

(๑๗)

การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร



สุภารัตน์ วรรณทอง

613.7042  
ส838ก

ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

6 ส.ค. 2537



ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

## ประกาศคุณูปการ

การวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ได้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้จาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประพนธ์ จำยเจริญ ที่ช่วยเหลือในด้านสถิติ

สุภาวรัตน์ วรทอง



## สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ .....	1
	ความมุ่งหมายในการค้นคว้า .....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	9
	เอกสารและงานวิจัยภายในประเทศ .....	9
	เอกสารวิจัยต่างประเทศ .....	11
	สมมติฐาน .....	14
3	วิธีดำเนินการ .....	15
	ประชากร .....	15
	กลุ่มตัวอย่าง .....	15
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	16
	เกณฑ์การให้คะแนนของเครื่องมือ .....	16
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ .....	17
	วิธีจัดการหาข้อมูล .....	18
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	18
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	21
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	21

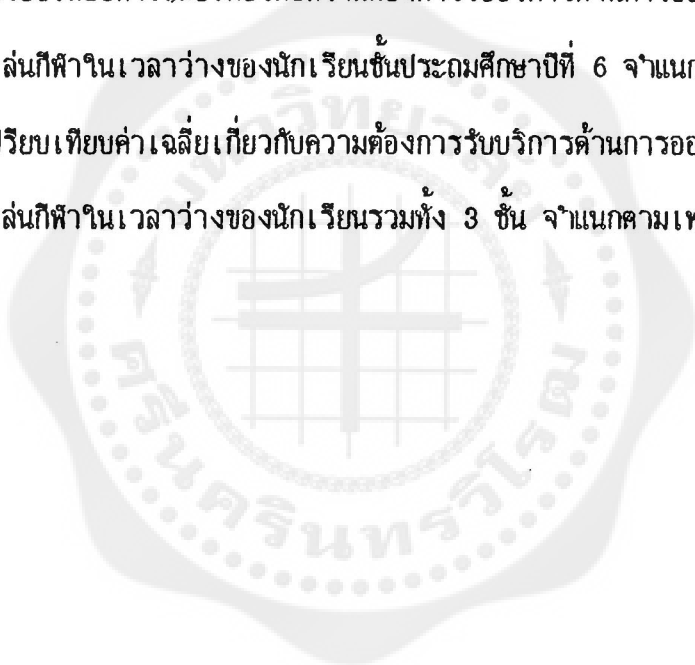
บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	21
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	22
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ .....	61
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....	61
กลุ่มตัวอย่าง .....	61
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....	62
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	62
สรุปการศึกษาค้นคว้า .....	63
อภิปรายผล .....	65
ข้อเสนอแนะ .....	66
ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป .....	67
บรรณานุกรม .....	68
ภาคผนวก .....	72

## บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและชั้น .....	15
2	แสดงจำนวนสถานภาพของนักเรียนตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและชั้น .....	23
3	แสดงจำนวนนักเรียนชายชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในหนึ่งสัปดาห์	24
4	แสดงจำนวนนักเรียนหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในหนึ่งสัปดาห์	25
5	แสดงจำนวนนักเรียนชายชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันต่าง ๆ	26
6	แสดงจำนวนนักเรียนหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันต่าง ๆ	27
7	แสดงจำนวนนักเรียนชายใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างแต่ละครั้ง	29
8	แสดงจำนวนนักเรียนหญิงใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างแต่ละครั้ง	30
9	แสดงจำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันที่มี การเรียนการสอนในช่วงต่าง ๆ .....	31
10	แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันที่มี การเรียนการสอนในช่วงต่าง ๆ .....	32
11	แสดงจำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุด เรียนในช่วงเวลาต่าง ๆ .....	33
12	แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุด เรียนในช่วงเวลาต่าง ๆ .....	34
13	แสดงจำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในสถานที่ ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน .....	35
14	แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในสถานที่ ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน .....	36
15	แสดงจำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างตามสถานที่ ต่าง ๆ ในวันหยุดเรียน .....	37

ตาราง	หน้า
16 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างตามสถานที่ต่าง ๆ ในวันหยุดเรียน .....	38
17 แสดงจำนวนนักเรียนชายให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียน .....	39
18 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียน .....	40
19 แสดงจำนวนนักเรียนชายให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุด .....	41
20 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุด .....	42
21 แสดงจำนวนนักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในฐานะต่าง ๆ .....	43
22 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในฐานะต่าง ๆ .....	44
23 แสดงจำนวนนักเรียนชายชอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น .....	45
24 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงชอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น .....	46
25 แสดงจำนวนนักเรียนชายที่มีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง .....	47
26 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่มีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง .....	49
27 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการค้ำการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ..	51
28 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการค้ำการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ..	53

29	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการ ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ..	55
30	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการ ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนร่วมทั้ง 3 ชั้น .....	57
31	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำแนกตามเพศ .	59
32	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำแนกตามเพศ .	59
33	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตามเพศ .	60
34	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนรวมทั้ง 3 ชั้น จำแนกตามเพศ .....	60



## บทที่ 1

### บทนำ

การใช้เวลาว่างให้ถูกต้องและเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีความจำเป็นอย่างมาก ในสังคมที่มีการแก่งแย่ง ต่อสู้กับเวลา สิ่งแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการว่างงานต่าง ๆ มากมาย และนอกจากนี้ยังมีแหล่งอบายมุขต่าง ๆ ที่จะนำเด็กไปสู่ทิศทางที่ไม่พึงปรารถนาของสังคม แต่ถ้าวินัยได้เริ่มมีการปลูกฝังการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการลดปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะ ปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งมาจากสาเหตุของการใช้เวลาไม่ถูกต้อง เช่น การมั่วสุมตามสถานที่เร่ร่อนต่าง ๆ เล่นการพนัน คีตยาเสพติด เป็นต้น เราสามารถที่จะให้เด็กได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้โดยบิดามารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ช่วยกันปลูกฝังการใช้เวลาว่างให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งดวงเดือน พิศาลบุตร ได้กล่าวไว้ว่า ถ้านักเรียนใช้เวลาว่างไม่ถูกต้อง จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมขึ้น การใช้เวลาเป็นหรือไม่เป็นนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญมีส่วนให้เด็กเรียนพบความสำเร็จมากหรือน้อย ช้าหรือเร็วต่างกันเป็นหน้าที่ของผู้ปกครอง ครูผู้สอนจะต้องช่วยกันสร้างนิสัยที่ดีให้กับนักเรียน รู้จักแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และรู้จักใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้ถูกต้องเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ฉะนั้นจำเป็นต้องมีการปลูกฝังการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นักเรียนควรได้รับคำแนะนำและปลูกฝังจากบุคคลรอบ ๆ ตัวนักเรียนเอง ดังเช่น ปรีชา อรรมา (2504 : 7-8) กล่าวว่า

1. ให้เด็กได้รับคำบอกเล่า เรื่องการใช้เวลาว่างโดยบิดามารดาและผู้ปกครอง
2. ให้เด็กได้พบเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่สามารถเข้าใจให้เด็กเกิดความสนใจ เช่น อุปกรณ์การเล่นประเภทต่าง ๆ อุปกรณ์การวาดภาพ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงาน การแนะนำสถานพักผ่อน รวมทั้งส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรกตามความสนใจ
3. ให้เด็กพบปะสนทนากับเพื่อน ๆ ที่สนใจการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. ยกตัวอย่างบุคคลหรือเพื่อน ๆ ที่สนใจการใช้เวลาโดยเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการกระทำมิอย่างใดบ้าง

5. ำให้เต้กทดลองทำจริงในลิ่งที่ต้อการและสนใจ เมื่อมีเวลำวำง เพราะการทำจริงนั้น ทำให้ทรำบวำลิ่งที่ทำให้เกดประโยชน์มีความเพลดเพลนอยำงไร เช่นเต้กขำงคนไม่สนใจทำงกีฬาเลย แต่เมื่อได้ลองเล่นกีฬาแล้วทำให้เกดชอบขึ้นได้

การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมการออกกำส้งกายอยำงหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ให้เกดประโยชน์ในการใช้เวลำวำง ปัจจุบันมีกิจกรรมการออกกำส้งกายเป็นที่นิยมแพร่หลายไปสู่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ประชาชน ซึ่งได้ให้ควำมสนใจเป็นอยำงมำก เช่น การจัดกีฬาระดับโรงเรียน ระดับมหาวิทยาลัย และระดับชาติ จะจัดกีฬาฟุตบอล บำสเกตบอล กรีฑำ วอลเลย์บอล วำยน้ำ เป็นต้น ทั้งหน่วยงำนรัฐและเอกชน จัดให้มีกำรแข่งขันตลอดปี มีนิสิตนักศึกษา สนใจเข้ำร่วมกำรแข่งขันกันมำกมำย กีฬำสำหรับประชาชน หน่วยงำนรัฐและเอกชนได้จัดให้มีกำรแข่งขัน และมีประชาชนสนใจเข้ำร่วมแข่งขันและเข้ำชมเป็นจำนวนมำกเช่นกัน นอกจากกำรแข่งขันกีฬาที่มำกภายในประเทศแล้วยังมีกีฬำระหว่างประเทศอีก เช่น ชิเกมส์ เอเซียเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ กิจกรรมการออกกำส้งกาย นอกจากการเล่นกีฬาแล้วยังมีกิจกรรมอื่น ๆ อีก เช่น การออกกำส้งกายประกอบดนตรี กำรบริหารกำรวิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิคค้ำนซ์ กำรเต้นรำ และกำรละเล่นอื่น ๆ เพราะเหตุวำบุคคลทัวไปได้เห็นควำมสำคัญของกิจกรรมการออกกำส้งกายมำก ดังที่ ชิต นิลพำนิช (ชิต นิลพำนิช. 2529 : 8) ผู้วำรชกำรจังหวัดลพบุรี ได้ลิ่งเห็นถึงควำมสำคัญของสุขภาพของประชาชนจึงได้จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลำนำมัยจังหวัดลพบุรีขึ้น โดยตระหนักวำ นักเรียน นักศึกษา เขำวชนเป็นทวีพำการที่มีคุณค่าและสำคัญยิ่งของชาติ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคคลตั้งกล่ำวรู้จักการออกกำส้งกายและเล่นกีฬาในชีวิตประจำวัน จะทำให้เกดพัฒนาการทั้งรำงกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และมีระเบียบวินัย มีความสำมำคคี มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ รู้จักใช้เวลำวำงให้เกดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน โดยมิจุดมุ่งมำยดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษา และเขำวชน ได้มีโอกาสฝึกและร่วมกำรแข่งขันกีฬา
2. เพื่อเป็นการพัฒนาสมรรถภาพของผู้ฝึก
3. เพื่อให้นักเรียน นักศึกษา เขำวชนเห็นคุณค่าของการออกกำส้งกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน

4. เพื่อให้นักเรียน นักศึกษา และเยาวชนมีสุขภาพกาย และทางจิตใจที่ดีและส่งเสริมให้เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

5. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษา ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

การออกกำลังกายได้แพร่หลายเป็นที่สนใจของนักเรียน นิสิต นักศึกษา ประชาชนมากขึ้น ตามลำดับ ปี พ.ศ. 2520 คณะรัฐมนตรีได้แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำแผนกีฬาแห่งชาติขึ้น โดยกำหนดจุดมุ่งหมายไว้ 11 ข้อ ดังนี้ กอง วิสุทธิธำมณ (กอง วิสุทธิธำมณ. 2521 : 37-38)

1. รัฐพึงส่งเสริมให้ประชากรของชาติทุกเพศ ทุกวัย ได้มีโอกาสเล่นกีฬาอย่างทั่วถึงกัน ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

2. รัฐพึงส่งเสริม บำรุง และควบคุมกีฬา โดยถือว่า มีความสำคัญต่อการบริหาร การพัฒนา การเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศไทย

3. รัฐพึงเน้นการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพของคนในชาติมากกว่าความเป็นเลิศในกีฬาแต่ละประเภท

4. รัฐพึงส่งเสริมกีฬาพื้นเมืองและกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติในทุกระดับ

5. รัฐพึงกำหนดให้มีหลักสูตรพลศึกษาและการกีฬาเป็นวิชาพื้นฐานในทุกระดับการศึกษา

6. รัฐพึงส่งเสริมการวิจัยทางพลศึกษา สุขศึกษา สันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา

7. รัฐพึงเร่งรัดและสนับสนุนการจัดตั้ง สถาบันครูวิทยาศาสตร์การกีฬา บุคลากรทางด้านพลศึกษาและการกีฬาให้มีจำนวนเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ

8. รัฐพึงจัดให้มีครูพลศึกษา สถานที่เรียนวิชาพลศึกษา สถานที่เล่นกีฬาพร้อมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เพียงพอับความต้องการ ได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียนในทุกระดับการศึกษาทุกระดับและแก่ประชาชนทั่วประเทศ

9. รัฐพึงจัดสรรให้มีอุปกรณ์การกีฬา ทั้งส่งเสริมการผลิตอุปกรณ์กีฬาทุกประเภทภายในประเทศให้มีประสิทธิภาพและเพียงพอับความต้องการ

10. รัฐพึงจัดสรรงบประมาณทางด้านพลศึกษา และการกีฬาให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

11. รัฐพึงส่งเสริมให้เอกชนรับภาระ เรื่องกีฬาบ้าง เพื่อประชาชนในขอบเขตการควบคุมของรัฐ

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ได้เห็นความสำคัญของการ ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา โดยจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตั้งแต่ชั้นเด็กเล็กถึงชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งทุกชั้นต้องเรียนวิชาพลศึกษา นอกจากการเรียนตามหลักสูตรแล้ว ทาง โรงเรียนได้ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสได้ไปแข่งขันภายนอกโรงเรียน เช่น กีฬากรมพลศึกษา กีฬาที่สมาคมต่าง ๆ จัดขึ้น และนอกจากนี้แล้วทางกลุ่มโรงเรียนสาธิตได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาสาธิต สามัคคี ซึ่งจะมีการแข่งขันทุกปี โดยผลัดเปลี่ยนกันเป็นเจ้าภาพ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนตื่นตัวที่ จะต้องเตรียมตัวในการแข่งขันกีฬา ซึ่งมีกีฬาหลาย ๆ ประเภท เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล แอโรบิก บาสเกตบอล เทนนิส กรีฑา หมากรุก เป็นต้น ส่วนภายในโรงเรียนทางโรงเรียนได้จัดให้มีการแข่งขัน กีฬาสีขึ้นทุกปี ซึ่งเป็นการเสริมหลักสูตรพลศึกษา และเป็นการหาตัวนักกีฬาเพื่อเป็นตัวแทนของ โรงเรียนไปแข่งขันภายนอกโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีกีฬาที่นักเรียนจัดแข่งขันกันของในเวลาพัก กลางวันและหลังเลิกเรียน กิจกรรมที่กล่าวมานี้มีประโยชน์ต่อนักเรียนและช่วยให้นักเรียนมีทักษะ ทางกีฬา และปลูกฝังให้เป็นคนรักการเล่นกีฬา รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทั้งในปัจจุบันและ ในอนาคต

ผู้วิจัยเป็นผู้หนึ่งซึ่งมีบทบาทในการจัดดำเนินการแข่งขันทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และเป็นทั้งผู้จัดกิจกรรมทางด้านการเล่นกีฬาให้กับนักเรียน ซึ่งสังเกตเห็นถึงคุณค่าของการออกกำลังกาย มาตลอด จึงได้ศึกษาค้นคว้า เรื่องการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างเพื่อเป็น ประโยชน์แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา และครูผู้สอนต่อไป

### ความมุ่งหมายในการค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียนชาย-หญิง ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. เพื่อเปรียบเทียบความถี่ของการใช้บริการด้านการออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาใน เวลาว่างของนักเรียนชายและหญิง

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทราบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างมากน้อยเพียงใด
2. ทราบความแตกต่างความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียนชายและหญิง
3. เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปปรับปรุงการเรียนการสอนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน
4. เพื่อเป็นแนวทางที่จะช่วยให้ผู้ปกครอง ผู้บริหารและอาจารย์ ได้ส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างได้อย่างถูกต้อง

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 259 คน ชาย 133 คน หญิง 126 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ

1. เพศ
2. ระดับชั้น

ตัวแปรตาม

ความต้องการการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน การเล่นกีฬา
2. เวลาว่าง หมายถึง เวลาว่างที่นักเรียนมีอิสระอย่างแท้จริง ว่างเว้นจากการเรียน การปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน รวมทั้งการกินและการนอน
3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2535
4. กีฬา มีความหมายกว้างมาก อาจรวมถึงกิจกรรมการเล่น กิจกรรมยามว่าง เกม การทดสอบหรือการแข่งขันต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดทักษะ ความชำนาญ ความแข็งแกร่ง ความอดทน และความสง่างามทางร่างกายของบุคคล ซึ่งได้แก่ กิจกรรมประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภททีม หรือกีฬาทางน้ำ เป็นต้น
 

ความหมายกีฬา มี 3 ลักษณะ

  1. กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในยามว่าง ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาที่ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินในเวลาว่าง
  2. กีฬา หมายถึง กิจกรรมประเภทการเล่น และเกม ได้แก่ กิจกรรมการเล่นประเภทง่าย ๆ ไม่มีกฎกติกามากนัก
  3. กีฬา หมายถึง เกม หรือการทดสอบหรือการแข่งขันใด ๆ ก็ได้ที่มุ่งส่งเสริมให้เกิดความสง่างาม และความแข็งแกร่งของร่างกาย และรวมถึงการส่งเสริมให้เกิดผลโดยตรงต่อทักษะของบุคคล

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำมา เสนอ เพื่อสนับสนุนการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทั้งภายใน ประเทศและต่างประเทศ

#### เอกสารที่เกี่ยวข้อง

กอดบิ และปากเกอร์ (Godbey and Parker. 19 : 181) ให้ความสำคัญและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นช่วงบุคคลใช้เวลาเพื่อตนเองเต็มที่หลังจากเสร็จจากการทำงานประจำและการทำกิจกรรมที่ผูกมัดต่าง ๆ แล้ว นอกจากนั้น การใช้เวลาว่างและนันทนาการยังช่วยเสริมสร้างพื้นฐานของคนเกี่ยวกับความต้องการ และที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น การที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ศิลป วิทยาศาสตร์ และธรรมชาติต่าง ๆ จะทำให้เขาเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด มีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ และมีความเป็นอิสระ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมต่าง ๆ ทั่วไป กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมในเวลาว่าง จึงมีบทบาทสำคัญต่อคน ทุกชนทุกแห่ง ทั้งในเมืองและชนบท และยิ่งช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างประชาชนของชาติและโลกอีกด้วย

วัน สังข์สะอาด (วัน สังข์สะอาด 2505 : 137) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสำรวจ การใช้เวลาว่างของนักเรียนในโรงเรียนวิสามนฤศึกษา และอาชีวศึกษา ในจังหวัดพระนครและธนบุรี โดยได้ส่งแบบสำรวจไปให้นักเรียนในโรงเรียนวิสามนฤศึกษาและโรงเรียนอาชีวศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งสิ้น 500 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนส่วนมากไม่ค่อยเล่นกีฬาในเวลาว่าง งานอดิเรกที่ชอบทำในเวลาว่างคือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือและการทำสวนครัว จำนวนนักเรียน 1 ใน 10 ไม่เคยหาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด

ในขณะที่เวลาว่าง ผู้วิจัยได้เสนอแนะให้โรงเรียนจัดให้มีครูไว้เป็นที่ปรึกษาของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และแนะนำให้รู้จักเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างฉลาดและเหมาะสมกับวัย และฐานะของคน สนับสนุนให้เด็กมีความคิดริเริ่ม โดยการพาเด็กไปยังโรงงานต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความคิดใหม่ ๆ นำมาประดิษฐ์ของใช้ขึ้นในด้านการใช้เวลาว่าง เพื่อความเพลิดเพลินให้อยู่ในขอบเขต เช่น การหึงวิทยุ คุโทรทัศน์ ฎภาพยนตร์ ตลอดจนการอ่านหนังสือ ควรจะได้รับความเพลิดเพลินจริง ๆ ครูและผู้ปกครองควรมีส่วนเกี่ยวข้องในการเลือกที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าวให้เป็นไปแต่ทางที่ดี และควรเอาใจใส่อย่างยิงอย่าปล่อยให้เด็กทำตามลำพังซึ่งอาจชักจูงจิตใจเด็กไปในทางที่ไม่ดีได้ง่าย

ระพี โสภมูติ (2506 : 70 - 73) วิจัยเรื่อง "การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้น มศ.5 ปีการศึกษา 2506 ในจังหวัดพระนคร" โดยใช้ประชากร 615 คน เป็นนักเรียนชาย 210 คน เป็นนักเรียนหญิง 305 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงช่วยทำงานบ้าน นักเรียนชายช่วยงานประเภทที่ต้องออกกำลังกายมาก นักเรียนชายสนใจกีฬา การออกกำลังกาย การบริหารร่างกาย ส่วนนักเรียนหญิงสนใจการอ่านหนังสืออ่านเล่น คุยกับเพื่อน และช่วยทำงานบ้านมากกว่านักเรียนชายและทั้งนักเรียนชายและหญิง สนใจเรื่องการหารายได้พิเศษน้อย

รัชนา กาญจนะวณิชย์ (2511 : 37 - 38) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2521" โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชั้นละ 80 คน ตอบแบบสอบถาม รวมประชากรทั้งหมด 240 คน เป็นชาย 120 คน เป็นหญิง 120 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชาย หญิง มีเวลาว่างเฉลี่ยวันละประมาณ 7 - 8 ชั่วโมง ใช้เวลาว่างในระหว่างการเรียนพูดคุยกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือ การทบทวนบทเรียน ทำการบ้านอยู่ในห้องเรียน นอกจากนั้นค้นคว้าในห้องสมุดนักเรียนชายของใช้เวลาว่างฝึกซ้อมกีฬา มากที่สุดและมากกว่านักเรียนหญิง กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติก่อนมาโรงเรียนคือช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ทบทวนบทเรียนและสนใจอ่านหนังสือพิมพ์ รองลงมานักเรียนชายชอบหึงวิทยุมากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนส่วนมากจะกลับบ้านทันทีหลังเลิกเรียน นักเรียนหญิงใช้เวลาดูหนังสือมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนหญิงสนใจงานอดิเรกต่าง ๆ ในเวลาว่าง เช่น เล่นกีฬา หึงวิทยุ คุโทรทัศน์ สะสม

สิ่งของ เล่นดนตรี นักเรียนหญิงใช้เวลาฟังวิทยุโทรทัศน์มากกว่าการเล่นกีฬา นักเรียนชายชอบใช้เวลาว่างเล่นกีฬากลางแจ้งมากที่สุด

ดวงใจ สิทธิไชย (2521: 114) ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยสร้างแบบสอบถามให้นักเรียนจำนวน 882 คน เป็นผู้ตอบ ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาว่างในด้านการเรียน ช่วยงานบ้าน และการเล่นกีฬาของนักเรียนตามตัวแปร เพศ ระบบเวลาเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่สำหรับตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอาชีพของผู้ปกครองต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับด้านการอ่านหนังสือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ใช้เวลาว่างต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่สำหรับเพศ และระบบเวลาเรียนและอาชีพของผู้ปกครองไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาการใช้เวลาว่างของนักเรียนโดยส่วนรวมทั้ง 4 ด้าน พบว่ามีความแตกต่างกันระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอาชีพของผู้ปกครองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนเลือกการใช้เวลาว่างในด้านต่าง ๆ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ เล่นดนตรี หารายได้พิเศษ งานอดิเรก และทัศนศึกษา สำหรับการเลือกรายการต่าง ๆ ในแต่ละด้านนั้นไม่ขึ้นกับเพศ ระบบเวลาเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอาชีพของผู้ปกครอง

ประพัฒน์ สักขณพิสุทธิ์ และคนอื่น ๆ (2523 : 87) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลา และกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามให้กับประชากรในกรุงเทพมหานครทั้งชายและหญิง จำนวน 500 คน ผลการวิจัยพบว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลายประการคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตามลำดับ ช่วงเวลาที่ประชากรกรุงเทพมหานครมีเวลาว่างมักเป็นเวลากลางวันหลังจาก 18.00 นาฬิกา และมีเวลาว่างมากที่สุดในวันเสาร์และวันอาทิตย์ตามลำดับ กิจกรรมสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การ

ดูทีวี ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือพิมพ์ นอกจากนั้นมักชอบไปเดินชมซื้อสินค้าตามห้างสรรพสินค้าในศูนย์การค้า ตลาดนัด โรงมหรสพ และสนามกีฬาต่าง ๆ แหล่งสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครอยากให้กรุงเทพฯจัดให้มากที่สุดคือ สวนสาธารณะ สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ ตลาดนัด ห้องสมุด สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่น และสวนหย่อม ปัญหาที่เกิดจากการใช้เวลาว่าง ได้แก่ การมีภารกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์ และสถานที่ และการเดินทางไปมาไม่สะดวก สำหรับปัญหาที่เกิดจากการไปใช้เวลาว่างในแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สวนสัตว์ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ ได้แก่ ค่าบริการต่าง ๆ แพงเกินไปและการเดินทางไปมาไม่ค่อยสะดวก

สำเร็จ จันทร์โอบูล (2524 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร โดยใช้ประชากร 405 คน เป็นชาย 208 คน เป็นหญิง 197 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาว่างของนักเรียน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านการช่วยทำงานบ้าน ด้านการเล่นกีฬาและเกม ด้านการฟังวิทยุ ด้านการชมโทรทัศน์ ด้านการชมภาพยนตร์ ด้านการเล่นดนตรี และทำงานอดิเรก และด้านการไปทัศนศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามตัวแปร เพศ ชลฐานะ ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

2. นักเรียนเลือกใช้เวลาว่างรายการต่าง ๆ มีอันดับต่างกันเป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางรายการที่นักเรียนเลือกอันดับไม่แตกต่างกัน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2524 : 5) ได้ทำการวิจัยการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 540 คน ผลการวิจัย พบว่ากิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุด ในเวลาว่างคือ กิจกรรมบันเทิง รองลงมาคือกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียนโดยเข้าร่วมกิจกรรมที่ทัศนศึกษาและกีฬา เป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ กิจกรรมที่นักเรียนชอบทำมากที่สุดหลังเลิกเรียนคือการพูดคุยกับเพื่อน ประเภทกิจกรรมกีฬาที่นักเรียนชอบมากคือ ว่ายน้ำ จักรยาน แบดมินตัน ต่อสู้ป้องกันตัวฟุตบอล และวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่างคือ เรื่องอุปกรณ์ เวลา และสถานที่ไม่เพียงพอ

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ (2525 : ก - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์ เพื่อที่จะทราบความต้องการรับบริการทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกให้เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการรับบริการอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย

X กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2526 : จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2526 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชาย หญิง ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ ๆ
2. วันเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชาย หญิง ส่วนใหญ่ เช่น ในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชม. ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
3. เหตุผลในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

#### เอกสารวิจัยต่างประเทศ

ฟอกซ์ (Fox. 1934 : 493 - 503) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างของเด็กนั้นขึ้นอยู่กับประเภทกิจกรรมที่เด็กเลือกทำ เช่น การเล่นกีฬา การสะสมสิ่งของ ฯลฯ มากกว่าเวลาที่ใช้

ในการทำกิจกรรม นอกจากนั้นยังเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว คือเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง จะใช้เวลาไปในทางการเล่น การทำกิจกรรมที่น่าสนใจมากกว่าเด็กในฐานะเศรษฐกิจต่ำ เพราะต้องทำงานช่วยครอบครัว

โจนส์ (Jones. 1946 : 1) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการใช้เวลาว่างในพลศึกษาไว้ว่า

1. เพื่อให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. เพื่อให้เด็กได้ค้นพบความสนใจ มีพัฒนาการทางทักษะ และทัศนคติอันเกิดจากความสนุกสนานเป็นสำคัญ
3. เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้รู้จักตนเอง ได้มีโอกาสปรับตัว ขณะอยู่ในโรงเรียนและชุมชน
4. เพื่อให้เด็กเกิดพัฒนาการทางสติปัญญา มีงานอดิเรกที่เหมาะสมและมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ

เซอร์ล็อก (Hurlock. 1946 : 327) กล่าวถึง การใช้เวลาว่างนั้นต้องพิจารณาถึงแนวทางการเล่นและกิจกรรมนันทนาการ โดยคำนึงถึงอิทธิพลของสิ่งต่าง ๆ เช่น การเล่นเกมกีฬา การทำงานอดิเรก การอ่านหนังสือ ฯลฯ ที่มีผลต่อความสนใจของเด็ก

ริช (Reice. 1954 : 131 - 134) กล่าวว่า การเล่นเกม การเล่นเกมกีฬาของเด็กโต เด็กจะชอบเล่นเกมหรือกีฬาที่มีกฎเกณฑ์ และเป็นเกมที่ใช้เวลาสั้น ๆ ในการเล่น

โคร และโคร (Crow and Crow. 1955 : 120) มีความเห็นจากความเชื่อถือว่าการเล่นเป็นกิจกรรมของชีวิตและองค์ประกอบตามธรรมชาติของอินทรีย์ที่มีชีวิต คือการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยเมื่อเด็กเจริญวัยขึ้นจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมหลาย ๆ ชนิด ซึ่งกิจกรรมแต่ละชนิดอาจนำแนวทางไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ หรืออาจขาดแนวทางสู่เป้าหมายได้เช่นกัน

ฮัมฟรีย์ (Humphery. 1960 : 125 - 131) ได้ทำการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียนกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองส่วนมากเห็นว่าเด็กของเขามีความสนใจในกิจกรรมนอกโรงเรียนมาก และเด็กชายชอบรวมกลุ่มมากกว่าเด็กหญิง เด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจน มักใช้เวลาในการทำงานเพื่อครอบครัวหรือตนเอง

มากกว่าเด็กที่มีฐานะร่ำรวย เด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียนค่อนข้างสูงมาก เช่น การอ่านหนังสือ ศิลปะและสังคม ในขณะที่เด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำก็ใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมเหมือนกัน แต่เป็นกิจกรรมในการดูโทรทัศน์ ร้องเพลง และการเล่นเกมต่าง ๆ สรุปได้ว่า เด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงส่วนใหญ่มาจากพวกที่มีฐานะปานกลางและสูง มากกว่าพวกฐานะต่ำ แต่ไม่ค่อยมีความแตกต่างระหว่างเด็กชายและเด็กหญิง ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียนกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและกิจกรรมนอกโรงเรียนที่เด็กใช้เวลามากกว่าปกติคือการดูโทรทัศน์

สโปรวา (Sapora. 1961 : 87 - 88) กล่าวว่า การเล่นเป็นการระบายอารมณ์ที่ถูกกดตัน บีบคั้น ซึ่งอารมณ์ดังกล่าวนี้ ถ้าหากยังถูกกดตันไว้ต่อไปจะเป็นอันตรายต่อบุคคลนั้น

แคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่าเพศมีส่วนกำหนด การทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรีก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านการทำงานและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ตามแต่ก็ยังคงมีความแตกต่างกันอยู่บ้างแม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

แอนน์ (Ann. 1976) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

โรว์ (Rowe. 1980 : 3874 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการเดินและวิ่งเหยาะๆ ที่มีต่อสัดส่วนของร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของคนวัยผู้ใหญ่" ผู้เข้ารับการทดลอง

ไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อน จำนวน 25 คน อายุระหว่าง 25 - 52 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เคน กลุ่มที่ 2 วิ่งเหยาะ โดยใช้ระยะทางเท่ากัน ระยะเวลาในการฝึก 20 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า การฝึกช่วงระยะเวลา 20 สัปดาห์ มีผลทำให้เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในสัดส่วนของร่างกายระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจ โดยพบว่า ความถ่วงจำเพาะของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่เปอร์เซ็นต์ไขมันและน้ำหนัก ไขมันลดลง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญของน้ำหนักส่วนปอดไขมัน และน้ำหนักของร่างกายรวม มีการเพิ่มการใช้ออกซิเจน อัตราแลกเปลี่ยนก๊าซ และเวลาที่เดินบนลู่วิ่ง แบบ ขอลก็ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดาวดี (Dowdy. 1983 : 3535 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการเดินแอโรบิค ต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และบุคลิกภาพของผู้หญิงวัยกลางคน" โดยทำการทดลองกับผู้หญิงวัยกลางคน อายุ 25 - 44 ปี จำนวน 28 คน ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที ชีพจร 70 -85% ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่องหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่า ความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

### สมมติฐานในการค้นคว้า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงต้องการคำแนะนำการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างแตกต่างกัน
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง แต่ละชั้นต้องการรับบริการคำแนะนำการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาใน  
 ว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียน  
 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 259 คน  
 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 259 คน เป็นนักเรียนชาย 133 คน  
 เป็นนักเรียนหญิง 126 คน โดยกลุ่มตัวอย่าง แบบบังสุคติส่วน ตามระดับชั้นเรียนตั้งแต่ชั้นประถม  
 ศึกษปีที่ 4 - 6 ตามลำดับปรากฏอยู่ในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและชั้น โรงเรียนสาธิต  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ชั้นเรียน	ประชากร		รวม	กลุ่มตัวอย่าง		รวม
	ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	117	115	232	44	44	88
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	130	106	236	50	40	90
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	103	110	213	39	42	81
รวม	350	331	681	133	126	259

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาใน  
 ว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 259 คน โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ด้วยวิธีตรวจสอบ  
 (Check List) และสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับรายละเอียดของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในว่าง ความชอบเขต  
 ของเนื้อหา ดังนี้

ก. การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในว่าง

ข. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในว่าง  
 ที่โรงเรียนเป็นผู้จัดขึ้น

ค. ด้านปัญหาการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในว่าง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาใน  
 ว่าง

## เกณฑ์การให้คะแนนของเครื่องมือ

การให้คะแนนเครื่องมือ โดยการตอบแบบสอบถาม ให้ตอบคำถามในแบบสอบถามที่ละเอียด  
 และให้คะแนนดังนี้

ต้องการมากที่สุด	เทียบคะแนน 4
ต้องการมาก	เทียบกับคะแนน 3
ต้องการน้อย	เทียบกับคะแนน 2
ต้องการน้อยที่สุด	เทียบกับคะแนน 1

## ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในเวลาว่างเพื่อนำมาสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญปรับปรุงแก้ไข
4. นำแบบสอบถามไปหาคุณภาพของเครื่องมือ
  - 4.1 หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบ
  - 4.2 หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยการนำเอาแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) จำนวน 50 คน และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ในส่วนที่สามด้านความต้องการเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งเหมาะที่จะนำไปใช้รวบรวมข้อมูลต่อไป

การกำหนดช่องคะแนนและความหมายของช่องคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

  - ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.00 ขึ้นไป หมายความว่า มีความต้องการข้อนั้นมากที่สุด
  - ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 - 3.50 ขึ้นไป หมายความว่า มีความต้องการข้อนั้นมาก
  - ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 - 2.50 ขึ้นไป หมายความว่า มีความต้องการน้อย
  - ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.50 ขึ้นไป หมายความว่า มีความต้องการน้อยที่สุด
5. นำแบบสอบถามที่มีคุณภาพตามข้อ 4.1 และ ข้อ 4.2 ไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อที่จะศึกษาต่อไป

## วิธีการกระทำข้อมูล

1. ตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนแล้วคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไว้ เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป
2. แยกแบบสอบถามตัวแปรที่ศึกษา
3. ตรวจสอบและนับจำนวนข้อมูลตามแบบสอบถามในส่วนที่ 1 และ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเป็นร้อยละ
4. ให้คะแนนการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง ส่วนที่ 3 และวิเคราะห์ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง
5. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยด้านความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยใช้ t-test
6. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยด้านความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance)

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่
  - 1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย โดยใช้สูตร (Ferguson. 1966 : 47)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- เมื่อ  $\bar{X}$  แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย
- $\sum X$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
- $N$  แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้สูตร (Ferguson. 1966 : 64)

$$S.D. = \frac{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ S.D. แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน  
 $\Sigma X^2$  แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง  
 $(\Sigma X)^2$  แทน ผลรวมคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง  
 N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) (Cronbach. 1970 : 126)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\Sigma S_i^2}{S_x^2} \right\}$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม  
 $\Sigma S_i^2$  แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนคะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อ  
 $S_x^2$  แทน ความแปรปรวนคะแนนรวมของแบบสอบถามทั้งฉบับ  
 n แทน จำนวนข้อทั้งหมดของแบบสอบถาม

3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในค่านความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง โดยใช้สูตร (Walpole. 1972 : 161)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

เมื่อ	$t$	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา $t$ - Distribution
	$\bar{X}_1, \bar{X}_2$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
	$S_1^2, S_2^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
	$n_1, n_2$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

4. ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างด้านความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยใช้สูตร (Winer. 1971 : 185 - 196)

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ	$F$	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนน
	$MS_b$	แทน	ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
	$MS_w$	แทน	ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

ถ้าพบว่าการวิเคราะห์ความแปรปรวน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีนิวแมน-คูลส์ (NewMan-Keul Method) โดยใช้สูตร (Winer. 1971 : 210 - 218)

$$q = \sqrt{\frac{MS_w}{n}}$$

เมื่อ	$q$	แทน	ค่าสถิติคิว ( $q$ - Statistic) จากตาราง
	$MS_w$	แทน	ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม
	$n$	แทน	จำนวนคนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามให้กับนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 259 ชุด ได้คืนมา 259 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติแล้ว เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียงดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$S^2$	แทน	ค่าความแปรปรวน
N	แทน	จำนวนนักเรียนประถมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
$\Sigma X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
$\Sigma X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงเอฟ
SS	แทน	ผลรวมยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลรวมยกกำลังสอง
df	แทน	ชั้นของความเป็นอิสระ
q	แทน	ค่าสถิติ q

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามส่วนที่ 1 มาแจกแจงความถี่แต่ละค่าตอบคิดเป็นร้อยละ
2. นำแบบสอบถามส่วนที่ 2 มาแจกแจงหาความถี่แต่ละค่าตอบคิดเป็นร้อยละ

3. นำแบบสอบถามส่วนที่ 3 มาแจกแจงหาความถี่ของคำตอบแต่ละรายการ ตามอัตราส่วน ประเมินค่าแล้วหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคำถามแต่ละข้อ

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามแล้ว ได้กำหนดช่องคะแนนและความหมายของช่องคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

3.51 - 4.00 หมายความว่า มีความต้องการมากที่สุด

2.51 - 3.50 หมายความว่า มีความต้องการมาก

1.51 - 2.50 หมายความว่า มีความต้องการน้อย

1.00 - 1.50 หมายความว่า มีความต้องการน้อยที่สุด

4. เปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับความต้องการ รับประทานอาหารออกกำลังกาย ด้วยการ เล่นกีฬาในเวลาว่าง จำแนกเพศ โดยใช้สถิติ  $t$  ที่ระดับนัยสำคัญ .01

5. เปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับความต้องการรับประทานอาหารออกกำลังกาย ด้วยการ เล่นกีฬาในเวลาว่าง ของนักเรียนแต่ละชั้น โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบค่า  $F$  ที่ระดับนัยสำคัญ .01

ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี ของนิวแมนคูลล์ (Newman Keuls Method)

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 สถานภาพของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและชั้น

ส่วนที่ 2 แสดงจำนวนสถานภาพของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศและชั้น

ส่วนที่ 1 สถานภาพของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและชั้น

ตาราง 2 แสดงจำนวน สถานภาพของนักเรียนตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศและชั้น

ชั้น	นักเรียนชาย (N = 133)			นักเรียนหญิง (N = 126)		
	กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ตอบ	ร้อยละ	กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ตอบ	ร้อยละ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	44	44	100	44	44	100
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	50	50	100	40	40	100
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	39	39	100	42	42	100
รวม	133	133	100	126	126	100

ตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนชายที่ตอบแบบสอบถามครั้งนี้ นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 100.00 นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 100.00 นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 100.00 นักเรียนหญิงที่ตอบแบบสอบถามครั้งนี้ นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 100.00 นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 100.00 นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 100.00 นักเรียนชายที่ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ 100.00 นักเรียนหญิงที่ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ 100.00

ส่วนที่ 2 แสดงจำนวนสถานภาพของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม จำนวนตามเพศและชั้น

ก. ด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง

ตาราง 3 แสดงจำนวนนักเรียนชายชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในหนึ่งสัปดาห์

วัน	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 - 2 วัน	25	56.81	11	22.00	7	17.95
3 - 4 วัน	10	22.73	22	44.00	8	20.51
5 - 6 วัน	5	11.36	10	20.00	12	30.77
7 วัน	4	9.10	7	14.00	12	30.77
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า จำนวนนักเรียนชายออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างภายในสัปดาห์ต่อวันดังนี้

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 1 - 2 วัน ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.81 และน้อยที่สุด 7 วัน ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 9.10

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 3 - 4 วัน ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.00 และน้อยที่สุด 7 วัน ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 14.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 5 - 6 วัน 7 วัน ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.77 และน้อยที่สุด 1 - 2 วัน ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 17.95

ตาราง 4 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในหนึ่งสัปดาห์

วัน	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 - 2 วัน	15	34.09	18	45.00	23	54.76
3 - 4 วัน	13	29.55	12	30.00	14	33.33
5 - 6 วัน	8	18.18	6	15.00	5	11.91
7 วัน	8	18.18	4	10.00	-	-
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า จำนวนนักเรียนหญิงออกกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง  
ภายในสัปดาห์ต่อวันดังนี้

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ออกกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 1 - 2 วัน  
ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.09 และน้อยที่สุด 5 - 6 วัน 7 วัน ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ  
18.18

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ออกกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 1 - 2 วัน  
ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.00 และน้อยที่สุด 7 วัน ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 10.00

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ออกกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 1 - 2 วัน  
ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.76 และน้อยที่สุด 7 วัน ต่อสัปดาห์

ตาราง 5 แสดงจำนวนนักเรียนชายชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันต่าง ๆ

วัน	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วันเปิดเรียน	10	22.73	17	34.00	15	38.47
วันหยุดเสาร์-อาทิตย์	24	54.54	30	60.00	20	51.28
วันหยุดเรียนที่ไม่ใช่วันเสาร์-อาทิตย์	10	22.73	3	6.00	4	10.21
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่า จำนวนนักเรียนชายออกกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันต่าง ๆ ดังนี้

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันเปิดเรียน คิดเป็นร้อยละ 22.73

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันเปิดเรียน คิดเป็นร้อยละ 34.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันเปิดเรียน คิดเป็นร้อยละ 38.47

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 54.54

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 60.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 51.28

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดที่ไม่ใช่วันเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 22.73

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดที่ไม่ใช่วันเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 6.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดที่ไม่ใช่วันเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 10.21

ตาราง 6 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันต่าง ๆ

วัน	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วันเปิดเรียน	4	9.09	8	20.00	4	9.53
วันหยุดเสาร์-อาทิตย์	34	77.27	27	67.50	36	85.71
วันหยุดเรียนที่ไม่ใช่วันเสาร์-อาทิตย์	6	13.64	5	12.50	2	4.76
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่า จำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาใน  
เวลาว่างในวันต่าง ๆ ดังนี้

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวัน  
เปิดเรียน คิดเป็นร้อยละ 9.09

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวัน  
เปิดเรียน คิดเป็นร้อยละ 20.00

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวัน  
เปิดเรียน คิดเป็นร้อยละ 9.53

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวัน  
หยุดเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 77.27

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวัน  
หยุดเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 67.50

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวัน  
หยุดเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 85.71

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวัน  
หยุดที่ไม่ใช่วันเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 13.64

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวัน  
หยุดที่ไม่ใช่วันเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 12.50

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวัน  
หยุดที่ไม่ใช่วันเสาร์-อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 4.76

ตาราง 7 แสดงจำนวนนักเรียนชายใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างแต่ละครั้ง

จำนวนเวลา	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10 - 20 นาที	4	9.10	8	16.00	3	7.69
21 - 30 นาที	11	24.99	12	24.00	4	10.26
31 - 40 นาที	5	11.36	10	20.00	7	17.94
41 - 50 นาที	24	54.55	20	40.00	25	64.11
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 7 แสดงว่า จำนวนนักเรียนชายที่ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างแต่ละครั้งดังนี้

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างมากที่สุด 41 - 50 นาที คิดเป็นร้อยละ 54.55 และใช้เวลาน้อยที่สุด 10 - 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 9.10

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างมากที่สุด 41 - 50 นาที คิดเป็นร้อยละ 40.00 และใช้เวลาน้อยที่สุด 10 - 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 16.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างมากที่สุด 41 - 50 นาที คิดเป็นร้อยละ 64.11 และใช้เวลาน้อยที่สุด 10 - 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 7.69

ตาราง 8 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างแต่ละครั้ง

จำนวนเวลา	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10 - 20 นาที	6	13.64	4	10.00	2	4.76
21 - 30 นาที	15	24.09	18	45.00	19	45.24
31 - 40 นาที	10	22.73	6	15.00	10	23.81
41 - 50 นาที	13	29.54	12	30.00	11	26.19
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 8 แสดงว่า จำนวนนักเรียนหญิงที่ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างแต่ละครั้งดังนี้

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างมากที่สุด 41 - 50 นาที คิดเป็นร้อยละ 29.54 และใช้เวลาน้อยที่สุด 10 - 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 13.64

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างมากที่สุด 21 - 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 45.00 และใช้เวลาน้อยที่สุด 10 - 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 10.00

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างมากที่สุด 21 - 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 45.24 และใช้เวลาน้อยที่สุด 10 - 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 4.76

ตาราง 9 แสดงจำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอนในช่วงต่าง ๆ

ช่วงเวลา	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เข้าก่อนเข้าเรียน	5	11.36	5	10.00	1	2.56
พักช่วงเช้า	1	2.27	6	12.00	2	5.13
พักกลางวัน	10	22.73	8	11.00	12	30.77
หลังเลิกเรียน	28	63.64	31	62.00	24	61.54
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 9 แสดงว่า จำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอนดังต่อไปนี้

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอน มากที่สุด ช่วงหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 63.64 และน้อยที่สุด เวลาพักช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 2.27

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอน มากที่สุด ช่วงหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 62.00 และน้อยที่สุด ช่วงเข้าก่อนเข้าเรียน คิดเป็นร้อยละ 10.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอน มากที่สุด ช่วงหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 61.54 และน้อยที่สุด ช่วงเวลาเข้าก่อนเข้าห้องเรียน คิดเป็นร้อยละ 2.56

ตาราง 10 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอนในช่วงต่าง ๆ

ช่วงเวลา	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เข้าก่อนเข้าเรียน	4	9.10	4	10.00	2	4.76
พักช่วงเช้า	1	2.27	3	7.50	3	7.14
พักกลางวัน	6	13.64	5	12.50	7	16.76
หลังเลิกเรียน	33	74.99	28	70.00	30	71.43
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 10 แสดงว่า จำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอนตั้งแต่ไปนี้

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอน มากที่สุด ช่วงหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 74.99 และน้อยที่สุด ช่วงเวลาพักช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 2.27

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอน มากที่สุด ช่วงหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และน้อยที่สุด ช่วงพักช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 7.50

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอน มากที่สุด ช่วงหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 71.43 และน้อยที่สุด ช่วงเวลาเข้าก่อนเข้าเรียน คิดเป็นร้อยละ 4.76

ตาราง 11 แสดงจำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียนในช่วงเวลาต่าง ๆ

ช่วงเวลา	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
06.00 - 09.00	14	31.82	10	20.00	12	30.77
09.00 - 12.00	13	29.55	3	6.00	4	10.25
12.00 - 15.00	3	6.81	5	10.00	4	10.25
หลัง 15.00	14	31.82	32	64.00	19	48.73
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 11 แสดงว่า จำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียนในช่วงเวลาต่าง ๆ ดังนี้

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน มากที่สุด ช่วงเวลา 6.00 - 9.00 น. และเป็นร้อยละ 31.82 และน้อยที่สุด ช่วงเวลา 12.00 - 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 6.81

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน มากที่สุด ช่วงหลังเวลา 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.00 และน้อยที่สุด ช่วงเวลา 9.00 - 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 6.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน มากที่สุด ช่วงหลังเวลา 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 48.73 และน้อยที่สุด ช่วงเวลา 9.00 - 12.00 น., 12.00 - 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 10.25

ตาราง 12 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเรียนในช่วงเวลาต่าง ๆ

ช่วงเวลา	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
06.00 - 09.00	15	34.09	13	32.50	9	21.43
09.00 - 12.00	6	13.64	6	15.00	3	7.14
12.00 - 15.00	4	9.09	4	10.00	4	9.52
หลัง 15.00	19	43.18	17	42.50	26	61.91
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 12 แสดงว่า จำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเรียน ดังนี้

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเรียน มากที่สุด ช่วงเวลาหลัง 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.18 และน้อยที่สุด ช่วงเวลา 12.00 - 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 9.09

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเรียน มากที่สุด ช่วงเวลาหลัง 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 42.50 และน้อยที่สุด ช่วงเวลา 12.00 - 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 10.00

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเรียน มากที่สุด เวลาหลัง 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 61.91 และน้อยที่สุด ช่วงเวลา 09.00 - 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 7.14

ตาราง 13 แสดงจำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในสถานที่ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน

สถานที่ออกกำลังกาย	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงฝึกพลศึกษา	12	27.27	17	34.00	13	33.33
ใต้อาคารเรียนรวม	15	34.10	8	16.00	11	28.21
สนามเด็กเล่น	5	11.36	2	4.00	-	-
บริเวณที่ว่าง	12	27.27	23	46.00	15	38.46
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 13 แสดงว่า จำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในสถานที่ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน ดังต่อไปนี้

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในโรงฝึกพลศึกษาและบริเวณที่ว่าง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.27 และน้อยที่สุด บริเวณสนามเด็กเล่น คิดเป็นร้อยละ 11.36

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในบริเวณที่ว่าง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.00 และน้อยที่สุด บริเวณสนามเด็กเล่น คิดเป็นร้อยละ 4.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในบริเวณที่ว่าง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.46 และน้อยที่สุด บริเวณสนามเด็กเล่น

ตาราง 14 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่ขอออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างในสถานที่ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน

สถานที่ออกกำลังกาย	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงฝึกพลศึกษา	4	9.10	12	30.00	15	35.72
ใค์อาคารเรียนรวม	-	-	-	-	-	-
สนามเด็กเล่น	17	38.64	-	-	1	2.38
บริเวณที่ว่าง	23	52.27	28	70.00	26	61.90
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 14 แสดงว่า จำนวนนักเรียนหญิงที่ขอออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างในสถานที่ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน ดังต่อไปนี้

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ขอออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างในบริเวณที่ว่าง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.27 และน้อยที่สุด บริเวณใค์อาคารเรียนรวม

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ขอออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างในบริเวณที่ว่าง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.00 และน้อยที่สุด บริเวณใค์อาคารเรียนรวม และสนามเด็กเล่น

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ขอออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างในบริเวณที่ว่าง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.90 และน้อยที่สุด บริเวณใค์อาคารเรียนรวม

ตาราง 15 แสดงจำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างตามสถานที่ต่าง ๆ ในวันหยุดเรียน

สถานที่	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สนามกีฬา	29	65.91	10	20.00	7	17.98
สวนสาธารณะ	11	24.99	3	6.00	2	5.12
สโมสร	1	2.27	4	8.00	13	33.33
บ้าน	23	52.27	33	66.00	17	43.57
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 15 แสดงว่า จำนวนนักเรียนชายที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างตามสถานที่ต่าง ๆ ในวันหยุดเรียน ดังต่อไปนี้

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเรียน ที่สนามกีฬา มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.91 และน้อยที่สุด ที่สโมสร คิดเป็นร้อยละ 2.27

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเรียน ที่บ้าน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.00 และน้อยที่สุด ที่สวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 6.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเรียน ที่บ้าน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.57 และน้อยที่สุด ที่สวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 2.00

ตาราง 16 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างตามสถานที่ต่าง ๆ ในวันหยุดเรียน

สถานที่	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สนามกีฬา	6	13.64	8	20.00	7	17.98
สวนสาธารณะ	6	13.64	2	5.00	2	5.12
สโมสร	4	9.09	3	7.50	13	33.33
บ้าน	28	63.64	27	67.50	17	43.57
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 16 แสดงว่า จำนวนนักเรียนหญิงที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างตามสถานที่ต่าง ๆ ในวันหยุดเรียน ดังต่อไปนี้

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน มากที่สุด ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 63.64 และน้อยที่สุด สโมสร คิดเป็นร้อยละ 9.09

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน มากที่สุด ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 67.50 และน้อยที่สุด สวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 5.00

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน มากที่สุด ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 43.57 และน้อยที่สุด ที่สวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 5.12

ตาราง 17 แสดงจำนวนนักเรียนชายที่ให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียน

เหตุผล	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีอุปกรณ์ในการเล่น	2	4.55	3	6.00	2	5.13
มีเพื่อนเล่นมาก	30	68.18	37	74.00	28	71.79
มีผู้แนะนำการเล่น	4	9.09	5	10.00	7	17.95
มีสถานที่กว้าง	8	18.18	5	10.00	2	5.13
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 17 แสดงว่า จำนวนนักเรียนชายให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียน ดังต่อไปนี้

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียน เพราะมีเพื่อนเล่นมาก คิดเป็นร้อยละ 68.18 และน้อยที่สุด มีอุปกรณ์ในการเล่น คิดเป็นร้อยละ 4.55

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียน เพราะมีเพื่อนเล่นมาก คิดเป็นร้อยละ 74.00 และน้อยที่สุด มีอุปกรณ์ในการเล่น คิดเป็นร้อยละ 6.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียน เพราะมีเพื่อนเล่นมาก คิดเป็นร้อยละ 71.79 และน้อยที่สุด มีอุปกรณ์ในการเล่น คิดเป็นร้อยละ 5.13

ตาราง 18 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างที่โรงเรียน

เหตุผล	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีอุปกรณ์ในการเล่น	7	15.91	3	7.50	2	4.76
มีเพื่อนเล่นมาก	30	68.18	32	80.00	38	90.48
มีผู้แนะนำการเล่น	2	4.55	2	5.00	-	-
มีสถานที่กว้าง	5	11.36	3	7.50	2	4.76
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 18 แสดงว่า จำนวนนักเรียนหญิงให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างที่โรงเรียน ดังต่อไปนี้

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างที่โรงเรียน เพราะมีเพื่อนเล่นมาก คิดเป็นร้อยละ 68.18 และน้อยที่สุด มีผู้แนะนำการเล่น คิดเป็นร้อยละ 4.55

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างที่โรงเรียน เพราะมีเพื่อนเล่นมาก คิดเป็นร้อยละ 80.00 และน้อยที่สุด มีผู้แนะนำการเล่น คิดเป็นร้อยละ 5.00

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาที่ว่างที่โรงเรียน เพราะมีเพื่อนเล่นมาก คิดเป็นร้อยละ 90.48 และน้อยที่สุด มีผู้แนะนำการเล่น คิดเป็นร้อยละ 4.76

ตาราง 19 แสดงจำนวนนักเรียนชายให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน

เหตุผล	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีเวลามากเพียงพอ	21	47.73	32	64.00	15	38.46
มีความเป็นอิสระมาก	16	26.36	12	24.00	15	38.46
มีเพื่อนเล่นที่เป็นญาติพี่น้อง	5	11.36	2	4.00	3	7.70
มีผู้ชำนาญพิเศษแนะนำให้	2	4.55	4	8.00	6	15.38
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 19 แสดงว่า จำนวนนักเรียนชายให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน ดังต่อไปนี้

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน เลือกเหตุผลเพราะมีเวลามากเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.73 และน้อยที่สุด เลือกเหตุผลมีผู้ชำนาญพิเศษแนะนำให้คิดเป็นร้อยละ 4.55

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในวันหยุดเรียน เลือกเหตุผล เพราะมีเวลามากเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.00 และน้อยที่สุด เลือกมีเพื่อนเล่นที่เป็นญาติพี่น้องกัน คิดเป็นร้อยละ 4.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในวันหยุดเรียน เลือกเหตุผล เพราะมีเวลามากเพียงพอและมีความเป็นอิสระมาก คิดเป็นร้อยละ 38.46 และน้อยที่สุด เลือกเหตุผลมีเพื่อนเล่นที่เป็นญาติพี่น้องกัน คิดเป็นร้อยละ 7.70

ตาราง 20 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง  
ในวันหยุดเรียน

เหตุผล	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีเวลามากเพียงพอ	26	59.09	18	45.00	20	47.62
มีความเป็นอิสระมาก	10	22.73	17	42.50	15	35.72
มีเพื่อนเล่นที่เป็นญาติพี่น้องกัน	8	18.18	3	7.50	7	16.66
มีผู้ชำนาญพิเศษแนะนำให้	-	-	2	5.00	-	-
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 20 แสดงว่า จำนวนนักเรียนหญิงให้เหตุผลการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน ดังต่อไปนี้

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน เลือกเหตุผลเพราะมีเวลาว่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.09 และน้อยที่สุด เลือกเหตุผลมีเพื่อนเล่นเป็นญาติพี่น้องกัน คิดเป็นร้อยละ 18.18

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในวันหยุดเรียน เลือกเหตุผล เพราะมีเวลามากเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.00 และน้อยที่สุด เหตุผลมีผู้ชำนาญพิเศษแนะนำให้ คิดเป็นร้อยละ 5.00

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในวันหยุดเรียน เลือกเหตุผล เพราะมีเวลามากเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.62 และเลือกเหตุผลมีผู้ชำนาญพิเศษมาแนะนำให้น้อยที่สุด

ข. คำนวณการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างที่โรงเรียน  
เป็นผู้จัดขึ้น

ตาราง 21 แสดงจำนวนนักเรียนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาใน  
เวลารว่างในฐานะต่าง ๆ

กิจกรรม	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผู้เล่น	31	70.46	36	72.00	27	69.23
ผู้ดู	4	9.09	6	12.00	7	17.95
กองเชียร์	5	11.36	5	10.00	5	12.82
เจ้าหน้าที่ - กรรมการ	4	9.09	3	6.00	-	-
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 21 แสดงว่านักเรียนชายเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา  
ในเวลารว่างที่โรงเรียนจัดขึ้นครั้งนี้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, ชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 6 มีส่วนเข้าร่วมในฐานะเป็นผู้เล่นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.46, 72.00 และ 69.23  
และมีส่วนร่วมน้อยที่สุด ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในฐานะผู้ดู และเจ้าหน้าที่ - กรรมการ คิดเป็น  
ร้อยละ 9.09 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีส่วนร่วมน้อยที่สุด ในฐานะเจ้าหน้าที่ - กรรมการ คิดเป็น  
ร้อยละ 3.00 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีส่วนร่วมน้อยที่สุด เจ้าหน้าที่ - กรรมการ

ตาราง 22 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาใน  
เวลาว่างในฐานะต่าง ๆ

กิจกรรม	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผู้เล่น	19	43.18	24	60.00	20	47.62
ผู้ดู	7	15.90	8	20.00	10	23.81
กองเชียร์	8	18.18	7	17.50	10	23.81
เจ้าหน้าที่ - กรรมการ	10	22.74	1	2.50	2	4.76
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 22 แสดงว่านักเรียนหญิงเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา  
ในเวลาว่างที่โรงเรียนเป็นผู้จัดขึ้นดังนี้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, ชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 6 มีส่วนเข้าร่วมในฐานะเป็นผู้เล่นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.18, 60.00 และ 47.62  
และมีส่วนร่วมน้อยที่สุด ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในฐานะผู้ดู คิดเป็นร้อยละ 15.90 ชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 5, 6 ที่มีส่วนร่วมน้อยที่สุด ในฐานะเจ้าหน้าที่ - กรรมการ คิดเป็นร้อยละ 2.50, 4.76

ตาราง 23 แสดงจำนวนนักเรียนชายชอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น

กิจกรรม	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายในช่วงเรียน	8	18.18	10	20.00	10	25.64
กีฬาสี่	16	36.37	23	46.00	16	41.03
กีฬาสาธิตสามัคคี	8	18.18	12	24.00	1	2.56
การแข่งขันกีฬาอื่น ๆ	12	27.27	5	10.00	12	30.77
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 23 แสดงว่านักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ชอบเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสี่มากที่สุด ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 36.37, 46.00, 41.03 กิจกรรมที่นักเรียนชอบเข้าร่วมน้อยที่สุด ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กีฬาสาธิตสามัคคี คิดเป็นร้อยละ 12.00 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 การแข่งขันกีฬาอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 10.00 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กีฬาสาธิตสามัคคี คิดเป็นร้อยละ 2.56

ตาราง 24 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงชอบเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น

กิจกรรม	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายในช่วงเรียน	15	34.04	6	15.00	8	19.05
กีฬา	20	45.45	21	52.60	17	40.48
กีฬาสาธิตสามัคคี	4	9.09	8	20.00	8	19.05
การแข่งขันกีฬาอื่น ๆ	5	11.37	5	12.50	9	21.42
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 24 แสดงว่านักเรียนหญิงชอบเข้าร่วมกีฬาที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ดังนี้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 คิดเป็นร้อยละ 45.45, 52.60, 40.48 กิจกรรมที่นักเรียนชอบเข้าร่วมน้อยที่สุด กีฬาสาธิตสามัคคี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 9.09 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 การแข่งขันกีฬาอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 12.50 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 การออกกำลังกายในช่วงเรียน และกีฬาสาธิตสามัคคี คิดเป็นร้อยละ 19.05

ค. ด้านปัญหาการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง

ตาราง 25 แสดงจำนวนนักเรียนชายที่มีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง

ปัญหา	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 50)		ชั้น ป.6 (N = 39)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เรื่องสุขภาพไม่ดี	2	4.55	3	6.00	-	-
การบ้านมากทำไม่ทัน	12	27.27	3	6.00	4	10.26
ไม่มีเพื่อนเล่น	3	6.82	8	16.00	9	23.08
สถานที่เล่นไม่เพียงพอ	8	18.18	20	40.00	12	30.77
อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี	4	9.09	4	8.00	1	2.56
ไม่ทราบวิธีเล่น	3	6.82	2	4.00	1	2.56
ไม่มีเวลาเพียงพอ	12	27.27	10	20.00	12	30.77
รวม	44	100.00	50	100.00	39	100.00

จากตาราง 25 แสดงว่านักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ให้เหตุผลการไม่ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างเพราะ การบ้านมากทำไม่ทัน และไม่มีเวลาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 27.27 และสถานที่เล่นไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 18.18, อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี คิดเป็นร้อยละ 9.09 ไม่มีเพื่อนเล่น, ไม่ทราบวิธีเล่น คิดเป็นร้อยละ 6.82, สุขภาพไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 4.55

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ให้เหตุผลการไม่ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพราะ  
 สถานที่เล่นไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 20.00, ไม่มีเวลาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 20.00, ไม่มี  
 เพื่อนเล่น คิดเป็นร้อยละ 16.00, อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี คิดเป็นร้อยละ 8.00, เรื่องสุขภาพ  
 ไม่มี, การบ้านทำไม่ทัน คิดเป็นร้อยละ 6.00, ไม่ทราบวิธีเล่น คิดเป็นร้อยละ 4.00

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้เหตุผลการไม่ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพราะ  
 ไม่มีเวลาเพียงพอ สถานที่เล่นไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 30.77, ไม่มีเพื่อนเล่น คิดเป็นร้อยละ  
 23.08, การบ้านมากทำไม่ทัน คิดเป็นร้อยละ 10.26, อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี, ไม่ทราบวิธีเล่น  
 คิดเป็นร้อยละ 2.56



ตาราง 26 แสดงจำนวนนักเรียนหญิงที่มีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง

ปัญหา	ชั้น ป.4 (N = 44)		ชั้น ป.5 (N = 40)		ชั้น ป.6 (N = 42)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เรื่องสุขภาพไม่ดี	2	4.55	2	5.00	2	4.76
การบ้านมากทำไม่ทัน	3	6.82	3	7.50	2	4.76
ไม่มีเพื่อนเล่น	3	6.82	5	12.50	2	4.76
สถานที่เล่นไม่พอ	13	29.55	14	35.00	16	38.10
อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี	11	24.99	6	15.00	5	11.91
ไม่ทราบวิธีเล่น	2	4.55	-	-	-	-
ไม่มีเวลาเพียงพอ	10	22.72	10	25.00	15	35.71
รวม	44	100.00	40	100.00	42	100.00

จากตาราง 26 แสดงว่านักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ให้ความสำคัญการไม่ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างเพราะสถานที่เล่นไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 29.55 อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี คิดเป็นร้อยละ 24.99, เวลาไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 22.72, การบ้านมากทำไม่ทัน, ไม่มีเพื่อนเล่น คิดเป็นร้อยละ 6.82, ไม่ทราบวิธีเล่น, เรื่องสุขภาพไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 4.55

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ให้เหตุผลการไม่ออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาใน  
 เวลาว่างเพราะ สถานที่เล่นไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.00, ไม่มีเวลาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ  
 25.00, อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี คิดเป็นร้อยละ 15.00, ไม่มีเพื่อนเล่น คิดเป็นร้อยละ 12.50,  
 การบ้านทำไม่ทัน คิดเป็นร้อยละ 7.50, เรื่องสุขภาพไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 5.00

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้เหตุผลการไม่ออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาใน  
 เวลาว่างเพราะ สถานที่เล่นไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.10, ไม่มีเวลาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ  
 35.71, อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี คิดเป็นร้อยละ 11.91, เรื่องสุขภาพไม่ดี, การบ้านทำไม่ทัน,  
 ไม่มีเพื่อนเล่น คิดเป็นร้อยละ 4.76



ตาราง 27 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ความต้องการ	นักเรียนชาย (N = 44)			นักเรียนหญิง (N = 44)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น	3.136	1.025	มาก	1.705	0.978	น้อย
2. ต้องการให้จัดการบริการด้านแชร์บอลเพิ่มขึ้น	3.068	0.873	มาก	3.068	0.998	มาก
3. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาว่ายน้ำเพิ่มขึ้น	2.590	1.041	มาก	2.705	1.733	มาก
4. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาเทนนิสเพิ่มขึ้น	2.568	5.599	มาก	2.364	1.047	น้อย
5. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาหมากฮอสเพิ่มขึ้น	3.000	0.940	มาก	2.068	1.043	น้อย
6. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาป้องกันเพิ่มขึ้น	2.955	6.789	มาก	2.500	0.821	น้อย
7. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาแชนส์บอลเพิ่มขึ้น	2.614	0.238	มาก	2.272	1.020	น้อย
8. ต้องการให้จัดการบริการด้านเกมเพิ่มขึ้น	3.295	1.002	มาก	3.364	0.718	มาก

ตาราง 27 (ต่อ)

ความต้องการ	นักเรียนชาย (N = 44)			นักเรียนหญิง (N = 44)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
9. ต้องการให้จัดการบริการค่าน กรีทาเพิ่มขึ้น	3.159	0.888	มาก	2.182	1.126	น้อย
10. ต้องการให้จัดการบริการค่าน กีฬาเปตองเพิ่มขึ้น	3.159	0.888	มาก	2.182	1.126	น้อย

จากตาราง 27 แสดงว่านักเรียนชายให้ประเมินศึกษาปีที่ 4 ความต้องการรับบริการค่านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างมากที่สุดคือ ต้องการให้จัดบริการเกมเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.29$ ) ต้องการให้จัดบริการกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.13$ ) ต้องการให้จัดบริการกรีทาเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.15$ ) ต้องการให้จัดบริการแชร์บอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.068$ ) และมีความต้องการในอันดับสุดท้ายในระดับคือ ต้องการให้จัดบริการกีฬาเปตองเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 2.420$ )

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีความต้องการให้มีการจัดบริการค่านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างมากที่สุดคือ ต้องการให้จัดบริการเกมเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.36$ ) และมีความต้องการให้จัดบริการแชร์บอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.06$ ) และต้องการให้จัดบริการอันดับสุดท้ายคือ ความต้องการให้จัดบริการกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 1.70$ )

ตาราง 28 แสดงค่าเฉลี่ยและเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการใช้บริการด้านนอก  
 ก่อสร้างด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ความต้องการ	นักเรียนชาย (N = 50)			นักเรียนหญิง (N = 40)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ต้องการให้จัดการบริการด้าน กีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น	2.980	0.910	มาก	1.425	0.844	น้อย
2. ต้องการให้จัดการบริการด้าน แชร์บอลเพิ่มขึ้น	2.820	1.082	มาก	3.050	0.904	มาก
3. ต้องการให้จัดการบริการด้าน กีฬาว่ายน้ำเพิ่มขึ้น	2.420	0.950	น้อย	3.125	0.911	มาก
4. ต้องการให้จัดการบริการด้าน กีฬาเทนนิสเพิ่มขึ้น	3.060	0.998	มาก	2.400	1.008	น้อย
5. ต้องการให้จัดการบริการด้าน กีฬาหมากฮอสเพิ่มขึ้น	2.920	1.047	มาก	1.825	0.903	น้อย
6. ต้องการให้จัดการบริการด้าน กีฬาป้องกันเพิ่มขึ้น	3.818	0.898	มาก	2.600	0.995	มาก
7. ต้องการให้จัดการบริการด้าน กีฬาแฮนด์บอลเพิ่มขึ้น	2.700	1.015	มาก	2.625	0.868	มาก
8. ต้องการให้จัดการบริการด้าน เกมเพิ่มขึ้น	3.380	0.923	มาก	3.100	1.336	มาก

ตาราง 28 (ต่อ)

ความต้องการ	นักเรียนชาย (N = 50)			นักเรียนหญิง (N = 40)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
9. ต้องการให้จัดการบริการด้าน กรีฑาเพิ่มขึ้น	2.900	1.050	มาก	2.075	1.095	น้อย
10. ต้องการให้จัดการบริการด้าน กีฬาเปตองเพิ่มขึ้น	2.420	1.214	น้อย	2.175	0.931	น้อย

จากตาราง 28 แสดงว่านักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาว่างมากที่สุดคือ ต้องการให้จัดบริการกีฬาป้องกันเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.81$ ) ต้องการให้จัดบริการเกมเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.38$ ) ต้องการให้จัดบริการกีฬาเทนนิสเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.06$ ) และมีความต้องการในอันดับสุดท้ายคือ ต้องการให้จัดบริการกีฬาว่ายน้ำและต้องการให้จัดบริการกีฬาเปตองเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 2.42$ )

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาว่างมากที่สุดคือ ต้องการให้จัดบริการกีฬาว่ายน้ำเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.125$ ) ต้องการให้จัดบริการเกมเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.10$ ) ต้องการให้จัดบริการแชร์บอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.05$ ) และต้องการให้จัดบริการอันดับสุดท้ายคือ ความต้องการรับบริการกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 1.42$ )

ตาราง 29 แสดงค่าเฉลี่ยและเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านบริการการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ความต้องการ	นักเรียนชาย (N = 39)			นักเรียนหญิง (N = 42)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น	3.129	0.978	มาก	2.095	0.983	น้อย
2. ต้องการให้จัดการบริการด้านแชร์บอลเพิ่มขึ้น	2.615	1.184	มาก	2.738	0.521	มาก
3. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาว่ายน้ำเพิ่มขึ้น	2.666	1.108	มาก	2.523	1.110	มาก
4. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาเทนนิสเพิ่มขึ้น	3.000	1.026	มาก	2.428	0.801	น้อย
5. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาหมากฮอสเพิ่มขึ้น	2.744	1.044	มาก	2.476	0.773	น้อย
6. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาป้องกันเพิ่มขึ้น	3.179	1.156	มาก	2.333	0.902	น้อย
7. ต้องการให้จัดการบริการด้านกีฬาแฮนด์บอลเพิ่มขึ้น	2.641	1.993	มาก	2.881	1.915	มาก
8. ต้องการให้จัดการบริการด้านเกมเพิ่มขึ้น	3.308	1.127	มาก	3.166	0.853	มาก

ตาราง 29 (ต่อ)

ความต้องการ	นักเรียนชาย (N = 39)			นักเรียนหญิง (N = 42)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
9. ต้องการให้จัดการบริการค้ำ กริทาเพิ่มขึ้น	2.821	1.048	มาก	2.881	0.916	มาก
10. ต้องการให้จัดการบริการค้ำ กีฬาเปตองเพิ่มขึ้น	3.000	1.026	มาก	2.357	0.958	น้อย

จากตาราง 29 แสดงว่านักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการรับบริการค้ำ  
การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาย่างมากที่สุดคือ ต้องการให้จัดบริการค้ำเกมเพิ่มขึ้น  
( $\bar{X} = 3.30$ ) ต้องการให้บริการค้ำกีฬาบิงปองเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.17$ ) ต้องการให้จัดบริการค้ำ  
กีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.12$ ) ต้องการให้จัดบริการค้ำกีฬาเปตองเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.12$ ) และ  
มีความต้องการในอันดับสุดท้ายคือ ต้องการให้จัดบริการค้ำกีฬาแฮนด์บอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 2.64$ )

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความต้องการรับบริการค้ำการออกกำลังกายด้วย  
การเล่นกีฬาในเวลาย่างมากที่สุดคือ ต้องการให้จัดบริการค้ำเกมเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.16$ ) และ  
ต้องการอันดับสุดท้ายคือ ความต้องการให้จัดบริการค้ำกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 2.09$ )

ตาราง 30 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการใช้บริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาย่างของนักเรียนรวมทั้ง 3 ชั้น

ความต้องการ	นักเรียนชาย (N = 133)			นักเรียนหญิง (N = 126)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬา ฟุตบอลเพิ่มขึ้น	3.075	0.997	มาก	1.746	0.971	น้อย
2. ต้องการให้จัดบริการด้าน แชร์บอลเพิ่มขึ้น	2.827	1.091	มาก	2.952	0.971	มาก
3. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬา ว่ายน้ำเพิ่มขึ้น	2.549	1.037	มาก	2.905	1.015	น้อย
4. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬา เทนนิสเพิ่มขึ้น	2.880	1.023	มาก	2.262	0.913	น้อย
5. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬา หมากฮอสเพิ่มขึ้น	2.895	1.010	มาก	2.127	0.946	น้อย
6. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬา ปิงปองเพิ่มขึ้น	3.195	0.981	มาก	2.484	0.883	น้อย
7. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬา แฮนด์บอลเพิ่มขึ้น	2.699	1.022	มาก	2.587	0.949	มาก
8. ต้องการให้จัดบริการด้าน เกมเพิ่มขึ้น	3.331	0.927	มาก	3.262	0.821	มาก

ตาราง 30 (ต่อ)

ความต้องการ	นักเรียนชาย (N = 133)			นักเรียนหญิง (N = 126)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
9. ต้องการให้จัดบริการด้าน กรีฑาเพิ่มขึ้น	2.925	1.005	มาก	2.381	1.102	น้อย
10. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬา เปตองเพิ่มขึ้น	2.639	1.144	มาก	2.135	0.933	น้อย

จากตาราง 30 แสดงว่านักเรียนชายมีความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาย่างมากที่สุดคือ ต้องการให้จัดบริการเกมเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.33$ ) ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาป้องกันเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.19$ ) ต้องการให้จัดบริการกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.07$ ) และความต้องการอันดับสุดท้ายคือ ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาว่ายน้ำเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 2.54$ )

นักเรียนหญิงรวมทั้งหมด มีความต้องการให้มีการจัดบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาย่างมากที่สุดคือ ต้องการให้จัดบริการด้านเกมเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 3.26$ ) ต้องการให้จัดบริการด้านแชร์บอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 2.95$ ) ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาว่ายน้ำเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 2.90$ ) และความต้องการอันดับสุดท้ายคือ ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น ( $\bar{X} = 1.74$ )

ตาราง 31 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการการออกกำลังกาย  
ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำแนกตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	$s^2$	t
ชาย	44	28.2045	13.6530	5.22**
หญิง	44	24.3864	9.9162	

\*\*P < .01

จากตาราง 31 แสดงว่าค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย  
ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตาราง 32 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย  
ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำแนกตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	$s^2$	t
ชาย	50	28.9000	15.1554	6.58**
หญิง	40	24.4250	6.4059	

\*\*P < .01

จากตาราง 32 แสดงว่าค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย  
ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตาราง 33 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย  
ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	$S^2$	t
ชาย	39	29.0513	13.3152	4.77**
หญิง	42	25.9286	3.6787	

\*\* P < .01

จากตาราง 33 แสดงว่าค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย  
ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตาราง 34 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย  
ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนรวมทั้ง 3 ชั้น จำแนกตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	$S^2$	t
ชาย	133	28.7143	14.0400	9.44**
หญิง	126	24.9127	7.1342	

\*\* P < .01

จากตาราง 34 แสดงว่าค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย  
ด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงทุกชั้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบถึงการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียนชายหญิง  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. เพื่อทราบถึงความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง  
ของนักเรียนชายหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร
3. เพื่อทราบการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างด้วยการเข้าร่วมกิจกรรม  
การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างตามที่โรงเรียนเป็นผู้จัดให้
4. เพื่อทราบความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง
5. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างกันเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกก่า  
สียงด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
6. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างกันเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกก่า  
สียงด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียนแต่ละชั้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 259 คน  
ได้มาจากการสุ่มแบบสัดส่วน

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เป็นแบบสอบถามการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศและชั้น

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check list) ซึ่งมีขอบเขตเนื้อหา ดังนี้ ด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง ที่โรงเรียนเป็นผู้จัดขึ้น ด้านปัญหาการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถาม ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งมีเนื้อหา เกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าร้อยละของแบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในค่านต่าง ๆ

2. ทหาระดับความคิดเห็นของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง โดยเปรียบเทียบตามเกณฑ์มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

3. เปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง จำแนกตามเพศ โดยใช้สถิติที

4. เปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนแต่ละชั้น โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance)

## สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่

4 - 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ดังนี้

### 1. คำถามการออกกำลังกาย

นักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 1 - 2 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด และรองลงมา 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 3 - 4 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด และรองลงมา 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 5 - 6 และ 7 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด และรองลงมา 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 1 - 2 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด รองลงมา 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง มากที่สุด 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ รองลงมา 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ รองลงมา 3 - 4 วันต่อสัปดาห์

นักเรียนชายหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง ในวันหยุดเสาร์อาทิตย์มากกว่าวันอื่น ๆ นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 5 - 6 ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างแต่ละครั้ง 41 - 50 นาทีมากที่สุด รองลงมา 31 - 40 นาที นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างแต่ละครั้ง 41 - 50 นาทีมากที่สุด รองลงมา 21 - 30 นาที นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ใช้เวลาออกกำลังกายในเวลารว่างแต่ละครั้ง 21 - 30 นาทีมากที่สุด รองลงมา 41 - 50 นาที

นักเรียนชายหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างช่วงหลังเลิกเรียนมากที่สุด รองลงมาช่วงพักกลางวัน

นักเรียนชายหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่าง หลัง 15.00 น. มากที่สุด และรองลงมา 6.00 - 9.00 น. และ 12.00 - 15.00 น.

นักเรียนชายหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างภายในโรงเรียน บริเวณที่ว่างมากที่สุด รองลงมาโรงพลศึกษาและใต้อาคารเรียนรวม สนามเด็กเล่น

นักเรียนชายชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง ความสนนวมกีฬามากที่สุด รองลงมาที่บ้าน

นักเรียนชายชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาที่บ้านมากที่สุด รองลงมาความสนนวมกีฬา

นักเรียนหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่บ้านมากที่สุด รองลงมา สนามกีฬา, สโมสร

นักเรียนชาย หญิง ให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียน เพราะมีเพื่อนเล่นมาก รองลงมา มีสถานที่กว้าง

นักเรียนชาย หญิง ให้เหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน เพราะมีเวลาว่างเพียงพอ รองลงมา มีความเป็นอิสระมาก

คำถามการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียนเป็น  
ผู้จัดขึ้น

นักเรียนชาย หญิง เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาที่โรงเรียน จัดให้ในฐานะผู้เล่นมากที่สุด และรองลงมาของเชียร์ กิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ นักเรียนชาย หญิง ชอบกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น คือ กีฬาสีมากที่สุด รองลงมาการออกกำลังกายในช่วงเรียน

คำถามปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง นักเรียนชายให้เหตุผลว่า เนื่องจากไม่มีเวลาพอและการบ้านทำไม่ทันมากที่สุด รองลงมาสถานที่เล่นไม่เพียงพอ ส่วนนักเรียนหญิงให้เหตุผลว่า สถานที่เล่นไม่เพียงพอมากที่สุด รองลงมาอุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี และไม่มีเวลาเพียงพอ

## 2. เกี่ยวกับความต้องการรับบริการคำถามการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง

พบว่านักเรียนชาย มีความต้องการรับบริการคำถามการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง แยกต่างกัน

นักเรียนหญิง มีความต้องการรับบริการคำถามการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง แยกต่างกัน

นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ป. 4 - 5 - 6 มีความต้องการรับบริการด้านการ  
ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง แตกต่างกัน

### อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง แต่ละระดับชั้นและรวมทุกชั้นมีความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะหลักสูตรในการเรียนการสอนมีกีฬาหลายชนิด จึงทำให้นักเรียนสนใจกีฬา แตกต่างกัน นักเรียนจะสนใจกีฬาที่ตนเองถนัดและเล่นได้ดี จึงทำให้นักเรียนชายและหญิงมีความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ที่ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีของการเล่น เด็กต้องการเล่นกิจกรรมที่แตกต่างกัน เป็นเพราะธรรมชาติของมนุษย์ เด็กจะเล่นไปในรูปแบบที่แตกต่างไปตามความต้องการและความสนใจของเด็ก นักเรียนชายหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ต้องการระดับมากที่สุดต้องการให้จัดบริการเกมเพิ่มขึ้น และรองลงมานักเรียนชายต้องการให้จัดบริการกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น ส่วนนักเรียนหญิงต้องการให้จัดบริการแชร์บอลเพิ่มขึ้น

นักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ความต้องการระดับมากที่สุด ต้องการให้จัดบริการกีฬาป้องกันเพิ่มขึ้น รองลงมาต้องการให้จัดบริการกีฬาเทนนิสเพิ่มขึ้น

นักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ต้องการระดับมากที่สุด ต้องการให้จัดบริการกีฬาว่ายน้ำเพิ่มขึ้น และรองลงมาต้องการให้จัดบริการเกมเพิ่มขึ้น

นักเรียนชาย และหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ต้องการระดับมากที่สุด ต้องการให้จัดบริการเกมเพิ่มขึ้น รองลงมาต้องการให้จัดบริการกีฬาป้องกันเพิ่มขึ้น และต้องการให้จัดบริการกีฬาแฮนด์บอลและกรีฑาเพิ่มขึ้น

ระดับความต้องการของนักเรียนชายทุกชั้น มีความต้องการให้จัดบริการกีฬาป้องกันเพิ่มขึ้น  
รองลงมาต้องการให้จัดบริการกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น

นักเรียนหญิงรวมทุกชั้นมีความต้องการให้จัดบริการเกมเพิ่มขึ้น และรองลงมาต้องการให้  
จัดบริการกีฬาแชร์บอลเพิ่มขึ้น

ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง นักเรียน  
ความสนใจ ชอบการเล่นกีฬาในเวลาว่าง เป็นการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ  
วิไลฐู เหมะภาคะพันธ์ ที่พบว่า นักเรียนมีความต้องการสนุกสนาน โดยจัดกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ  
ได้แก่ กีฬาวอลเลย์บอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส และเกม ใ้มีการจัดกิจกรรมตลอดปี  
เพื่อสนองความต้องการนักเรียน ทางโรงเรียนควรสนับสนุน ส่งเสริมกีฬาภายในโรงเรียน เพื่อให้  
นักเรียนได้ออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่าง  
ให้เป็นประโยชน์ ซึ่งจะคิดเป็นนิสัยจนนักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

#### ข้อเสนอแนะจากผลของการวิจัย

1. ทางโรงเรียนควรจัดบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง ให้  
สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนและจัดให้เพียงพอ เพื่อทำให้นักเรียนมีโอกาสได้เข้าร่วมใน  
กิจกรรมตามที่นักเรียนชอบ ซึ่งทำให้นักเรียนได้ออกกำลังกายตามความต้องการ เป็นการส่งเสริม  
การออกกำลังกาย นักเรียนจะมีสุขภาพจิตและพลานามัยดีขึ้น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. ผู้บริหารควรสนับสนุน และเห็นความสำคัญของการแข่งขันกีฬาภายในและภายนอก  
โรงเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง และรัก  
การเล่นกีฬา เป็นการปลูกฝังการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. ทางหมวดพลศึกษา ควรสอดแทรกกีฬาที่นักเรียนมีความต้องการและสนใจ ลงไปใน  
ชั่วโมงพลศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนและเป็นการเสริมบทเรียนในหลักสูตร  
ด้วย
4. ควรจัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและ  
เพื่อความสามัคคี

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

ควรจะได้มีการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นระดับประถมต้น เพื่อจะได้ทราบความต้องการและความสนใจของนักเรียน และควรศึกษาปัญหาการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างให้ลึกกลงไปถึงสาเหตุที่แท้จริง เช่น ทำไมนักเรียนหญิงออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง สัปดาห์ละ 1 - 2 วันมากที่สุด และไม่ม่ักเรียนหญิงคนใดที่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 7 วัน ซึ่งเป็นปัญหาที่น่าสนใจ





บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กอง วิสุทธารมณ. "แผนการศึกษาแห่งชาติ". วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ.  
2 : 37-38 เมษายน 2521
- ดวงเคียน พิศาลบุตร. การแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 6 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
2515, 189 หน้า
- ดวงใจ ลิทธิไชย. การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดกรมสามัญศึกษา  
ในกรุงเทพมหานคร. ปรินทวนิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
2521, 114 หน้า
- ระพี โสมภูมิ. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2506  
ในจังหวัดพระนคร. วิทยานิพนธ์ ค.บ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2506, 86 หน้า  
อัครสาเนา
- รัชนา กาญจนะวณิช. สำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2511. วิทยานิพนธ์ ค.บ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2511,  
53 หน้า อัครสาเนา
- วัน สังข์สะอาด. การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียนในโรงเรียนวิสามนศึกษาและอาชีวศึกษา  
ในจังหวัดพระนครธนบุรี. ปรินทวนิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร  
2505, 138 หน้า อัครสาเนา
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2524, 136 หน้า อัครสาเนา
- ประทีป สักขณพิสุทธิ และคนอื่น ๆ. การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากร.  
กรุงเทพมหานคร รายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
2523, 108 หน้า อัครสาเนา
- ปรีชา ธรรมมา. "การอบรมแก่ผู้ให้ใช้เวลาว่าง". อนุสารวิจัยศึกษา. กองเผยแพร่  
การศึกษา โรงพิมพ์คุรุสภา, 20 พฤศจิกายน 2504, หน้า 7-18.

- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ. ความต้องการการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัย. รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2525, 69 หน้า อัดสำเนา
- สำเร็จ จันทร์โกล. การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 139 หน้า อัดสำเนา
- Ann, Elizabeth D. A. "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," Dissertation Abstracts International. 37(10) : 634-A, April, 1977.
- Crow, Lester D. and Crow, Alice. Child Psychology. New York, Barnes & Noble, Inc., 1955. 214 p.
- Dowdy, Deborah Bell. "The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle Aged Women," Dissertation Abstracts International. 43(11) : 3535-A, May, 1983.
- Fox, J.E. "Leisure-Time Social backgrounds in a suburban Community", Journal of Educational Sociology. p. 493-503. 7, 1934.
- Glenn, Rowe Deryl. "Effects of Walking and Jogging on the Body Composition and Gaardiorespiratory system of Adults," Dissertation Abstracts Internation. 40(7) : 3874-A, January, 1980.
- Godbuy, Geoffrey, and Parker, Stanley. Leisure Studies and Services : An Over View. Philadelphia : W.B. Saunder Co., 1972. 194 p.
- Hurlock, E.B., Adolescent Development. p. 282-330. New York, McGraw-Hill Book Company, 1949.

Jones, Anna May. Leisure Time Education. New York : Harper and Brothers, 1976. 235 p.

Kaplan, Max. Leisure : Theory and Policy. New York, John Wiley & son, Inc., 1975. 44 p.

Reice, L.H. "The play needs of children age 6 to 12, "Marriage Family Living". p. 131-134. 16, 1954.

Sapora, Allen V. The Theory of Play and Recreation. New York. Ronald Press, 1961. 558 p.





### แบบสอบถาม

การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจ การออกกำลังกายการเล่นกีฬาในเวลาว่างของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามเป็นแบบการตรวจรายการ  
(Check list)

ตอนที่ 2 การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในแต่ละด้าน

ก. ด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง

ข. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง

ค. ด้านปัญหาการออกกำลังกายในการเล่นในเวลาว่าง

แบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 3 การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างเกี่ยวกับความต้องการรับ  
บริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง  
เป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale)

## แบบสอบถาม

## ตอนที่ 1

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน [ ] หน้าข้อความที่เป็นจริง รายละเอียดเกี่ยวกับ  
สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 [ ] เพศชาย

1.2 [ ] เพศหญิง

2. ท่านกำลังศึกษาในระดับชั้นใด

2.1 [ ] ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

2.2 [ ] ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

2.3 [ ] ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

## ตอนที่ 2

ข้อมูล เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในแต่ละคืน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน [ ] หน้าข้อความที่ท่านต้องการเลือกตอบ ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

### ก. คืนการออกกำลังกาย

1. ท่านชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างสัปดาห์ละกี่วัน
  - 1.1  1 - 2 วัน
  - 1.2  3 - 4 วัน
  - 1.3  5 - 6 วัน
  - 1.4  7 วัน
2. ท่านชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างวันใดบ้าง
  - 3.1  วันเปิดเรียน
  - 3.2  วันหยุดเสาร์ - อาทิตย์
  - 3.3  วันหยุดที่ไม่ใช่วันเสาร์ - อาทิตย์
3. ท่านใช้เวลาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างครั้งละประมาณกี่นาที
  - 2.1  1 - 20 นาที
  - 2.2  21 - 30 นาที
  - 2.3  31 - 40 นาที
  - 2.4  มากกว่า 40 นาที
4. ท่านชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันที่มีการเรียนการสอนช่วงใดมากที่สุด
  - 4.1  เช้าก่อนเข้าเรียน
  - 4.2  พักช่วงเช้า
  - 4.3  พักกลางวัน
  - 4.4  หลังเลิกเรียน
5. ท่านชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างในวันหยุดเรียน ช่วงเวลาใดมากที่สุด
  - 5.1  6.00 - 9.00 น.
  - 5.2  9.00 - 12.00 น.
  - 5.3  12.00 - 15.00 น.
  - 5.4  หลัง 15.00 น.

6. สถานที่ใดในโรงเรียนที่ท่านชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างมากที่สุด

6.1  โรงพลศึกษา                      6.2  ใค์อาคารเรียนรวม

6.3  สนามเด็กเล่น                      6.4  บริเวณที่ว่าง

7. สถานที่ใดท่านชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียน

7.1  สนามกีฬา                      7.2  สวนสาธารณะ

7.3  สนามสระ                      7.4  บ้าน

8. ท่านชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียนเพราะเหตุใด

8.1  มีอุปกรณ์ให้เล่น                      8.2  มีเพื่อนเล่น

8.3  มีผู้ให้คำแนะนำ                      8.4  มีสถานที่กว้าง

9. ท่านชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างในวันหยุดเรียนเพราะเหตุใด

9.1  มีเวลามากเพียงพอ

9.2  ออกกำลังกายกระทำได้อย่างอิสระ

9.3  มีเพื่อนเล่นที่เป็นญาติพี่น้องกัน

9.4  มีผู้ชำนาญพิเศษแนะนำให้

ข. คำถามเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียน

เป็นผู้จัดขึ้น

1. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่างที่โรงเรียนเป็นผู้จัดขึ้น

ในฐานะใด

1.1  ผู้เล่น                      1.2  ผู้ดู

1.3  กองเชียร์                      1.4  เจ้าหน้าที่-กรรมการ

2. ท่านชอบกิจกรรมใดมากที่สุด ที่โรงเรียนจัดขึ้น

2.1  ออกกำลังกายในช่วงเวลาเรียน                      2.2  กีฬา

2.3  กีฬาสาธิตสามัคคี                      2.4  การแข่งขันกีฬาอื่น ๆ

ค. คำถามปัญหาการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง

1. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเรื่องใดมากที่สุด
- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1.1 [ ] เรื่องสุขภาพไม่ดี          | 1.2 [ ] การบ้านมากทำไม่ทัน    |
| 1.3 [ ] ไม่มีเพื่อนเล่น            | 1.4 [ ] สถานที่เล่นไม่เพียงพอ |
| 1.5 [ ] อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาไม่มี | 1.6 [ ] ไม่ทราบวิธีเล่น       |
| 1.7 [ ] ไม่มีเวลาเพียงพอ           |                               |



### ตอนที่ 3

ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลาว่าง  
ค่าชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน [ ] หน้าข้อความที่ท่านต้องการ แบบสอบถามแต่ละข้อจะมีค่าตอบของความต้องการ 4 ระดับ

ต้องการมากที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง [ ] หมายเลข 4

ต้องการมาก ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง [ ] หมายเลข 3

ต้องการน้อย ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง [ ] หมายเลข 2

ต้องการน้อยที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง [ ] หมายเลข 1

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น .....				
2. ต้องการให้จัดบริการด้านแชร์บอลเพิ่มขึ้น .....				
3. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาว่ายน้ำเพิ่มขึ้น .....				
4. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาเทนนิสเพิ่มขึ้น .....				
5. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาหมากฮอสเพิ่มขึ้น ..				
6. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาป้องกันเพิ่มขึ้น .....				
7. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาแฮนด์บอลเพิ่มขึ้น ..				
8. ต้องการให้จัดบริการด้านเกมเพิ่มขึ้น .....				
9. ต้องการให้จัดบริการด้านกรีฑาเพิ่มขึ้น .....				
10. ต้องการให้จัดบริการด้านกีฬาอื่นเพิ่มขึ้น .....				