มีบริการจัดฉายภาพยนตร์ วิดีทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจและมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเป็นประจำปี

นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุมมีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเป็นประจำปี มีบริการจัดฉายภาพยนตร์ วิดีทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจ และมีบริการตำราด้านเทคนิคและทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กับมีความต้องการมากที่สุดให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีความต้องการมากที่สุดให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเป็นประจำ

นักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม มีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการมากที่สุดให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ และมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง

นักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญมีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการมากที่สุดให้มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ และมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง

ทั้งนี้ ความต้องการบริการและวิชาการ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการมากที่สุดให้มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง และมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ

2.3 ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย

นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ และฟุตบอล กับมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอลและวอลเลย์บอล

นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์มีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ บาสเกตบอล และฟุตบอล กับมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน กายบริหาร วอลเลย์บอล และแอโรบิกแดนซ์

นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม มีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ลีลาศ และวิ่งเพื่อสุขภาพ กับมีความต้องการมากในกิจกรรมเซปักตะกร้อ

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ ฟุตบอล กับมีความต้องการมากในกิจกรรมบาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน และวอลเลย์บอล

นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามมีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ กับมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล

นักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญมีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ ฟุตบอล และมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล

ทั้งนี้ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ ฟุตบอล และมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนั้นในส่วนที่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามระบุความต้องการ ปรากฏว่าสามารถจัดเรียงตามลำดับความต้องการได้ดังนี้ สันักเกอร์ เพาะกาย เทกวนโด ยิงปืน ไอซ์สเก็ต และมวยปล้ำ

2.4 ความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกาย

นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม มีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม มีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญมีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

ทั้งนี้ความต้องการด้านจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกาย เวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

3. ผลการศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของนักศึกษาศาสนานอกศาสนาเอกชนที่ตอบแบบสอบถามสรุปได้ว่า นักศึกษาต้องการให้สถานนอคมศึกษาเอกชนกำหนดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทั้งที่เป็นวิชาบังคับและวิชาเลือก และจัดตั้งศูนย์สุขภาพและกีฬาขึ้นมารับผิดชอบการจัดกิจกรรมกีฬารายวัน และกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องให้กับนักศึกษาที่สำคัญต้องเน้นการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาได้ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการจัดให้มีบริการเบิกฮิมอุปกรณกีฬากีฬา การจองเพื่อใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาทั่วไปที่ประสงค์จะออกกำลังกายในช่วงเวลาว่าง

จะเห็นได้ว่างานวิจัยทั้งของต่างประเทศและในประเทศ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษาหลายท่านได้กล่าวไว้ข้างต้นจะพบว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ถูกวิธีสม่ำเสมอและมีความเหมาะสมนั้น ได้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ ทำให้มีอายุยืนยาว อันจะนำไปสู่การพัฒนาเด็ก เยาวชน บุคคล ให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพและมีคุณค่า เพื่อพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

สมมติฐาน

ความต้องการในการออกกำลังกายของครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ มีความแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ครูที่ปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในจังหวัดแพร่ ในปีการศึกษา 2538 จำนวน 6 สังกัด ใน 8 อำเภอ รวม 49 กลุ่ม มีสถานศึกษา 370 แห่ง รวมประชากรทั้งสิ้น 5,081 คน

ตาราง 1 จำนวนประชากรครูในจังหวัดแพร่

สถานศึกษา	จำนวน			
	อำเภอ	กลุ่มโรงเรียน	สถานศึกษา	ประชากร
1. สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่	8	44	327	3,357
2. กรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่	8	1	17	1,032
3. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดแพร่	5	1	17	284
4. กรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่	1	1	3	238
5. กองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่	1	1	5	138
6. กรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่	1	1	1	32
รวม		49	370	5,081

กลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากจำนวนประชากรของแต่ละสังกัด มีความแตกต่างกันและเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ดี มีความครอบคลุมลักษณะของประชากรได้มากที่สุด จึงเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างต่างกัน

1. สุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) มีอยู่ 3 สังกัด ได้แก่
 - 1.1 สถานศึกษาสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ จังหวัดแพร่
 - 1.2 สถานศึกษาสังกัด กองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ /โรงเรียน
 - 1.3 สถานศึกษาสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่
2. สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มีอยู่ 2 สังกัด ได้แก่
 - 2.1 สถานศึกษาสังกัด กรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่
 - 2.2 สถานศึกษาสังกัด กองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่
3. สถานศึกษาที่ไม่มีการสุ่ม มีอยู่ 1 สังกัด ได้แก่ สถานศึกษาสังกัด กรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่

ตาราง 2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวนตามสังกัดทุกสังกัดในจังหวัดแพร่

สถานศึกษา	จำนวน					
	อำเภอ+กิ่ง	กลุ่ม	สถานศึกษา	ต้องการ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดแพร่	8	44	327	176	1,910	955
	8	1	17	11	754	377
2. กรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่						
3. สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่	5	1	17	1	208	104
เลือกกลุ่มกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 50 รวม			361	197	2,872	1,436
4. กรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่	1	1	3	3	238	119
5. กองการศึกษาเทศบาล เมืองแพร่	1	1	5	5	138	69
เลือกกลุ่มกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 50 รวม			8	8	376	188
6. กรมการศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดแพร่	1	1	1	1	32	32
ไม่มีการสุ่มตัวอย่าง	รวม		1	1	32	32
รวมทั้งสิ้น			370	206	3,280	1,656

การจัดกระทำจำนวนประชากร เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสังกัดแต่ละสังกัด ผู้วิจัยได้จัดกระทำดังนี้

1. สถานศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ อยู่ในพื้นที่ 8 อำเภอ มีทั้งหมด 49 กลุ่ม มีโรงเรียนทั้งหมด 327 โรง มีจำนวนครูทั้งสิ้น 3,357 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

กำหนดให้กลุ่มโรงเรียนเป็นขั้นภูมิ โดยมีโรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม จับสลากชื่อโรงเรียนจากแต่ละกลุ่มจำนวนร้อยละ 50 ของจำนวนโรงเรียนในกลุ่มนั้น ๆ จากแต่ละโรงเรียนที่สุ่มได้ กำหนดให้ครูเป็นหน่วยการสุ่ม จับสลากชื่อครูแต่ละโรงเรียน จำนวนร้อยละ 50 ของจำนวนครูที่มี ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 955 คน ดังแสดงไว้ในตาราง ในภาคผนวก ก

2. สถานศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ อยู่ในพื้นที่ 8 อำเภอ มีโรงเรียนทั้งหมด 17 โรง มีจำนวนครูทั้งสิ้น 1,032 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

กำหนดให้โรงเรียนในแต่ละอำเภอเป็นหน่วยการสุ่ม จับสลากชื่อโรงเรียนในแต่ละอำเภอจำนวนร้อยละ 50 ของจำนวนโรงเรียนในอำเภอนั้น ๆ จากแต่ละโรงเรียนที่สุ่มได้กำหนดให้ครูเป็นหน่วยการสุ่ม จับสลากชื่อครูแต่ละโรงเรียน จำนวนร้อยละ 50 ของจำนวนครูที่มี ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 377 คน ดังแสดงไว้ในตาราง ในภาคผนวก ก

3. สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน อยู่ในพื้นที่ 5 อำเภอ มีโรงเรียน 17 โรง มีครูทั้งสิ้น 284 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

กำหนดให้โรงเรียนในแต่ละอำเภอเป็นหน่วยการสุ่ม จับสลากชื่อโรงเรียนในแต่ละอำเภอ จำนวนร้อยละ 50 ของจำนวนโรงเรียนในอำเภอนั้น ๆ จากแต่ละโรงเรียนที่สุ่มได้ กำหนดให้ครูเป็นหน่วยการสุ่ม จับสลากชื่อครูแต่ละโรงเรียน จำนวนร้อยละ 50 ของจำนวนครูที่มี ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 104 คน ดังแสดงไว้ในตาราง ในภาคผนวก ก

4. สถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ มีทั้งหมด 3 โรง มีครูรวม 238 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

กำหนดให้ครูในแต่ละสถานศึกษาเป็นหน่วยการสุ่ม จับสลากชื่อครูแต่ละสถานศึกษา ร้อยละ 50 ของจำนวนครูที่มี ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 119 คน ดังแสดงไว้ในตาราง ในภาคผนวก ก

5. สถานศึกษาสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ ทั้งหมดมี 5 โรง มีครูรวม 138 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

กำหนดให้ครูในแต่ละโรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม จับสลากชื่อครูแต่ละโรงเรียน ร้อยละ 50 ของจำนวนครูที่มี ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 69 คน ดังแสดงไว้ในตาราง ในภาคผนวก ก

6. สถานศึกษาสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่ มีทั้งหมด 1 โรง มีครูทั้งสิ้น 32 คน ซึ่งมีจำนวนน้อย ผู้วิจัยจึงไม่ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง แต่ศึกษาจากประชากรทั้งหมด 32 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายในระดับของการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. สร้างเป็นแบบสอบถามฉบับร่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตามตัวแปรที่ต้องการศึกษาเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย จากกิจกรรม 4 ด้านคือ

- 2.1 ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย
- 2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.3 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย
- 2.4 ด้านบริการและวิชาการ

โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close-Ended questionnaires)

รูปแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ กำหนดระดับดังนี้

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| ระดับของความต้องการมากที่สุด | ให้ 5 คะแนน |
| ระดับของความต้องการมาก | ให้ 4 คะแนน |
| ระดับของความต้องการปานกลาง | ให้ 3 คะแนน |
| ระดับของความต้องการน้อย | ให้ 2 คะแนน |
| ระดับของความต้องการน้อยที่สุด | ให้ 1 คะแนน |

และตอนท้ายของแต่ละด้านเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires) เพื่อแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

3. นำแบบสอบถามฉบับร่าง ไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทและกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจ และนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจของประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านประกอบด้วย

- 4.1 รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ ภาควิชาพลศึกษา และนันทนาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 4.2 รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 4.3 ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่

4.4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เมธิญ ชีวานนท์ ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏลำปาง

4.5 อาจารย์ประพนธ์ ธนาธิกษ ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์

เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงพื้นผิว (Face Validity) โดยหาค่าเฉลี่ย
และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนน ซึ่งได้กำหนดค่าคะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อ
ได้ 5 ระดับ คือ

ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์อย่างยิ่ง	ให้ 5 คะแนน
ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์มาก	ให้ 4 คะแนน
ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์น้อย	ให้ 2 คะแนน
ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์น้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

นำระดับคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในแต่ละรายข้อ มาหาค่าเฉลี่ย ต้องมีค่าเฉลี่ย
ตั้งแต่ 3.5 ขึ้นไป และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อนั้น ๆ มาตรฐานไม่เกิน 1.00 แสดงว่า
ข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 124)

5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ และให้อาจารย์ที่ปรึกษากับ
กรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มครูใน
จังหวัดแพร่ ที่มีใช้ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของแบบสอบถาม ของการ
ใช้ภาษา หาค่าจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้สถิติทดสอบแบบที (T-test) สำหรับ 2 กลุ่มอิสระ
และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (- Coefficient) ของครอนบาค
(Cronbach. 1970 : 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น .91

7. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือนำจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความอนุเคราะห์ขอความร่วมมือจากผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดแพร่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการแจกแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตนเอง พร้อมนัดหมายวันรับแบบสอบถามคืน
3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองจากกลุ่มตัวอย่าง
4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา
5. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ต่อไป

วิธีการวิเคราะห์กับข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับลงรหัสและบันทึกข้อมูลลงสื่อคอมพิวเตอร์
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS-PC⁺ ดังนี้
 - 2.1 แบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป เป็นแบบตรวจคำตอบและแบบปลายเปิด นำมาแจกแจงความถี่ และคิดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.2 แบบสอบถามตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายจากกิจกรรม 4 ด้าน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นรายชื่อ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียงโดยถือค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 มีความต้องการ มากที่สุด
 ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 มีความต้องการ มาก
 ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 มีความต้องการ ปานกลาง
 ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 มีความต้องการ น้อย
 ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 มีความต้องการ น้อยที่สุด

ส่วนในตอนท้ายของแต่ละด้าน ซึ่งเป็นแบบปลายเปิด เพื่อแสดงความคิดเห็น
 และข้อเสนอแนะนั้น สรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความต้องการในการออกกำลังกายแต่ละด้านระหว่าง
 ครุแต่ละสังกัด โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) และทดสอบ
 ภายหลังโดยวิธีดuncan (Duncan)

4. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายคือ

$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนรวมกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม
F	แทน	ค่าอัตราส่วน F ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม แบบวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว
F-prob.	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการปฏิเสธ H_0 ณ ค่า F
กลุ่มที่ 1	แทน	สถานศึกษาสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่
กลุ่มที่ 2	แทน	สถานศึกษาสังกัด กรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่
กลุ่มที่ 3	แทน	สถานศึกษาสังกัด กองการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่
กลุ่มที่ 4	แทน	สถานศึกษาสังกัด กรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่
กลุ่มที่ 5	แทน	สถานศึกษาสังกัด กองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่
กลุ่มที่ 6	แทน	กรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ส่งไปให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,656 ฉบับ ปรากฏว่าได้รับแบบสอบถามคืน จำนวน 1,622 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97.95 จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามดังกล่าวไปวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่
แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ

1. ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านประเภทของการออกกำลังกาย
4. ด้านบริการและวิชาการ

ตอนที่ 3 ในส่วนตอนท้ายของแบบสอบถามแต่ละด้านเป็นแบบปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะนั้น เนื่องจากมีผู้ตอบแบบสอบถามให้ข้อมูลมาน้อยมาก ผู้วิจัยเห็นว่าไม่สามารถนำมาเป็นข้อสรุปได้ จึงไม่มีการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สภาพภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของครูผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพด้านต่าง ๆ

สถานภาพทั่วไป	จำนวนครู	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
1. ชาย	730	45.0
2. หญิง	982	55.0
รวม	1,622	100.0
2. สถานภาพ		
1. โสด	269	16.6
2. สมรส	1,304	80.4
3. หย่าร้าง	49	3.0
รวม	1,622	100.0
3. อายุ		
1. ระหว่าง 21-30 ปี	148	9.1
2. ระหว่าง 31-40 ปี	668	41.2
3. ระหว่าง 41-50 ปี	670	41.3
4. ระหว่าง 51-60 ปี	136	8.4
รวม	1,622	100.0

ตาราง 3 (ต่อ)

สถานภาพทั่วไป	จำนวนครู	
	จำนวน	ร้อยละ
4. วุฒิทางการศึกษา		
1. ต่ำกว่าปริญญาตรี	250	15.4
2. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	1,313	81.0
3. สูงกว่าปริญญาตรี	58	3.6
รวม	1,621	100.0
5. ประสบการณ์ในการทำงาน		
1. 1-5 ปี	147	9.1
2. 6-10 ปี	158	9.8
3. 11-15 ปี	289	17.8
4. 16-20 ปี	480	29.6
5. 21 ปีขึ้นไป	546	33.7
รวม	1,620	100.0
6. เขตที่ตั้งของโรงเรียน		
1. ในเขตอำเภอเมือง	537	33.1
2. นอกเขตอำเภอเมือง	1,084	66.9
รวม	1,621	100.0

ตาราง 3 (ต่อ)

สถานภาพทั่วไป	จำนวนครู	
	จำนวน	ร้อยละ
7. ที่พักปัจจุบัน		
1. อยู่ในบริเวณโรงเรียน	188	11.6
2.อยู่นอกบริเวณโรงเรียน	1,433	88.4
รวม	1,621	100.0
8. โรคประจำตัว		
1. มี	324	20.0
2. ไม่มี	1,297	80.0
รวม	1,621	100.0
9. งานพิเศษอื่น ๆ นอกจากอาชีพครู		
1. มี	273	16.8
2. ไม่มี	1,348	83.2
รวม	1,621	100.0
10. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่		
1. ออกกำลังกาย	1,111	68.5
2. ไม่ออกกำลังกาย	511	31.5
รวม	1,622	100.0

ตาราง 3 (ต่อ)

สถานภาพทั่วไป	จำนวนครู	
	จำนวน	ร้อยละ
11. สำหรับท่านที่ออกกำลังกาย		
1. สัปดาห์ละ 1 วัน	162	14.6
2. สัปดาห์ละ 2-3 วัน	449	40.4
3. สัปดาห์ละ 4-5 วัน	137	12.3
4. เป็นประจำทุกวัน	363	32.7
รวม	1,111	100.0
12. สำหรับท่านที่ไม่ออกกำลังกายเพราะ		
1. ไม่มีเวลา	464	90.80
2. สุขภาพไม่ดี	71	13.89
3. ไม่กล้าออกกำลังกาย	20	3.91
4. ไม่เห็นประโยชน์	1	0.20
5. เล่นกีฬาไม่เป็น	35	6.85
6. ไม่มีสถานที่และอุปกรณ์	109	21.33
7. ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ	47	9.20
8. อื่น ๆ	-	-
รวม	-	146.18

จากตาราง 3 แสดงว่าครูส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 55 ส่วนใหญ่สมรสแล้ว ร้อยละ 80.4 มีอายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 41.3 รองลงมาคืออายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 41.2 วุฒิต่างการศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 81.0 รองลงมาคือต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 15.4 ประสบการณ์ในการทำงาน ส่วนใหญ่ 21 ปีขึ้นไป ร้อยละ 33.7 รองลงมาคือ 16-20 ปี ร้อยละ 29.6 เขตที่ตั้งของโรงเรียน ส่วนใหญ่อยู่นอกเขตอำเภอเมือง ร้อยละ 66.9 ที่พักส่วนใหญ่อยู่นอกบริเวณโรงเรียน ร้อยละ 88.4 ส่วนใหญ่ร้อยละ 80 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.2 ครูไม่มีงานพิเศษอื่น ๆ นอกจากอาชีพครู ครูส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกายร้อยละ 68.5 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 วัน ร้อยละ 40.4 รองลงมาคือออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 32.7 ส่วนใหญ่ที่ไม่ออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลา ร้อยละ 28.6 รองลงมาคือ ไม่มีสถานที่และอุปกรณ์ ร้อยละ 6.7

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปรความหมาย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยกำหนดไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.50 - 5.00	มีความต้องการ มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.50 - 4.49	มีความต้องการ มาก
ค่าเฉลี่ย	2.50 - 3.49	มีความต้องการ ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.50 - 2.49	มีความต้องการ น้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.49	มีความต้องการ น้อยที่สุด

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของครู ในจังหวัดแพร่
ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		ระดับความต้องการ		N	ร้อยละ
		X	S.D.		
1.	วันธรรมดา เวลา 05.00 น. - 07.00 น.	3.37	1.43	753	46.42
2.	วันธรรมดา เวลา 07.00 น. - 08.00 น.	2.25	1.34	600	36.99
3.	วันธรรมดา เวลา 12.00 น. - 13.00 น.	2.08	1.39	585	36.07
4.	วันธรรมดา เวลา 16.30 น. - 18.30 น.	3.74	1.30	1,000	61.65
5.	วันธรรมดา เวลา 18.00 น. - 20.00 น.	3.25	1.40	776	47.84
6.	วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 05.00 น.-07.00 น.	3.33	1.42	626	38.59
7.	วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 07.00 น.-08.30 น.	3.21	1.42	710	43.77
8.	วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 13.00 น.-15.00 น.	2.07	1.26	554	34.15
9.	วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น.-18.00 น.	3.99	1.15	1,001	61.71
10.	วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 18.00 น.-20.00 น.	3.17	1.43	670	41.31

จากตาราง 4 แสดงว่าครูมีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายในระดับมาก 2 ข้อ คือ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น. - 18.00 น. มีผู้เลือกร้อยละ 61.71 และ วันธรรมดา เวลา 16.30 น. - 18.30 น. มีผู้เลือกร้อยละ 61.65 มีความต้องการระดับน้อย 3 ข้อคือ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 13.00 น. - 15.00 น. มีผู้เลือกร้อยละ 34.15 วันธรรมดาเวลา 12.00 - 13.00 น. มีผู้เลือกร้อยละ 36.07 และ วันธรรมดา เวลา 07.00 - 08.00 น. มีผู้เลือกร้อยละ 36.99 ส่วนช่วงเวลานอื่น ๆ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และมีผู้เลือกระหว่างร้อยละ 38.59 ถึง 47.84

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ความต้องการของครูในจังหวัดแพร่
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		N
	X	S.D.	
1. มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและ ได้มาตรฐานทั้งในร่มและกลางแจ้ง	3.95	1.05	1,603
2. สถานที่อยู่ในทำเลเหมาะสม ไม่ไกลจากที่ทำงานมากเกินไป เดินทางไปได้สะดวก ปลอดภัย	4.06	0.98	1,591
3. สถานที่ควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามเทนนิส สนามแบดมินตัน สนามบาสเกตบอล เป็นต้น	4.01	1.02	1,587
4. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง	4.45	0.84	1,548
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศ ถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง	4.50	0.80	1,603
6. มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง	4.34	0.94	1,599
7. อุปกรณ์ฝึกซ้อมหรืออุปกรณ์ที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีความคงทน	4.36	0.88	1,603
8. อุปกรณ์ฝึกซ้อมควรมีจำนวนพอแก่การให้บริการ	4.31	0.94	1,598
9. สถานที่ออกกำลังกายต้องมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอและสะอาด ไม่ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน	4.36	0.94	1,610
10. ควรมีห้องแต่งตัวและตู้เก็บของที่สะอาด มั่นคงไว้บริการ	4.04	1.05	1,611
11. มีแสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ชัดเจน แม้ในเวลากลางคืน	4.34	0.89	1,612

ตาราง 5 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		N
	X	S.D.	
12. มีห้องพยาบาลอยู่ใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่ง สามารถให้บริการได้ทันที หากมีผู้ได้รับบาดเจ็บ	4.12	0.99	1,609
13. มีตู้น้ำเย็นตั้งไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ที่ออกกำลังกาย	4.01	1.05	1,603
14. มีป้ายนิเทศแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ	3.92	1.03	1,609
15. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอ และ ได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เครื่องวัดแรงมือและบีบมือ เครื่องวัดความดันของเลือด เครื่องวัดไขมัน เครื่องชั่ง	4.11	1.08	1,608

จากตาราง 5 แสดงว่าครูมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากที่สุดได้แก่ ข้อสถานที่ออกกำลังกาย ในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง และมีความต้องการมากรองลงมาตามลำดับได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง อุปกรณ์ฝึกซ้อมหรืออุปกรณ์ที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีความคงทน สถานที่ออกกำลังกายต้องมีห้องน้ำ ห้องส้วม เพียงพอและสะดวก ไม่มีกลิ่นเหม็นรบกวน มีแสงสว่างเพียงพอสามารถมองเห็นได้ชัดเจน แม้ในเวลากลางวัน และมีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ความต้องการของครู ในจังหวัดแพร่
ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		N
	X	S.D.	
1. กีฬาบุคคลที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส และเปตอง	3.89	1.04	1,613
2. กีฬาบุคคลที่เป็นการแข่งขัน เช่น มวยไทย มวยสากล ซูโด้ กระบี่กระบอง และศิลปะการต่อสู้แบบต่าง ๆ	2.54	1.15	1,605
3. กีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ เช่น วอลเลย์บอลและตะกร้อ	3.49	1.12	1,604
4. กีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล	3.09	1.19	1,607
5. กีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ และโปโลน้ำ	3.17	1.26	1,596
6. กีฬาประเภทลู่และลาน เช่น วิ่งระยะต่าง ๆ ท่อน้ำหนัก ขว้างจักร พุ่งแหลน กระโดดไกล และกระโดดสูง	2.91	1.16	1,602
7. การเพาะกาย	2.55	1.29	1,596
8. การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก	3.95	1.00	1,611
9. การเต้นแอโรบิค	3.78	1.17	1,605
10. การบริหารกับเครื่องมือของสถานที่ออกกำลังกาย	3.81	1.04	1,608
11. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพและท่องเที่ยว	3.58	1.06	1,606
12. การออกกำลังกายในส่วนสาธารณะต่าง ๆ เช่น รำมวยจีน	3.15	1.21	1.06
13. การเล่นเกมสันทนาการประเภทต่าง ๆ เช่น ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซด์ ราวเดี่ยว ราวคู่ และห่วง	2.55	1.17	1,064

ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		N
	X	S.D.	
14. การวิ่งบนพื้นเรียบ	3.22	1.22	1,604
15. ลีลาศเพื่อสุขภาพหรือกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทต่าง ๆ	3.63	1.21	1,610

จากตาราง 6 แสดงว่าครูมีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการในระดับมากเรียงตามลำดับดังนี้ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก ก็พบว่าบุคคลที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส และ เปตอง การบริหารกายกับเครื่องมือของสถานที่ออกกำลังกาย การเต้นแอโรบิค ลีลาศเพื่อสุขภาพ หรือกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทต่าง ๆ การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพและท่องเที่ยว

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ความต้องการของครู ในจังหวัดแพร่
ด้านบริการและวิชาการเพื่อการออกกกำลังกาย

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		N
	X	S.D.	
1. มีหนังสือตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกกำลังกาย หรือข้อแนะนำในการออกกกำลังกายไว้ให้ศึกษา	3.99	0.91	1,616
2. มีบทความใหม่ ๆ หรืองานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการออกกกำลังกาย แจ้งให้ทราบอยู่เสมอ	3.88	0.93	1,609
3. มีการจัดทำบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล เพื่อจะได้ทราบถึงการพัฒนาทุกกระยะ	3.83	0.96	1,609
4. ควรมีการจัดหาวิทยากรผู้มีความรู้มาบรรยายให้ความรู้แนะนำเรื่องการเลือกกิจกรรมการออกกกำลังกายของบุคคลที่อยู่ในวัยต่าง ๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายอย่างน้อยปีละครั้ง	4.04	0.96	1,612
5. มีภาพยนตร์หรือวีดีโอเทปเกี่ยวกับกีฬาเปิดให้ดูตอนพักเที่ยงทุกวัน	3.89	0.98	1,610
6. มีวิทยากรประจำสถานที่ออกกกำลังกาย	3.93	0.99	1,606
7. ควรมีการประเมินสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง	3.94	0.93	1,610
8. ควรมีการตรวจสอบสภาพให้ก่อนออกกกำลังกายอย่างน้อยเดือนละ 1-2 ครั้ง	3.95	0.97	1,610
9. จัดนิทรรศการกีฬาและการออกกกำลังกายให้ชมเป็นประจำ	3.72	0.92	1,609
10. ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาย่างตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันเปิดภาคเรียน วันหยุดสุดสัปดาห์ หรือวันสำคัญอื่น ๆ	3.88	0.92	1,603

ตาราง 7 (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		N
	X	S.D.	
11. จัดหาแพทย์หรือพยาบาลให้ทุกครั้งที่มีการแข่งขัน	3.79	0.93	1,594
12. จัดหารางวัลการแข่งขันให้ตามโอกาส	3.70	1.01	1,600
13. ควรมีการแนะนำรายการอาหารและให้ความรู้เรื่องโภชนาการของคนแต่ละวัย	4.01	0.92	1,611
14. ให้ความรู้เรื่องหลักและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	4.09	0.92	1,612
15. ควรมีการจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับ สถานที่และฤดูกาล	4.06	0.89	1,612

จากตาราง 7 แสดงว่าครูมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงตามลำดับได้ดังนี้ ให้ความรู้เรื่องหลักและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ควรมีการจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานที่และฤดูกาล ควรมีการจัดหาวิทยากรผู้มีความรู้มาบรรยายให้ความรู้แนะนำเรื่องการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่อยู่ในวัยต่าง ๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายอย่างน้อยปีละครั้ง ควรมีการแนะนำรายการอาหารและให้ความรู้เรื่องโภชนาการของคนแต่ละวัย มีหนังสือตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือข้อแนะนำในการออกกำลังกายไว้ให้ศึกษา ควรมีการตรวจสุขภาพให้ก่อนออกกำลังกายอย่างน้อยเดือนละ 1-2 ครั้ง ควรมีการประเมินสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ส่วนข้ออื่น ๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมากเช่นกัน และมีผู้เลือกระหว่างร้อยละ 3.93 ถึง 3.70

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการ
ออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่าง
ครูที่มีสังกัดต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS.	F	F-prob
ระหว่างกลุ่ม	5	315.42	63.08		
				.55	.74
ภายในกลุ่ม	1,442	164,594.46	114.14		
รวม	1,447	164,909.88			

จากตาราง 8 ค่า $F = .55$ และค่า $F\text{-prob} = .74$ ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าครูในจังหวัดแพร่ที่ทำงานในสังกัดต่างกันได้แก่ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่ สังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ และสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่ รวม 6 สังกัด มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการ
ออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่มี
สังกัดต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS.	F	F-prob
ระหว่างกลุ่ม	5	1,788.62	357.72		
				3.83	.0019 [*]
ภายในกลุ่ม	1,534	143,313.26	93.42		
รวม	1,539	145,101.88			

จากตาราง 9 ค่า $F = 3.83$ และค่า $F\text{-prob} = .0019$ แสดงว่าค่า F มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่ามีค่าเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกาย ระหว่างครูในจังหวัดแพร่ที่มีสังกัดต่างกันอย่างนั้น จะมีค่าเฉลี่ยอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกันทางสถิติ จึงทดสอบภายหลังโดยใช้วิธีของคันแคน (Duncan) ผลจากการทดสอบปรากฏดังตาราง 10

ตาราง 10 แสดงผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกายของครู
ในจังหวัดแพร่ ภายหลังจากทดสอบความแปรปรวน

$\bar{X}$	กลุ่ม	3	6	4	1	2	5
46.54	3						
47.25	6						
47.33	4						
49.43	1	*		*			
50.22	2	*		*			
51.01	5	*		*			

จากตาราง 10 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของครู
ในจังหวัดแพร่ แตกต่างกัน 6 กลุ่ม ดังนี้

- ระหว่างสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่กับสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่ พบว่าค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของ
ครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่สูงกว่าสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดแพร่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
- ระหว่างสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่กับสังกัดกรมอาชีวศึกษา
จังหวัดแพร่ พบว่าค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของครูสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่
สูงกว่าสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่กลุ่ม 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
- ระหว่างสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่กับสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
เอกชนจังหวัดแพร่ พบว่าค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่สูงกว่ากลุ่มสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. ระหว่างสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่กับสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ พบว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของครูสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ น้อยกว่าสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5. ระหว่างสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่กับสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่ พบว่าค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่ น้อยกว่าสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

6. ระหว่างกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่กับสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ พบว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของครูกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ น้อยกว่าสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของครู ในจังหวัดแพร่ ด้านบริการและวิชาการระหว่างครูที่มีสังกัดต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS.	F	F-prob
ระหว่างกลุ่ม	5	488.21	97.64		
				.89	.49
ภายในกลุ่ม	1,549	170,578.60	110.12		
รวม	1,554	171,066.81			

จากตาราง 11 ค่า $F = .89$ และค่า $F\text{-prob} = .49$ ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าครูในจังหวัดแพร่ที่ทำงานในสังกัดต่างกันได้แก่ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน สังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ และสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่ รวม 6 สังกัด มีความต้องการบริการและวิชาการไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบถึงความต้องการในการออกกำลังกายของครูทุกสังกัด ในจังหวัดแพร่ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านวัน และเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ จำนวน 1,656 คน มี 6 สังกัด ประกอบด้วย สถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ 955 คน สถานศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ 377 คน สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 104 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ 119 คน สถานศึกษาสังกัด กองการศึกษาเทศบาล เมืองแพร่ 69 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และจาก สถานศึกษาสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่ 32 คน โดยไม่มีการสุ่ม รวมสถานศึกษาทั้งสิ้น 206 โรง ได้รับแบบสอบถามคืนมา 1,622 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97.95

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นการตรวจคำตอบ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายจากกิจกรรม 4 ด้านคือ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย และด้านบริการและวิชาการ ในตอนท้ายของแต่ละกิจกรรม เป็นแบบปลายเปิด เพื่อแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

วิธีการจัดการข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS+PC⁺ หาค่าร้อยละเกี่ยวกับ รายละเอียดของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคำตอบเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ วิเคราะห์ความแตกต่างของความต้องการในการออกกำลังกาย แต่ละด้านระหว่างครูแต่ละสังกัด โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบภายหลังโดยวิธีดันแคน (Duncan) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของ ครูในจังหวัดแพร่ สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นครูหญิง สถานภาพสมรส มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 41-50 ปี วุฒิการศึกษาสูงสุดปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีประสบการณ์ในการทำงานช่วง 21 ปีขึ้นไป เขตที่ตั้งของโรงเรียนอยู่นอกเขตอำเภอเมือง มีที่พักปัจจุบันอยู่นอกบริเวณโรงเรียน ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีงานพิเศษอื่น ๆ นอกจากอาชีพครู ปัจจุบันออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 วัน และสาเหตุที่ครูไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่มีเวลา

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ มีดังนี้

2.1 ความต้องการด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย พบว่า ครูมีความต้องการออกกำลังกายในระดับมาก ในวันธรรมดา คือ ช่วงเวลา 16.00 น. - 18.00 น. รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.00 น. - 20.00 น. ในวันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด คือ ช่วงเวลา 16.00 น. - 18.00 น. รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 07.00 น. - 08.30 น.

2.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ครูส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐานทั้งในร่มและกลางแจ้ง สถานที่อยู่ในทำเลเหมาะสม ไม่ไกลจากที่ทำงานมากเกินไป เดินทางไปมาได้สะดวกปลอดภัย สถานที่ควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามเทนนิส สนามแบดมินตัน สนามบาสเกตบอล เป็นต้น สถานที่ที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง อุปกรณ์ฝึกซ้อมหรืออุปกรณ์ที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีความคงทน อุปกรณ์ฝึกซ้อมควรมีจำนวนพอแก่การให้บริการ สถานที่ออกกำลังกายต้องมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอและสะดวก ไม่ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน ควรมีห้องแต่งตัวและตู้เก็บของที่สะอาด มีคนเฝ้าบริการ มีแสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ชัดเจน แม้ในเวลากลางคืน มีห้องพยาบาลอยู่ใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสามารถให้บริการได้ทันทีหากมีผู้ได้รับบาดเจ็บ มีตู้น้ำเย็นติดตั้งไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ที่ออกกำลังกาย มีป้ายนิเทศแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ และ มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอ และได้มาตรฐาน นอกจากนี้ครูมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควัน หรือฝุ่นละออง

2.3 ความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย ครูส่วนใหญ่มีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ กีฬาบุคคลที่เป็นการต่อสู้ เช่น มวยไทย มวยสากล ยูโด มวยปล้ำ กระบี่กระบอง และศิลปะการต่อสู้แบบต่าง ๆ กีฬาประเภทที่ไม่มีปะทะ เช่น วอลเลย์บอล และตะกร้อ กีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล กีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ และโปโลน้ำ กีฬาประเภทลู่วิ่งและลาน เช่น วิ่งระยะต่าง ๆ ท่อน้ำหนัก

ขว้างจักร พุ่งแหลน กระโดดไกล และกระโดดสูง การเพาะกาย การออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่าง ๆ เช่น ร่มวอลเลย์บอล การเล่นเกมสันทนาการประเภทต่าง ๆ เช่น ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ รวเดียว รวคู้ และห่วง การวิ่งบนพื้นเลื่อน

2.4 ความต้องการด้านบริการและวิชาการ ครูมีความต้องการระดับมากทุกข้อ ได้แก่ มีหนังสือตำรา เอกสารคู่มือ หรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หรือ ข้อแนะนำในการออกกำลังกายไว้ให้ศึกษา มีบทความใหม่ ๆ หรืองานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย แจกจ่ายให้ทราบอยู่เสมอ มีการจัดทำบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล เพื่อจะได้ทราบถึงการพัฒนาการทุกระยะ ควรมีการจัดหาวิทยากรผู้ที่มีความรู้มาบรรยายให้ความรู้ แนะนำเรื่องการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่อยู่ในวัยต่าง ๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายอย่างน้อยปีละครั้ง มีภาพยนตร์หรือวีดีโอเทปเกี่ยวกับกีฬาเปิดให้ดูตอนพักเที่ยงทุกวัน มีวิทยากรประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรมีการประเมินสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ควรมีการตรวจสุขภาพให้ก่อนออกกำลังกายอย่างน้อยเดือนละ 1-2 ครั้ง จัดนิทรรศการกีฬาและการออกกำลังกายให้ชมเป็นประจำ ควรจัดให้มีการแข่งขันบ้างตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันสำคัญอื่น ๆ จัดหาแพทย์หรือพยาบาลให้ทุกครั้งที่มีการแข่งขัน จัดตารางเวลาการแข่งขันให้ตามโอกาส ควรมีการแนะนำรายการอาหารและให้ความรู้เรื่องโภชนาการของคนแต่ละวัย ให้ความรู้เรื่องหลักและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และควรมีการจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานที่และฤดูกาล

อภิปรายผล

จากการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของครูทุกสังกัด ในจังหวัดแพร่ ในกิจกรรมแต่ละด้านปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการในกิจกรรมแต่ละด้าน

1.1 ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่าครูในจังหวัดแพร่ มีความต้องการในการออกกำลังกาย ในช่วงวันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น. มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า คนส่วนมากใช้เวลาว่างจากการ ทำงานออกกำลังกายโดยเฉพาะเวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น. และผู้วิจัยมีความเห็นว่า วัน เสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เป็นวันที่ผู้ออกกำลังกายพักผ่อน ไม่วิตกกังวล ไม่เครียด กับงานเหมือน วันปกติ นอกจากนี้เป็นช่วงเวลาเย็น อากาศไม่ร้อนมากจนเกินไป เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการ ออกกำลังกายและผ่อนคลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

พบว่าครูในจังหวัดแพร่มีความต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกาย ในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง นอกจากนี้มีความ ต้องการระดับมากทุกข้อ แสดงว่าครูในจังหวัดแพร่เห็นถึงความสำคัญและสิ่งจำเป็นของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกว่า มีความสำคัญต่อการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องของสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก ปราศจากควันหรือฝุ่นละออง นอกจากนี้อุปกรณ์จะต้องได้มาตรฐานมั่นคงแข็งแรง มีจำนวน ที่พอแก่การให้บริการ จะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายได้ เร็วขึ้น และมีความอยากร่วมในกิจกรรมนั้นด้วย ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนิตรา สมหาโต (2526) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย จะไม่บรรลุผล ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

1.3 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

พบว่าครูในจังหวัดแพร่ มีความต้องการมากในกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการ ปะทะ มากกว่าประเภททีม เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง การเดิน-วิ่งเพื่อ สุขภาพ และกระโดดเชือก แอร์โรบิค การบริหารกับเครื่องมือของสถานี่ การขี่จักรยาน และ ลีลาศเพื่อสุขภาพ จะเห็นได้ว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 81) ที่พบว่า บุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการประกอบกิจกรรม ประเภทบุคคลมากกว่าประเภททีม เนื่องจากว่าง่ายต่อการประกอบกิจกรรม ไม่จำเป็นต้องมีผู้ร่วม กิจกรรมมากนัก เพียงมีเพื่อน 1-2 คน ก็สามารถประกอบกิจกรรมที่ตัวเองต้องการได้แล้ว เป็น

กีฬาที่เบา หาเล่นได้ง่าย อุปกรณ์ราคาถูก ส่วนประเภทที่มีความต้องการปานกลางนั้นได้แก่ กีฬาประเภทบุคคลที่เป็นการต่อสู้ เช่น มวยไทย-สากล ฮูโด มวยปล้ำ กระบี่กระบอง และศิลปะการต่อสู้แบบต่าง ๆ ประเภทที่ไม่มีการปะทะ เช่น วอลเลย์บอล และตะกร้อ ประเภทที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล กีฬาทางน้ำ กีฬาประเภทลู่วิ่ง-ลาน กีฬาเพาะกาย รำมวยจีน ยิมนาสติก และวิ่งบนพื้นเลื่อน จะเห็นได้ว่ากีฬาเหล่านี้ เป็นกีฬาที่หนัก อุปกรณ์มีราคาแพง สถานที่เล่นก็หายาก

1.4 ด้านบริการและวิชาการ

พบว่าครูในจังหวัดแพร่ มีความต้องการในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ มีเอกสารตำราคู่มือ ข้อเสนอแนะ มีบทความใหม่ ๆ งานวิจัยเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย มีการจัดทำบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล มีการจัดหาวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้ แนะนำการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่อยู่ในวัยต่าง ๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายอย่างน้อยปีละครั้ง มีภาพยนตร์หรือวีดีโอเทปเกี่ยวกับกีฬา มีวิทยากรประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรมีการประเมินสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ควรมีการตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกายอย่างน้อยเดือนละ 1-2 ครั้ง จัดนิทรรศการกีฬาให้ชมเป็นประจำ ควรจัดแข่งขันกีฬาย่างตามโอกาสที่เหมาะสม จัดหาแพทย์หรือพยาบาลให้ทุกครั้งที่มีการแข่งขันจัดการรางวัลการแข่งขันให้ตามโอกาส ควรมีการแนะนำเรื่องอาหารและให้ความรู้ทางโภชนาการของคนแต่ละวัย ให้ความรู้เรื่องหลักและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และควรมีการจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานที่และฤดูกาล จากความต้องการด้านบริการและวิชาการดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) พบว่านักศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์ (2530 : 151) ที่พบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบสามยอด ต้องการให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้ความแนะนำในการออกกำลังกาย

2. เปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่

ผลการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของครู จำนวน 6 สังกัด ได้แก่ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่ สังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ และสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่ พบว่าความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนี้

2.1 ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ มีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.2 ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ มีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าครูสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.3 ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ มีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.4 ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่ มีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าครูสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.5 ครูสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ มีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.6 ครูสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ มีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าครูสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่โดยรวม จะเห็นได้ว่า ครูในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ สังกัดกองการมัธยมศึกษาจังหวัดแพร่ และสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ มีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าครูในสังกัดกรมอาชีวศึกษาในจังหวัดแพร่ และสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนในจังหวัดแพร่ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้ค้นคว้ามีความคิดเห็นว่า ครูในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ ครูสังกัดกองการมัธยมศึกษาในจังหวัดแพร่ และสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่ ที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมาก อาจจะเนื่องจากครูมีเวลาว่างหลังจากเลิกงาน ซึ่งเป็นภารกิจประจำแล้ว ส่วนใหญ่ไม่มีงานพิเศษอื่น ๆ ใช้เวลาว่างให้เป็น

ประโยชน์โดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และคลายความเครียดหลังจากทำงานมาทั้งวัน ประกอบกับสถานศึกษามีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การให้บริการต่าง ๆ ส่วนครูสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่และครูสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน ส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายน้อยนั้น อาจจะมีสาเหตุจากไม่มีเวลาว่าง เพราะหลังจากเลิกงานประจำแล้วมีงานพิเศษทำ เช่น สังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ มีการเรียนการสอนทั้งภาคปกติ-ภาคบ่าย และมีการเรียนการสอนในวันเสาร์ด้วย สำหรับครูสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน มีรายได้ค่อนข้างน้อย ต้องหารายได้พิเศษอื่น ๆ กล่าวคือ สอนพิเศษหลังเลิกเรียน หรือในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ และประกอบธุรกิจอื่น ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ นอกจากนี้ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนส่วนใหญ่ มีบริเวณคับแคบ มีสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีไม่เพียงพอ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ครูสถานศึกษามีความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 สถานศึกษาทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ ควรมีการกระตุ้นให้ครูในสังกัด ได้มีการออกกำลังกายให้มากและต่อเนื่อง ควรมีการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ

1.2 ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีความพร้อม ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง มีอุปกรณ์เพียงพอ ทันสมัยและได้มาตรฐาน มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวตู้เก็บของที่สะอาดไว้บริการ

1.3 ควรมีการจัดหาวิทยากรมาให้ความรู้ แนะนำเรื่องการเลือกกิจกรรม เลือกอุปกรณ์ การออกกำลังกายของบุคคลเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือได้รับอันตราย

1.4 ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายภายในสถานศึกษาของแต่ละสังกัด อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 วัน หรือระหว่างสังกัดอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ครูได้มีการออกกำลังกาย เพื่อเชื่อมสัมพันธ์ไมตรี เป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน กอปรทั้งยังเป็นการเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและความมั่นใจเป็นนักกีฬา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาถึงความต้องการในการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน นักเรียน นักศึกษา ในระดับเขตการศึกษา

2.2 ควรมีการศึกษาถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน นักเรียน นักศึกษา ในระดับเขตการศึกษา

2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย หรือศึกษาเปรียบเทียบความต้องการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครูผู้สอน นักเรียน นักศึกษา ในระดับประถมศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ และการศึกษา

નિવૃત્તિ

บรรณานุกรม

- กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา. การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง บทบาทของสถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน ระหว่างวันที่ 21-24 พฤศจิกายน 2526. อัดสำเนา.
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. ความต้องการและการจัดการด้านออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- เจริญ กระบวนรัตน์. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525. อัดสำเนา.
- ถนนวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และรัชนี ชวัญบุญจัน. ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อการเรียนวิชา กิจกรรมพลศึกษาทั่วไป. รายงานการวิจัยคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ทองสุข สัมปหังสิต. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง. กรุงเทพฯ : 2529.
- ภูมิพลอดุลยเดชฯ พระราชดำรัสในพิธีเปิดสัมมนาระดับชาติเรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ". กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล. 2523.

- เฮาวณิ พงญ. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์
ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534. อัดสำเนา.
- รัตนภรณ์ กันตกาญจนพันธ์. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ
กองปราบสามยอด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ลักขณา พานิชสกุล. การบริหารร่างกายสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพฯ : สวัสดิการ. สำนักงาน
ก.พ., 2524.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารศึกษา
พลศึกษาและนันทนาการ 1-4 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 44.
- วุฒิพงษ์ ประมัตถการ. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2537.
- ศูนย์พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิษณุโลก :
หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา จังหวัดพิษณุโลก, 2536.
- สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่าง
สม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2532. อัดสำเนา.
- สุชา จันทร์อม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวพินิจ, 2529.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2534.
- สุพิตร สมหาโต. "เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี," วารสารศึกษา พลศึกษา และ
นันทนาการ 8 ธันวาคม 2525. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์, 2525.
- เสก อักษรานูเคราะห์. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ
: ภาควิชาออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2534.

- แสงเพชร คุณาเรืองรอง. ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.
- อดิเรก จิระพงศ์. การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2523.
- อวย เกตุสิงห์. "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ."
วารสารสหศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์, 2520.
- _____. "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," วารสารสหศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์, เมษายน 2528.
- Butler, Stanly Bradford. "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," Dissertation Abstracts International. 50 : 1591 : A ; December, 1989.
- Christopher, Elizabeth Ann. "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee," Dissertation Abstracts International. 37 : 6341 : A ; April, 1977.
- Falck, Vilma T. and Kilcoyne, Mortha E. "A Health Promotion Program for School Personnal." The Journal of School Health. 54 (August 1984) : 239-242'
- Holbrook, James Edward. "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and universities," "Dissertation Abstracts International. 53 : 2735 : A ; February, 1993.
- Nantogmah, Samuel Yakuber. "Physical Education Programs Offered in Towa High School, Preferred by Seniors and Recommended by Professors in Towa Colleges and Uiversities," Dissertation Abstracts International. 43 : 1080 - A ; October, 1982.

การคำนวณ

ภาคผนวก ก

- ตารางประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- แบบสอบถาม

ตาราง 12 กลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. เมืองแพร่ (9 กลุ่ม)	1. กลุ่มช่อแฮ	10	5	1. บ้านพันเชิง	11	6
				2. บ้านป่าแดง	13	7
				3. บ้านหนองแถม	9	4
				4. วัดต้นไคร้	11	6
				5. บ้านโนน	9	4
				รวม	53	27
	2. กลุ่มบุรพา	8	4	1. บ้านถิ่น	21	11
				2. บ้านโป่งศรี	9	4
				3. บ้านสวนเขื่อน	11	6
				4. บ้านดง	10	5
				รวม	51	26
	3. กลุ่มทักษิณ	6	3	1. บ้านนาจักร	9	4
				2. บ้านแต	6	3
				3. บ้านเหล่า	6	3
				รวม	21	10
	4. กลุ่มพลังใหม่	7	4	1. บ้านแม่หล่าย	17	9
				2. บ้านแม่หล่าย		

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประจำกร	กลุ่มตัวอย่าง
				กาซ้อง	10	5
				3. บ้านหนองห้า	3	1
				4. วัดศรีภูมิ	10	5
				รวม	40	20
	5. กลุ่มมอตร	7	4	1. บ้านทุ่งโล้ง	17	8
				2. ราษฎร์นารุ่ง	8	4
				3. บ้านนาแหลม	9	4
				4. วัดทุ่งกวาว	7	4
				รวม	41	20
	6. กลุ่มประจิม	7	4	1. บ้านสองแคว	6	3
				2. วัดน้ำโคล้ง	8	4
				3. บ้านสุพรรณ	15	8
				4. วัดมณีวารณ	9	4
				รวม	38	19
	7. กลุ่มก้าวน้ำ	7	4	1. บ้านปทุม	9	4
				2. วัดเหมืองคำ	6	3
				3. บ้านกาซ้อง	8	4
				4. บ้านโนนเวียง	27	14
				รวม	50	25

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู		
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
	8. กลุ่มห้วยม้า	6	3	1. บ้านน้ำชำ (พิชัย)	11	6	
				2. บ้านห้วยม้า	9	4	
				3. วัดทุ่งล้อม	10	5	
				รวม	30	15	
	9. กลุ่มยมนา	6	3	1. บ้านเวียงตั้ง	9	5	
				2. บ้านปากห้วย	6	3	
				3. บ้านหนองกลาง	5	2	
				รวม	20	10	
	รวมอำเภอเมืองแพร่			344	172		
	2. สูงเม่น (6 กลุ่ม)	1. กลุ่มมิตรบุรพา	7	4	1. บ้านเหล่า (พิชัย)	13	7
					2. วัดสิทธิวิมล	11	6
					3. บ้านกว้าง	9	4
					4. วัดมงคลถาวร	11	5
					รวม	44	22
		2. กลุ่มสูงเม่น	7	4	1. สูงเม่นฯ	13	7
2. วัดสร้างโชค					6	3	
3. วัดโชคเกษม					10	5	
4. ช้องลมฯ					12	6	
รวม					41	21	

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประจำกร	กลุ่มตัวอย่าง
	3. กลุ่มมิตรอุดร	7	4	1. บ้านเวียงทอง	11	5
				2. บ้านโซฮามาตย์	8	4
				3. บ้านม่วง	8	4
				4. วัดตอนนิมิตร	13	7
				รวม	40	20
	4. กลุ่มคอนมุล	7	4	1. คอนมุลวิทยาคาร	9	4
				2. บ้านคอนแท่น	10	5
				3. บ้านหัวดง	9	5
				4. วัดพระหลวง	12	6
				รวม	40	20
	5. กลุ่มร่องกาศ - สบสาย	7	4	1. บ้านสบสาย	10	5
				2. บ้านปางพร้าว	6	3
				3. บ้านแม่สายฯ	8	4
				4. ชุมชนบ้านร่องกาศ	8	4
				รวม	32	16
	6. กลุ่มทักษิณ	7	4	1. บ้านร่องแค	6	3
				2. บ้านร่องแดง	7	3
				3. บ้านร่องเสี้ยว	6	3
				4. ชุมชนบ้านบวกรโปง	16	8
				รวม	35	17
				รวมอำเภอสูงเม่น	232	116

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประจำกร	กลุ่มตัวอย่าง
3. ร้องกวาง (6 กลุ่ม)	1. กลุ่มร้องกวาง	8	4	1. บ้านร้องกวาง	25	13
				2. บ้านแม่ทราส	18	9
				3. บ้านแม่ฮางโพธิ์	9	4
				4. ชุมชนบ้านทุ่งศรี	11	6
				รวม	63	32
	2. กลุ่มแม่ฮาง	8	4	1. บ้านแม่ฮางเปี้ยว	16	8
				2. บ้านแม่ฮางฮาง	9	5
				3. บ้านแม่ฮางร้อง	10	5
				4. บ้านแม่ฮางตาล	16	8
				รวม	51	26
	3. กลุ่มปู้แจ	8	4	1. บ้านอ้อยวิทศาการ	12	6
				2. บ้านเวียง	11	5
				3. บ้านบุญเรือง	9	5
				4. บ้านไผ่ฮ้อย	17	8
				รวม		
	4. กลุ่มไผ่โทน	7	4	1. บ้านไผ่โทน	14	7
				2. บ้านปางฮาว	8	4
				3. บ้านหัวฮโรงใน	8	4
				4. บ้านไทรพรวัว	7	3
				รวม	37	18

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
	5. กลุ่มมอลงกรณ์	7	4	1. บ้านหัวยี่โรงนอก	2	1
				2. อุดรพนาวิน	3	1
				3. บ้านหัวยี่เกิด	8	4
				4. อุดรสาทรกรรมป่าไม้	5	3
				รวม	18	9
	6. กลุ่มสองนที	8	4	1. บ้านน้ำเลา	9	4
				2. ชุมชนบ้านร้องเข็ม	13	7
				3. บ้านดอนมูล	8	4
				4. บ้านแม่ยางภาค	10	5
				รวม	40	20
				รวมอำเภอร้องกวาง	258	129
4. สอง (5 กลุ่ม)	1. กลุ่มพนาวิน	9	5	1. บ้านป่าเลา	10	7
			2. ดอนแก้ววิทยาคาร	7	4	
			3. บ้านดอนชัย	16	8	
			4. บ้านแม่เต็น	3	1	
			5. บ้านนาฟาย	4	2	
			รวม	44	22	

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประจำกร	กลุ่มตัวอย่าง
	2. กลุ่มแมนสรวง	10	5	1. บ้านป่าแดง	21	11
				2. บ้านเตาปูน	12	6
				3. บ้านคัม	14	7
				4. บ้านกลาง	14	7
				5. บ้านเทพ	17	8
				รวม	78	39
	3. กลุ่มเจ้า- สมิงพราธ	7	4	1. บ้านศรีมูลเรือง	12	6
				2. บ้านดอง	12	6
				3. ไทยรัฐวิทยา 31	19	9
				4. วัดร่องเย็น	8	4
				รวม	51	25
	4. กลุ่มเมืองพล	9	5	1. บ้านหนองเลี้ยว	8	4
				2. บ้านวังฟอน	18	9
				3. บ้านดงเจริญ	9	5
				4. บ้านหัวเมือง	9	5
				5. วัดแม่ทะ	9	4
				รวม	53	27

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
5. ลอง (7 กลุ่ม)	5. กลุ่มจอมจันทร์	7	4	1. บ้านลู	11	5
				2. วัดห้วยหม้าย	12	6
				3. บ้านห้วยซอน	12	6
				4. บ้านดอนแก้ว		
				(อาสาฯ)	8	4
				รวม	43	21
				รวมอำเภอสอง	269	134
	1. กลุ่มห้วยอ้อ	8	4	1. ชุมชนจตุรลงรัตน	26	13
				2. บ้านห้วยอ้อ	12	6
				3. บ้านคอนมุล	9	5
				4. บ้านแม่ลาน	10	5
				รวม	57	
				2. บ้านทุ่งตากลับ	6	3
				3. อนุสรณ์รัฐประชา	6	3
				4. บ้านห้วยแม่ต้า	6	3
				5. บ้านแม่หลู	12	6
				รวม	47	23

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประจำกร	กลุ่มตัวอย่าง
	3. กลุ่มทุ่งทอง	9	5	1. บ้านนาตัม	11	5
				2. บ้านนาอู่หนอง	17	8
				3. บ้านหัวทุ่ง	9	5
				4. บ้านแม่รัง	7	4
				5. บ้านแม่จอก	7	4
				รวม	51	26
	4. กลุ่มผึ่งนที	7	4	1. บ้านศรีดอนไชย	11	6
				2. บ้านปากจอกวิทยา	19	10
				3. บ้านอ้ายลัม	9	4
				4. บ้านผาจีบ	8	4
				รวม	47	24
	5. กลุ่มพลังใหม่	7	4	1. บ้านปากกาง	15	7
				2. บ้านไฮสร้อย	7	4
				3. บ้านท่าเตือ	9	4
				4. โป่งปุยวิทยา	7	4
				รวม	38	19
	6. กลุ่มเวียงไท	6	3	1. บ้านแหลง	11	5
				2. บ้านม่อน	8	4
				3. บ้านน้ำดิบ	8	4
				รวม	27	13

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประจำกร	กลุ่มตัวอย่าง
6. วังชิ้น (6 กลุ่ม)	7. กลุ่มสันติสุข	5	3	1. บ้านน้ำริน	20	10
				2. บ้านผามอก	7	3
				3. บ้านนาสาร	2	1
				รวม	29	14
				รวมอำเภอลอง	296	148
	1. กลุ่มบ้านใหม่	8	4	1. บ้านใหม่	13	7
				2. บ้านนาเวียง	8	4
				3. บ้านสลก	16	8
				4. บ้านสบแก้ง	3	1
				รวม	40	20
	2. กลุ่มสรอหเสรี	10	5	1. ชุมชนบ้านแม่หละๆ	13	7
				2. บ้านป่าสัก	13	6
				3. บ้านแม่กระต้อม	15	8
				4. บ้านแม่ขมิ้ง	10	5
				5. บ้านแพะทุ่งเจริญ	9	4
				รวม	60	30

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
	3. กลุ่มอุดร	9	5	1. ชุมชนบ้านแม่ป้าก 2. บ้านแม่จอก 3. บ้านค้ำใจ 4. บ้านสบป้าก 5. บ้านแซ่ฟ้า รวม	16 10 9 9 10 54	8 5 5 4 4 27
	4. กลุ่มสหัสขันธ์	7	4	1. บ้านวังชัน 2. บ้านวังเบอะ 3. บ้านวังแพน 4. บ้านหาดริ้ว รวม	10 14 8 9 41	5 7 4 5 21
	5. กลุ่มแม่พุง	11	6	1. บ้านวังขอนป่าไผ่ 2. บ้านวังกวาง 3. บ้านค้ำปินใจ 4. บ้านค้ำคำปิ่น 5. บ้านแม่แฮด 6. บ้านแม่ต๊อด รวม	10 8 16 3 5 8 50	5 4 8 1 3 4 25

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
	6. กลุ่มนาพูน	8	4	1. บ้านนาพูน	17	9
				2. บ้านนาปลากั้ง	15	7
				3. บ้านเปาปมดงฮาง	8	4
				4. ป่าไม้อุทิศ 5	2	1
				รวม	42	21
				รวมอำเภอวังชิ้น	287	144
7. เค่นชัย (3 กลุ่ม)	1. กลุ่มพนาสันติ	6	3	1. บ้านแม่จ๊วะ	22	11
				2. บ้านดงสุระ	10	5
				3. บ้านแม่พวก	9	4
				รวม	41	20
	2. กลุ่มทักษิณ	7	4	1. บ้านบ่อนแก้ว	17	9
				2. บ้านไทรย้อย	16	8
				3. บ้านห้วยกุด	10	5
				4. เค่นทัพชัย	8	4
				รวม	51	26

ตาราง 12 (ต่อ)

อำเภอ	กลุ่มที่ - ชื่อ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
		ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
8. หนองม่วงไข่ (2 กลุ่ม)	3. กลุ่มเด่นชัย	7	4	1. เคนไชยประชานุกล 27	27	14
				2. บ้านเด่นชุมพล	9	4
				3. ชุมชนบ้าน ปงป่าหวาย	22	11
				4. บ้านน้ำคิง	9	4
				รวม	66	33
				รวมอำเภอเด่นชัย	158	79
	1. กลุ่มไตรรัตน์	5	3	1. บ้านหนองม่วงไข่	19	10
				2. บ้านแม่คำมี	12	6
				3. แม่คำมีตำหนักธรรม	11	5
				รวม	42	21
	2. กลุ่มแม่จอม	4	2	1. บ้านทุ่งแก้ว	12	6
				2. บ้านหนองน้ำริด	15	6
			รวม	24	12	
			รวมกิ่งอำเภอ หนองม่วงไข่	66	33	
รวมทั้งสิ้น					1,910	955

ตาราง 13 กลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่

อำเภอ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
	ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. เมืองแพร่	6	3	1. นิริยาลัยจังหวัดแพร่ 2. ถิ่นโอกาสศึกษา 3. เมืองแพร่ รวมอำเภอเมืองแพร่	158 71 24 253	79 30 12 127
2. สูงเม่น	2	1	1. สูงเม่นชนูปถัมภ์ รวมอำเภอสูงเม่น	144 144	72 72
3. ร้องกวาง	1	1	1. ร้องกวางอนุสรณ์ รวมอำเภอร้องกวาง	86 86	43 43
4. สอง	3	2	1. สองพิทยาคม 2. พัฒนาประชาอุปถัมภ์ รวมอำเภอสอง	48 13 61	24 6 30
5. ลอง	1	1	1. ลองวิทยา รวมอำเภอลอง	63 63	31 31
6. วังชิ้น	2	1	1. วังชิ้นวิทยา รวมอำเภอวังชิ้น	36 36	18 18

ตาราง 13 (ต่อ)

อำเภอ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
	ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
7. เคนชัย	1	1	1. วิไลเกียรติอุปถัมภ์	69	35
			รวมอำเภอเคนชัย	69	35
6. หนองม่วงไข่	1	1	1. ม่วงไข่พิทยาคม	42	21
			รวมทั้งอำเภอหนองม่วงไข่	42	21
รวมทั้งสิ้น				754	377

ตาราง 14 กลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

อำเภอ	โรงเรียน		ชื่อโรงเรียน	จำนวนครู	
	ทั้งหมด	ต้องการ		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. เมืองแพร่	9	5	1. บริหารธุรกิจพัฒนศึกษาแพร่ 2. เจริญราษฎร์ 3. เทพพิทักษ์ 4. มารดาอุปถัมภ์ 5. อนุบาลเพ็ญรัตน์ รวม	17 35 48 35 10 145	9 18 24 17 5 73
2. สู้เม่น	3	2	1. อนุพงษ์ประชินทร์ 2. เทพนารี รวม	11 13 24	5 7 12
3. เด่นชัย	2	1	1. เด่นชัยวิทยา รวม	29 29	14 14
4. ส่อง	2	1	1. อนุบาลชนารัตน์ รวม	4 4	2 2
5. ร้องกวาง	1	1	1. อนุบาลร้องกวาง รวม	6 6	3 3
รวมทั้งสิ้น				208	104

ตาราง 15 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่

วิทยาลัย	จำนวนครู		หมายเหตุ
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
1. อาชีวศึกษาแพร่	76	38	
2. เทคนิคแพร่	104	52	
3. เกษตรกรรมแพร่	58	29	
รวม	238	119	

ตาราง 16 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่

โรงเรียน	จำนวนครู		หมายเหตุ
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
1. เทศบาลวัดชัยมงคล	35	18	
2. เทศบาลบ้านเชตวัน	11	5	
3. เทศบาลวัดสุวรรณนิเวศน์	16	8	
4. เทศบาลวัดหัวข่วง	15	8	
5. เทศบาลเหมืองแดง	61	30	
รวม	138	69	

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ แบ่งเป็น 2 ตอนคือ

- ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)
- ตอนที่ 2 เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของครูผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) จากกิจกรรม 4 ด้านคือ

- 2.1 ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย
- 2.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.3 ความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย
- 2.4 ความต้องการด้านบริการและวิชาการ

ในตอนท้ายของกิจกรรมแต่ละด้าน เป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires) เพื่อแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการ ในการออกกำลังกาย

หมายเหตุ

1. โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงของแต่ละตอนให้ตรงตามสภาพที่เป็นจริง
2. คำตอบของท่านผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์ทางสถิติและเสนอผลวิเคราะห์ในส่วนรวม เพื่อนำไปปรับปรุงหรือประยุกต์ในการจัดและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยให้ทำเครื่องหมาย / ลงใน () และเขียนข้อความเพิ่มเติมในช่องว่างที่เว้นไว้ให้

สำหรับ
เจ้าหน้าที่
ลงรหัส
สดมภ์ที่ 1-4

--	--	--	--	--

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

--

5

2. สถานภาพ

() โสด

() สมรส

() หย่าร้าง

--

6

3. อายุ

() ระหว่าง 21-30 ปี

() ระหว่าง 31-40 ปี

() ระหว่าง 41-50 ปี

() ระหว่าง 51-60 ปี

--

7

4. วุฒิทางการศึกษา

() ต่ำกว่าปริญญาตรี

() ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

() สูงกว่าปริญญาตรี

--

8

5. ประสบการณ์ในการทำงาน

() 1-5 ปี

() 6-10 ปี

() 11-15 ปี

() 16-20 ปี

() 21 ปีขึ้นไป

--

9

สำหรับเจ้าหน้าที่
ลงรหัส

6. เขตที่ตั้งของโรงเรียน

- () ในเขตอำเภอเมือง
() นอกเขตอำเภอเมือง

☐ 10

7. ที่พักปัจจุบัน

- () อยู่ในบริเวณโรงเรียน
()อยู่นอกบริเวณโรงเรียน

☐ 11

8. โรคประจำตัว

- () มี
() ไม่มี

☐ 12

ถ้ามี ได้แก่ 1. 2. 3.

9. งานพิเศษอื่น ๆ นอกจากอาชีพครู

- () มี
() ไม่มี

☐ 13

ถ้ามี ได้แก่ 1. 2. 3.

10. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่

- () ออกกำลังกาย (ตอบข้อ 11 ไม่ต้องตอบข้อ 12)
() ไม่ออกกำลังกาย (ตอบข้อ 12 ไม่ต้องตอบข้อ 11)

☐ 14

สำหรับเจ้าหน้าที่

ลงรหัส

11. สำหรับท่านที่ออกกำลังกาย ปฏิบัติอย่างไร

- () สัปดาห์ละ 1 วัน
- () สัปดาห์ละ 2-3 วัน
- () สัปดาห์ละ 4-5 วัน
- () เป็นประจำทุกวัน

☐

15

12. สำหรับท่านที่ไม่ออกกำลังกาย เพราะสาเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ไม่มีเวลา
- () สุขภาพไม่ดี
- () ไม่กล้าออกกำลังกาย
- () ไม่เห็นประโยชน์
- () เล่นกีฬาไม่เป็น
- () ไม่มีสถานที่และอุปกรณ์
- () ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ

☐

16

☐

17

☐

18

☐

19

☐

20

☐

21

☐

22

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

.....

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายจากกิจกรรม 4 ด้าน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความต้องการของท่าน

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	
	2.1 ความต้องการด้านวันและเวลาในการ ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
1.	วันธรรมดา เวลา 05.00 น.-07.00 น.	...	...		...	...	☐ 23
2.	วันธรรมดา เวลา 07.00 น.-08.00 น.	...	...		...	...	☐ 24
3.	วันธรรมดา เวลา 12.00 น.-13.00 น.	...	...		...	...	☐ 25
4.	วันธรรมดา เวลา 16.30 น.-18.30 น.	...	...		...	...	☐ 26
5.	วันธรรมดา เวลา 18.00 น.-20.00 น.	...	...		...	...	☐ 27
6.	เสาร์อาทิตย์, วันหยุดเวลา 05.00-07.00 น.	...	...		...	...	☐ 28
7.	เสาร์อาทิตย์, วันหยุดเวลา 07.00-08.30 น.	...	...		...	...	☐ 29

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	
8.	เสาร์อาทิตย์, วันหยุดเวลา 13.00-15.00 น.	...	...		...	...	☐ 30
9.	เสาร์อาทิตย์, วันหยุดเวลา 16.00-18.00 น.	...	...		...	...	☐ 31
10.	เสาร์อาทิตย์, วันหยุดเวลา 18.00-20.00 น.	...	...		...	...	☐ 32

ช่วงเวลาอื่น ๆ โปรดระบุ

.....

.....

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	
	2.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก						
1.	มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและ และได้มาตรฐานทั้งในร่มและกลางแจ้ง.....	...	...	...	...	...	33
2.	สถานที่อยู่ในทำเลเหมาะสม ไม่ไกลจากที่ทำงาน มากเกินไป เดินทางไปมาได้สะดวกปลอดภัย....	...	...	...	...	...	34
3.	สถานที่ควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามเทนนิส สนามแบดมินตัน สนามบาสเกตบอล เป็นต้น.....	...	...	...	...	...	35
4.	สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง.....	...	...	...	...	...	36
5.	สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งต้องมี อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง..	...	...	...	...	...	37

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
6.	มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง...	...	...	...	...	...	38
7.	อุปกรณ์ฝึกซ้อมหรืออุปกรณ์ที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีความคงทน.....	...	...	...	...	...	39
8.	อุปกรณ์ฝึกซ้อมควรมีจำนวนพอแก่การให้บริการ...	...	...	...	...	...	40
9.	สถานที่ออกกำลังกายต้องมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอและสะอาด ไม่ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน.....	...	...	...	...	...	41
10.	ควรมีห้องแต่งตัวและตู้เก็บของที่สะอาดมั่นคงไว้บริการ.....	...	...	...	...	...	42
11.	มีแสงสว่างเพียงพอสามารถมองเห็นได้ชัดเจนแม้ในเวลากลางคืน.....	...	...	...	...	...	43

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	
12.	มีห้องพยาบาลอยู่ใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสามารถให้บริการได้ทันทีหากมีผู้ได้รับบาดเจ็บ...						☐ 44
13.	มีตู้น้ำเย็นติดตั้งไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ออกกำลังกาย.....						☐ 45
14.	มีป้ายนิเทศแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ.....						☐ 46
15.	มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอและได้มาตรฐานเช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เครื่องวัดแรงมือ และบีบมือ เครื่องวัดความดันของเลือด เครื่องวัดไขมัน เครื่องชั่ง...						☐ 47

ความต้องการด้านอื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
	2.3 ความต้องการด้านประเภทของการ ออกกำลังกาย						
1.	กีฬาบุคคลที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส และเปตอง.....						48
2.	กีฬาบุคคลที่เป็นการแข่งขัน เช่น มวยไทย มวยสากล ยูโด มวยปล้ำ กระบี่กระบอง และศิลปะการต่อสู้ แบบต่าง ๆ						49
3.	กีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ เช่น วอลเลย์บอล และตะกร้อ.....						50
4.	กีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล.....						51
5.	กีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ และ โปโลน้ำ.....						52

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	
6.	กรีทาประเภทลู่และลาน เช่น วิ่งระยะต่าง ๆ ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร พุ่งแหลน กระโดดไกล กระโดดสูง.....						☐ 53
7.	การเพาะกาย.....						☐ 54
8.	การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก.....						☐ 55
9.	การเต้นแอโรบิค.....						☐ 56
10.	การบริหารกายกับเครื่องมือของสถานที่ ออกกำลังกาย.....						☐ 57

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
11.	การจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพและท่องเที่ยว.....						☐ 58
12.	การออกกำลังกายในส่วนสาธารณะต่าง ๆ เช่น ร่ำมวยจีน.....						☐ 59
13.	การเล่นนิมิตติประเภทต่าง ๆ เช่น ฟลอร์เอ็กเชอร์ไซด์ รวเดี้ยว รวคู้ และห่วง..						☐ 60
14.	การวิ่งบนพื้นเลื่อน.....						☐ 61
15.	ลีลาศเพื่อสุขภาพหรือกิจกรรมเข้าจังหวะประเภท ต่าง ๆ.....						☐ 62

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
	2.4 ความต้องการด้านบริการและวิชาการ						
1.	มีหนังสือตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายหรือข้อแนะนำใน การออกกำลังกายไว้ให้ศึกษา.....	...	...	...	...	...	☐ 63
2.	มีบทความใหม่ ๆ หรืองานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการ ออกกำลังกายแจ้งให้ทราบอยู่เสมอ.....	...	...	...	...	...	☐ 64
3.	มีการจัดทำบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทาง กายเป็นรายบุคคลเพื่อจะได้ทราบถึงการพัฒนาการ ทุกกระยะ.....	...	...	...	...	...	☐ 65

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
4.	ควรมีการจัดหาวิทยากรผู้มีความรู้มาบรรยายให้ความรู้ แนะนำเรื่องการเลือกกิจกรรม ออกกำลังกายของบุคคลที่อยู่ในวัยต่าง ๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายอย่างน้อยปีละครั้ง.....						☐ 66
5.	มีภาพยนตร์หรือวีดีโอเทปเกี่ยวกับกีฬาเปิดให้ดูตอนพักเที่ยงทุกวัน.....						☐ 67
6.	มีวิทยากรประจำสถานที่ออกกำลังกาย.....						☐ 68
7.	ควรมีการประเมินสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง.....						☐ 69
8.	ควรมีการตรวจสุขภาพให้ก่อนการออกกำลังกายอย่างน้อยเดือนละ 1-2 ครั้ง.....						☐ 70
9.	จัดนิทรรศการกีฬาและการออกกำลังกายให้ชมเป็นประจำ.....						☐ 71

ข้อที่		ระดับความต้องการ					สำหรับเจ้าหน้าที่ ลงรหัส
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
10.	ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาย่างตามโอกาสที่ เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุดสุดสัปดาห์ หรือวันสำคัญอื่น ๆ.....						☐ 72
11.	จัดหาแพทย์หรือพยาบาลให้ทุกครั้งที่มีการแข่งขัน..						☐ 73
12.	จัดหารางวัลการแข่งขันให้ตามโอกาส.....						☐ 74
13.	ควรมีการแนะนำรายการอาหารและให้ความรู้ เรื่องโภชนาการของคนแต่ละวัย.....						☐ 75
14.	ให้ความรู้เรื่องหลักและความปลอดภัยในการเล่น กีฬาแต่ละชนิดและหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น..						☐ 76
15.	ควรมีการจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสม กับสถานที่และฤดูกาล.....						☐ 77

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

- รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ
วุฒิการศึกษา
หน้าที่การงาน
กาญจนกิจ
ค.บ.
M.A. (CALIFORNIA)
Ed.S. (Leisure Studies Missouri)
Ed.D. (U of Houston, Texas)
สอนและวิจัยในภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์
วุฒิการศึกษา
หน้าที่การงาน
ลักษณะพิเศษ
ค.ค.
สอนและวิจัยในภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ดร.อรรถพล
วุฒิการศึกษา
หน้าที่การงาน
เพ็ญสุภา
ค.ค.
สอนและวิจัยในภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ
วุฒิการศึกษา
หน้าที่การงาน
ธีรานนท์
กศ.ม.
สอนและวิจัยในภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏลำปาง
จังหวัดลำปาง

5. อาจารย์ประพนธ์

วุฒิการศึกษา

หน้าที่การงาน

ภนารักษ์

กศ.ม.

สอนและวิจัยในภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

จังหวัดอุดรดิตถ์

ครุฑ

ที่ ศธ 0309.4/ว. 1120

สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

อ.เมือง จ.อุดรดิตถ์

14 มิถุนายน 2538

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญปริญญานิพนธ์

เรียน ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

ด้วยโครงการร่วมมือทางวิชาการเพื่อผลิตบัณฑิตศึกษาหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต หลักสูตรภาคพิเศษ สาขาพลศึกษา ระหว่างมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กับสถาบัน
ราชภัฏอุดรดิตถ์ มีความประสงค์ที่จะเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิเศษตรวจสอบและให้คำปรึกษา
เครื่องมือที่ใช้การเก็บข้อมูลปริญญานิพนธ์ เรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูใน
จังหวัดแพร่ ของนิสิตชื่อ นายพลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ โดยปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้ผ่านการประชุม
พิจารณาเค้าโครงปริญญานิพนธ์ของคณะกรรมการบริหารหลักสูตรแล้ว เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม
พ.ศ. 2538

สถาบันฯ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิเศษให้กับนิสิตผู้นี้ด้วย
จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ไพฑูรย์ จันทนสิงห์

(นายไพฑูรย์ จันทนสิงห์)

รักษาการรองอธิการบดี รักษาการแทน

อธิการบดีสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

โครงการปริญญาโทพลศึกษา ภาคพิเศษ

โทร. (055) 411096 ต่อ 122

ครุฑ

ที่ ศธ 0309.4/ว. 1122

สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

อ.เมือง จ.อุดรดิตถ์

6 ธันวาคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือและสนับสนุนการเก็บข้อมูลเพื่อทำปฏิญานพนธ์

เรียน ผู้บริหารสถานศึกษาทุกสังกัดในจังหวัดแพร่

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. รายชื่อสถานศึกษาที่ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม 1 ชุด
2. แบบสอบถาม จำนวน ฉบับ

ด้วยนิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษาภาคพิเศษ ชื่อ นายพลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ รับราชการสังกัด โรงเรียนพิริยาลัยจังหวัดแพร่ กำลังทำปฏิญานพนธ์ เรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ มีความประสงค์ขอความร่วมมือ และการสนับสนุนการเก็บข้อมูลเพื่อทำปฏิญานพนธ์ จากหน่วยงานของท่าน

สถาบันฯ จึงขอความร่วมมือและขอความอนุเคราะห์ให้บุคลากรในหน่วยงานของท่าน เลือ่อำนวยความสะดวกในการดำเนินงานในครั้งนี้ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ไพฑูรย์ จันทนสิงห์

(นายไพฑูรย์ จันทนสิงห์)

รักษาการรองอธิการบดี รักษาการราชการแทน

อธิการบดีสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

โครงการปริญญาโทพลศึกษา ภาคพิเศษ

โทร. (055) 411096 ต่อ 122

ครุฑ

โรงเรียนนิริยาลัยจังหวัดแพร่

151 ถนนอินตริกิจโกศล

อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ 54000

กุมภาพันธ์ 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ/อาจารย์ใหญ่/ครูใหญ่ โรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ชุด

ด้วยกระผม นายพลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ ข้าราชการครูโรงเรียนนิริยาลัยจังหวัดแพร่ และได้ทำการศึกษาต่อระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และกำลังศึกษาวิจัย เรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ โดยมีคณะอาจารย์ที่ปรึกษา ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญชัย, อาจารย์วีระศักดิ์ ปรีชาสุปัญญา และผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ โดยได้จัดทำแบบสอบถาม เพื่อการวิจัยขึ้น ทั้งนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อวงการศึกษาศึกษาและครูต่อไปในอนาคต

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กระผมใคร่ขอความอนุเคราะห์และขอความร่วมมือจากท่าน ได้กรุณาจัดส่งแบบสอบถามดังกล่าวไปยังกลุ่มโรงเรียนในสังกัดของท่าน เพื่อที่กลุ่มโรงเรียนฯ จักได้ส่งต่อไปยังโรงเรียนเป้าหมายต่อไป และขอได้โปรดรวบรวมแบบสอบถามฯ คือ วันที่

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความกรุณาจากท่าน เป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์

(นายพลสวัสดิ์ บุตรรัตน์)

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

โทรแพร่. 511104

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	นายพลสวัสดิ์ บุตรรัตน์
เกิดวันที่	24 กรกฎาคม พุทธศักราช 2494
สถานที่เกิด	บ้านศรีชุม อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	33 ถนนอินตริกิจโกศล ตรอก 1 ตำบลในเวียง อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ 54000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 6 หัวหน้างานสารบรรณ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนพิริยาลัยจังหวัดแพร่ ตำบลในเวียง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ 54000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2507 ป.7	จากโรงเรียนวัดเมธังกราวาสฯ
พ.ศ. 2510 ม.ศ.3	จากโรงเรียนพิริยาลัยจังหวัดแพร่
พ.ศ. 2513 ปวช.(พาณิชย์การ)	จากโรงเรียนดุสิตพาณิชย์การ กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2533 อ.วท.(สุขศึกษา)	จากวิทยาลัยครูอุดรดิตถ์
พ.ศ. 2535 ว.ทบ.(สุขศึกษา)	จากสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์
พ.ศ. 2539 กศ.ม.(พลศึกษา)	จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ความต้องการในการออกก้ำดั๋งภาษของครูในจังหวัดแพร่

บทคัดย่อ

ของ

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

ตุลาคม 2539

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อทำให้ทราบถึงความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย และด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัย ใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ ซึ่งมี จำนวน 1,656 คน ได้มาโดยการสุ่มที่ต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากจำนวนประชากรของแต่ละสังกัด มีความแตกต่างกัน และเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ดีและมีความครอบคลุมลักษณะของประชากรได้มากที่สุด จึงเลือกการสุ่มกลุ่มตัวอย่างต่างกัน ดังนี้

1. สุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) มีอยู่ 3 สังกัด ได้แก่
 - 1.1 สถานศึกษาสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่
 - 1.2 สถานศึกษาสังกัด กองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่
 - 1.3 สถานศึกษาสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่
2. สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มีอยู่ 2 สังกัด ได้แก่
 - 2.1 สถานศึกษาสังกัด กรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่
 - 2.2 สถานศึกษาสังกัด กองการศึกษาเทศบาลเมืองแพร่
3. สถานศึกษาที่ไม่มีการสุ่ม มีอยู่ 1 สังกัด ได้แก่ สถานศึกษาสังกัด กรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่

ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น วิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มิมีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น.ถึง 18.00 น.
2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง

3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมี ความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก

4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละ ชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

NEEDS TO EXERCISES OF TEACHERS IN PHRAE

AN ABSTRACT

BY

POOLSAWAD BUTRAT

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirote University

October 1996

This research has the purposes to know the needs to exercises of teachers in Phrae province in the phases of days and times, the places, equipment and facilities, the type of exercises, services and academic matter. The researcher used questionnaires for finding the precision in the way of deliberation at confidential limit of 0.91 and at significance level of 0.05 as the tool for collecting data from all groups of random samples of all institutions in Phrae province consisting of 1,656 persons. The methods of implementing random samples are different from one another due to the number of population of each institution is not the same to each other. For receiving the best sample groups and covering all conditions of the most population, the following methods of selection of random sample groups are used:-

1. Using multistage random sampling method for three institutions. They are:-

1.1 The educational institution attached to the office of Primary Education, Phrae province.

1.2 The educational institution attached to the Division of Secondary Education, Department of elementary Education, Phrae province.

1.3 The educational institution attached to the Office of Private Education Committed, Phrae province.

2. Using Stratified random sampling method for 2 institutions. They are:-

2.1 The educational institution attached to the Department of Vocational Education, Phrae province.

2.2 The educational institution attached to the Division of Muang Phrae Municipal Education.

3. The educational institution which does not use random sampling method is only one institution which is attached to the Department of Non-Formal Education, Phrae province.

The data are analyzed to find the values of percentage, mean, standard deviation and analysis of variance of one way classification.

The results of data analysis have been found that:-

1. Most of teachers in Phrae province require days and times of exercises at highest level on Saturday, Sunday and holiday from 16.00 to 18.00 hours.

2. Most of teachers in Phrae province require the place, equipment and facilities at highest level on indoor and outdoor places with good ventilation and no smoke or dust interference.

3. Most of teachers in Phrae province require the types of exercises at highest level on running for health and rope skipping.

4. Most of teachers in Phrae province require services and academic subjects at highest level on principles of knowledge and safety playing each sport or game as well as basic first aid.