สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง

ปริญญานิพนธ์

ของ

บัญญัติ สุ่มยศ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

เมษายน 2543

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง

บทคัดย่อ

ของ

บัญญัติ สุ่มยศ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
เมษายน 2543

บัญญัติ สุ่มยศ. (2543). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์เผชิญ ธีรานนท์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำนวน 911 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS/PC^{+} และใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบความแตกต่าง ในสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ตามเพศ แต่ละด้านและแต่ละข้อ ใช้การทดสอบค่าที (t-independent) และ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ทดสอบภายหลังโดยวิธีของดันแคน (Duncan) และตรวจสอบระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และที่ 5 ส่วนรายการอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกแตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 1 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกาย แตกต่างกันที่ระดับ .05 เฉพาะรายการที่ 11 ส่วนรายการอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่ความต้องการของการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย แตกต่างกันที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 4 รายการที่ 7 รายการที่ 8 รายการที่ 9 และรายการที่ 12 และแตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 5 รายการที่ 6 และรายการที่10 ส่วนรายการอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างของสภาพการออกกำลังกายและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

6. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างในสภาพของการออกกำลังกายของด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวัน

7. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่ความต้องการของการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวันแตกต่างกันที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 2 รายการที่ 3 รายการที่ 4 และรายการที่ 5 ส่วนรายการที่ 6 และ 7 ไม่แตกต่างกัน

8. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในสภาพการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลา ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 6 ส่วนรายการอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

9. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในความต้องการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกันที่ระดับ .01 ทั้ง 6 รายการ

10. นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างกันในสภาพของการออกกำลังกาย ด้านการจัดการแข่งขัน

11. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกาย ด้านการจัดการแข่งขันแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 3 และรายการที่ 5 และที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และรายการที่ 4 ส่วนรายการอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

12 .เมื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของโรงเรียนในด้านต่าง ๆ แล้ว พบว่า

12.1 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลาง และระหว่างโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่

12.2 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง

นอกจากนั้นแล้ว ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของโรงเรียนแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

CONDITIONS AND NEED FOR EXERCISE OF THE SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN LAMPANG PROVINCE

AN ABSTRACT

BY

BANYAT SOOMYOST

Presented in partial fulfillment of the requirements

for the Master of Education degree in Physical Education

at Srinakharinwirot University

April 2000

Banyat Soomyost. (2000). Condition and need for exercise of the senior high school students in lampang province. Master of Education, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee :Assist. Prof. Phachern Theeranon, Assist. Prof.Permsark Suriyachan.

This study was intended to investigate and compare conditions and needs for exercise of senior high school students in Lampang.

The subjects were 911 boys and girls from senior high schools in Lampang. They were administered to answer questionnaires to collect the data.

After the data were statistically treated, it was found as follows :

1. Boys and girls expressed significant differences in the conditions of places facility and equipment, at the .05 level in items 2 and 5.

2. For the needs of exercise in places facility and equipment, they expressed significant differences at the .05 level in item 1.

3. For the conditions of kinds of exercise, they expressed significant differences at the .05 level in item 11.

4. For the needs for exercise in the kinds of exercise, they expressed significant differences at the .01 level in items 1, 4, 7, 8, 9 and 12 ; at the .05 level in items 5, 6, and 10.

5. For the conditions and needs of exercise in personnel, they did not show any differences.

6. Same results were found for the conditions of the exercise periods each day.

7. For the needs of exercise periods each day they expressed significant differences at the .01 level in items 1, 2, 3, 4 and 5.

8. For the conditions of exercise periods at set schedules, they

9. For the conditions of exercise periods at set schedules, they expressed significant differences at the .05 level in item6.

10. For the conditions of exercise in competition setting, they expressed no significant differences.

11. For the needs of exercise in competition setting, they expressed significant differences at the .01 level in item 3 and 5 and at the .05 level in item 2 and 4.

12. The comparison between the conditions and the needs of exercise with the school size in every setting, the results were found as follow :

12.1 For the needs of exercise of kinds of exercise, they expressed significant differences at the .05 level between the small and the medium school and between the medium school and the big school.

12.2 For the needs of exercise of kinds of exercise, they expressed significant differences at the .05 level between the small and the medium school.

Moreover, the needs of the students compared with the school size, they expressed no statistically significant differences.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในจังหวัดลำปาง

ของ

นายบัญญัติ สุ่มยศ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2543

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เผชิญ ธีรานนท์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียระนัย)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้เนื่องจากได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์เผชิญ ธีรานนท์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ตรวจแก้ไข ให้ข้อเสนอแนะ ทำให้ผลงานวิจัยฉบับนี้มีคุณค่าทางวิชาการยิ่ง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียระนัย กรรมการสอบร่วม ได้กรุณาชี้แนะ แนะนำ ทำให้ผลงานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเจ้าประเวทย์ ณ ลำปาง ประธานมูลนิธิหลวงพ่อเกษม เขมโก อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์ ที่ให้การสนับสนุน และผู้เชี่ยวชาญ ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือตรวจสอบ แก้ไขแบบสอบถามทุกท่าน

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอมอบคุณความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แด่ พ.ต.ท.ปัญญา สุ่มยศ ซึ่งเป็นบิดามารดาซึ่งล่วงลับไปแล้ว และนางสมร สุ่มยศ ภรรยา ที่ได้ให้โอกาสและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

บัญญัติ สุ่มยศ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	3
	ตัวแปรที่ศึกษา	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	4
	สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	6
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
	งานวิจัยในต่างประเทศ	18
	งานวิจัยในประเทศ	18
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	21
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	21
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	24
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	26
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	28
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	79
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	79
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	80
	อภิปรายผล	84
	ข้อเสนอแนะ	92

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	บรรณานุกรม.....	93
	ภาคผนวก.....	98
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	111

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากร นักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง.....	22
2	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดของโรงเรียนและจำนวนนักเรียนชายหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง.....	24
3	จำนวนและร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง จำแนกตามสถานภาพ.....	29
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	31
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการ ออกกำลังกาย.....	33
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	35
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออก กำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย.....	37
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการ ออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย.....	38
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	39
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	40
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออก กำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนก ตามเพศ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	42
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย.....	44

ตาราง หน้า

13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย..... 46

14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ..... 48

15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ..... 50

16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย..... 52

17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย..... 53

18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย..... 55

19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย..... 56

20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา..... 57

21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา..... 58

22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง แต่ละด้านและโดยรวม..... 60

23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง แต่ละด้านและโดยรวม..... 62

ตาราง หน้า

24 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก..... 64

25 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก..... 65

26 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 66

27 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย..... 67

28 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย..... 68

29 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย..... 69

30 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ..... 70

31 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ 71

32 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลัง ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย..... 72

ตาราง หน้า

33 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย..... 73

34 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย..... 74

35 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย..... 75

36 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็กในจังหวัดลำปาง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา..... 76

37 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา..... 77

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้มีความก้าวหน้า จะต้องพัฒนาเยาวชนและประชาชนให้ควบคู่ไปด้วย เพื่อให้มีคุณภาพทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ระเบียบวินัย และจริยธรรม มาตรการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนและประชาชน นอกจากด้านการศึกษาแล้ว การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่ง การที่จะส่งเสริมให้ประชาชนที่มีสุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้น และผู้มีสุขภาพดีอยู่แล้วให้เป็นผู้มีสุขภาพดีต่อไป เพราะสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อบุคคลไปจนตลอดชีวิต องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถใน การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี การมีสุขภาพและพลานามัยที่ดีนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ อาหารโภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพจิต (กรมอนามัย. 2535 : 3)

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงเห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนเป็นอย่างยิ่ง เมื่อมีกิจกรรมเกี่ยวกับเยาวชนครั้งใดก็จะทรงสนพระทัย และมักจะพระราชทานพระบรมราโชวาทเพื่อเป็นข้อคิดแก่เยาวชนบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอยู่เสมอ มิได้ขาดดังเช่น ในปีพุทธศักราช 2523 พระราชทานพระบรมราโชวาทว่า

" เด็ก ๆ ต้องฝึกหัดทั้งกายทั้งใจให้เข้มแข็ง เป็นระเบียบและสุจริต เพื่อประโยชน์ของตนในภายหน้า เพราะผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรงไม่สามารถควบคุมกายใจให้อยู่ในระเบียบและความดี ยากนักที่จะประสบความสำเร็จ และความเจริญอย่างแท้จริงในชีวิต..." (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. 2523 : 2)

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชที่ได้อัญเชิญมานี้จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชาติ

แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) ในทศวรรษที่ผ่านมา ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสาร ก่อให้เกิดการหลั่งไหลของกระแสโลกาภิวัฒน์ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของประเทศอย่างมากทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และการเมืองการปกครอง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจประสบผลสำเร็จอย่างมาก เมื่อวัดจากอัตราการเจริญเติบโต อันเป็นผลจากการมุ่งเน้นการขยายตัวของภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการทันสมัยการพัฒนาประเทศที่มุ่งเน้นความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจโดยรวมเป็นหลัก ได้ก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านการกระจายรายได้และปัญหาต่าง ๆ ทางสังคม รวมทั้งปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม เป็นการพัฒนาที่ขาดความสมดุลระหว่าง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม หากไม่แก้ไขจะนำไปสู่การพัฒนาที่ไม่ยั่งยืนในอนาคต

จากกระแสโลกาภิวัฒน์ ที่ทำให้โลก "ไร้พรมแดน" และกระแสผลักดันต่าง ๆ ทำให้ไทยต้องแข่งขันกับนานาประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเพื่อให้ประเทศมีศักยภาพในการแข่งขันและยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรีในสังคมโลกบนฐานแห่งความเป็นไทย ทุกฝ่ายได้ตระหนักความจำเป็นในการพัฒนา "คน" และ "คุณภาพของคน" โดยเห็นว่า "คนเป็นทั้งเหตุปัจจัยและผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาประเทศ" การพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ก็เช่นเดียวกันให้ความสำคัญกับ "คน"

โดยเน้น "คน" เป็นศูนย์กลางหรือจุดมุ่งหมาย หลักของการพัฒนา มุ่งให้ทุกคนมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ และมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศทุก ๆ ด้านอย่างเต็มที่ โดยหวังว่า คน ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม เมื่อมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และจิตใจ จะเป็นพื้นฐานสร้างพลังครอบครัว ชุมชน และสังคม อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศโดยรวมอย่างสมดุลกับธรรมชาติ และอยู่ร่วมกับประชาคมโลกได้อย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2540 : 1)

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต ช่วยในการสูบฉีดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้ง ต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจช้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรวยพร ธรณินทร์. 2525 : 18-19) ส่วนคุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological Values) การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดของประสาท (Blundell. 1964 ; อ้างถึงใน พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2534 : 27) นอกจากนั้น คุณค่าทางสังคม (Sociological Values) มนุษย์มีสัญชาตญาณในการที่จะอยู่ร่วมกันทางสังคม ซึ่งจะรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬาร่วมกัน สร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬาและสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น (Seaton. 1959 ; อ้างถึงใน พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2534 : 29)

กรมสามัญศึกษา ได้กำหนดนโยบายด้านการกีฬาให้นำไปสู่การปฏิบัติ ให้นักเรียนของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาทุกคนต้องเล่นกีฬาอย่างน้อย 1 ชนิดกีฬา นักเรียนทุกคนต้องออกกำลังกายโดยการบริหารเข้าจังหวะ อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ นักเรียนที่มีความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นพิเศษของแต่ละชนิดกีฬา ได้มีโอกาสเข้าแข่งขันเพื่อมุ่งไปสู่ความเป็นเลิศในชนิดกีฬานั้น ๆ ให้เริ่มปฏิบัติตั้งแต่วันเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2542 เป็นต้นไป

ดังนั้น ในการจัดการเรียนการสอนจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา มิได้มุ่งหวังให้ทุกคนเป็นนักกีฬายอดเยี่ยมในระดับสูง แต่เน้นในเรื่องสุขภาพ พลานามัยมากกว่าความเป็นเลิศในทางกีฬา เพียงให้เล่นกีฬาเป็น มีทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องดูกีฬาเป็น มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เข้าใจระเบียบกติกาการแข่งขัน เล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน มีความสามัคคี (กระทรวงศึกษาธิการ. 2540 : 39) การเรียนวิชาพลศึกษาควรสร้างวินัยในการเรียน ให้เหมาะสม มีบรรยากาศทางวิชาการ แต่ไม่ควรเคร่งเครียดจนเกินไป ควรสร้างความอบอุ่น กระตุ้นไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายการเรียนและฝึกทักษะกีฬาเพื่อให้มีใจรักมีนิสัย รักในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อสนุกสนาน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ และใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อที่ดีในสังคม

จากเหตุผลดังกล่าวจึงควรได้มีการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรของมนุษย์ที่สำคัญของประเทศชาติในอนาคต เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขในด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ให้เกิดคุณประโยชน์ บรรลุตามวัตถุประสงค์ในด้านการเรียนการสอน และด้านการพลศึกษาในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง

2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ตามเพศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง

2. ใช้เป็นแนวทางเสนอแนะให้โรงเรียนจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ได้ออกกำลังกายตามสภาพและความต้องการที่เหมาะสมต่อไป

3. เป็นแนวทางการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2542 จากโรงเรียน จำนวน 24 โรงเรียน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2542 จากโรงเรียน จำนวน 9 โรงเรียน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศชาย และหญิง ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดลำปาง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย ทั้ง 5 ด้าน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพ

หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำ อันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

2. ความต้องการ

หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความอยาก หรือความต้องการในการออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกาย

หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อ หรือการฝึกหัดที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การกระโดด การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ ฯลฯ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2542 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดลำปาง

5. โรงเรียนขนาดเล็ก

หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษา ที่มีจำนวนนักเรียนไม่เกิน 500 คน

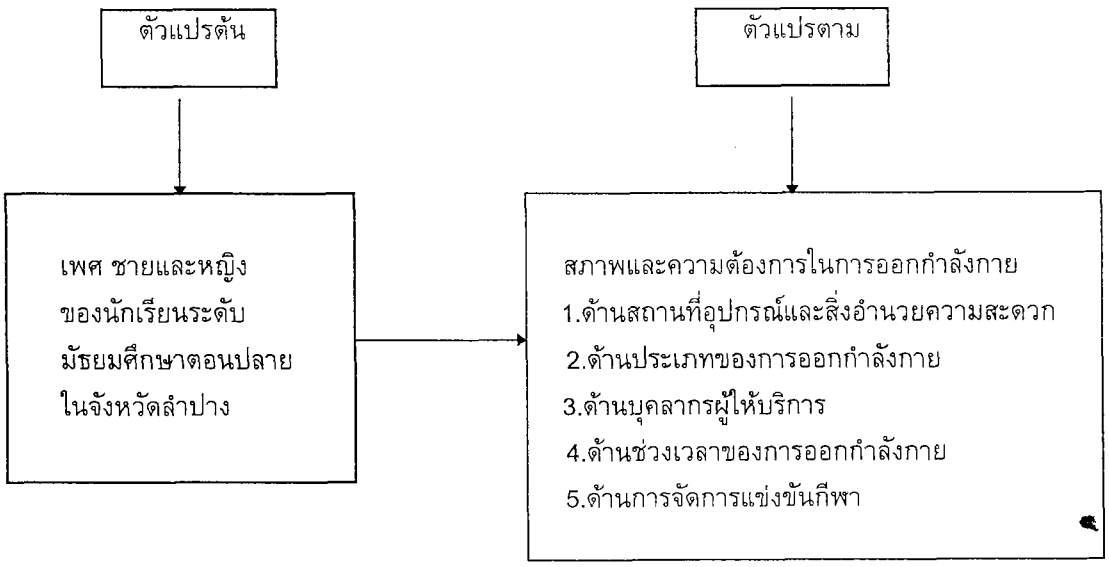
6. โรงเรียนขนาดกลาง

หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนไม่เกิน 1,500 คน

7. โรงเรียนขนาดใหญ่

หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนเกิน 1,500 คน

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายชายและหญิงในโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปางมีความแตกต่างกัน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
   2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
   2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 59-60) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราได้ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2526 : 2) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬาตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 15) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรวดทรงดี ปอดหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

การออกกำลังกายในทางการแพทย์ หมายถึง การใช้กิจกรรมทางร่างกายทั้งหลายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจากอัตราปกติ 78 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปถึงประมาณ 150-160 ครั้งต่อนาที ทั้งนี้ ได้เน้นในประเด็นการทำงานของหัวใจเป็นหลักสำคัญ ซึ่งหมายถึงการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายของหัวใจ เพราะการออกกำลังกายทำให้หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายมีจำนวนปริมาณโลหิต (Blood-Volume) มากกว่าปกติ เป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรงและชีวิตยืนนานได้

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังนี้ "การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะขาดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญาอารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย"

"การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย"

การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความว่า การอกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (เอกสารประกอบคำสอน) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพื่อเสริมสร้างความอดทนของการทำงานของปอดและหัวใจ เป็นผลทำให้ชีพจรขณะพักต่ำลง ความดันเลือดต่ำลง ช่วยลดไขมันที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นผลทำให้ปอดและหัวใจ ตลอดจนระบบไหลเวียนเลือดแข็งแรง ตัวอย่าง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก และว่ายน้ำ และจะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ หนักพอ นานพอ และบ่อยพอ โดยการออกกำลังกายที่ใช้วิธีการออกกำลังกาย

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายประกอบดนตรี รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เล่นเกม หรือการละเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ โดยไม่ได้รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงาน และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

1.2 หลักของการออกกำลังกายและข้อควารปฏิบัติในการออกกำลังกาย

จรวยพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรวดทรงอยู่ได้ หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติการออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการ ออกกำลังกาย จากการศึกษาของ สไมเลย์ (smiley) และ กูลด์ (Gould) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินการนอน

2. อายุ 5-6 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีน ป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง

3. อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

4. อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

5. อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

6. อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

8. ตั้งแต่ 51 ปี ขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ วันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกาย อาจทำได้หลายรูปแบบกิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา กายบริหารหรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่าย และที่สำคัญคือ การออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบในร่างกายแต่คนส่วนใหญ่มักออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 64) ได้เสนอแนะการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย

2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นไข้ หรือมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็ว ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที่ และถ้าต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตัวเอง

6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนที่ทำงานมากกว่าปกติ หรือรู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น

7. ผู้ที่มีภาระกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้าน ใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ กระโดดเชือก ชกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สั่น ดึงดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกาย จะมีประโยชน์มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

9. การออกกำลังกายควรจะกระทำให้สม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะว่าร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำทุกวันฉันใด ร่างกายก็ต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันนั้น

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่กันไปด้วย เช่น จับชีพจร นับอัตราการหายใจ ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น

11. การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นเพียงปัจจัยอย่างหนึ่งในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลดี ต้องมีการรับประทานอาหารที่ดีและมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

12. พึงระลึกเสมอว่า ไม่มีการฝึกหรือการออกกำลังกายวิธีลัดเพื่อจะให้ได้มา ซึ่งสุขภาพสมรรถภาพทางกาย แต่การฝึกหรือการออกกำลังกายจะต้องอาศัยเวลา ค่อยเป็นค่อยไป

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายแต่ละคน เพราะแม้ในคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่ง กับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่ม ของสมรรถภาพจาก การฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย

2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬาและสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอล์ม เป็นต้น

3. เลือก เวลา ดิน ฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอน และควร เป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่า ควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงกับอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำ ร่างกายจะต้องมี น้ำสำรองปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าควรดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าจะต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหายค่อย ๆ เฉลี่ยปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพลดลง และถ้าร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังกายเข้าอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างออกกำลังกาย หากมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี ขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปรอดโปร่ง ขณะออกกำลัง ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคและการแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกาย

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกายควรต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกาย จำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ ในการออกกำลังกายนั้น ครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นตามลำดับ

สุชาติ โสมประยูร (2528 : 5-13) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรือ อิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ภายหลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้งก่อนอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่น ๆ

จรูญ มีสิน (2536 : 19-25) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ดังนี้

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพ และสมรรถภาพของแต่ละบุคคลทุกเพศวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงาน ความบ่อย และระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อน ที่ต้องการด้วย

2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่น หรือแข่งขัน เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานระบายของเสียได้ดี และสะดวกในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬาโดยเฉพาะ ทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬา ที่ไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไปได้ช้า ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลาเลือกสถานที่ที่เหมาะสม กลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายอากาศ ร่างกายของคนเราก็ต้องมีการปรับตัวด้วยให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอร่างกายก็ปรับตัวได้ทันโดยเฉพาะอุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่าง ๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณระยะเวลาออกกำลังไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าช่วงอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันอุณหภูมิสูง สามารถฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้น ๆ ได้

4. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และการผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อ และข้อต่อ เส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่ากิจกรรมหรือประเภทกีฬาที่ตนถนัด ก็ควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อน โดยยึดหลักง่าย ๆ คือ การเริ่มท่ากายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่างหรือศีรษะจรดเท้า หลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืดเป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ช่วยให้การฟื้นตัวของร่างกาย และการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) เช่น การชลอความเร็ว กำลังวิ่งอยู่หรือเดินก่อนเลิกก็วิ่งหรือเดินช้า ๆ เบา ๆ ใช้เวลา 4-5 นาที ประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายแต่จำนวนครั้งน้อยกว่า ส่วนการปฏิบัติอื่น ๆ เช่น การนวดคลึงกล้ามเนื้อเบา ๆ การอาบน้ำอุ่น ช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้อรวดเร็วขึ้น

5. การรู้จักเลือกรับประทานอาหารและระบบขับถ่าย

การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายหรือหลังการออกกำลังกาย รู้ถึงประเภทที่ย่อยง่ายและยาก ฉะนั้น ไม่ควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกายใหม่ ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่าย

ในขณะที่ทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ การไหลเวียนของเลือดจะถูกแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและสมองน้อยลงกว่าปกติ จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

ในการเล่นกีฬาประเภทปะทะ ประเภททีม อาจเป็นอันตรายต่อกระเพาะที่ถูกกระแทกเกิดการอักเสบ มีแผล แตกได้ง่ายเพราะมีอาหารอยู่เต็มเกิดจากการจุกเสียด เพราะกระเพาะอาหารอยู่ใต้กระบังลมเป็นตัวการทำให้ปอดขยายตัวไม่มากในขณะหายใจเพราะต้องการออกซิเจนมาก

รับประทานอาหารควรทานให้อิ่มก่อนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ในกรณีที่ใช้พลังมาก ๆ เช่น วิ่งระยะไกล วิ่งมาราธอน ว่ายน้ำ กีฬาประเภททีมควรทานอาหารที่ย่อยง่าย ให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีแคลอรีสูง

6. การดื่มน้ำ

น้ำมีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย น้ำเป็นตัวทดแทนเหงื่อที่ออกมาในขณะออกกำลังกาย และระเหยไปในอากาศ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเสียน้ำมากร่างกายก็ขาดสมรรถภาพในการทำงาน ถ้าเสียมาก ๆ ก็เป็นอันตรายต่อชีวิต ในร่างกายจะมีน้ำสำรองประมาณ 2 เปอร์เซนต์ ของน้ำหนักตัว เช่น คนที่น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม จะมีน้ำสำรอง 1 กิโลกรัม การออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อน อาจจะเสียน้ำมาก สังเกตได้จากเหงื่อมาก การรู้สึกว่ากระหายน้ำ ซึ่งอาจใช้สิ่งเหล่านี้เป็นเกณฑ์วัดแต่ละบุคคลที่ดื่มน้ำ โดยการดื่มน้ำทีละน้อย เฉลี่ยประมาณเท่าๆกันในแต่ละวัน จากการทดลองของสถาบันเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แบ่งการชดเชยออกเป็นจำนวน 25 % ในหนึ่งชั่วโมง ก่อนการเล่นอีก 75 % เฉลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

7. ความเจ็บป่วยและเจ็บปวดจากอุบัติเหตุในขณะการออกกำลังกาย

อาการเจ็บป่วย สุขภาพไม่ดี สมรรถภาพทางกายจะลดลง การออกกำลังกายเป็น ผลเสียต่อร่างกาย เพิ่มอุณหภูมิ เสียน้ำ หัวใจทำงานมาก เป็นลม หน้ามืดได้ง่าย คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ เกิดการอักเสบกล้ามเนื้อ เจ็บคอ หายใจลำบาก ควรนอนพักผ่อน ปรึกษาแพทย์ งดการออกกำลังกายชั่วคราว

ความเจ็บปวด และอุบัติเหตุในขณะออกกำลังกาย อาจมีขึ้นได้กรณีเล่นกีฬาคนเดียว เล่นประเภทหมู่ หรือทีม กีฬาที่มีการปะทะ ความหนักของงาน ความหนักของการออกกำลังกาย ไม่ Warm up และ Cool down ตามหลักวิชาการ ถ้ารู้สึกไม่สบาย ปวดกล้ามเนื้อ ควรหยุดเสียก่อนก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด หน้ามืดล้มฟาดพื้น ในวัยสูงอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตัวเองด้วย ไม่ออกกำลังประเภทกลั้นใจ เบ่ง เกร็ง บางครั้งการออกกำลังกายแล้วรู้สึกหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งเป็นสาเหตุ มาจากการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจวายได้

8. สุขภาพจิตและอารมณ์

สุขภาพจิตและอารมณ์ดีเป็นผลมาจากสุขภาพดี สมรรถภาพดี การออกกำลังกาย ก็ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ ไม่เกิดความเครียด มีสมาธิในการออกกำลังกาย มีสมาธิในการเล่นกีฬา และผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอ จะมีจิตใจและอารมณ์ดี มีความตั้งใจในการทำงานและกำลังในการเคลื่อนไหวร่างกายก็เป็นไปอย่างสบาย ความท้อแท้เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียก็มีน้อย การพักผ่อนหย่อนใจก็มีความสำคัญในการเสริมสร้างทางจิตใจ สมองไม่เครียด เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์ จึงควรนอนหลับพักผ่อนให้สนิทถ้าร่างกายอ่อนเพลีย รู้สึกจะ

เป็นไข้ ก็เป็นเครื่องเตือนว่าร่างกายต้องการพักผ่อน ไม่จำเป็นต้องไปหาแพทย์ ซื้อยามากินเอง ยาแก้ความเหน็ดเหนื่อยคือ อาหาร น้ำ การนอนหลับ พักผ่อน และการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะมีผลทำให้สุขภาพจิตใจ และอารมณ์ดีขึ้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย

2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ เพราะป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพอันเกิดขึ้นได้

3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกาย หรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลแต่อย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น

4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หลาย ๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ

2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าสันหนา ถ้าตีเทนนิส รองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี

1.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

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

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริค (Isometic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดย การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการกระโดดค้ำถ่อ หรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู่ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิก (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกาย โดยการหดตัวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวและการคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้น-ลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic contraction) คือ การออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอด สามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพงมาก เช่น เครื่องมือที่เรียกว่า ไซเบคซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุม ของข้อต่อที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะงอข้อศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบเอคเซนตริก (Eccentic contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป จึงไม่ได้งานที่เห็น ภายนอก เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ฟอกซ์ (Fox. 1984 : 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่าง ๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงาน หลักจากระบบเอทีพี-ซีพี (ATP-PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้ปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ วินาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี-พีซี (ATP-PC system) และระบบกรดแล็คติค (Lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และ วิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแล็คตริค (Lactic acid system) และ ระบบแอโรบิค (Aerobic system) ได้แก่การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติตั้งแต่ 3 นาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิค (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3000 เมตร

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาสสถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ไพวัลย์ ตัณลาพุฒ (2530 : 29-31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพิ่มส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคนเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้ว จึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมทะเล สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาจากดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อน ใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้ว จึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้ว จึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายช้า ๆ ก่อน คือ ว่าย 100 เมตร ช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้รถจักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพัก

ผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้า ๆ สลับกับถีบเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4-6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเล่ย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลัง นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลง โดยใช้กติกาการเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นคือ หากรู้สึกเหนื่อยมากก็พักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังที่เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมาหิโต (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลงกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 27) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้น โดยสรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น
2. ปริมาณสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke Volume) เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย
3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงของการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัว (Diastolic Phase) จะมากขึ้น

4. ในการออกกำลังกายให้ความฝืดปลายทาง (Peripheral Resistance) ลดน้อยลง ความหนืดของเลือด การบีบตัวของหลอดโลหิตทำให้เกิดความฝืดปลายทาง ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะในหลอดโลหิตแดง (Arteriole)

5. การออกกำลังกายหนัก ๆ จะทำให้เพิ่มปริมาณสูบฉีดของหัวใจ (Cardiac Output) หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูบฉีดเพิ่มขึ้น

6. การออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic Capacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน

7. ความจุปอด (Vital Capacity) หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจากที่หายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้ว ได้มีการค้นพบว่าในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็นนักกีฬาและผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดคือเกี่ยวกับเรื่องความจุปอด นักกีฬามีมากว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยทำให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า

9. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจ (Venous Return) มากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยประกอบหลายประการและที่สำคัญก็คือการบีบและขยายของช่วงอก ทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนกับลูกสูบ (Aspiratory Action)

10. การออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอด (Pulmonary Diffusing Capacity) เพิ่มมากขึ้น

11. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาเสมอ ๆ จะเพิ่มขนาดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพของความสมบูรณ์ของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติ เมื่อหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้ว หัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม

12. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง (Erythrocytes) และความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายช่วยให้โลหิตรักษาสภาพปกติ ในขณะที่มี การออกกำลังกายหนัก

13. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ ขณะพักจะมีความดันชีพจร (Pulse Pressure) สูง คือ ความดันในขณะหัวใจบีบตัวต่างจากความดันในขณะหัวใจคลายตัวโดยไม่สูงกว่าปกติ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 16-17) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายการทำงานไม่เหนื่อยง่าย แม้ว่าเหนื่อยง่ายก็หายเหนื่อยเร็ว

2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแกร่ง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกาย บางอย่างออกมากับเหงื่อ

4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยืนยาวนานของชีวิต

5. ช่วยลดความเคร่งเครียดทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้

7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี

8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิทตื่นขึ้นมาสดชื่น ไม่มึนงง ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่มีผลต่อสุขภาพ

9. การออกกำลังกาย ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคติดต่อได้

10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายเสมอ ปริมาณการฉีดของโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

11. ในการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายภายหลังจากการผ่าตัด มีความจำเป็นเพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพปกติดีขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วยที่เรียกว่า "กายภาพบำบัด"

12. ทางการแพทย์ พบว่า การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจ ไม่ให้เป็นภัยแต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์ หัวใจที่ได้รับผลจากการออกกำลังกาย จะทำให้โตกว่า แข็งแรงกว่า เต้นช้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก

13. การออกกำลังกาย ช่วยสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชน จะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่าผ่าเผย และแข็งแรง

14. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลงประกอบกับการต่อสู้ แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอหรือขาดการออกกำลังกายขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 6) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มี การเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ มีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางภายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

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

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงมาข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 31) กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

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

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้โรคนอนไม่หลับ
6. แก้โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูง
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

เผชิญ ธีรานนท์. (2536 : 8) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น
2. หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
3. ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
4. ระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. นอนหลับได้ดีขึ้น

6. พลังทางเพศดีขึ้น
7. รูปร่างดีขึ้นและลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี
8. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ
9. ลดความวิตกกังวล หรืออาการทางประสาท อื่น ๆ
10. จิตใจแจ่มใส สมองปลอดโปร่งอารมณ์เย็นขึ้น
11. เพิ่มพูนสติปัญญา และความเชื่อมั่นในตนเอง

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คอร์ริ (Korri. 1971 : 5181) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการสอนวิชาพลศึกษาในมลรัฐมิเนโซต้า" โดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ ขาดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำนวนนักเรียนในชั้นมีมากเกิน และครูพลศึกษามีชั่วโมงพลศึกษามากเกินไป

ไฮน์ (Hein. 1972 : 2149) ได้สำรวจการจัดโปรแกรมพลานามัยในโรงเรียนมัธยมของรัฐฮาวาย โดยใช้แบบสอบถามถามผู้บริหารโรงเรียนในเมือง และนอกเมือง 65 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารส่วนใหญ่ขาดการวางแผนที่ดีเนื่องจากขาดครูที่มีวุฒิพลศึกษา ทำให้การจัดโปรแกรมการเรียนการสอนพลศึกษาไม่ดีเท่าที่ควร ครูมีชั่วโมงการสอนมากเกินไป และขาดวิธีการสอนที่ดี

โมซาฟารี (Mozafari. 1980 : 5778-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในรัฐฟอริดา โดยใช้แบบสอบถาม ถามกับหัวหน้าหมวดพลานามัย 210 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

1. โรงเรียนมีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า 1,000 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางลบต่อโครงการสอนพลศึกษา โครงการแข่งขันกีฬาภายใน และโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน

2. โรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า 1,000 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางบวกต่อการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

แมคไบรค์ และไนท์ (Mc Bride and Knight. 1993 : 78-374) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมของครู จะมีผลกระทบต่อการสอนพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษา" ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนควรรู้จักใช้สภาพแวดล้อมให้เป็นประโยชน์ในการสอน และครูต้องกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ใช้ความคิดในการปฏิบัติกิจกรรมทั้งในร่มและกลางแจ้ง และการใช้สภาพแวดล้อมที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์

2.2 งานวิจัยในประเทศ

ประดับ แก้วผลึก (2524 : 90) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและบริหารพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของเขตการศึกษา 12" โดยใช้แบบสอบถาม ถามไปยังหัวหน้าหมวดวิชาพลานามัย และผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาของเขตการศึกษา 12 จำนวน 140 คน จากโรงเรียน 70 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

ครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 12 ยังมีจำนวนน้อย เมื่อเทียบกับอัตราส่วนกับจำนวนนักเรียน กิจกรรมในวิชาพลศึกษาที่นักเรียนสนใจมากที่สุดได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

ผู้บริหารโรงเรียนส่วนใหญ่ ยังมีความเข้าใจในบทบาทของพลศึกษาน้อย อุปสรรคในการจัดการและบริหารพลศึกษาที่โรงเรียนส่วนใหญ่ประสบมาก คือ ขาดอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของการสอนพลศึกษา

หัวหน้าหมวดพลานามัยต้องการให้ศึกษานิเทศก์พลศึกษาช่วยเหลือเกี่ยวกับเอกสาร คู่มือ และจัดอบรมหรือสัมมนาแก่ครูพลศึกษา

วัตถุประสงค์ที่สำคัญของการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน คือ เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี กิจกรรมที่จัดเรียงลำดับ ดังนี้ ตะกร้อ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส และฟุตบอล การดำเนินการส่วนใหญ่จัดเฉพาะภาคปลาย โดยแข่งขันในเวลาเลิกเรียน วัตถุประสงค์ที่สำคัญของการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน คือ ฝึกฝนการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี ส่งเสริมความสามัคคีกลมเกลียว กิจกรรมที่จัดส่งเข้าแข่งขันเรียงตามลำดับดังนี้ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เซปัคตะกร้อ โดยจัดส่งเข้าแข่งขันทุกปีที่กรมพลศึกษาจัดขึ้น

วัตถุประสงค์ที่สำคัญ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือ เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กิจกรรมที่จัดจะเลือกกิจกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่สนใจ โดยจัดตลอดปีในช่วงเวลาพัก

วัตถุประสงค์ที่สำคัญของการจัดกิจกรรมพิเศษสำหรับนักเรียนที่ผิดปกติ เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ต่อสภาพร่างกายของตนเอง กิจกรรมที่จัดเลือกตามสภาพของนักเรียนที่ผิดปกติและเลือกตามวิชาที่มีการสอนในสถาบัน

ชัยณรงค์ แย้มขจร (2528 : ง) ได้ทำการวิจัยในเรื่อง สถานภาพของโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยได้ใช้แบบประเมินสถานภาพของโปรแกรมพลศึกษาไปประเมินโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 73 โรงเรียน ผลการวิจัย พบว่า

1. สถานภาพของโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 2.74 ระดับดี ร้อยละ 38.36 ระดับปานกลาง ร้อยละ 47.94 ระดับพอใช้ ร้อยละ 9.59 และระดับต่ำมาก ร้อยละ 1.37

2. สถานภาพของโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือระหว่างโรงเรียนระดับจังหวัด และระดับอำเภอในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประทีป เวทย์ประสิทธิ์ (2528 : ง-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาล ระดับมัธยมศึกษาใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้แบบสอบถาม กับผู้บริหาร และครูพลศึกษา ในโรงเรียนรัฐบาลใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ทุกโรงเรียน จำนวน 178 ชุด ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาใน4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนใหญ่มีการจัดโปรแกรมพลศึกษาทุกโปรแกรม ยกเว้นโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ ไม่มีโรงเรียนจัดเลย สำหรับปัญหาที่ประสบมาก ได้แก่ งบประมาณมีไม่เพียงพอ ครูพลศึกษามีไม่เพียงพอ ขาดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน ผู้บริหารและผู้ปกครองไม่ค่อย

เห็นความสำคัญและไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการจัดโปรแกรมพลศึกษา รวมทั้งศึกษานิเทศก์ ไม่ค่อยให้คำแนะนำสนับสนุนและช่วยเหลือเท่าที่ควร ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับนักเรียน อุปกรณ์ทางพลศึกษามีไม่เพียงพอและอยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะสม ขาดหนังสือ และเอกสารความรู้ทางด้านพลศึกษาสำหรับค้นคว้าเพิ่มเติม ขาดยานพาหนะและไม่มีความสะดวกในการเดินทางไปร่วมแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน รวมทั้งสภาพภูมิอากาศและฤดูกาลเป็นอุปสรรค ต่อการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

กฤษณ์ กสิกร (2530 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษาเกี่ยวกับด้านสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ของโรงเรียนรัฐบาลกรุงเทพมหานคร" โดยใช้แบบสอบถาม ถามผู้บริหารและครูผู้สอนที่สอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนรัฐบาลกรุงเทพมหานคร จำนวน 98 โรงเรียน รวม 316 ชุด ผลการวิจัยพบว่า สามารถจัดการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรอยู่ในระดับมาก กิจกรรมพลศึกษาเปิดสอนตามความพร้อมของโรงเรียน มีการนิเทศทางพลศึกษาในโรงเรียน ส่วนใหญ่โรงพลศึกษา สถานที่เรียนพลศึกษาไม่เพียงพอ ด้านการประเมินผลการเรียนวิชาพลศึกษามีการใช้เกณฑ์ของกลุ่มโรงเรียน ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานักเรียนไม่มีเวลาในการฝึกซ้อมเพิ่มเติม การสอนไม่ได้นำโสตทัศนูปกรณ์มาใช้ ขาดสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ขาดแคลนงบประมาณในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

สุพรรณ จิตต์ภักดี (2533 : ง-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8" โดยใช้แบบสอบถาม ถามไปยังครูพลศึกษาที่สอนในโรงเรียนราษฎร์ระดับมัธยมศึกษา ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 91 คน ผลการวิจัยพบว่าโรงเรียนราษฎร์ได้จัดโปรแกรมพลศึกษา มีด้านการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ด้านการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ด้านการแข่งขันกีฬาภายนอกและระหว่างโรงเรียน ด้านการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ส่วนกิจกรรมพิเศษสำหรับเด็กไม่ปกติมีจัดน้อยมาก

1. ปัญหาด้านการสอนพลศึกษา ได้แก่ โรงเรียนไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ตามหลักสูตร จำนวนนักเรียนแต่ละกลุ่มมีมากเกินไป ขาดหนังสือ และตำราเรียนที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

2. ปัญหาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน และการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน คือ ขาดงบประมาณ ขาดความร่วมมือจากคณะครูภายในโรงเรียน และผู้บริหารไม่สนับสนุน

3. ปัญหาเกี่ยวกับตัวครูพลศึกษา คือ มีจำนวนน้อย ไม่ได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียน มีชั่วโมงสอนมาก และยังต้องสอนวิชาสามัญด้วย มีงานประจำนอกเหนือจากชั่วโมงสอน

4. ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม

5. ปัญหาเกี่ยวกับบุคลากรอื่น ๆ ศึกษานิเทศก์ไม่ค่อยไปให้คำแนะนำช่วยเหลือครูอื่น ๆ และผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญเท่าที่ควร คิดว่าวิชาพลศึกษา คือกิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขันมากกว่าเป็นวิชาการ

<u>สรุป</u>

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบเกี่ยวกับสุขภาพ ความต้องการมีบุคลิกภาพที่ดีต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วน มีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน ต้องการความสำเร็จในชีวิต

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง 24 โรงเรียน จำนวน 9,536 คน ดังรายละเอียดในตาราง 1 ดังนี้

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขนาดใหญ่ 6 โรงเรียน จำนวน 5,471 คน
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขนาดกลาง 12 โรงเรียน จำนวน 3,239 คน
3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขนาดเล็ก 6 โรงเรียน จำนวน 826 คน

รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 9,536 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างให้มีขนาดใกล้เคียงกัน จึงเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนขนาดใหญ่ ร้อยละ 10 จำนวน 303 คน จาก 3 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง ร้อยละ 40 จำนวน 305 คน จาก 3 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดเล็ก ร้อยละ 60 จำนวน 303 คน จาก 3 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 911 คน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยกำหนดให้โรงเรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่ เป็นหน่วยการสุ่ม จับฉลากชื่อโรงเรียน และจากแต่ละโรงเรียนที่สุ่มได้ กำหนดให้นักเรียนชาย หญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นหน่วยการสุ่ม จับฉลากชื่อ นักเรียนแต่ละโรงเรียน จำนวน ร้อยละ 10 ของนักเรียนทุกคนที่มีอยู่ ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่าง ทั้งสิ้น 303 คน เป็นชาย 133 คน และหญิง 170 คน ดังรายละเอียดในตาราง 2

2. ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยกำหนดให้โรงเรียนขนาดกลาง เป็นหน่วยการสุ่ม จับฉลากชื่อโรงเรียน และจากโรงเรียนที่สุ่มได้ กำหนดให้นักเรียนชาย หญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นหน่วยการสุ่ม จับฉลากชื่อนักเรียนแต่ละโรงเรียน จำนวน ร้อยละ 40 ของนักเรียนทุกคนที่มีอยู่ ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 305 คน เป็นชาย 120 คน และนักเรียนหญิง 185 คน ดังรายละเอียดในตาราง 2

3. ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยกำหนดให้โรงเรียนขนาดเล็ก เป็นหน่วยการสุ่ม จับฉลากชื่อโรงเรียน และจากโรงเรียนที่สุ่มได้ กำหนดให้นักเรียนชาย หญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นหน่วยการสุ่ม จับฉลากชื่อนักเรียนแต่ละโรงเรียน จำนวน ร้อยละ 60 ของนักเรียนทุกคนที่มีอยู่ ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 303 คน เป็นชาย 120 คน และนักเรียนหญิง 183 คน ดังรายละเอียดในตาราง 2

ตาราง 1 จำนวนประชากร นักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง

โรงเรียนขนาดใหญ่		ม.4		ม.5		ม.6		รวม		
ที่		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	รวม
1	บุญวาทย์วิทยาลัย	322	302	271	298	272	267	865	867	1732
2	ลำปางกัลยาณี	43	481	37	600	22	426	102	1057	1609
3	ประชารัฐธรรมคุณ	133	117	113	115	110	74	356	306	662
4	แจ้ห่มวิทยา	59	187	61	166	28	127	148	480	628
5	เขลางค์นคร	151	158	103	94	72	93	326	255	518
6	เถินวิทยา	112	72	94	68	74	39	280	179	459
	รวม	820	1317	679	1341	578	1026	2077	3394	5471
โรงเรียนขนาดกลาง		ม.4		ม.5		ม.6		รวม		
ที่		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	รวม
1	วังเหนือวิทยา	102	149	66	125	102	71	270	345	615
2	สบปราบวิทยา	64	78	51	76	25	40	140	194	334
3	ห้างฉัตรวิทยา	45	70	38	70	43	59	126	199	325
4	เสริมงามวิทยาคม	49	76	27	48	38	49	114	173	287
5	แม่พริกวิทยา	35	63	38	55	34	48	107	166	273
6	เสด็จวนชยางค์กูล	28	64	33	65	20	45	81	174	255
7	เกาะคาวิทยาคม	58	51	22	55	22	44	102	150	252
8	ประราชวิทยา	37	51	32	32	23	29	92	112	204
9	เมืองปานวิทยา	33	50	14	46	25	17	72	113	185
10	แม่เมาะวิทยา	24	50	19	38	8	37	51	125	176
11	แม่ทะประชาสามัคคี	17	46	21	52	1	30	39	128	167
12	แม่ทะวิทยา	25	31	12	52	13	33	50	113	166
	รวม	517	799	373	714	354	502	1244	1995	3239

ตาราง 1 (ต่อ)

โรงเรียนขนาดเล็ก		ม.4		ม.5		ม.6		รวม		
ที่		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	รวม
1	ทุ่งกว๋าววิทยาคม	32	36	42	44	16	39	90	119	209
2	แม่สันวิทยา	35	39	22	37	16	33	73	109	182
3	แม่ทะพัฒนาศึกษา	18	22	14	44	17	23	49	89	138
4	เวียงมอกวิทยา	26	15	31	19	18	5	75	39	114
5	กิ่วลมวิทยา	14	46	4	14	18	14	36	74	110
6	ไหล่หินวิทยา	14	15	13	13	6	12	33	40	73
	รวม	139	173	126	171	91	126	356	470	826

ที่มา : ข้อมูลสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2542

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดของโรงเรียนและจำนวนนักเรียนชายหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง

ที่	โรงเรียน	ม.4		ม.5		ม.6		กลุ่มตัวอย่าง		รวม
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
	โรงเรียนขนาดใหญ่									
1	บุญวาทย์วิทยาลัย	32	30	27	30	27	27	86	87	170
2	แจ้ห่มวิทยา	6	19	6	17	3	13	15	49	64
3	เขลางค์นคร	15	16	10	9	7	9	32	34	66
	รวม	53	65	43	56	37	49	133	170	303
	โรงเรียนขนาดกลาง									
1	ห้างฉัตรวิทยา	18	28	15	28	17	24	50	80	130
2	เกาะคาวิทยาคม	23	20	9	22	9	18	41	60	101
3	แม่เมาะวิทยา	13	20	6	18	10	7	29	45	74
	รวม	54	68	30	68	36	49	120	185	305
	โรงเรียนขนาดเล็ก									
1	ทุ่งกว๋าววิทยาคม	19	22	25	27	10	24	54	73	127
2	แม่สันวิทยา	22	24	13	22	10	20	45	66	111
3	กิ่วลมวิทยา	8	28	7	8	11	8	21	44	65
	รวม	49	74	45	57	31	52	120	183	303
	รวมทั้งสิ้น	156	207	118	181	104	150	373	538	911

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบรายการ (Cheek List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง รวม 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านประเภทของการออกกำลังกาย
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
5. ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด โดยมีระดับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย และค่าคะแนนดังนี้

ระดับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย	ค่าคะแนน
มากที่สุด	4
มาก	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

นำระดับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายจากค่าคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ยรายข้อและรายด้าน ดังนี้

ระดับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย
มากที่สุด	3.50-4.00
มาก	2.50-3.49
น้อย	1.50-2.49
น้อยที่สุด	1.00-1.49

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการ ในการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ที่ต้องการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ

2. นำข้อมูลมาสร้างเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก) ตรวจเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)โดยใช้เกณฑ์ในการให้ความเห็น ดังนี้

1.1 เห็นว่าสอดคล้องหรือเป็นตัวแทน มากที่สุด มีค่าเท่ากับ 4

1.2 เห็นว่าสอดคล้องหรือเป็นตัวแทน มาก มีค่าเท่ากับ 3

1.3 เห็นว่าสอดคล้องหรือเป็นตัวแทน น้อยที่สุด มีค่าเท่ากับ 2

1.4 เห็นว่าสอดคล้องหรือเป็นตัวแทน น้อย มีค่าเท่ากับ 1

นำระดับคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในแต่ละรายข้อมาหาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อนั้น ๆ ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไม่เกิน 1.00 แสดงว่า คำถามข้อนั้น มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (วิรัช วรรณรัตน์. 2532 : 66)

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ ตรวจแก้ไขอีกครั้งก่อนดำเนินการทดลองใช้

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

4. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้ว วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficent) โดยวิธีของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 171) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .96

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากสำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ โครงการร่วมมือทางวิชาการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือ ดังนี้

1.1 หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

1.2 หนังสือขอเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดลำปาง

2.ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอบคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง สังกัดกรมสามัญศึกษา ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำกับข้อมูล ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ

2. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอในรูปตารางและค่าสถิติต่าง ๆ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC^{+} = Statistical Package For The Social Science-Personal Computer Plus)

2.1 หาค่าร้อยละเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถามแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.2 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง โดยแยกเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.3 เปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-independent) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.4 เปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ตามขนาดของโรงเรียน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ทดสอบภายหลังโดยวิธีของดันแคน (Duncan) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. สรุปสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ทั้ง 5 ด้าน แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความชัดเจนและเข้าใจตรงกันในเบื้องต้นเกี่ยวกับการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังนี้

$\bar{X}$ = ค่าคะแนนเฉลี่ย

S.D. = ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

F = ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม 3 กลุ่ม

t = ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างสภาพและความต้องการ

2-tailed Prob. = พื้นที่ความน่าจะเป็นในการปฏิเสธ H_0 แบบไม่กำหนดทิศทาง

* = ค่าของความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังต่อไปนี้

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	323	35.50
	หญิง	588	64.50
		911	100.00
อายุ	16 ปี	400	43.90
	17 ปี	270	29.60
	18 ปี	241	26.50
		911	100.00
ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 4	404	44.30
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	274	30.10
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	233	25.60
		911	100.00
สถานศึกษา	ขนาดเล็ก	303	33.26
	ขนาดกลาง	305	33.50
	ขนาดใหญ่	303	33.26
		911	100.02
นักเรียนออกกำลังกาย	ออกกำลังกายเป็นประจำ	258	28.30
	ออกกำลังกายบ้างที่มีโอกาส	637	69.90
	ไม่ออกกำลังกาย	16	1.80
		911	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

สถานภาพ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
นักเรียนเป็นสมาชิก	เป็นสมาชิก	83	9.11
	ไม่เป็นสมาชิก	828	90.89
		911	99.99
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	ต้องการความสนุกสนาน	165	18.10
	ต้องการให้สุขภาพแข็งแรง	396	43.50
	ต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน	254	27.90
	ต้องการลดน้ำหนักของตนเอง	96	10.50
รวม		911	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 911 คน แยกเป็นเพศชาย 323 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 เพศหญิง 588 คน คิดเป็นร้อยละ 64.50

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี 400 คน ร้อยละ 43.60 อายุ 17 ปี 270 คน ร้อยละ 29.60 และอายุ 18 ปี 241 คน ร้อยละ 26.50

ส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 404 คน ร้อยละ 44.30 มัธยมศึกษาปีที่ 5 273 คน ร้อยละ 30.10 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 233 คน ร้อยละ 25.60

สถานศึกษา เป็นโรงเรียนขนาดกลาง 305 คน ร้อยละ 33.50 และโรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดใหญ่ 303 คน ร้อยละ 33.26

โดยปกติ นักเรียนออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส 637 คน ร้อยละ 69.90 คน ออกกำลังกายเป็นประจำ 258 คน ร้อยละ 28.30 และไม่ออกกำลังกายเลย 16 คน ร้อยละ 1.80

นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นสมาชิกของหน่วยงานหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกาย 828 คน ร้อยละ 90.89 และเป็นสมาชิก 83 คน ร้อยละ 9.10

แรงจูงใจของนักเรียนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง 396 คน ร้อยละ 43.50 เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน 254 คน ร้อยละ 27.90 เพื่อต้องการความสนุกสนาน 165 คน ร้อยละ 18.10 และเพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง 96 คน ร้อยละ 10.50

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จากการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง มีสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ดังนี้

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ		ความต้องการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.54 มาก	.86	3.25 มาก	.82
2.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	2.54 มาก	.99	3.49 มาก	.73
3.การจัดสถานที่และสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย	2.60 มาก	.86	3.55 มากที่สุด	.70
4.จัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างพอเพียง	2.50 มาก	.93	3.47 มาก	.69
5.ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	2.48 น้อย	.93	3.43 มาก	.75
6.มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	2.37 น้อย	1.17	3.46 มาก	.79
7.มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	2.50 มาก	.94	3.38 มาก	.78
8.จัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	2.46 น้อย	.98	3.50 มาก	.77

ตาราง 4 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ		ความต้องการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
9.มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	2.49 น้อย	1.02	3.60 มากที่สุด	.69
10.สถานที่ออกกำลังกาย อากาศถ่ายเทได้ดี	2.64 มาก	.93	3.51 มากที่สุด	.71
11.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีมาตรฐานและมีความปลอดภัย	2.54 มาก	.89	3.58 มากที่สุด	.71
รวม	2.51 มาก	.64	3.47 มาก	.53

จากตาราง 4 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.51 ข้อที่เป็นปัญหามาก คือ ข้อ 10 ข้อ 3 ข้อ 2 ข้อ 11 ข้อ 4 และ ข้อ 7 นอกจากนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.47 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 9 ข้อ 11 ข้อ 10 และ ข้อ 3 นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

ด้านประเภทของการออกกำลังกาย	สภาพ		ความต้องการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1.การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ	2.42 น้อย	.91	3.12 มาก	.81
2.การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	2.27 น้อย	.94	3.25 มาก	.80
3.การออกกำลังกายโดยกิจกรรมกระโดดเชือก	2.05 น้อย	.99	2.81 มาก	.89
4.การออกกำลังกายโดยกีฬาว่ายน้ำ	2.29 น้อย	1.22	3.36 มาก	.93
5.การออกกำลังกายโดยกีฬาเทนนิส	2.27 น้อย	1.22	3.28 มาก	.89
6.การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	2.57 มาก	.99	3.36 มาก	.84
7.การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	2.38 น้อย	1.03	3.15 มาก	.90
8.การออกกำลังกายโดยกีฬาเปตอง	2.09 น้อย	1.10	2.77 มาก	1.01
9.การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	2.63 มาก	1.07	3.22 มาก	.96
10.การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	2.64 มาก	.98	3.48 มาก	.71
11.การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	2.69 มาก	.96	3.40 มาก	.82
12.การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	2.44 น้อย	.97	2.91 มาก	.97

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านประเภทของการออกกำลังกาย	สภาพ		ความต้องการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
13.การออกกำลังกายโดยกิจกรรมแอโรบิค	2.33 น้อย	1.18	2.96 มาก	.98
รวม	2.39 น้อย	.53	3.16 มาก	.54

จากตาราง 5 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.39 ข้อที่เป็นปัญหามาก คือ ข้อ 11 ข้อ 10 ข้อ 9 และ ข้อ 6 นอกจากนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.16 ต้องการมากทุกข้อ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพ		ความต้องการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1.มีบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	2.42 น้อย	1.02	3.45 มาก	.72
2.บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุภาพ	2.50 มาก	.98	3.43 มาก	.76
3.มีเจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.30 น้อย	1.11	3.43 มาก	.77
4.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	2.34 น้อย	1.12	3.42 มาก	.77
5.มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	2.47 น้อย	.98	3.46 มาก	.75
6.มีจำนวนบุคลากรผู้ให้บริการอย่างเพียงพอ	2.36 น้อย	1.03	3.43 มาก	.76
7.บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	2.45 น้อย	.95	3.50 มาก	.72
8.มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	2.32 น้อย	1.00	3.39 มาก	.72
9.มีบุคลากรควบคุมความปลอดภัย	2.36 น้อย	1.06	3.51 มาก	.74
รวม	2.39 น้อย	.81	3.45 มาก	.56

จากตาราง 6 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.39 ยกเว้นข้อ 2 อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.50

ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.45 ต้องการมากทุกข้อ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย

ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย	สภาพ		ความต้องการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1.การออกกำลังกายในวันจันทร์	2.36 น้อย	1.06	3.10 มาก	.83
2.การออกกำลังกายในวันอังคาร	2.47 น้อย	1.01	3.15 มาก	.85
3.การออกกำลังกายในวันพุธ	2.42 น้อย	1.00	3.08 มาก	.87
4.การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	2.43 น้อย	1.03	3.08 มาก	.83
5.การออกกำลังกายในวันศุกร์	2.43 น้อย	1.02	3.22 มาก	.83
6.การออกกำลังกายในวันเสาร์	2.47 น้อย	1.12	3.41 มาก	.84
7.การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	2.52 มาก	1.17	3.39 มาก	.89
รวม	2.45 น้อย	.76	3.20 มาก	.61

จากตาราง 7 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.45 ยกเว้นข้อ 7 เป็นปัญหาอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.39

ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.20 ต้องการมากทุกข้อ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	สภาพ		ความต้องการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1.ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00-06.00 น.	2.30 น้อย	1.16	2.94 มาก	.97
2.ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00-07.00 น.	2.37 น้อย	1.03	2.95 มาก	.97
3.ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00-13.00 น.	2.32 น้อย	1.14	2.45 น้อย	1.09
4.ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00-17.00 น.	2.46 น้อย	1.02	3.01 มาก	1.00
5.ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น.	2.49 น้อย	1.04	3.33 มาก	.93
6.ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00-19.00 น.	2.41 น้อย	1.08	3.02 มาก	1.03
รวม	2.39 น้อย	.70	2.95 มาก	.63

จากตาราง 8 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.39 เป็นปัญหาน้อยทุกข้อ

ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.95 ยกเว้นข้อ 3 มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.45

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	สภาพ		ความต้องการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1.มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	2.62 มาก	1.03	3.57 มากที่สุด	.65
2.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	2.54 มาก	.98	3.46 มาก	.73
3.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับจังหวัด	2.52 มาก	1.02	3.46 มาก	.69
4.การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย	2.52 มาก	.99	3.46 มาก	.73
5.มีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา	2.57 มาก	.96	3.51 มากที่สุด	.70
6.เปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกาย	2.55 มาก	1.05	3.55 มากที่สุด	.71
รวม	2.55 มาก	.76	3.50 มากที่สุด	.54

จากตาราง 9 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.55 เป็นปัญหามากทุกข้อ

ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.50 ยกเว้นข้อ 2 ข้อ 3 และข้อ 4 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.46 ทุกข้อ

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.53 มาก	.89	2.55 มาก	.84	.401	.690
2.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	2.45 น้อย	.99	2.58 มาก	.98	1.992*	.046
3.การจัดสถานที่และสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย	2.56 มาก	.85	2.61 มาก	.85	.771	.442
4.จัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างพอเพียง	2.53 มาก	.90	2.47 น้อย	.94	.924	.357
5.ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	2.38 น้อย	.89	2.53 มาก	.94	2.281*	.023
6.มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	2.34 น้อย	1.17	2.37 น้อย	1.16	.380	.704
7.มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	2.44 น้อย	.95	2.53 มาก	.92	1.260	.208
8.จัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	2.41 น้อย	.98	2.48 น้อย	.98	1.070	.285
9.มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.47 น้อย	1.03	2.48 น้อย	1.01	.144	.889

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
10.สถานที่ออกกำลังกาย อากาศถ่ายเทได้ดี	2.59 มาก	.95	2.66 มาก	.91	1.122	.264
11.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	2.47 น้อย	.91	2.57 มาก	.87	1.540	.125
รวม	2.47 น้อย	.66	2.53 มาก	.62	1.364	.177

* $p < .05$

จากตาราง 10 สภาพ ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.47 ข้อที่เป็นปัญหามาก คือ ข้อ 10 ข้อ 3 ข้อ 1 และข้อ 4 นอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ส่วนสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.53 ข้อที่เป็นปัญหามากคือ ข้อ 10 ข้อ 3 ข้อ 11 ข้อ 5 และ ข้อ 7 นอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

เมื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า เฉพาะรายการที่ 2 และรายการที่ 5 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.32 มาก	.80	3.20 มาก	.82	2.190*	.029
2.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	3.52 มาก	.74	3.47 มาก	.71	.901	.370
3.การจัดสถานที่และสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย	3.59 มากที่สุด	.69	3.52 มากที่สุด	.70	1.552	.121
4.จัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างพอเพียง	3.45 มาก	.67	3.47 มาก	.69	.372	.712
5.ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	3.41 มาก	.73	3.43 มาก	.75	.393	.693
6.มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	3.44 มาก	.79	3.46 มาก	.78	.222	.826
7.มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.39 มาก	.75	3.37 มาก	.79	.351	.728
8.จัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	3.53 มากที่สุด	.73	3.47 มาก	.78	1.240	.216

ตาราง 11 (ต่อ)

ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
9.มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.59 มากที่สุด	.71	3.59 มากที่สุด	.68	.052	.962
10.สถานที่ออกกำลังกาย อากาศถ่ายเทได้ดี	3.50 มากที่สุด	.72	3.50 มากที่สุด	.70	.051	.957
11.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	3.61 มากที่สุด	.71	3.56 มากที่สุด	.71	.983	.328
รวม	3.49 มาก	.53	3.46 มาก	.52	.834	.406

* $p < .05$

จากตาราง 11 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหา ส่วนใหญ่มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.49 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 11 ข้อ 3 ข้อ 9 ข้อ 8 และข้อ 10 นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.46 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 9 ข้อ 11 ข้อ 3 และ ข้อ 10 นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า เฉพาะรายการที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

ด้านประเภทของการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ	2.42 น้อย	.92	2.41 น้อย	.90	.171	.863
2.การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	2.25 น้อย	.94	2.27 น้อย	.93	.413	.685
3.การออกกำลังกายโดยกิจกรรมกระโดดเชือก	1.99 น้อย	.98	2.08 น้อย	.95	1.381	.169
4.การออกกำลังกายโดยกีฬาว่ายน้ำ	2.38 น้อย	1.26	2.24 น้อย	1.19	1.682	.093
5.การออกกำลังกายโดยกีฬาเทนนิส	2.30 น้อย	1.26	2.25 น้อย	1.19	.533	.594
6.การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	2.54 มาก	.94	2.58 มาก	1.00	.610	.544
7.การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	2.41 น้อย	1.00	2.36 น้อย	1.04	.620	.533
8.การออกกำลังกายโดยกีฬาเปตอง	2.10 น้อย	1.11	2.07 น้อย	1.09	.292	.771
9.การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	2.65 มาก	1.04	2.61 มาก	1.08	.554	.586
10.การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	2.56 มาก	.98	2.67 มาก	.98	1.600	.111

ตาราง 12 (ต่อ)

ด้านประเภทของการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
11.การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	2.58 มาก	.98	2.74 มาก	.93	2.441*	.015
12.การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	2.43 น้อย	.96	2.43 น้อย	.97	.041	.970
13.การออกกำลังกายโดยกิจกรรมแอโรบิค	2.28 น้อย	1.19	2.35 น้อย	1.17	.882	.380
รวม	2.38 น้อย	.59	2.39 น้อย	.60	.364	.716

* $p < .05$

จากตาราง 12 สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.38 ข้อที่เป็นปัญหามาก คือ ข้อ 9 ข้อ 11 ข้อ 10 และข้อ 6 นอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ส่วนสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.39 ข้อที่เป็นปัญหามากคือ ข้อ 11 ข้อ 10 ข้อ 9 และ ข้อ 6 นอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

เมื่อเปรียบเทียบ สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านประเภทของการออกกำลังกาย พบว่า เฉพาะรายการที่ 11 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

ด้านประเภทของการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ	3.22 มาก	.76	3.04 มาก	.82	2.901**	.004
2.การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	3.24 มาก	.77	3.25 มาก	.82	.220	.826
3.การออกกำลังกายโดยกิจกรรมกระโดดเชือก	2.85 มาก	.93	2.78 มาก	.86	1.120	.264
4.การออกกำลังกายโดยกีฬาว่ายน้ำ	3.51 มากที่สุด	.78	3.28 มาก	.98	3.901**	.000
5.การออกกำลังกายโดยกีฬาเทนนิส	3.36 มาก	.87	3.23 มาก	.89	2.191*	.029
6.การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	3.43 มาก	.79	3.32 มาก	.86	1.991*	.049
7.การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	3.29 มาก	.84	3.06 มาก	.92	3.720**	.000
8.การออกกำลังกายโดยกีฬาเปตอง	2.97 มาก	.98	2.65 มาก	1.00	4.651**	.000
9.การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	3.47 มาก	.81	3.07 มาก	1.01	6.480**	.000
10.การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	3.55 มากที่สุด	.67	3.44 มาก	.73	2.264*	.024

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านประเภทของการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
11.การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	3.45 มาก	.78	3.37 มาก	.84	1.453	.148
12.การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	3.18 มาก	.90	2.75 มาก	.97	6.654**	.000
13.การออกกำลังกายโดยกิจกรรมแอโรบิค	2.94 มาก	1.02	2.97 มาก	.95	.420	.675
รวม	3.27 มาก	.52	3.09 มาก	.54	4.654	.000

** $p < .01$, * $p < .05$

จากตาราง 13 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย พบว่า

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.27 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 10 และ ข้อ 4 นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องกายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.09 มีความต้องการมากทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านประเภทของการออกกำลังกาย พบว่า รายการที่ 1, 4, 7, 8, 9 และ 12 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และรายการที่ 5, 6 และ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ชาย		หญิง		t	2-tail
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		prob.
1.มีบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	2.41 น้อย	1.03	2.42 น้อย	1.01	.071	.941
2.บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุภาพ	2.51 มาก	.982	2.48 น้อย	.97	.402	.687
3.มีเจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.31 น้อย	1.17	2.28 น้อย	1.06	.413	.682
4.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	2.29 น้อย	1.09	2.36 น้อย	1.12	.923	.357
5.มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	2.52 มาก	1.00	2.43 น้อย	.96	1.202	.230
6.มีจำนวนบุคลากรผู้ให้บริการอย่างเพียงพอ	2.37 น้อย	1.01	2.35 น้อย	1.03	.314	.753
7.บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	2.46 น้อย	.95	2.43 น้อย	.95	.341	.714
8.มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	2.33 น้อย	1.01	2.30 น้อย	.99	.680	.736

ตาราง 14 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ชาย		หญิง		t	2-tail
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		prob.
9.มีบุคลากรควบคุมความปลอดภัย	2.39 น้อย	1.10	2.34 น้อย	1.03	.681	.497
รวม	2.40 น้อย	.84	2.38 น้อย	.79	.364	.717

จากตาราง 14 สภาพความเป็นจริงในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.40 ข้อที่เป็นปัญหามาก คือ ข้อ 5 และข้อ 2 นอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ส่วนสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.38 เป็นปัญหาน้อยทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ไม่มีรายการใดแตกต่างกัน

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ชาย		หญิง		t	2-tail
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		prob.
1.มีบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	3.50 มากที่สุด	.69	3.41 มาก	.74	1.720	.085
2.บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย มีคลิกภาพดีสุภาพ	3.45 มาก	.75	3.40 มาก	.76	.860	.390
3.มีเจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.46 มาก	.76	3.41 มาก	.77	.890	.371
4.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.43 มาก	.75	3.40 มาก	.77	.690	.492
5.มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	3.45 มาก	.76	3.46 มาก	.74	.110	.912
6.มีจำนวนบุคลากรผู้ให้บริการอย่างเพียงพอ	3.46 มาก	.74	3.41 มาก	.77	.841	.399
7.บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	3.53 มากที่สุด	.68	3.47 มาก	.74	1.221	.222
8.มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	3.39 มาก	.69	3.37 มาก	.73	.342	.732

ตาราง 15 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ชาย		หญิง		t	2-tail
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		prob.
9.มีบุคลากรควบคุมความปลอดภัย	3.55 มากที่สุด	.69	3.48 มาก	.76	1.323	.188
รวม	3.47 มาก	.53	3.42 มาก	.57	1.164	.248

จากตาราง 15 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.47 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 9 ข้อ 7 และ ข้อ 1 นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.42 มีความต้องการมากทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ไม่มีรายการใดแตกต่างกัน

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย

ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.การออกกำลังกายในวันจันทร์	2.36 น้อย	1.10	2.35 มาก	1.03	.160	.875
2.การออกกำลังกายในวันอังคาร	2.93 มาก	1.07	2.42 น้อย	.97	1.602	.110
3.การออกกำลังกายในวันพุธ	2.45 น้อย	1.06	2.39 น้อย	.96	.941	.347
4.การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	2.35 น้อย	1.05	2.47 น้อย	1.01	1.602	.110
5.การออกกำลังกายในวันศุกร์	2.48 น้อย	1.06	2.47 น้อย	.99	.073	.943
6.การออกกำลังกายในวันเสาร์	2.49 น้อย	1.14	2.45 น้อย	1.11	.533	.595
7.การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	2.57 มาก	1.18	2.48 น้อย	1.16	1.100	.272
รวม	2.46 น้อย	.84	2.43 น้อย	.71	.573	.570

จากตาราง 16 สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.46 ข้อที่เป็นปัญหามาก คือ ข้อ 2 และข้อ 7 นอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ส่วนสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.43 เป็นปัญหาน้อยทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า ไม่มีรายการใดแตกต่างกัน

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย

ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.การออกกำลังกายในวันจันทร์	3.26 มาก	.81	3.01 มาก	.83	4.270**	.000
2.การออกกำลังกายในวันอังคาร	3.25 มาก	.84	3.08 มาก	.84	2.870**	.004
3.การออกกำลังกายในวันพุธ	3.19 มาก	.82	3.02 มาก	.81	2.981**	.003
4.การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	3.17 มาก	.80	3.02 มาก	.84	2.651**	.008
5.การออกกำลังกายในวันศุกร์	3.33 มาก	.80	3.15 มาก	.83	3.122**	.002
6.การออกกำลังกายในวันเสาร์	3.46 มาก	.83	3.38 มาก	.84	1.430	.152
7.การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	3.43 มาก	.84	3.36 มาก	.91	1.292	.199
รวม	3.33 มาก	.61	3.14 มาก	.60	3.664	.000

** $p < .01$

จากตาราง 17 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.33 มีความต้องการมากทุกข้อ

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องกายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.14 มีความต้องการมากทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า รายการที่ 1, 2, 3, 4, และ 5 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00-06.00 น.	2.33 น้อย	1.16	2.27 น้อย	1.15	.811	.417
2.ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00-07.00 น.	2.38 น้อย	1.06	2.35 น้อย	1.01	.331	.740
3.ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00-13.00 น.	2.31 น้อย	1.16	2.31 น้อย	1.13	.030	.977
4.ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00-17.00 น.	2.39 น้อย	1.02	2.50 มาก	1.00	1.570	.118
5.ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น.	2.51 มาก	1.07	2.47 น้อย	1.02	.571	.571
6.ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00-19.00 น.	2.31 น้อย	1.10	2.46 น้อย	1.06	1.970*	.049
รวม	2.37 น้อย	.75	2.39 น้อย	.66	.453	.652

* $p < .05$

จากตาราง 18 สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.37 ข้อที่เป็นปัญหามาก คือ ข้อ 5 นอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ส่วนสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.39 ข้อที่เป็นปัญหามากคือ ข้อ 4 นอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

เมื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า เฉพาะรายการที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	2-tail prob.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00-06.00 น.	3.11 มาก	.90	2.83 มาก	.999	4.331**	.000
2.ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00-07.00 น.	3.10 มาก	.89	2.86 มาก	.99	3.651**	.000
3.ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00-13.00 น.	2.70 มาก	1.09	2.31 มาก	1.07	5.180**	.000
4.ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00-17.00 น.	3.16 มาก	.92	2.92 มาก	1.03	3.600**	.000
5.ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น.	3.47 มาก	.83	3.25 มาก	.97	3.601**	.000
6.ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00-19.00 น.	3.17 มาก	.96	2.93 มาก	1.05	3.471**	.001
รวม	3.12 มาก	.61	2.85 มาก	.621	6.274	.000

** $p < .01$

จากตาราง 19 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.12 มีความต้องการมากทุกข้อ

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องกายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.85 มีความต้องการมากทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	ชาย		หญิง		t	2-tail
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		prob.
1.มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	2.56 มาก	1.03	2.65 มาก	1.02	1.331	.183
2.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับอำเภอ	2.53 มาก	1.00	2.54 มาก	.95	.131	.895
3.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับจังหวัด	2.44 มาก	1.03	2.56 มาก	1.01	1.640	.102
4.การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย	2.48 มาก	.99	2.54 มาก	.98	.752	.451
5.มีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา	2.53 มาก	.95	2.58 มาก	.97	.771	.444
6.เปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกาย	2.55 มาก	1.10	2.54 มาก	1.01	.120	.906
รวม	2.52 มาก	.80	2.57 มาก	.72	1.004	.319

จากตาราง 20 สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.52 เป็นปัญหามากทุกข้อ

ส่วนสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.57 เป็นปัญหามากทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านการจัดการแข่งขันกีฬา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	ชาย		หญิง		t	2-tail
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		prob.
1.มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	3.61 มากที่สุด	.616	3.53 มากที่สุด	.66	1.851	.640
2.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับอำเภอ	3.53 มากที่สุด	.65	3.42 มาก	.76	2.300*	.022
3.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับจังหวัด	3.57 มากที่สุด	.59	3.39 มาก	.73	3.941**	.000
4.การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย	3.53 มากที่สุด	.63	3.41 มาก	.77	2.500*	.013
5.มีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา	3.63 มากที่สุด	.57	3.44 มาก	.76	4.901**	.000
6.เปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกาย	3.60 มากที่สุด	.64	3.51 มากที่สุด	.73	1.701	.089
รวม	3.58 มากที่สุด	.45	3.45 มาก	.57	3.634	.000

** $p < .01$, * $p < 05$

จากตาราง 21 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำแนกตามเพศ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา พบว่า

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.58 มีความต้องการมากที่สุดทุกข้อ

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องกายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.45 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ข้อ 1 และ ข้อ 6 นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ในด้านการจัดการแข่งขันกีฬา พบว่า รายการที่ 3 และรายการที่ 5 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รายการที่ 2 และรายการที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง แต่ละด้านและโดยรวม

ด้านที่	รายการสภาพในการออกกำลังกาย	โรงเรียนขนาดใหญ่		โรงเรียนขนาดกลาง		โรงเรียนขนาดเล็ก	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	2.56 มาก	.64	2.50 มาก	.71	2.46 น้อย	.62
2	ด้านประเภทของการออกกำลังกาย	2.62 มาก	.65	2.23 น้อย	.57	2.35 น้อย	.57
3	ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	2.49 น้อย	.77	2.23 น้อย	.84	2.40 น้อย	.82
4	ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย						
	4.1วันที่ต้องการออกกำลังกาย	2.62 มาก	.81	2.29 น้อย	.78	2.45 น้อย	.80
	4.2ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	2.57 มาก	.72	2.28 น้อย	.72	2.35 น้อย	.72
5	ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	2.96 มาก	.67	2.38 น้อย	.78	2.50 มาก	.77
	รวม	2.62 มาก	.55	2.32 น้อย	.58	2.41 น้อย	.56

จากตาราง 22 สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง แต่ละด้านและโดยรวม พบว่า

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ของโรงเรียนขนาดใหญ่ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.62 ด้านที่เป็นปัญหามาก คือ ด้านที่ 2 ด้านที่ 4 และด้านที่ 1 ส่วนด้านที่ 3 เป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบัน ของโรงเรียนขนาดกลาง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.32 ด้านที่เป็นปัญหามาก คือ ด้านที่ 1 นอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบัน ของโรงเรียนขนาดเล็ก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.41 เป็นปัญหาน้อยทุกด้าน

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง แต่ละด้านและโดยรวม

ด้านที่	รายการความต้องการในการออกกำลังกาย	โรงเรียนขนาดใหญ่		โรงเรียนขนาดกลาง		โรงเรียนขนาดเล็ก	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.23 มาก	.60	3.46 มาก	.56	3.54 มากที่สุด	.44
2	ด้านประเภทของการออกกำลังกาย	2.83 มาก	.60	3.20 มาก	.53	3.28 มาก	.47
3	ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.08 มาก	.77	3.51 มากที่สุด	.47	3.53 มากที่สุด	.46
4	ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย						
	4.1วันที่ต้องการออกกำลังกาย	3.01 มาก	.75	3.24 มาก	.63	3.29 มาก	.58
	4.2ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	2.77 มาก	.71	3.03 มาก	.61	3.02 มาก	.64
5	ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	3.39 มาก	.59	3.57 มากที่สุด	.45	3.51 มากที่สุด	.51
	รวม	3.04 มาก	.51	3.34 มาก	.38	3.38 มาก	.38

จากตาราง 23 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง แต่ละด้านและโดยรวม พบว่า

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.04 ต้องการมากทุกด้าน

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดกลาง ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.34 ด้านที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ด้านที่ 5 และด้านที่ 3 นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดเล็ก ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.38 ด้านที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ด้านที่ 1 ด้านที่ 3 และด้านที่ 5 นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 24 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	.0877	.0438	.1079	.8977
ภายในกลุ่ม	908	368.7115	.4061		
รวม	910	368.7991			

จากตาราง 24 แสดงว่า สภาพที่เป็นอยู่ในประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันในการออกกำลังกายนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 25 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	2.0743	1.0372	3.7769*	.0233
ภายในกลุ่ม	908	249.3571	.2746		
รวม	910	251.4314			

* $p < .05$

จากตาราง 25 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 26 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ย	โรงเรียนขนาดเล็ก	โรงเรียนขนาดกลาง	โรงเรียนขนาดใหญ่
โรงเรียนขนาดเล็ก	3.5117			
โรงเรียนขนาดกลาง	3.4063	*		
โรงเรียนขนาดใหญ่	3.5024		*	

จากตาราง 26 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกัน 2 คู่ คือ

1.ระหว่างกลุ่มโรงเรียนขนาดเล็ก กับโรงเรียนขนาดกลาง ค่าเฉลี่ยโรงเรียนขนาดกลางน้อยกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.ระหว่างโรงเรียนขนาดกลาง กับโรงเรียนขนาดใหญ่ ค่าเฉลี่ยโรงเรียนขนาดกลางน้อยกว่าโรงเรียนขนาดใหญ่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 27 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	1.8485	.9243	2.5742	.0768
ภายในกลุ่ม	908	326.0082	.3590		
รวม	910	327.8567			

จากตาราง 27 แสดงว่า สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 28 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	1.8036	.9018	3.1000*	.0455
ภายในกลุ่ม	908	264.1391	.2909		
รวม	910	265.9427			

* $p < .05$

จากตาราง 28 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 29 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ย	โรงเรียนขนาดเล็ก	โรงเรียนขนาดกลาง	โรงเรียนขนาดใหญ่
โรงเรียนขนาดเล็ก	3.2071		*	
โรงเรียนขนาดกลาง	3.1004			
โรงเรียนขนาดใหญ่	3.1728			

จากตาราง 29 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ในด้านประเภทของการออกกำลังกาย แตกต่างกัน 1 คู่ คือ ระหว่างกลุ่มโรงเรียนขนาดเล็ก กับโรงเรียนขนาดกลาง ค่าเฉลี่ยโรงเรียนขนาดกลาง น้อยกว่าโรงเรียน ขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 30 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	.6429	.3214	.4895	.6231
ภายในกลุ่ม	908	596.2424	.6567		
รวม	910	596.8852			

จากตาราง 30 แสดงว่า สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 31 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	1.1918	.5959	1.9316	.1455
ภายในกลุ่ม	908	280.1155	.3085		
รวม	910	281.3073			

จากตาราง 31 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 32 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	.4913	.2457	.4206	.6668
ภายในกลุ่ม	908	530.3138	.5840		
รวม	910	530.8051			

จากตาราง 32 แสดงว่า สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 33 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	.1197	.0599	.1317	.8508
ภายในกลุ่ม	908	336.2718	.3703		
รวม	910	336.3915			

จากตาราง 33 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 34 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	.1275	.0638	.1305	.8776
ภายในกลุ่ม	908	443.5883	.4885		
รวม	910	443.7159			

จากตาราง 34 แสดงว่า สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 35 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	.8616	.4308	1.0811	.3397
ภายในกลุ่ม	908	361.8482	.3985		
รวม	910	362.7098			

จากตาราง 35 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 36 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean Squares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	1.6423	.8211	1.4332	.2391
ภายในกลุ่ม	908	520.2246	.5729		
รวม	910	521.8669			

จากตาราง 36 แสดงว่า สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 37 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

แหล่งความแปรปรวน	D.F	Sum of Squares	Mean SQuares	F.Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	.2792	.1396	.4826	.6173
ภายในกลุ่ม	908	262.6647	.2893		
รวม	910	262.9440			

จากตาราง 37 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายที่นักเรียนเสนอแนะ ดังนี้

1. สถานที่พยาบาลควรอยู่ใกล้สถานที่ฝึกกีฬาให้มากกว่านี้ เพราะว่าหากเกิดอุบัติเหตุจะได้ทำการปฐมพยาบาลได้เร็ว

2. ให้มีการจัดแข่งกีฬาระหว่างโรงเรียน ออกไปยังต่างจังหวัดบ้าง

3. ควรจัดให้มีสนามกีฬาอุปกรณ์ และอื่น ๆ เกี่ยวกับการกีฬาให้มากกว่าที่เป็นอยู่

4. สร้างสถานที่ให้เด็กได้ออกกำลังกายทุกหมู่บ้าน เพื่อให้เด็กสนใจในเรื่องกีฬามากกว่ายาเสพติด

5. อยากให้มีการสร้างสนามกีฬาแบบมาตรฐาน แต่ละประเภท แต่ละหมู่บ้าน และชุมชน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง

6. ควรมีอุปกรณ์สำหรับการกีฬาและการออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการ และมากกว่านี้

7. อยากให้รัฐบาลจัดงบประมาณ นำเงินมาสนับสนุนให้มีการก่อสร้างสถานที่เล่นกีฬา สำหรับเยาวชนในชนบท เพราะมีน้อยมาก

8. อยากให้มีการแข่งขันกีฬาในโรงเรียนบ่อย ๆ โดยเฉพาะกีฬาพื้นบ้าน เช่น มวยไทย

9. อยากให้มีห้องเปลี่ยนชุดกีฬา และที่พักสำหรับพักผ่อนหลังเล่นกีฬา และน้ำดื่ม

10. อยากให้มีสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา แถว ๆ ชานเมือง

11. อยากให้มีการตั้งสโมสรฟุตบอล มีการแข่งขันกันในโรงเรียนแบบเก็บสะสมคะแนน

12. อยากให้มีการแจกฟุตบอล ห้องเรียนละ 1 ลูก และปรับสภาพสนามกีฬาให้ดี

13. อยากให้องค์กรต่าง ๆ ช่วยสนับสนุนเรื่องสร้างสนามกีฬาต่าง ๆ และให้มีสภาพที่สมบูรณ์

14. อยากให้โรงเรียนจัดเวลาในการออกกำลังกายให้นักเรียนมากกว่านี้

15. อยากให้ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง สนับสนุนในการเล่นกีฬาของนักเรียน

16. อยากให้มีบุคลากรผู้สอนกีฬาที่มีความรู้ มาให้คำแนะนำกับนักเรียน และมีการเปิดสอนเทคนิคการเล่นกีฬาแต่ละประเภทว่ามีเทคนิคการเล่นอย่างไร เพื่อเป็นการเสริมทักษะนักกีฬา

17. อยากให้เปิดสอน ว่ายน้ำฟรี

18. อยากให้จัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้านซ์

19. อยากให้มีโรงยิมส์ และจัดตั้งชมรมกีฬาของโรงเรียน เป็นคณะหรือกลุ่ม

20. อยากให้โรงเรียนเน้นเรื่องกีฬาและสุขภาพแก่นักเรียนให้มากกว่านี้

21. อยากให้จัดกีฬาระหว่างอาจารย์กับนักเรียน เพื่อความปองดองกัน

22. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกายกีฬาอื่น ๆ ที่นักเรียนต้องการออกกำลังกาย คือ ฟุตบอล มวยไทย ฟิตเนส กระโดดไกล ยิมนาสติก เดินออกกำลังกาย โบว์ลิ่ง แอโรบิคด้านซ์ และดนตรี

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง

2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ตามเพศ

สมมุติฐาน

สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชายและหญิง ในโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดลำปาง มีความแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบรายการ (Cheek List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 4 ระดับ รวม 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าร้อยละเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถามแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบ ความเรียง

2. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง โดยแยกเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-independent) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ตามขนาดของโรงเรียน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ทดสอบภายหลังโดยวิธีของดันแคน (Duncan) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบ ความเรียง

5. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. สรุปสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ทั้ง 5 ด้าน แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก รวมทั้งสิ้น 911 คน เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่า เป็นเพศชาย ร้อยละ 35.50 เพศหญิง ร้อยละ 64.50 ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี ร้อยละ 43.60 ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในสถานศึกษาเป็นโรงเรียนขนาดกลาง ร้อยละ 33.50 และโดยปกตินักเรียนออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส ร้อยละ 69.90 ส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นสมาชิกของหน่วยงานหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 90.89 และแรงจูงใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เพื่อต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 43.50

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดลำปาง

2.1 ผลของการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง พบว่า โดยรวมทั้งหมดของทุกด้านอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.86 และแยกสรุปเป็นรายด้านทั้ง 5 ด้าน ได้ดังนี้

2.1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ คะแนนค่าเฉลี่ยทุกข้อ พบว่า มีสภาพที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย-มาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี ค่าเฉลี่ย 2.64 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก 2.51

ส่วนความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายของนักเรียน ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก-มากที่สุด และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเป็นอันดับแรกคือ มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ค่าเฉลี่ย 3.60 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก 3.47

2.1.2 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ คะแนนค่าเฉลี่ยทุกข้อ พบว่า มีสภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย-มาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล ค่าเฉลี่ย 2.69 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับน้อย 2.39

ส่วนความต้องการในด้านประเภทของการออกกำลังกายทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล ค่าเฉลี่ย 3.48 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก 3.16

2.1.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ คะแนนค่าเฉลี่ยทุกข้อ พบว่า มีสภาพที่เป็นอยู่ในประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย-มาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดี สุภาพ ค่าเฉลี่ย 2.50 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับน้อย 2.39

ส่วนความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายของนักเรียน ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ มีบุคลากรควบคุมความปลอดภัย ค่าเฉลี่ย 3.51 สำหรับค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับมาก 3.45

2.1.4 ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ คะแนนค่าเฉลี่ยทุกข้อ พบว่า มีสภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย-มาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ การออกกำลังกายวันอาทิตย์ ค่าเฉลี่ย 2.52 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับน้อย 2.45 และตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ คะแนนค่าเฉลี่ยทุกข้อ พบว่า มีสภาพที่เป็นปัญหาอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ ช่วงเวลาตั้งแต่ 17.00-18.00 น ค่าเฉลี่ย 2.49 สำหรับค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับน้อย 2.39

ส่วนความต้องการตามวันที่ต้องการออกกำลังกายของนักเรียน ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ การออกกำลังกายวันเสาร์ ค่าเฉลี่ย 3.41 สำหรับค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับมาก 3.20 และตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายของนักเรียนทุกข้อ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย-มาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ ช่วงเวลาตั้งแต่ 17.00-18.00 น. ค่าเฉลี่ย 3.33 สำหรับค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับมาก 2.95

2.1.5 ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ คะแนนค่าเฉลี่ยทุกข้อ พบว่า มีสภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน 2.62 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก 2.55

ส่วนความต้องการในด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก-มากที่สุด และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเป็นอันดับแรก คือ มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน 3.57 สำหรับค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด 3.50

2.2 ผลการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง พบว่า โดยรวมทั้งหมดของทุกด้าน มีสภาพที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ห้องน้ำ ห้องส้วม มีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย โดยกีฬาวอลเลย์บอล และช่วงตั้งแต่เวลา 18.00-19.00 น. ส่วนในด้านอื่น ๆ และข้ออื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

2.3 ผลการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง พบว่า โดยรวมทั้งหมดของทุกด้าน มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายโดยกีฬาว่ายน้ำ การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส การออกกำลังกายโดยกีฬาเปตอง การออกกำลังกายในวันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ ช่วงเวลาของการออกกำลังกายทุกช่วง มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนระดับจังหวัด และมีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา และในส่วนที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง การออกกำลังกายโดยกีฬา บาสเกตบอล ช่วงตั้งแแต่เวลา 18.00-19.00 น. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ระดับอำเภอ และการจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย ส่วนในด้านอื่น ๆ และข้ออื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

2.4 ผลของการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง แต่ละด้านและโดยรวม พบว่า สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน เกี่ยวกับการออกกำลังกายของโรงเรียนขนาดใหญ่ อยู่ในระดับน้อย-มาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ค่าเฉลี่ย 2.96 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก 2.62 ของโรงเรียนขนาดกลาง อยู่ในระดับน้อย-มาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ค่าเฉลี่ย 2.50 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับน้อย 2.32 และของโรงเรียนขนาดเล็ก อยู่ในระดับน้อย-มาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ค่าเฉลี่ย 2.50 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับน้อย 2.41

ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ อยู่ในระดับมากทุกด้าน และด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ค่าเฉลี่ย 3.39 สำหรับค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับมาก 3.04 ของโรงเรียนขนาดกลาง อยู่ในระดับมาก-มากที่สุด และด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเป็นอันดับแรก คือ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ค่าเฉลี่ย 3.57 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก 3.34 และของโรงเรียนขนาดเล็ก อยู่ในระดับมาก-มากที่สุด และด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เป็นอันดับแรกคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ค่าเฉลี่ย 3.54 สำหรับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก 3.38

2.5 ผลของการเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง โดยรวมและทุกด้าน พบว่า ไม่แตกต่างกัน

2.6 ผลการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิงของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง โดยรวมและทุกด้าน พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกัน 2 คู่ คือ ระหว่างโรงเรียนขนาดกลาง กับโรงเรียนขนาดเล็ก และระหว่างโรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนขนาดกลาง และความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย แตกต่างกัน 1 คู่ คือ ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลาง ส่วนด้านอื่นๆ นักเรียนมีความต้องการไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง มีข้อเสนอแนะต่อสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย แยกเป็น 5 ด้าน สรุปได้ดังนี้

<u>ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก</u>

โรงเรียนควรจัดสถานที่พยาบาลให้อยู่ใกล้สถานที่ฝึกกีฬา เพราะว่าหากเกิดอุบัติเหตุจะได้ทำการปฐมพยาบาลได้เร็ว ควรจัดให้มีสนามกีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้ง อุปกรณ์และอื่น ๆ ให้มากกว่าที่เป็นอยู่ เพื่อให้เด็กสนใจเรื่องกีฬามากกว่ายาเสพติด อุปกรณ์ควรมีมาตรฐาน และให้เพียงพอกับความต้องการ ควรให้รัฐสนับสนุนงบประมาณให้เด็กในชนบทได้ออกกำลังกายมากขึ้น อยากให้มีห้องเปลี่ยนชุดกีฬาและที่พักผ่อนหลังเล่นกีฬาและน้ำดื่ม อยากให้มีลูกบอลห้องเรียนละ 1 ลูก และปรับพื้นสนามให้เรียบร้อย อยากให้องค์กรต่างๆ สนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียน อยากให้มีโรงยิมฯ และจัดตั้งชมรมกีฬาของโรงเรียน

<u>ด้านประเภทของการออกกำลังกาย</u>

โรงเรียนควรจัดประเภทกีฬาต่าง ๆ ให้มากขึ้นกว่าเดิม คือ ฟุตบอล มวยไทย ฟิตเนส กระโดดไกล ยิมนาสติก เดินออกกำลังกาย โบว์ลิ่ง และแอโรบิคด๊านซ์

<u>ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ</u>

นักเรียนต้องการให้ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง สนับสนุนในการเล่นกีฬา อยากให้มีผู้สอนกีฬา ที่มีความรู้ มาให้คำแนะนำ และมีการเปิดสอนเทคนิคการเล่นกีฬาแต่ละประเภท อยากให้เปิดสอนว่ายน้ำฟรี อยากให้สอนแอโรบิค และอยากให้โรงเรียนเน้นเรื่องกีฬาและสุขภาพแก่นักเรียนให้มากกว่านี้

<u>ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย</u>

โรงเรียนควรจัดเวลาในการออกกำลังกายให้มากกว่าที่จัดอยู่ปัจจุบัน

<u>ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา</u>

ให้มีการจัดแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ออกไปยังต่างจังหวัดบ้าง อยากให้มีการแข่งขันกีฬาในโรงเรียนบ่อย ๆ โดยเฉพาะกีฬาพื้นบ้าน เช่น มวยไทย เป็นต้น อยากให้มีการจัดตั้งสโมสรฟุตบอล มีการแข่งขันกันในโรงเรียน แบบเก็บสะสมคะแนน และอยากให้มีการจัดกีฬาระหว่างอาจารย์กับนักเรียน เพื่อสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมซึ่งกันและกัน

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง โดยรวมทั้งหมดทุกด้านอยู่ในระดับมาก เนื่องจาก นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียนขนาดกลาง และขนาดเล็ก และเป็นโรงเรียนที่อยู่ตามอำเภอต่างๆ รอบนอก จึงปรากฏสภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันรวมทั้งความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน จะมีลักษณะคล้ายคลึงกันมากทุก ๆ ด้าน เมื่อพิจารณารายละเอียดแต่ละด้านทั้ง 5 ด้าน ตามผลที่ปรากฏ อภิปรายได้ว่า

1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมาก เป็นอันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกาย อากาศถ่ายเทได้ดี ทั้งนี้ก็เพราะว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีทำเลสถานที่ตั้งโรงเรียนที่ยังมีสภาพพื้นสนามที่เป็นดินลูกรัง ซึ่งมีกรวดหินมาก ต้นหญ้า ต้นไม้ มีน้อย จึงแลดูแห้งแล้ง โดยเฉพาะในฤดูร้อน จึงเป็นปัญหาในด้านการเรียนการสอน และส่งผลกระทบไปถึงการออกกำลังกายของนักเรียนในเวลาว่างอีกด้วย ดังที่ สุขุม ไทยเก่ง (2543 : 48) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและแนวทางการพัฒนาการสอนวิชาพลศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนบน” พบว่า แนวทางการสอนวิชาพลศึกษาของผู้บริหารที่ต้องการพัฒนามาก คือ มีสถานที่จัดกิจกรรมการสอน ซึ่งแสดงว่าการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาขาดสถานที่มาก และผลงานวิจัยของ สุพรรณ จิตต์ภักดี (2533 : ง-จ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8” พบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม ส่วนอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เป็นปัญหา ก็สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ คอร์ริ (Korri. 1971 : 5181) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัญหาการสอนวิชาพลศึกษาในมลรัฐมินเนโซต้า” ผลการวิจัยพบว่า ครูพลศึกษาในโรงเรียนส่วนใหญ่ขาดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อีกทั้ง ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของโรงบินสัน (Robinson. 1971 : 1581) ที่ได้ทำการวิจัยเพื่อสำรวจโปรแกรมพลศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในมลรัฐอลาบามา ผลการวิจัยพบว่า สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ทางพลศึกษายังมีไม่เพียงพออีกด้วย ดังนั้น จะเห็นได้ว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ยังมีปัญหาในเรื่องสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่อีกมาก บางโรงเรียนมี แต่ยังไม่เหมาะสม ไม่ได้มาตรฐาน จึงทำให้มีสภาพการถ่ายเทของอากาศไม่ดี และเป็นอุปสรรคที่ทำให้นักเรียนไม่มาใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเป็นอันดับแรก คือ ต้องการให้มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกตามความต้องการอย่างเพียงพอ จากสภาพปัญหาที่พบในเรื่องอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ย่อมมีผลกระทบถึงความต้องการใช้อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีความต้องการมากที่สุดก็คือ ต้องการให้มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกตามความต้องการอย่างเพียงพอ ดังนั้น โรงเรียนจึงควรจัดหา

ประเภทของอุปกรณ์ให้เพียงพอกับความต้องการของนักเรียน และมีอุปกรณ์ให้ครบทุกกิจกรรม ที่นักเรียนเลือกใช้ในการออกกำลังกาย อีกทั้งปัจจุบันนี้เป็นยุคแห่งการสื่อสาร และพลศึกษาเป็นยุคโลกาภิวัฒน์ อุปกรณ์การออกกำลังกายก็ควรมีความทันสมัยและครูพลศึกษาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ควรมีความรู้ความเข้าใจ ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อผลประโยชน์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนอีกด้วย ดังที่ เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ (2535 : 137) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน เทคโนโลยีได้ก้าวไกลไปมาก วิวัฒนาการของโลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การนำเอาเทคโนโลยีการออกกำลังกายต่าง ๆ เข้ามาใช้โดยไม่มีการศึกษาข้อดี ข้อเสีย หรือไม่สามารถใช้ได้อย่างเต็มที่ อาจทำให้เกิดความเสียหายและอาจเป็นอันตรายได้ ดังนั้น การศึกษาถึงอุปกรณ์การออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การเรียนรู้ถึงวิธีใช้หลักการทำงานของอุปกรณ์ เพื่อให้รู้ถึงประโยชน์การใช้งานสูงสุด จึงเป็นสิ่งจำเป็น ตัวอย่างอุปกรณ์ดังกล่าว ได้แก่ อุปกรณ์การฝึกกล้ามเนื้อ อุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงของหัวใจ อุปกรณ์ดังกล่าวใช้คอมพิวเตอร์ในการควบคุมทั้งสิ้น จึงควรมีการศึกษาอย่างถ่องแท้

1.2 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล จากผลการวิจัยเรื่องเดียวกันนี้ ในส่วนของการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง พบว่า มีความแตกต่างกันทุกด้าน โดยเฉพาะข้อที่มีปัญหามากเป็นอันดับแรกก็คือ การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสภาพการออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน เพราะสนามกีฬาวอลเลย์บอล เป็นสนามที่ต้องอยู่ในร่มหรือในอาคารพลศึกษา อีกทั้งเป็นตัวชี้ให้เห็นได้ว่า โรงเรียนมัธยมปลายในจังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่แล้วไม่มีอาคารพลศึกษาสำหรับออกกำลังกายเพื่อใช้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล ทั้งที่โดยความเป็นจริงแล้ว นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง นิยมออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลกันเป็นจำนวนมาก และโรงเรียนส่วนมากก็จะจัดกีฬาวอลเลย์บอลให้กับนักเรียน ทั้งเป็นกิจกรรมการเรียนในชั้น และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย ดังที่ นันทอกมาร์ (Nontogmah. 1982 : 1080-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องโปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้าย ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปางทุกโรง ควรได้จัดให้มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่ม เพื่อแก้ไขสภาพปัญหาที่ไม่มีสนามกีฬาในร่มไว้สำหรับให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย โดยกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งถ้าหากโรงเรียนสามารถกระทำได้ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างหาค่าเปรียบมิได้

ความต้องการในด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากและข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ ต้องการออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล อาจเป็นเพราะว่า กีฬาประเภทนี้เหมาะสำหรับการจัดการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา เนื่องจากเป็นกีฬาศึกษา (Sport Education) ที่หลักสูตรเน้นสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับกีฬา ทักษะ ยุทธวิธี และกฎกติกา ในการเล่นกีฬาให้มีประสิทธิภาพ (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. 2539 : 66) จึงเป็นความต้องการของนักเรียนที่จะใช้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเองอีกด้วย อีกทั้งโรงเรียนมีสนามบาสเกตบอลพร้อมสำหรับการออกกำลังกายทั้งสิ้น นอกจากนี้แล้ว

นักเรียนมีความต้องการในการออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอลนั้น สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วิสิฐ เขมะภาตะพันธ์ (2521 : ง-จ) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง "ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพานิชยการในกรุงเทพมหานคร" ผลการวิจัยพบว่า กรมพลศึกษาและกรุงเทพมหานครจัดกิจกรรมนันทนาการได้เน้นทางด้านให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยจัดกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ ได้แก่ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เป็นต้น และจัดตลอดปี ตอนพักกลางวัน และหลังเลิกเรียน และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ประดับ แก้วผลึก (2524 : 90) เรื่อง "ปัญหาการจัดและบริหารพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของเขตการศึกษา 12" ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมในวิชาพลศึกษาที่นักเรียนสนใจมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

1.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ บุคลากรที่ให้บริการ แนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดี สุภาพ เพราะบุคลิกภาพของผู้นำเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างมากที่จะดึงดูดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมโครงการด้วยความมีศรัทธา ด้วยความชื่นชม ผู้นำการออกกำลังกาย ต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีความชำนาญ สามารถอธิบายและสาธิตทักษะการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องชัดเจน สวยงาม น่าดู จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความกระฉับกระเฉง แคล่วคล่องว่องไว มีอารมณ์ขัน มีความสุภาพ หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม แต่งกายด้วยชุดกีฬาที่มีความเหมาะสมกับประเภทของกีฬา ที่สำคัญก็คือ จะต้องร่วมกิจกรรมกับสมาชิกอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อจะสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารโครงการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพต่อไป (สุพิตร สมาหิโต. 2535 : 40-41)

ความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ ต้องการให้มีบุคลากรควบคุมความปลอดภัย เพราะสภาพของสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบันมีปัญหาของวัยรุ่น วัยทำงานและวัยอื่น ๆ เกี่ยวกับการเสพยาบ้าหรือยาเสพติดอื่น ๆ จึงก่อให้เกิดปัญหาทางด้านอาชญากรรมต่อสังคม เช่น การจี้ชิงทรัพย์สิน การปล้น การฆ่าข่มขืน การลักเล็กขโมยน้อย ทำให้สวัสดิภาพของประชาชนในสังคมลดน้อยลง เสี่ยงอันตรายในที่เปลี่ยว โดยเฉพาะโรงเรียนซึ่งเป็นสถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนในตอนเย็น อยู่ห่างไกล สาเหตุที่เกิดปัญหาเพราะสภาพเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้เกิดปัญหาคนว่างงาน และทำให้โรงเรียนทุกโรงเรียนประหยัดสิ่งสาธารณูปโภค คือ ไฟฟ้า และน้ำประปา ดังนั้นนักเรียนที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียน จึงต้องการให้มีครูอาจารย์เวร หรือยามรักษาความปลอดภัย คอยดูแล และควบคุมความปลอดภัยและสวัสดิภาพของนักเรียนในระดับมาก ส่วนอีกเหตุผลหนึ่ง ซึ่ง สุขุม ไทยเก่ง (2543 : 98) ค้นพบในการวิจัยว่า ทั้งผู้บริหารและครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ต้องการพัฒนาในด้านสถานที่เรียนวิชาพลศึกษาให้มีมาตรฐานและมีความปลอดภัย จึงเป็นความสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน ดังกล่าวที่ต้องการให้มีบุคลากร ควบคุมความปลอดภัยขณะออกกำลังกายเช่นกัน

1.4 ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกายและตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นอยู่ประจำ และเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ การออกกำลังกายวันอาทิตย์

และในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าวันอาทิตย์ เป็นวันสุดท้ายของการหยุดพักผ่อนของนักเรียน เช้าวันจันทร์ก็ต้องไปเรียนเป็นประจำ จนถึงวันศุกร์ ดังนั้น วันอาทิตย์ นักเรียนมักจะใช้เป็นเวลาสำหรับการเตรียมบทเรียน การทบทวนความรู้ เพื่อให้มีความพร้อมสำหรับการเรียนตอลดสัปดาห์ อีกประการหนึ่งอาจเป็นเพราะเหตุผลว่า เมื่อออกกำลังกายวันอาทิตย์แล้ว ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เมื่อยล้าไปจนถึงวันรุ่งขึ้นได้ จะมีอาการง่วงนอน อันเป็นผลทำให้เรียนไม่เข้าใจก็เป็นได้

ความต้องการในด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย และตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ และในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. เพราะวันเสาร์เป็นวันที่เหมาะสำหรับการออกกำลังกายของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง เมื่อนักเรียนได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว วันรุ่งขึ้นคือวันอาทิตย์ นักเรียนก็ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ จึงเป็นที่นิยมและเป็นความต้องการของนักเรียนมาก นอกจากนี้แล้ว ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2535 : 74-78) ก็ได้กล่าวแนะนำในเรื่อง วัน เวลา และดินฟ้าอากาศ สำหรับการออกกำลังกายไว้ว่า ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสนอาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควร ในอากาศร้อนการฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมออกกำลังกาย

1.5 ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก คือ มีประเภทการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ที่เป็นเช่นนี้เหตุของปัญหาส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากผู้บริการ ครูพลศึกษา ครูภายในโรงเรียน และปัญหาอื่น ๆ ดังที่ผลงานวิจัยของสุพรรณ จิตต์ภักดี (2533 : ง-จ) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8" พบว่า

-ปัญหาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน และการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน คือ ขาดงบประมาณ ขาดความร่วมมือจากคณะครูภายในโรงเรียน และผู้บริหารไม่สนับสนุน

-ปัญหาเกี่ยวกับตัวครูพลศึกษา คือ มีจำนวนน้อยไม่ได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียน มีชั่วโมงสอนมาก และยังต้องสอนวิชาสามัญด้วย มีงานประจำนอกเหนือจากชั่วโมงสอน

-ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่า ปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ก็คงเป็นปัญหาที่เหมือนกัน เช่นเดียวกัน

ความต้องการ ในด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เป็นอันดับแรก คือ ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักเรียนต้องการแสดงออกในเชิงการกีฬา ต้องการเล่นและออกกำลังกายกับเพื่อนนักเรียนภายในโรงเรียนเดียวกัน และต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน โดยการเล่นเพื่อความสนุกสนาน นอกจากนี้ ประดับ แก้วผลึก (2524 : 90) ได้วิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและบริหารพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ของเขตการศึกษา 12" พบว่า ผู้บริหารโรงเรียนส่วนใหญ่ ยังมีความเข้าใจในบทบาทของพลศึกษาน้อย อุปสรรคในการจัดการและการบริหารพลศึกษาที่โรงเรียนส่วนใหญ่ประสบมากคือ ขาดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และหัวหน้าหมวดวิชาพลานามัยและผู้บริหารโรงเรียน เห็นว่า วัตถุประสงค์ที่สำคัญของการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน คือ เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี กิจกรรมที่จัดเรียงลำดับดังนี้ ตะกร้อ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส และฟุตบอล การดำเนินการส่วนใหญ่จัดเฉพาะปลายภาค โดยแข่งขันในเวลาเลิกเรียน ดังนั้น ผู้บริหารโรงเรียนควรให้ความสำคัญและสนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน อย่างจริงจัง ทั้งนี้เพราะกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งจะทำให้มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และมีสุขภาพดี นอกจากนี้ กิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมการออกกำลังกายยังฝึกให้นักเรียนเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นผู้มีระเบียบวินัย และรู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ตลอดจนส่งเสริมการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น การแก้ไขปัญหาเฉพาะตัว ซึ่งเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. การเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง โดยรวมทุกด้าน มีสภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ห้องน้ำห้องส้วม มีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล และช่วงเวลาตั้งแต่ 18.00-19.00 น. ซึ่ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2538 : 7-9) ก็ได้กล่าวไว้ว่า สภาพที่เป็นจริงในการพลศึกษาและการกีฬาในปัจจุบัน ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ พบว่า ยังไม่เพียงพอที่จะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในเวลาว่างได้อย่างทั่วถึง โดยเฉพาะสถานที่ในร่ม ซึ่งมีความจำเป็นและสำคัญ และมีข้อเสนอแนะในการแก้สภาพปัญหาปัจจุบันว่า สถานที่และอุปกรณ์ทางพลศึกษาเปรียบเสมือนห้องแล็ป (ห้องปฏิบัติการ) ทางพฤติกรรมที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่งของโรงเรียน ฉะนั้นควรจัดสถานที่ให้เพียงพอ โดยเฉพาะสถานที่ในร่ม นับว่ามีความสำคัญมาก นอกจากนี้ สถานที่สำหรับประชาชนพลเมืองได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง ก็ควรมีอย่างเพียงพอด้วย นั่นก็คือ สถานที่ในการเรียนพลศึกษาในโรงเรียนก็คือ สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนในเวลาว่างนั่นเอง เมื่อโรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มแล้ว ปัญหาความแตกต่างในด้านการออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอลก็จะหมดไปด้วย เพราะกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ใช้ออกกำลังกายในร่ม ความแตกต่างในเรื่องห้องน้ำห้องส้วม ก็คงเช่นเดียวกัน ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับสภาพที่ตั้งและขนาดของโรงเรียนเป็นสำคัญ ส่วนในช่วงเวลาออกกำลังกาย ตั้งแต่ 18.00-19.00 น. นั้นน่าจะขึ้นอยู่กับสภาพของสังคมท้องถิ่นเป็นสำคัญ กล่าวคือในท้องถิ่นชนบทถือว่าเวลาดังกล่าวเป็นเวลาเย็นมากแล้ว หรือมืดค่ำแล้ว ดังนั้นสภาพปัญหาดังกล่าวที่แตกต่างกัน ย่อมขึ้นอยู่กับขนาดของโรงเรียน และสภาพท้องถิ่นที่เป็นปัญหาและเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนักเรียน นอกจากเหตุผลที่กล่าวมานี้แล้ว ยังมีผลงานวิจัยของ บรรเจิด โชติเกษมศรี (2529 : ง) ซึ่งได้วิจัยเรื่อง " ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษาเกี่ยวกับสภาพและปัญหาของการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ระดับมัธยมศึกษาใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้" ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนที่ประสบในระดับมากที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์ทางพลศึกษามีไม่เพียงพอ และมีไม่ครบทุกกิจกรรม ปัญหาที่พบในระดับมาก ได้แก่ งบประมาณไม่เพียงพอ ขาดสถานที่ในการจัดการเรียนการสอนและการจัดกีฬาภายใน สถานที่ในร่มและกลางแจ้งมีไม่เพียงพอ และ

ไม่เหมาะสม สถานที่สำหรับดื่มน้ำ และห้องน้ำห้องส้วมมีไม่เพียงพอ อุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการพยาบาลและอุปกรณ์เบ็ดเตล็ดมีไม่เพียงพอ ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับนักเรียน นักเรียนขาดโอกาสที่จะฝึกหัดและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เป็นต้น

3. การเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง โดยรวมทั้งหมดของทุกด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ การออกกำลังกายโดยกีฬาว่ายน้ำ การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส การออกกำลังกายโดยกีฬาเปตอง การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ การออกกำลังกายในวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ ช่วงเวลาของการออกกำลังกายทุกช่วงเวลา มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ระดับจังหวัด และมีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง การออกกำลังกายโดยกีฬาเทนนิส การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00-19.00 น. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ระดับอำเภอ และการจัดประเภทประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า กีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขันและการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ สามารถนำมาใช้หรือดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ทั้งสิ้น กล่าวคือ มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง มีการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนของเลือด (แอโรบิค) อยู่ด้วย สามารถปฏิบัติได้เป็นประจำสม่ำเสมอได้ นอกจากนี้ ยังสามารถปฏิบัติง่าย ไม่มีกฎกติกา หรือเทคนิคที่ยุ่งยาก ดังนั้น จึงไม่มีข้อห้ามใดที่ผู้ปฏิบัติจะเลือกกิจกรรมหลายอย่างมาประกอบกัน เพื่อเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพของตน (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535 : 74-78) ดังนั้น ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนชายและหญิงในประเภทของกีฬาที่มีความแตกต่างกันนี้ โดยรวมแล้วเพศชายมีความต้องการมากกว่าเพศหญิง ความต้องการในด้านช่วงเวลา ตามวันที่ต้องการออกกำลังกาย ตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ต้องการได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ระดับจังหวัด มีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา มีการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ระดับอำเภอ และต้องการให้จัดประเภทของกีฬาแข่งขัน สอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย ความแตกต่างทั้งหมดดังกล่าวมานี้ เพศชายมีความต้องการมากกว่าเพศหญิงเช่นกัน เพราะโดยธรรมชาติและลักษณะนิสัยแล้ว เพศชายจะมีนิสัยชอบเล่นมาตั้งแต่เยาวัยมากกว่าเพศหญิง เป็นเพศที่ชอบทำกิจกรรมที่ท้าทาย โลดโผน จึงชอบออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทต่าง ๆ มากกว่าเพศหญิง อีกทั้งด้วยเหตุผลที่ เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ (2535 : 137) กล่าวไว้ว่า นักเรียนจะมีความเข้าใจถึงชนิดกีฬาเพื่อการแข่งขัน ในบางชนิดสามารถนำมาใช้เพื่อเป็นกีฬาสุขภาพได้ ตัวอย่างเช่น เทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล เป็นต้น นักเรียนได้รับรู้ว่าพื้นฐานและทักษะกีฬาใด ที่สามารถนำมาใช้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้บ้าง ด้วยทฤษฎีต่าง ๆ มีกีฬาเพื่อการแข่งขันอื่นใดหรือไม่ที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้อีก

4. การศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง

สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย และด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก ของโรงเรียนขนาดใหญ่ คือ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ของโรงเรียนขนาดกลาง คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และของโรงเรียนขนาดเล็ก คือ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา จึงอาจกล่าวได้ว่า นักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาเล็ก มีสภาพปัญหาในการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขันกีฬาเหมือนกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าโรงเรียนขนาดใหญ่ มีจำนวนนักเรียนมาก จึงมีโอกาสออกกำลังกาย ในการแข่งขันกีฬาได้ไม่ทั่วถึงกัน ที่สำคัญที่สุดผู้วิจัยเห็นว่าการจัดการแข่งขันกีฬาของโรงเรียนนั้นน่าจะเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดี ส่วนของโรงเรียนขนาดเล็กนั้น อาจเป็นเพราะว่าครูพลศึกษาและผู้บริหารโรงเรียนไม่เข้าใจปรัชญาทางพลศึกษาดีพอ โรงเรียน จึงไม่อาจจัดการแข่งขันกีฬาให้นักเรียนเข้าร่วมได้อย่างถูกต้องตามทฤษฎีและหลักการทางพลศึกษา ซึ่ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2538 : 7-9) ก็ได้กล่าวถึงเรื่องสภาพและสภาพการณ์พลศึกษาและกีฬาในปัจจุบันไว้ว่า ในด้านการจัดการแข่งขันกีฬาโรงเรียนขาดการวางแผนระยะสั้น และระยะยาวในการพัฒนากีฬาอย่างแท้จริง ส่วนใหญ่มักจะเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเป็นสำคัญ ซึ่งโดยแท้จริงแล้ว การแข่งขันกีฬา ควรจะมีการวางแผนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ให้มีการพัฒนาผู้ออกกำลังกายตั้งแต่เยาว์วัยเป็นขั้นตอนและควรจะเริ่มจากเด็กทุกคน ด้วยการจัดโปรแกรมทางกีฬาให้แก่นักเรียนได้อย่างทั่งถึง และยังได้กล่าวถึงการแข่งขันกีฬาในโรงเรียนไว้อีกว่า ในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนควรจะจัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนในกิจกรรมต่าง ๆ ทุกประเภทที่มีการเรียนการสอนในโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้เลือกและมีส่วนร่วมตามความถนัด ความสนใจของตนเอง และขณะเดียวกันครูควรจัดโปรแกรมการแข่งขันนั้นให้เป็นที่สนใจของนักเรียนให้มากที่สุด ที่จะมากได้ โดยจัดให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสแข่งขันในระดับความสามารถที่เท่าเทียมกัน เพื่อให้นักเรียนที่มีความสามารถน้อย ได้มีโอกาสที่จะบรรลุตามจุดหมายของการเล่นที่เท่าเทียมกันและอีกประการหนึ่ง การแข่งขันที่ผู้เล่นมีความสามารถอยู่ในระดับเดียวกัน จะทำให้มีการท้าทายและมีความสนุกสนาน มากยิ่งขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 7-8) อีกทั้งเจ้าหน้าที่พลศึกษาหรือครูพลศึกษาทุกคนต้องได้รับความรู้เกี่ยวกับปรัชญาพลศึกษามาเป็นอย่างดี และมีความสามารถอธิบายความหมายเกี่ยวกับเป้าประสงค์ของโปรแกรมพลศึกษาให้กับผู้บริหารเข้าใจได้ เพราะยังมีผู้บริหารจำนวนมาก โดยเฉพาะผู้บริหารที่มีความรู้ในวิชาการอื่น ๆ มักมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพลศึกษา ไม่ว่าจะเป็นในต่างประเทศหรือในประเทศไทยก็ตาม การสื่อสารทำความเข้าใจกันระหว่างครูพลศึกษากับผู้บริหาร จึงควรเป็นองค์ประกอบทางบวก ถ้าทำได้ ผลดีที่บังเกิดขึ้นคือ ผู้บริหารจะให้การยอมรับและสนับสนุนปรัชญาของครูพลศึกษา ถ้าผู้บริหารเห็นว่าปรัชญานั้นตั้งอยู่บนหลักการทางการศึกษาที่ถูกต้อง (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2540 : 25-26) จากผลงานวิจัยของ ชลิต เขียวพุ่มพวง (2538 : 48) ก็ได้พบว่า ครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ มีปัญหาในด้านการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ และด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ซึ่งรวมถึงสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้วย ดังนั้นด้วยปัญหาดังกล่าวจึงเป็นผลทำให้นักเรียนเพศชายและเพศหญิงในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน คือ ยังไม่เพียงพอที่จะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนรวมในเวลาว่างได้อย่างทั่วถึง

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ คือ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา และของโรงเรียนขนาดกลาง คือ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก และของโรงเรียนขนาดเล็ก คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรก และโดยรวมแล้วมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะเนื่องมาจากว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญทุก ๆ คน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุก ๆ คนจะต้องออกกำลังกายเหมือน ๆ กัน และในจำนวนที่เท่ากัน ทั้งนี้ก็เพราะว่าสภาพของร่างกายของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนอาจมีความต้องการออกกำลังกายมาก บางคนอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายน้อย ในวัยเด็กอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าวัยผู้ใหญ่ ผู้ชายอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกาย มากกว่าผู้หญิง นักกีฬาอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อฝึกซ้อมสำหรับแข่งขันกีฬามากกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา สำหรับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ก็ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความสนุกสนานและเขาชอบหรือช่วยให้เขาเล่นกีฬาอย่างใดอย่างหนึ่งให้เป็นสักอย่าง ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้เขาชอบออกกำลังกาย หลักสำคัญทำให้มีการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง คือ ความสนุกสนานในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ที่จริงผู้เล่นกีฬานั้นส่วนใหญ่เล่นไม่ใช่เพราะอยากออกกำลังกาย หากแต่ว่าไปเล่นเพราะอยากสนุกสนานกับการเล่นกีฬา ฉะนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นผลพลอยได้จากการเล่นกีฬา (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 112-118) ดังนั้นโรงเรียนควรจะจัดสถานที่สำหรับเล่นกีฬาให้มีจำนวนเพียงพอ ซึ่งรวมถึงอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยของนักเรียนด้วย ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายนี้ มีส่วนสำคัญประการหนึ่งที่จะส่งผลให้นักเรียนนำไปใช้ต่อไปในการเรียนระดับสูงขึ้น คือ ระดับวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยอีกด้วย ซึ่ง วัทคิน (Watkin. 1983 : 705-A) ได้ทำวิจัยเรื่อง "โรงเรียนมัธยมศึกษาและผลกระทบที่มีต่อการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง ในกิจกรรมทางพลศึกษาในวิทยาลัยของรัฐนิวเซาท์เวลล์ ออสเตรเลีย" โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เคยเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐนิวเซาท์เวลล์ ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนมัธยมแตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อสภาพการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาที่ต่างกัน ด้วยความแตกต่างที่เห็นได้ชัดระหว่างเพศหญิงและเพศชาย โดยโรงเรียนจะมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนชาย ผู้ซึ่งเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีกิจกรรมน้อยอย่าง และที่มีองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้คือ การใช้หลักสูตรที่มีแผนการเรียนเปลี่ยนแปลงได้ ขนาดของชั้นเรียน ประเภทของชั้นเรียน (สหศึกษาหรือไม่) รวมทั้งครูพลศึกษาที่มีความเป็นกันเอง มีชีวิตชีวาน่าเลื่อมใส มีความรู้ดี จะเป็นส่วนสำคัญที่จะเป็นผลกระทบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างต่อเนื่องของนักศึกษาที่จะทำกิจกรรมต่อไป ดังนั้น การออกกำลังกาย วันละ 1-2 ชั่วโมง โดยการเล่นกีฬา เพื่อให้สุขภาพของตนเองดียิ่งขึ้นกว่าเดิมจึงเป็นความต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นอย่างยิ่ง

5. การเปรียบเทียบสภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของ โรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง โดยรวมและทุกด้านไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนในโรงเรียนขนาดกลาง กับนักเรียนในโรงเรียนขนาดเล็ก จึงมีสภาพปัญหาปัจจุบันที่คล้ายกัน

6. การเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกัน 2 คู่ คือ ระหว่างโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดเล็ก และระหว่างโรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนขนาดกลาง และความต้องการในด้านประเภทของการออกกำลังกาย แตกต่างกัน 1 คู่ คือ ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลาง การที่เป็นเช่นนี้ก็คงสามารถอภิปรายได้ว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการแตกต่างกันนั้น ย่อมตั้งอยู่บนพื้นฐานของขนาดโรงเรียน เป็นสำคัญ กล่าวคือ โรงเรียนขนาดใหญ่ มีสภาพปัญหาน้อยกว่าโรงเรียนขนาดกลางและขนาดเล็กเป็นลำดับ ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยในเรื่อง "ปัญหาการใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ของครูผู้สอนวิชาพลานามัยบังคับแกน โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร" ของชลิต เขียวพุ่มพวง (2838 : 48) ที่พบว่า ครูผู้สอนวิชาพลานามัยบังคับแกน ที่อยู่ในโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการใช้ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ส่วนครูผู้สอนที่อยู่ในโรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่ มีปัญหาการใช้หลักสูตรด้วยการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ ภายในโรงเรียนอยู่ในระดับมาก สำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ มีปัญหาการใช้หลักสูตรทุกด้านอยู่ในระดับน้อย ส่วนการเปรียบเทียบปรากฏว่า ครูผู้สอนวิชาพลานามัยบังคับแกน ในโรงเรียนที่มีขนาดแตกต่างกัน มีปัญหาการใช้หลักสูตรด้านการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ ภายในโรงเรียนแตกต่างกัน โดยพบว่า ครูผู้สอนในโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการใช้หลักสูตรในด้านดังกล่าวมากกว่าครูผู้สอนในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ก็ย่อมแสดงให้เห็นว่าความแตกต่างกันในความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนย่อมขึ้นอยู่กับขนาดของโรงเรียนเป็นส่วนสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ควรมุ่งเน้นที่จะศึกษาด้านอื่น ๆ ด้วย เพื่อที่จะช่วยให้ได้ผลของการศึกษาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. โรงเรียนมัธยมศึกษาทุกสังกัด ควรนำผลการวิจัยสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนไปปรับปรุงแก้ไขและสนองความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ของโรงเรียนแต่ละแห่งด้วย

2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอื่น ๆ หรือภายในเขตการศึกษา เพื่อเปรียบเทียบตามขนาดของโรงเรียนด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน.* กรุงเทพมหานคร : ไทยมิตรการพิมพ์.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). *ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา.

กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมศาสนา.

_____. (2538). *60 ปี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมศาสนา.

กรมนามัย. (2535). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.* กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข.

กฤษณ์ กสิกร. (2530). *ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูผู้สอนพลศึกษาเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ของรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

จรวยพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย.* กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

_____. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ.* กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยส่วนบุคคล พิมพ์ครั้งที่ 2.* กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

จรูญ มีสิน. (2536). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย.* กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

เฉลิม ชัยวัชราภรณ์. (2535, มกราคม-มิถุนายน). "การจัดการด้านการกีฬา," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 18 (1-2) : 137.

ชลิต เขียวพุ่มพวง. (2538, มกราคม-มีนาคม). "ปัญหาการใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ของครูผู้สอนวิชาพลานามัย บังคับแกน โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 21(1) : 48.

ชัยณรงค์ แย้มขจร. (2528). *สถานภาพของโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

บรรเจิด โชติเกษมศรี. (2529). *ความคิดเห็นของผู้บริการและครูผู้สอนเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา ของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ระดับมัธยมศึกษา ใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ประดับ แก้วผลึก. (2524). *ปัญหาการจัดบริหารพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของเขตการศึกษา 12.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ประทีป เวทย์ประสิทธิ์. (2528). *ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา ในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษา ใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

เผชิญ ธีรานนท์. (2536). *วิทยาศาสตร์การกีฬา.* ลำปาง : สถาบันราชภัฏลำปาง.

พูนทรัพย์ ทองบพิตร. (2534). *การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ระดับอำเภอของกรมพลศึกษาในเขตการศึกษา 9.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

ไพวัลย์ ตัณลาพุฒ. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น พิมพ์ครั้งที่ 2.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2523). *พระราชดำรัชเนื่องในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ"* ณ คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523. ถ่ายเอกสาร.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2540, เมษายน-มิถุนายน). "การนำทฤษฎีหลักสูตรพลศึกษาไปปฏิบัติ," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 23 (2) : 25-26.

วิรัช วรรณรัตน์. (2532). *การตรวจคุณภาพเครื่องมือในการวัดผลและวิจัย.* กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วิสิฐ เขมะภาตะพันธ์. (2521). *ปัญหาหารจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพานิชยการในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา.* กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

_____. (2525,ตุลาคม). "การแข่งขันกีฬาในโรงเรียน," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 8 (4) : 7-8.

_____. (2525,ธันวาคม). "วิธีการออกกำลังกายที่ง่ายและได้ประโยชน์," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 8 (5) : 112-118.

_____. (2525,ธันวาคม). "หลักสูตรและการสอนวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ.2524," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 8 (5) : 59-60.

_____. (2538,มกราคม-มีนาคม). "คุณภาพการศึกษา : พลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และการกีฬาในยุคโลกาภิวัฒน์," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 21 (1) : 7-9.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2542). *ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (เอกสารประกอบคำสอน).* กรุงเทพฯ : โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. อัดสำเนา.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535,มกราคม-มิถุนายน). "ความรู้ทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 18 (1-2) : 74-78.

สุขุม ไทยเก่ง. (2543). *สภาพและแนวทางการพัฒนาการสอนวิชาพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนบน.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

สุชาติ โสมประยูร. (2540,เมษายน-มิถุนายน). "พฤติกรรมสุขภาพ," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 23 (2) : 5-13.

สุพิตร สมาหิโต. (2525,ธันวาคม). "เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 8 (5) : 173.

_____. (2535,มกราคม-มิถุนายน). "จิตวิทยาการออกกำลังกาย," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 18 (1-2) : 40-41.

สุพรรณ จิตต์ภักดี. (2533). *ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย.* กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. (2539,ตุลาคม-ธันวาคม). "พลศึกษาในยุคโลกาภิวัฒน์," *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.* 22 (4) : 66.

Cronbach, Joseph Lee. (1970). *Essential of phychological testing.* 3rd ed. New York : Harper and Kow.

Fox, E.L. (1984). *Sprots physiology.* Tokyo : Holt - Saunelers College Publishing.

Hein, Wilma Speek, (1972). "A Survey to Determine the Status of the Secondary Health and Physical Education Program in the Districts and Islands in the State of Hawaii," *Dissertation Abstracts International.*

Korri, Lea Jean. (1971). "Instructional Programs Encountered by Woman Physical Education Teachers and Their Relation to Teaching Competency as Expressed by Physical Majors in Minnesota," *Dissertation Abstracts International.*

Lam. D.R. (1984). *Physiology of exercise.* New York : Macmillan Publishing Company.

Mc Bride, Ron and Knight Stephanie. (1993). "Identifying Teacher Behaviors during Critical Thinking Tasks," *Clearing House.* 66 : 78-347 ; July-August.

Mozafari, A.A. (1980). "A Study of Physical Education Program in the Secondary School of Florida," *Dissertation Abstracts International.* 40 : 5778 A ; May.

Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982). "Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities, *Dissertation Abstracts International.* 43 : 10800-A ; October.

Robinson, Marbel Crenshow. (1971). "A Survey of the Girls Physical Education Programs for the Secondary School in the State of Alabama," *Dissertation Abstracts International.* 12 : 1581 A ; April.

Watkin, Baron Charles. (1983). "Secondary Schools and Their Effect on Continuing Particpation in Physical Activity by Colleges Students in New South Wales, Australia," *Dissertation Abstracts International.* 44 : 705-A ; September.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

หมายเลข.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง

<u>คำชี้แจง</u> แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

<u>ตอนที่ 1</u> ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>ตอนที่ 2</u> ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

<u>ตอนที่ 3</u> ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

หมายเหตุ : 1.แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้รับการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะถือเป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนแต่ประการใด

2.กรุณาอ่านแบบสอบถามโดยละเอียดและตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

<u>ตอนที่ 1</u> ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่เป็นจริง

รหัสดมภ์ (1 2 3)

(4)

1.เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

2.อายุ ( ) 16 ปี ( ) 17 ปี ( ) 18 ปี (5)

3.ระดับชั้น ( ) ม.4 ( ) ม.5 ( ) ม.6 (6)

4.สถานศึกษา ( ) รร.ขนาดเล็ก ( ) รร.ขนาดกลาง ( ) รร.ขนาดใหญ่ (7)

5.โดยปกตินักเรียนออกกำลังกาย หรือไม่ (8)

( ) ออกกำลังกายเป็นประจำ

( ) ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส

( ) ไม่ออกกำลังกายเลย

6.นักเรียนเป็นสมาชิกของหน่วยงานหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกาย หรือไม่ (9)

( ) เป็นสมาชิก โปรดระบุชื่อหน่วยงานหรือสโมสร.....

( ) ไม่เป็นสมาชิก

7.แรงจูงใจของนักเรียนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย คืออะไร (10)

( ) เพื่อต้องการความสนุกสนาน

( ) เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง

( ) เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน

( ) เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง

<u>ตอนที่ 2</u> ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง

<u>คำชี้แจง</u> คำถามในส่วนนี้จะถามใน 2 ลักษณะ คือ

สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบและเป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากจะออกกำลังกายหรืออยากจะได้สิ่งที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดสภาพความเป็นจริงและความต้องการ 5 ด้าน ดังนี้

1.ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.ด้านประเภทของความต้องการออกกำลังกาย

3.ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

4.ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

5.ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

การตอบแบบสอบถาม

1.ให้นักเรียนพิจารณาสภาพความเป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ส่วนแรกทางด้านซ้ายมือของนักเรียน

2.ความต้องการ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างส่วนที่ถัดไป ทางด้านขวามือของนักเรียน

สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ
ช่องเลข 4 หมายถึง สภาพที่พบและเป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน มากที่สุด	ช่องเลข 4 หมายถึง นักเรียนต้องการมากที่สุด
ช่องเลข 3 หมายถึง สภาพที่พบและเป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน มาก	ช่องเลข 3 หมายถึง นักเรียนต้องการมาก
ช่องเลข 2 หมายถึง สภาพที่พบและเป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน น้อย	ช่องเลข 2 หมายถึง นักเรียนต้องการน้อย
ช่องเลข 1 หมายถึง สภาพที่พบและเป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน น้อยที่สุด	ช่องเลข 1 หมายถึง นักเรียนต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม ในตอนที่ 2

รายการ	สภาพความเป็นจริง				ความต้องการ			
	4	3	2	1	4	3	2	1
0 เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า	.✓.	....	....	....	..... .	....	... ✓	....

จากตัวอย่าง ข้อ 0. ผู้ตอบแบบสอบถาม ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเลข 4 ของสภาพความเป็นจริง แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า ซึ่งเป็นสภาพที่พบและเป็นปัญหาในปัจจุบัน อยู่ในระดับมากที่สุด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเลข 2 ของความต้องการ แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการเตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า อยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 2

1.สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ				รหัสสดมภ์
1	2	3	4		4	3	2	1	
				1.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง					(11-12)
				2.การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม					(13-14)
				3.การจัดสถานที่และสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย					(15-16)
				4.จัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างพอเพียง					(17-18)
				5.ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย					(19-20)
				6.มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ					(21-22)
				7.มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					(23-24)
				8.จัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ					(25-26)
				9.มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ					(27-28)
				10.สถานที่ออกกำลังกาย อากาศถ่ายเทได้ดี					(29-30)
				11.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีมาตรฐานและมีความปลอดภัย					(31-32)

2.สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ				รหัสสดมภ์
1	2	3	4		4	3	2	1	
				1.การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ					(33-34)
				2.การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน					(35-36)
				3.การออกกำลังกายโดยกิจกรรมกระโดดเชือก					(37-38)
				4.การออกกำลังกายโดยกีฬาว่ายน้ำ					(39-40)
				5.การออกกำลังกายโดยกีฬาเทนนิส					(41-42)
				6.การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน					(43-44)
				7.การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส					(45-46)
				8.การออกกำลังกายโดยกีฬาเปตอง					(47-48)
				9.การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล					(49-50)
				10.การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล					(51-52)
				11.การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล					(53-54)
				12.การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ					(55-56)
				13.การออกกำลังกายโดยกิจกรรมแอโรบิค					(57-58)
				14.อื่น ๆ โปรดระบุ.....					(59)

3.สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ				รหัสสดมภ์
1	2	3	4		4	3	2	1	
				1.มีบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย					(60-61)
				2.บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุภาพ					(62-63)
				3.เจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					(64-65)
				4.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					(66-67)
				5.มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย					(68-69)
				6.มีจำนวนบุคลากรผู้ให้บริการอย่างเพียงพอ					(70-71)
				7.บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย					(72-73)
				8.บุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ					(74-75)
				9.มีบุคลากรควบคุมความปลอดภัย					(76-77)

4.สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

4.1วันที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ				รหัสสดมภ์
1	2	3	4		4	3	2	1	
				1.การออกกำลังกายในวันจันทร์					(78-79)
				2.การออกกำลังกายในวันอังคาร					(80-81)
				3.การออกกำลังกายในวันพุธ					(82-83)
				4.การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี					(84-85)
				5.การออกกำลังกายในวันศุกร์					(86-87)
				6.การออกกำลังกายในวันเสาร์					(88-89)
				7.การออกกำลังกายในวันอาทิตย์					(90-91)

4.2ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ				รหัสสดมภ์
1	2	3	4		4	3	2	1	
				1.ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00-06.00 น.					(92-93)
				2.ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00-07.00 น.					(94-95)
				3.ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00-13.00 น.					(96-97)
				4.ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00-17.00 น.					(98-99)
				5.ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น.					100-101
				6.ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00-19.00 น.					102-103

4.สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ				รหัสสดมภ์
1	2	3	4		4	3	2	1	
				1.มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน					104-105
				2.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน					106-107
				3.มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ระดับจังหวัด					108-109
				4.การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้อง กับประเภทของการออกกำลังกาย					110-111
				5.มีการฝึกนักเรียนเตรียมแข่งขันกีฬา					112-113
				6.เปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกาย					114-115

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

-หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

-หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล

ที่ ศธ 1514/ว

สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ 53000

4 กันยายน 2542

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญปริญญานิพนธ์

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงละเอียดปริญญานิพนธ์ จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ ได้จัดโครงการร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เปิดสอนระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ (โครงการ SWU-RIU) ขึ้นที่สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ และตามหลักสูตรนิสิตจะต้องทำปริญญานิพนธ์เป็นรายบุคคล

สถาบันฯ มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลปริญญานิพนธ์ เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ของนิสิตชื่อ นายบัญญัติ สุมยศ สถานที่ทำงานสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดลำปาง โดยปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้ผ่านการประชุมพิจารณาเค้าโครงละเอียดปริญญานิพนธ์ของคณะกรรมการบริหารหลักสูตรโครงการ SWU-RIU แล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า)
รักษาราชการแทน
อธิการบดีสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา
โทรศัพท์ 055-414151
โทรสาร 055-440997
E-mail : rajabhat@riu.ac.th

ที่ ศธ 1514/ว118

สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ 53000

18 มกราคม 2543

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์จัดเก็บข้อมูลเพื่อทำปริญญานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ชุด

ตามที่สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ ได้จัดโครงการร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เปิดสอนระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ (โครงการ SWU-RIU) ขึ้นที่สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ และตามหลักสูตรนิสิตจะต้องทำปริญญานิพนธ์เป็นรายบุคคล

สถาบันฯ ขอความอนุเคราะห์ให้ นายบัญญัติ สุมยศ หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมกีฬาพลานามัยและกิจการพิเศษ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ รุ่น 3 มาเก็บข้อมูลในการจัดทำปริญญานิพนธ์เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง โดยปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้ผ่านการประชุมพิจารณาเค้าโครงละเอียดปริญญานิพนธ์ของคณะกรรมการบริหารหลักสูตรโครงการ SWU-RIU แล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า)
รักษาราชการแทน
อธิการบดีสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา
โทรศัพท์ 055-414151
โทรสาร 055-440997
E-mail : rajabhat@riu.ac.th

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์สุพรรณ จิตต์ภักดี
ตำแหน่ง อาจารย์ 3 ระดับ 9
วุฒิการศึกษา ค.ม.(พลศึกษา)
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

2.ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
วุฒิการศึกษา ศษ.ม. (การวัดผล)
สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์

3.อาจารย์ศิริพงษ์ บุรีสูงเนิน
ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ระดับ 8
วุฒิการศึกษา กศ.ม.(การบริหารการศึกษา)
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

4.อาจารย์สมพงษ์ เฟื่องระย้า
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัดลำปาง
วุฒิการศึกษา กศ.บ. (พลศึกษา) ร.ม.(การเมืองการปกครอง)
สถานที่ทำงาน ศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัดลำปาง

5. อาจารย์สุภาพ สมุทรจักร
ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7
วุฒิการศึกษา กศ.บ.(พลศึกษา)
สถานที่ทำงาน โรงเรียนลำปางกัลยาณี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายบัญญัติ สุมยศ
วันเดือนปีเกิด	27 มิถุนายน 2495
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 6/2 ถนนพระแก้ว ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	นักวิชาการศึกษา 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดลำปาง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2504	ประถมศึกษาปีที่ 4 จากโรงเรียนจ่าการบุญ จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ.2507	ประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
พ.ศ.2510	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเคนเน็ตแม็คเคนซี จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2512	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา จากวิทยาลัยครูอุตรดิตถ์
พ.ศ.2515	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ (รุ่นแรก)
พ.ศ. 2525	คบ. (บริหารการศึกษา) จากวิทยาลัยครูลำปาง จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2543	กศ.ม.(พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร