สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

ปริญญานิพนธ์

ของ

เสรี ชมเชย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2545

สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

บทคัดย่อ

ของ

เสรี ชมเชย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2545

ก 14958

เสรี ชมเชย. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา, อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิง ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) และระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 400 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้ 2 กลุ่ม คือ นักเรียนชาย 190 คน และนักเรียนหญิง 210 คน หลังจากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างใหม่อีกครั้งหนึ่ง แยกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 210 คน และกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 190 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเองแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนนำมาใช้เก็บข้อมูลจริง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS-PC+ โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้วยค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน

ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อย ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน

ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้านในระดับมาก

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ที่ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความคิดเห็นในระดับน้อย ส่วนนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน

4. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกด้าน

CONDITIONS AND NEEDS FOR ORGANIZING EXERCISE ACTIVITIES OF PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS IN EDUCATIONAL REGION 8

ANABSTRACT

BY

SEREE CHOMCHEY

Presented in partial fulfillment of the requirements

for the Master of Education degree in Physical Education

at Srinakharinwirot University

May 2002

Seree Chomchey. (2002). *Conditions and needs for organizing exercise activities of private vocational school students in educational region 8.* Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Assist. Prof Dr. Ackaphon Pensupha, Lect. Prapon Thanaruk.

The purpose of this study were to investigate and to compare the conditions and needs for organizing exercise activities of private vocational school students in educational region 8

Subjects were 400 students in the private vocational schools, educational region 8. Multistage random sampling technique was employed to draw samples and divided into 2 groups, 190 males and 210 females. After the analysis, then reversed these samples separated to the academic levels for retest and divided into 2 groups, 210 vocational certificate students and 190 higher vocational certificate students

The instrument used in this inquiry was a questionnaire, consisted of 4 sections. This questionnaire was constructed by the researcher from extensive analysis of related literature and consultation with experts prior to pretest. The data were then analyzed by mean, standard deviation, and t – test.

The result of this study indicated that :

1. Non statistically significant difference between male and female students about the conditions for organizing exercise activities in all of sections.

The opinions of both male and female students showed that the conditions for organizing exercise activities were low level, except the section of exercise activities was high level in both of groups.

2. Non statistically significant difference between male and female students about the needs for organizing exercise activities in all of sections.

The opinions of both male and female students showed that the needs for organizing exercise activities were high level in all of sections

3. Non statistically significant difference between vocational certificate and higher vocational certificate students about the conditions for organizing exercise activities in most of sections, except the section of personnel services was significant difference at .05 level.

The opinions of vocational certificate students showed that the conditions for organizing exercise activities were high level in most of sections, except the section of personnel services was low level, and low level for higher vocational certificate students in all of sections.

4. Non statistically significant difference between vocational certificate and higher vocational certificate students about the needs for organizing exercise activities in all of groups.

The opinions of both groups, vocational certificate and higher vocational certificate students, showed that the needs for organizing exercise activities were high level in all of sections.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียน
อาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

ของ
นายเสรี ชมเชย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาภรณ์ หะวานนท์)
วันที่ 10 พ.ค. พ.ศ. 2545

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา)

..... กรรมการ
(อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา ผู้ช่วยศาสตราจารย์เผชิญ ธีรานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ และ อาจารย์ทัศนา ตรียะวรางพันธ์ ผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.นิมิตร จิวะสันติการ ประธานกรรมการบริหารโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ผู้บังคับบัญชาที่สนับสนุนให้มีการพัฒนาความรู้ด้านการศึกษา ขอขอบคุณผู้บริหารโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอขอบคุณอาจารย์สุทิน เชื้อวงศ์คำ อาจารย์จินตนาลักษณ์ จินะการที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ที่เป็นแรงใจให้ผู้วิจัยจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ พระคุณครู อาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาวางรากฐานการศึกษาตลอดจนเพื่อนร่วมอาชีพที่สนับสนุนเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย เพื่อนร่วมชั้นเรียนผู้เป็นกัลยาณมิตรทุกท่าน

เสรี ชมเชย

สารบัญ

หน้า

บทที่

1 บทนำ..... 1
ภูมิหลัง..... 1
ความมุ่งหมายของการวิจัย..... 5
ความสำคัญของการวิจัย..... 5
ขอบเขตการวิจัย..... 6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา..... 6
ตัวแปรที่ศึกษา..... 6
นิยามศัพท์เฉพาะ..... 6
กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 7
สมมติฐานในการวิจัย..... 7

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 8
ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย..... 8
ความหมายของการออกกำลังกาย..... 9
หลักการออกกำลังกาย..... 10
ประเภทของการออกกำลังกาย..... 18
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย..... 21
การขาดออกกำลังกาย..... 22
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย..... 24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
งานวิจัยต่างประเทศ..... 25
งานวิจัยในประเทศ..... 26

3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง..... 30
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 31
การรวบรวมข้อมูลการวิจัย..... 32
การจัดกระทำข้อมูล..... 33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
	ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	82
	สรุปผลการวิจัย.....	83
	อภิปรายผล.....	88
	ข้อเสนอแนะ.....	91
	บรรณานุกรม.....	93
	ภาคผนวก.....	96
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	109

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 **จำนวนร้อยละของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำแนกตามสถานภาพ**..... 34

2 จำนวนร้อยละของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำแนกตามสภาพการออกกำลังกาย..... 36

3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน เพื่อจัดกิจกรรม**การออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก**..... 39

4 **ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ**..... 41

5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 **ด้านงบประมาณ**..... 43

6 **ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย**..... 46

7 ตารางแสดงการเปรียบเทียบรายด้านสภาพปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8..... 49

8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับสภาพ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก..... 50

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง หน้า

9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับสภาพ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ..... 52

10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับสภาพ ด้านงบประมาณ..... 54

11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับสภาพ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย..... 57

12 ตารางแสดงการเปรียบเทียบรายด้านสภาพปัญหาปัจจุบันเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับปวช.และระดับ ปวส.โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 60

13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เกี่ยวกับความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก..... 61

14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เกี่ยวกับความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ..... 63

15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เกี่ยวกับความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านงบประมาณ..... 65

16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เกี่ยวกับความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย..... 68

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง หน้า

17 ตารางแสดงการเปรียบเทียบความต้องการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8..... 71
18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความคิดเห็นของนักเรียน ตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก..... 72
19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความคิดเห็นของนักเรียน ตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ..... 74
20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความคิดเห็นของนักเรียน ตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับความต้องการด้านงบประมาณ..... 76
21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความคิดเห็นของนักเรียน ตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย..... 79
22 ตารางแสดงการเปรียบเทียบความต้องการในการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนระดับปวช.และระดับ ปวส. โรงเรียน อาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8..... 81

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันโลกได้มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศวิทยาการใหม่ ๆ ก้าวล้ำนำหน้าไปมาก ส่งผลกระทบต่อสังคม ต่อเด็กวัยรุ่น เยาวชนของชาติ อีกทั้งสื่ออื่น ๆ ทางอารมณ์ ทำให้เด็กและเยาวชน หันไปทดลอง มั่วสุมกันมาก เนื่องจากเป็นความหลงระเริงชั่วครู่ ชั่วยาม แต่ที่สำคัญและน่าเป็นห่วงอย่างมากสำหรับเยาวชน วัยรุ่น ก็คือยาเสพติด ซึ่งขณะนี้ได้ระบาดกันมากในทุกพื้นที่ ทุกอำเภอ ทุกจังหวัด และทุกเขตของประเทศไทย โดยเฉพาะในสถานศึกษา โรงเรียนทั้งในเขตเมืองและโรงเรียนชนบท นักเรียน นักศึกษาในโรงเรียนทดลองเสพและติดยากันมาก จึงทำให้เป็นปัญหายาเสพติดของกลุ่มนักเรียน นักศึกษาในโรงเรียน ซึ่งเป็นภาระของทางโรงเรียน ชุมชน สังคมและประเทศชาติที่ต้องหาทางแก้ไข ป้องกันและปราบปราม ในการที่จะแก้ไขปัญหายาเสพติดไม่ให้ระบาดต่อไป ดังนั้นจึงมีการจัดกิจกรรมด้านการกีฬาเพื่อการออกกำลังกายสำหรับเด็ก เยาวชน กลุ่มวัยรุ่น และประชาชนทั่วไป ขึ้นในการส่งเสริมกิจกรรมการกีฬาเพื่อการออกกำลังกายการกีฬาแห่งประเทศไทยสำนักนายกรัฐมนตรี ได้มีนโยบายจัดลานกีฬาต้านยาเสพติดขึ้นในทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย โดยเน้นไปที่องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น หมู่บ้าน ชุมชน และ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ทั้งนี้เพื่อต้องการให้เด็กนักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรงสมบูรณ์ มีพลานามัยและมีภูมิต้านทานโรคที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในการพัฒนาประเทศจะให้มีความเจริญก้าวหน้าได้นั้นจะต้องพัฒนาเยาวชนและประชาชนควบคู่ไปด้วย เพื่อให้มีคุณภาพทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ระเบียบวินัยและจริยธรรม มาตรการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของประชาชนและเยาวชน นอกจากด้านการศึกษาแล้วการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญนี้และกำหนดให้การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นนโยบายด้านหนึ่งในการบริหารประเทศและเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามนโยบายที่กำหนดเพื่อพัฒนาสุขภาพอนามัยของเยาวชน โดยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และพยายามปลูกฝังให้เยาวชนได้รู้จักการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี พัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และเป็นที่ยอมรับกันว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายสามารถช่วยในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้มีคุณภาพด้วย

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะมุ่งเน้นให้คนเรา ได้มีสุขภาพที่ดี มีสมรรถภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถทำงานหรือประกอบกิจกรรมอื่นใดให้ บรรลุเป้าหมายได้ ปัจจุบันทั้งภาครัฐและภาคเอกชนได้เพิ่มความสำคัญของการเล่นกีฬา

และการออกกำลังกายมาก การที่จะพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าทัดเทียมกับนานาอารยะประเทศและบรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540 - 2544) นั้น จำเป็นต้องอาศัยการพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมซึ่งนับว่าเป็นสิ่งสำคัญและ จำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะประชาชนที่อยู่ในวัยเด็กและเยาวชนซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรบุคลที่มีค่าอย่างยิ่งของประเทศที่จะต้องเติบโตเป็นกำลังของชาติในอนาคต ดังนั้น **การพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนด้วยกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สร้างคุณลักษณะที่ดีที่พึงประสงค์ มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักเสียสละ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายจะมีส่วนทำให้เยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์รู้จักทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ**

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชได้ทรงเห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนเป็นอย่างยิ่ง เมื่อมีกิจกรรมเกี่ยวกับเยาวชนครั้งใดก็จะทรงสนพระทัยและมักจะพระราชทานพระบรมราโชวาทเพื่อเป็นข้อคิดแก่เยาวชนและบุคคลเกี่ยวข้องอยู่เสมอ ดังพระบรมราโชวาทที่ว่า

> **"เด็ก ๆ ต้องฝึกหัดทั้งกายทั้งใจให้เข้มแข็ง เป็นระเบียบ และสุจริต เพื่อประโยชน์ของตนในภายหน้า เพราะผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรง ไม่สามารถควบคุมกายใจให้อยู่ในระเบียบและความดี ยากนักที่จะประสบความสำเร็จและความเจริญอย่างแท้จริงในชีวิต"**

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชที่ได้อัญเชิญมานี้ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญมากและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิตอย่าง ปกติสุขและการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชาติเป็นอย่างยิ่ง ในด้านคุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนของโลหิต ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราการเต้นของหัวใจ ลดลง สำหรับคนปกติการเต้นของหัวใจประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำแล้วอัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจที่ผู้ออก- กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะหายใจช้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การออกกำลังกายแต่พอควรจะช่วยลดความเครียดของประสาทได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีคุณค่าทางสังคม (Sociological values) อีกด้วย คือมนุษย์มี

สัญชาตญาณในการที่จะอยู่ร่วมกันทางสังคม ซึ่งรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬาร่วมกัน สร้างเสริมความมีน้ำใจ นักกีฬา และสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 5 ถึงฉบับที่ 7 รัฐบาลได้ให้ ความสำคัญต่อการพัฒนาการกีฬาอย่างจริงจัง โดยได้กำหนดนโยบาย มาตรการ และแผนงาน ในการพัฒนาการกีฬาและการพักผ่อนหย่อนใจให้ประชาชนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจเป็น ทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพอันจะส่งผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศได้อย่างมี ประสิทธิภาพต่อไป ในการนี้ได้ให้กระจายไปอย่างทั่วถึงทั่วภูมิภาค และมีมาตรการให้เกิดการ **ประสานงานในการบริหารระหว่างหน่วยงานของรัฐและเอกชน เพื่อให้ประชาชนโดยเฉพาะเด็ก และเยาวชนได้เล่นกีฬา ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ**

ในส่วนของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พุทธศักราช 2540 - 2544 ได้ มีนโยบายเร่งรัดพัฒนาคุณภาพของการศึกษาทุกระดับให้ตอบสนองความต้องการของประชา ชน ตามวัย ในการนี้นอกจากจะมุ่งปลูกฝังความรู้ ทักษะ และเจตคติในด้านต่าง ๆ แล้ว ยังมุ่ง เน้นให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้มีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์ด้วย เพื่อบรรลุนโยบายดังกล่าว ได้กำหนดมาตรการในการสนับสนุนบทบาทของสถานศึกษาในการประสานความร่วมมือกับ สถาบันทางสังคมอื่น ๆ จัดให้มีการศึกษาอบรมแก่กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องร่วมกันจัดกิจกรรม และบริการ ที่หลากหลายตอบสนองความต้องการของเด็กและเยาวชนให้เกิดการพัฒนาทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทั้งนี้เฉพาะที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยนั้นได้พบว่าในแผน พัฒนาที่ผ่านมานักเรียนนักศึกษาและประชาชนยังขาดโอกาสในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างทั่วถึง โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับการกีฬานั้นรัฐบาลมีเจตนารมณ์ที่จะส่งเสริมและพัฒนาการ กีฬาเพื่อสุขภาพอนามัยของคนในชาติรวมทั้งพัฒนาสู่ความเป็นเลิศมีศักยภาพทัดเทียมกับ อารยะประเทศโดยดำเนินการ ดังนี้

1. ส่งเสริมให้มีกีฬาขั้นพื้นฐานเพื่อการแข่งขัน เพื่อการอาชีพและเพื่อสุขภาพ ด้วย การจัดงบประมาณอุดหนุนการดำเนินกิจกรรม และสนับสนุนให้เอกชนมีส่วนร่วมในการดำเนิน การ และบริหารจัดการ รวมทั้งกระจายโอกาสด้านกีฬาไปให้ทั่วทุกภูมิภาค

2. สร้างขวัญและกำลังใจให้แก่นักกีฬาที่นำชื่อเสียง เกียรติภูมิมาสู่ประเทศ หรือ ภายหลังการเข้าร่วมทีมชาติให้มีมาตรฐานการครองชีพที่ดี

3. ส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาตั้งแต่เยาว์วัยและสนับสนุนการพัฒนาการผลิตอุปกรณ์ กีฬาภายในประเทศให้มีมาตรฐานและมีราคาถูก รวมทั้งจัดตั้งศูนย์กีฬาระดับนานาชาติ ระดับ จังหวัด และระดับท้องถิ่น เพื่อเป็นที่ฝึกซ้อมและเก็บตัวนักกีฬา

จากการที่ได้กล่าวมาแล้วนับได้ว่าเยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดของ ประเทศเด็กและเยาวชนในปัจจุบันนี้คือผู้ที่จะเจริญเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตจะเป็น

ทรัพยากรที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ จึงสมควรที่รัฐพึงให้ความสนใจ ส่งเสริม พัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติอย่างจริงจังเป็นพิเศษควบคู่ไปกับการส่งเสริมและพัฒนาอื่น ๆ ถ้าเด็กและเยาวชนของชาติมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ย่อมหมายถึงชาติมีบุคลากรที่จะพัฒนาประเทศได้ดีในอนาคต ดังนั้นสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความเจริญเติบโตของเด็กและเยาวชน การเจริญเติบโตขึ้นมาอย่างเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายสุขภาพดีนั้น จำเป็นต้องอาศัยพันธุกรรม สิ่งแวด-ล้อม อาหารและการออกกำลังกายตามหลักสรีรวิทยา ร่างกายของเด็กและเยาวชนต้องการออกกำลังกายและการใช้งาน เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพด้วยกันทั้งนั้นการออกกำลังกายเป็นประจำจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง **การที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จะทำให้สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ 2526 : 37)**

การที่เด็กและเยาวชนมีสมรรถภาพทางกายดีเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของประเทศที่จะเป็นพื้นฐานในการมีสุขภาพดีในโอกาสต่อไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าและสามารถประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นผลสะท้อนไปถึงการพัฒนาประเทศด้วย การออกกำลังกายที่ดี จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อเด็กและเยาวชนในการที่จะดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

กระทรวงศึกษาธิการเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่จัดการศึกษาให้แก่ประชาชนคนในชาติและทำหน้าที่ตอบสนองนโยบายของรัฐบาลในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนเด็กนักเรียน ตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540 - 2544) โดยมอบหมายให้หน่วยงาน สถาบันที่อยู่ในสังกัดได้ส่งเสริมและสนับสนุนเด็กและเยาวชน ให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษา มาตราที่ 6 ที่ว่า

> **"การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข"** (พระราชบัญญัติ-การศึกษา พ.ศ. 2542:5)

ดังนั้นการนำเอากิจกรรมด้านการกีฬาและกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นกิจกรรมออกกำลังกายในยามว่าง จะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หากเล่นอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ถูกวิธี และมีผู้ฝึกสอน ก็สามารถที่จะพัฒนาทักษะให้สูงขึ้นได้ และสามารถที่จะได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติในที่สุด

โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเป็นสถาบันการศึกษาที่เปิดสอนในสายวิชาชีพทางด้านบริหารธุรกิจพณิชยกรรม และด้านช่างอุตสาหกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (สช.) กระทรวงศึกษาธิการ มีทั้งหมด 345 โรงเรียนทั่วประเทศ อยู่ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 25 โรงเรียน แต่ละโรงเรียนมีการส่งเสริมและจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายให้นักเรียนน้อยเกินไปซึ่งอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย หรืออาจเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้ เมื่อมีอายุมากขึ้น เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน เป็นต้น ดังนั้นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนจึงจำเป็นที่จะต้องส่งเสริม เพื่อสร้างความเคยชินและให้นักเรียนรู้จักการออกกำลังกายจนเป็นนิสัย ในปัจจุบันการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร อันเนื่องมาจากองค์ประกอบและปัจจัยหลายประการที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินการ ได้แก่การบริหารจัดการ งบประมาณที่จัดสรร อาคารสถานที่ไม่เพียงพอ ตลอดจนการจัดกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ไม่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ว่ามีความพร้อมในการที่จะดำเนินการมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อจะได้นำผลการวิจัยครั้งนี้มาปรับปรุงแก้ไขและใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่นักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของนักเรียนและการบริหารโรงเรียนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบันและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8
2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบสภาพปัญหาปัจจุบันและความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8
2. ทำให้ทราบความต้องการและความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ซึ่งสามารถนำข้อมูลมาจัดรูปแบบที่ดีและส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ประชากรดังนี้ คือ

1. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยได้แก่นักเรียนชาย-หญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ปีการศึกษา 2544 โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน** (Multistage Random Sampling)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ นักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 แยกตามเพศและระดับการศึกษา

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

นิยามศัพท์เฉพาะ

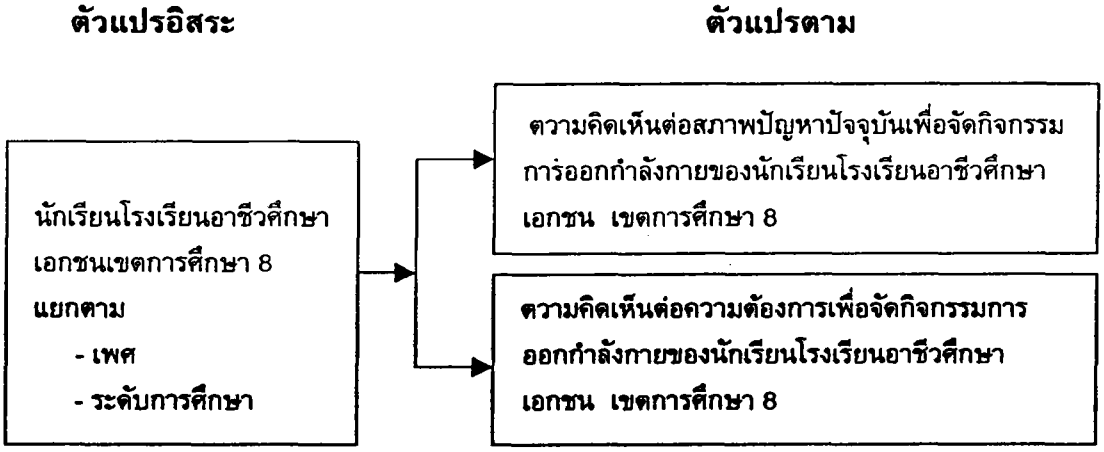
1. **นักเรียนหมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ที่เรียนอยู่ในโรงเรียน** อาชีวศึกษาเอกชนในเขตการศึกษา 8 ปีการศึกษา 2544

2. **โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 หมายถึง โรงเรียนที่เปิดสอนในระดับอาชีวศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (สช.) ที่อยู่ในเขตการศึกษา 8 ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง พะเยา แพร่**

3. **สภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ประจำอันรวมถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8**

4. **ความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความประสงค์หรือความต้องการในการจัดกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายภายในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8**

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 มีความคิดเห็นต่อสภาพปัญหาปัจจุบันและความต้องการในการจัดกิจกรรมการออก กำลังกายแตกต่างกัน

2. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นต่อสภาพปัญหาปัจจุบันและความต้องการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องสภาพปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
   - **1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย**
   - **1.2 หลักการออกกำลังกาย**
   - **1.3 ประเภทของการออกกำลังกาย**
   - **1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย**
   - **1.5 การขาดการออกกำลังกาย**
2. **งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**
   - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
   - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คนไทยเรามีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามาแต่โบราณกาล ดังจะเห็นได้จากการฝึกมวยไทย การเล่นตะกร้อไทย การฝึกดาบสองมือ กระบี่กระบอง เป็นต้น และการเล่นได้สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบันจนกระทั่งมีผู้เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในการที่จะพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนจึงได้มีการบรรจุกีฬาไทยเข้าไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาพลานามัยในสถานศึกษาระดับต่าง ๆทั้งนี้เพื่อต้องการให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าของการกีฬาซึ่งสามารถที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการกล่อมเกลา ฝึกฝน และพัฒนาเยาวชนให้เป็นพลเมืองดีมีคุณค่าต่อประเทศให้มากที่สุด พอจะสรุปได้ดังนี้

1. คุณค่าในด้านการมีความเจริญเติบโตของร่างกายมีสุขภาพพลานามัย เป็นต้น
2. คุณค่าในการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
3. คุณค่าในการสร้างสรรค์สังคม
4. คุณค่าในการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
5. คุณค่าในการที่เป็นคนมุมานะ บากบั่น อดทนต่อการทำงาน
6. คุณค่าในการเป็นคนรักศักดิ์ศรี ภูมิใจในตัวเอง
7. คุณค่าในการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
8. คุณค่าในการสร้างเสริมสัมพันธไมตรีกับต่างประเทศ

นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขยังได้กำหนดนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนโดยใช้การออกกำลังกายเป็นสื่อ ดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข. 2535 : 16)

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นสิ่งจำเป็นตามธรรมชาติ เพื่อตอบสนองความต้องการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมจำเป็นตลอดชีวิต ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต

3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นความจำเป็นสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และทุกฐานะทางเศรษฐกิจรวมทั้งคนพิการ

4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อาศัยความรู้ การฝึกปฏิบัติและเจตคติที่ดี จึงจะทำได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. หลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นไปตามขั้นตอน คือผู้ฝึกต้องเข้าใจโทษและประโยชน์ของการออกกำลังกาย รู้หลักการ ลงมือฝึก เปลี่ยนพฤติกรรมและยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

6. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีประโยชน์หลายด้าน การฝึกจึงต้องเลือกให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อทรวดทรง เพื่อบุคลิกภาพหรือเพื่อการแข่งขัน

7. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรเป็นไปตามกระบวนการจิตวิทยาการเรียนรู้ คือต้องฝึกตามความถนัด ความสนใจ และมีการพัฒนาตนเอง

8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จะได้ผลดี ถ้าฝึกด้วยความรู้ ความเข้าใจ เห็นความก้าวหน้าและผลสัมฤทธิ์ของการฝึก

9. ไม่มีแบบฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับทุกคนในทุกโอกาส จึงต้องกำหนดแบบฝึกเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม

10.การออกกำลังกายจะเห็นผลเมื่อฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ ถ้าเลิกฝึกสมรรถภาพจะลดลงภายใน 6-8 สัปดาห์ เช่นกัน ดังนั้นจึงต้องฝึกฝนต่อเนื่องตลอดชีวิต จึงจะรักษาสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายเอาไว้ได้ตลอด

1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1.1 การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม

ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นไม่ว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 37)

1.2 การออกกำลังกาย คือกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. 2526 : 1)

1.3 การออกกำลังกาย (Physical exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรวดทรงดี ปอดหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อ สุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2529 : 15)

1.4 การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกา การแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายประกอบดนตรี รำมวยจีน
ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ โดยไม่ได้รวมถึงการ ออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

1.2 หลักการออกกำลังกาย

หลักสำคัญในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อให้มีสุขภาพดีคือ ควรทำเป็นประจำ สม่ำเสมอ ใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ 15 นาที หากจะให้ดีควรใช้เวลา 30 นาทีต่อเนื่องกัน และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2/3 หรือ 70% ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน

หลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปสามารถทำได้ดังนี้ (เจริญ กระบวนรัตน์. 2530 : 49)

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับหัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วง 40 – 49 ปี

2. ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 – 30 นาที

3. ควรมีการวางแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลัง-กายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออก-กำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง เพื่อความเหมาะสมกับปริมาณและความหนักของงานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่นเดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิตโดยฝึกปฏิบัติให้ถูกต้องและเป็นลำดับขั้นตอนของการออกกำลังกายมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพขนาดสัดส่วนของร่างกาย จะเห็นผลดีได้ต้องฝึกอย่างน้อย 6 – 8 สัปดาห์ ต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน คนที่มีสุขภาพดีควรออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ มีความหนักของการฝึกร้อยละ 60 – 90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด มีระยะเวลาการฝึก 15 – 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิกที่กล้ามเนื้อ ใหญ่ ๆ ได้ออกแรง มีรูปแบบการ ออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ง่าย สะดวก ฝึกแล้วสนุกสนาน เห็นความก้าวหน้า ประการสำคัญคือต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ (จรวยพร ธรณินทร์. 2534 : 8)

จากหลักการดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ดังนี้

1. เมื่อเริ่มออกกำลังควรเริ่มต้นด้วยการค่อยทำค่อยไปใช้ปริมาณน้อยและวิธีการง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีแล้ว จึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักและความยากของงานขึ้นตามลำดับของการพัฒนาการของร่างกายที่เริ่มมีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

2. อบอุ่นร่างกาย 5 –10 นาที ก่อนการออกกำลังกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกายทุกครั้งที่มีการออกกำลังกาย

3. ให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังไม่มุ่งเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง และทำให้ถูกต้องตามเทคนิค

4. การออกกำลังกายควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย เช่น ในบางกรณีร่างกายอ่อนแอลงชั่วคราว สาเหตุอาจเนื่องมาจากท้องเสีย หรืออดนอน การออกกำลังกายอาจต้องลดปริมาณลงจากที่เคยทำเป็นเป็นจำ เพราะอาจเป็นอันตรายได้ หรือบางครั้งอาจมีอาการแสดงออกให้เห็น เช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ ใจสั่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ลมออกหู หูดึงกว่าปกติ หายใจไม่ทัน ต้องหยุดออกกำลังกายทันที

5. ถ้าอายุ 30 ปีขึ้นไป หรือมีโรคประจำตัวให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย

6. มีสมาธิในการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

7. การออกกำลังกายไม่ควรทำหลังกินอาหารเสร็จใหม่ ๆ เพราะการออกกำลังกายทันทีจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเลือดไปเลี้ยงกระเพาะอาหารทำให้น้ำย่อยอาหารออกมาน้อยและหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรกินอาหารทันที ควรรอให้หายเหนื่อยก่อน

8. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะร่างกายต้องการน้ำชดเชยเหงื่อที่เสียไป และเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างกรด – ด่างในร่างกาย ตลอดจนช่วยในการขับถ่ายให้ดีด้วย

9. ควรมีสุขนิสัยและสวัสดินิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

10. งดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้สารกระตุ้น และสิ่งเสพย์ติด

11. ต้องคำนึงถึงกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับคนความหนักของการออกกำลังกายใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจร (Heart/Pulse Rate) เป็นเกณฑ์กำหนดเวลาออกกำลังกาย 3 – 5 สัปดาห์ และใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 15 – 30 นาที

ในการออกกำลังกายถ้าทำโดยการไม่ระมัดระวังหรือไม่ได้ทำตามหลักการออกกำลังกายได้ ฉะนั้นควรคำนึงถึงข้อควรระวังต่าง ๆ ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ได้เต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ควรปฏิบัติดังนี้คือ (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2533:62–68)

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมของตนกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อย หรือไม่ได้ผลแต่การฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่าการฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่โดยสังเกตจากความเหนื่อย คือหากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้างแต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือดีกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังนั้นไม่หนักเกิน แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อย แล้วพอฝืนต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบแม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยัง อ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกิน การจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อนแล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อกางเกงและรองเท้าในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมหรือสภาพของสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึง

ถึงการระบายความร้อนจาก ร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลัง ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย ในกรณีนี้เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควร ในอากาศร้อน การฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิ่มจัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อย และดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้น ในกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน และจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นาน อาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลัง เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้องและถ้าเสียหายมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการและในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำและได้ข้อสรุปตรงกันการขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลงการให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้นแต่ในร่างกายของทุกคนมีน้ำสำรองอยู่ซึ่งจะเสียไปได้โดยสมรรถภาพไม่ลดลงน้ำสำรองนี้มีปริมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว (เช่นคนที่น้ำหนัก 50 กิโลกรัม มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กิโลกรัม) ดังนั้นการเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องเติมน้ำระหว่างนั้น

ในอากาศร้อน การเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตร หรือกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไรอาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าจะดื่มในครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อย ๆ เฉลี่ยปริมาณออกไป จากการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลินได้พบว่าการให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสียในการออกกำลังจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็นจำนวนร้อยละ 25 ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการเล่น อีกร้อยละ 75 เฉลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกำลัง

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติ เพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังเข้าอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง จนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจจะเป็นงานหนักเกินได้ นอกจากนั้น หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลัง อาจทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกาย หรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตสำหรับการเป็นหวัดแพ้อากาศถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลัง เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังใด ๆ ก็ตามโอกาสจะเกิดอุบัติเหตุได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณ และความหนักของการออกกำลัง ก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าออกกำลังต่อไป โอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจากขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วครู่ก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังต่อไปแล้วอาการเดิมกลับมากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยง หัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลัง จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลัง ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และ คิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หาก

ขจัดไม่ได้ จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยา) การออกกำลังมีผลต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดอยู่แล้ว

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน หรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป 2 อาทิตย์ จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก

10. **การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องการซ่อมสิ่งสึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังหนักจึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ**

วิธีการในการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ (อรรคพล เพ็ญสุภา. 2543 :14)

1. ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย

2. **ศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่จะต้องปฏิบัติให้ละเอียดเสียก่อนและปฏิบัติให้ถูกต้องตามเทคนิค**

3. **ก่อนการออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ทุกครั้ง**

4. **เริ่มต้องออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ตามขั้นตอน**

5. **ต้องมีสมาธิที่ดีในขณะออกกำลังกาย**

6. **สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายตลอดเวลาทั้งในขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายแล้ว**

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักเกินไปหรือการลงแข่งขันที่เอาจริงเอาจังที่มากเกินไป

8. หลังจากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว (ออกกำลังกายแบบแอโรบิก) หัวใจจะเต้นเร็วมาก อย่าหยุดโดยทันที ต้องมีการคลายอุ่น (Cool down) ให้ถูกต้องทุกครั้ง โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป

การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ (จรวยพร ธรณินทร์. 2530 : 57) การออกกำลังกายสามารถกระทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ วิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพดิมของแต่ละคนเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศ ไม่ร้อน ช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมทะเล สวนสาธารณ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาจากดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลัง ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อน ใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุด หรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายช้าๆ ก่อนคือว่าย 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตรพักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 500 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วนซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การ ออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากเล่นเพื่อการออกกำลังก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลง โดยใช้กติกาการเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นคือ หากรู้สึกเหนื่อยมากก็พักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังที่เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงามสามารถแก้ไขทรวดทรงที่ผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควรและสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อไม่ออกแสดงว่าน้อยไปถ้าออกกำลังแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย

เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม อื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาของพบว่าความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มี ดังนี้ สไมเลย์ และ กูลด์ (Smiley and Gould ; อ้างอิงใน บัญญัติ สุ่มยศ. 2543 : 12)

1. อายุ 1 - 4 ปีร่างกายต้องการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและนอน

2. อายุ 5 - 8 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง ด้วยการวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย หรืออื่น ๆ

3. อายุ 9 - 11 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

4. อายุ 12 - 14 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

5. อายุ 15 - 17 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง

6. อายุ 18 - 30 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31 - 50 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายที่หนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

8. อายุ 51 ปีขึ้นไปร่างกายต้องการออกกำลังกายเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง

1. คำนึงถึงเป้าหมายสำคัญในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยมุ่งเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

2. ฝึกตามหลัก ทำงานให้หนักขึ้น

3. ฝึกอย่างสม่ำเสมอ

4. ฝึกแล้วพอใจ

5. เปลี่ยนกิจกรรมให้หลากหลาย

6. คำนึงถึงความปลอดภัย

7. สร้างกำลังใจในการฝึก

8. เลือกกิจกรรมที่ฝึกตามลำพังหรือฝึกกับกลุ่มได้

9. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับจุดประสงค์ในการฝึก

10.ติดตามความก้าวหน้า

ปริมาณการออกกำลังกาย

ควรพิจารณาให้เหมาะสมและพอดีกับสภาพร่างกาย โดยสามารถสังเกตจากสิ่งต่อไปนี้

1. ภายหลังจากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว ร่างกายจะกลับคืนสู่สภาพปกติภายในเวลาไม่เกิน 10 นาที

2. หากหลังจากพัก 2 ชั่วโมงแล้ว ยังรู้สึกอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าออกกำลังกายในครั้งนั้นมากเกินไป

3. หลังจากพักผ่อน 1 คืนแล้ว ยังเหนื่อยอ่อนและปวดเมื่อยทั่วร่างกาย แสดงว่าออกกำลังกายในครั้งนั้นมากเกินไป

1.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อแบ่งได้เป็น 5 ชนิด (Lamp. 1984:165)

1. **การหดตัวแบบไอโซเมตริค (Isometric contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดไม่มีการเปลี่ยนแปลงของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง** ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหว

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิก (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวและการคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้น – ลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic contraction) คือ การออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมี แรงต้านทานเท่ากันตลอด สามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพงมากเช่น เครื่องมือที่เรียกว่า ไซเบคซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อเกี่ยวกับการ เคลื่อนไหว โดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

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

5. การหดตัวแบบเอคเซนตริก (Eccentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไปจึงไม่ได้งานที่เห็นภายนอก เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

กีฬาประเภทต่าง ๆ และระบบพลังงานแบ่งได้ดังนี้ (Fox. 1984 : 49)

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

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

3. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแล็กติก (Lactic acid system) และระบบแอโรบิก(Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติกมวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติตั้งแต่ 3 นาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลังจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตรขึ้นไป

บุคคลที่ควรต้องออกกำลังกาย

1. วัยเด็กและวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา หากขาดการออกกำลังกายหรือกระทำที่ไม่เพียงพอ จะทำให้อ้วน ทรวดทรงเสียไป ในวันนี้ควรฝึก ให้เขามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีความสนุกสนานไปกับ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อการพัฒนาสมอง แก้ไขทรวดทรงหรือข้อบกพร่องของร่างกายของเราได้

2. หญิงมีครรภ์ ที่มีสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จะมีผลให้เด็กในครรภ์มีความสมบูรณ์แข็งแรงด้วย คลอดง่าย การออกกำลังกายที่พอเหมาะในขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งจำเป็น และควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติให้มากขึ้น บุหรี่และสิ่งเสพติดทั้งหลายเป็นสิ่งที่ต้องละเว้นในขณะตั้งครรภ์

3. ผู้ที่มีความอ้วนจะมีผลกระทบต่อการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดโดยตรง ทำให้เกิดโรคหัวใจได้ง่าย และนอกจากนี้ยังมีโอกาสทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง เส้นเลือดแข็งเปราะ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีการทำงานที่มากขึ้น ช่วยสลายไขมันที่เป็นส่วนเกินของร่างกาย การออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลางสำหรับผู้ที่มีความอ้วน ไม่ได้ทำให้เกิดการอยากอาหารเพิ่มมากขึ้น

4. ผู้ป่วยที่มีการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ (Coronary heart disease - CHD) ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการตายจากโรคหัวใจมากกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยป้องกันการเกิดความดันเลือดสูง เส้นเลือดแข็งเปราะ การอุดตันของหลอดเลือดด้วย

5. ผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ผู้ป่วยทั้งหลายจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ค่อยดี มีสมรรถภาพทางกายต่ำจึงมีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จะช่วยให้บุคคลเหล่านี้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น ทำให้ฟื้นตัวต่อการเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

6. ผู้สูงวัย ในวัยนี้สมรรถภาพทางกายจะลดน้อยลง เนื่องจากมีการปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องออกแรงในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ในวัยนี้ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมหรือมากเกินไป ควรเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เบา ๆ เช่นการเดินเร็ว ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยมากที่สุด ผลของการออกกำลังกายในผู้สูงวัยจะช่วยให้การทำงานของข้อต่อมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มการทำงานในระบบกล้ามเนื้อและประสาท ทำให้มีสมาธิและความจำดีขึ้น มีอารมณ์แจ่มใส (Speryn. 1984:1-2)

การออกกำลังกายที่จะให้เกิดผลดี ควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัยดังนี้

1. **วัยเด็กก่อนเข้าเรียน** ในวัยนี้ควรยึดหลักความต้องการพื้นฐานของเด็ก โดยเฉพาะทางอารมณ์ จิตใจและสังคม ให้มีความอิสระในการเคลื่อนไหว ให้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ใช้กฎ กติกา การเล่นอย่างง่าย ๆ เช่น เกมที่เกี่ยวกับการวิ่ง การใช้ลูกบอล และการเล่นในลักษณะต่าง ๆ ใช้เวลาการเล่นในช่วงสั้น ๆ เปลี่ยนสถานที่เล่นบ้างเท่าที่จะกระทำได้

2. วัยเริ่มเข้าเรียน (6 - 10 ขวบ) ควรจัดให้เป็นแนวทางที่สามารถนำไปสู่เกมหรือการเล่นในระดับสูงขึ้นไปเช่น จากการใช้ทักษะง่าย ๆ ไปสู่การเล่นที่มีการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากแบบฝึกง่าย ๆ ไปสู่การเล่นเพื่อแข่งขัน วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือ การเล่นอย่างมีระเบียบวิธีและประเภทเกมต่าง ๆ โดยเฉพาะที่สามารถนำจากสิ่งที่รู้แล้วไปสู่สิ่งที่ยังไม่รู้ จากสิ่งที่ง่าย ๆไปสู่สถานการณ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีความสามารถมากขึ้น

3. **วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น** (10 - 14 ปี) ในวัยนี้มีความพร้อมทางร่างกายที่จะเล่นกีฬาเพื่อแข่งขันบางประเภทได้แล้วเช่น ยิมนาสติก ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เป็นต้น ร่างกายของเด็กในวัยนี้จะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วแต่ยังมีอีกหลายด้านที่ยังมีพัฒนาการยังไม่เต็มที่ โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทน การแข่งขันกีฬาสามารถกระทำได้ แต่ควรจะต้องอยู่ในวัยเดียวกัน และลดเวลาในการแข่งขันมาให้เหมาะสม ในวัยนี้เริ่มมีความแตกต่างระหว่างเพศอย่างเห็นได้ ชัดเจน สมรรถภาพทางกายของเด็กชายจะเริ่มสูงกว่าเด็กผู้หญิงอย่างเห็นได้ชัดในเกือบทุกด้าน ดังนั้นจึงควรแยกกิจกรรมที่ใช้ในการแข่งขันออกจากกัน

4. **วัยรุ่น** (16 - 30 ปี) เป็นช่วงที่ร่างกายมีพัฒนาการเต็มที่แล้ว สามารถเล่นกีฬาได้ทุกชนิด สมรรถภาพทางกายในช่วงนี้จะถึงจุดสูงสุด

5. **วัยกลางคน** (ชายมากกว่า 35 ปี หญิงมากกว่า 30 ปี) เป็นวัยที่สมรรถภาพทางกายเกือบทุกด้านเริ่มเสื่อมลง ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ สมรรถภาพทางกายหลายประเภทอาจยังคงอยู่ต่อไปอีกระยะหนึ่ง แต่สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือเคยแต่งดเว้นไปนาน สมรรถภาพทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว สภาพร่างกายจะเสื่อมโทรมค่อนข้างเร็วมาก การที่จะเริ่มต้น

ออกกำลังกายจึงควรต้องระวังอย่างมาก กิจกรรมการเล่นควรเป็นกิจกรรมที่เริ่มจากช้าไปหาเร็ว จากง่ายไปหายาก จากระยะเวลาปฏิบัติสั้นไปหาเวลาที่ยาวขึ้น ในระยะเริ่มต้นของการออกกำลังกายไม่ควรมีการแข่งขัน

6. **วัยสูงอายุ** (50 ปีขึ้นไป) กีฬาไม่ใช่ข้อห้ามแต่กลับช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่นกระฉับกระเฉง ข้อสำคัญคือ ต้องเลือกประเภทกีฬาและความหนักในการปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ต้องไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังหรือออกแรงที่มากเกินไป หรือหลีกเลี่ยง

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งอาหาร ร่างกายต้องการอาหารและต้องการการออกกำลังกายการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดในวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยขบ ท้องผูก ตลอดจนความรู้สึกวิงเวียน หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของโลหิตไม่เพียงพอในทุก ๆ วัย การออกกำลังกายในที่โล่งแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วย สุขภาพดีแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้กลไก ของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ หัวใจจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังของหัวใจหนาขึ้น ขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น ทำให้มีเม็ดเลือด มากขึ้น หลอดเลือดมีการยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ ปอดโตและขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ระบบอาหารทำงานดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้มีภูมิต้านทานโรค ความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วน เสริมสร้างทรวดทรงให้งดงามสมส่วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น ทำให้เป็นบุคคลมีสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตและประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ (อวย เกตุสิงห์. 2525:190)

การที่คนเราได้มีโอกาสออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลกระทบต่อคุณค่าทางร่างกาย และจิตใจหลายอย่าง ซึ่งพอที่จะสรุปได้ดังนี้

1. หัวใจมีความแข็งแรงและทำงานได้ดีขึ้น มีการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ได้รับอาหารและออกซิเจนได้มากขึ้น สามารถขนส่งสิ่งขับถ่ายไปยังอวัยวะขับถ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ทำให้กล้ามเนื้อเติบโตแข็งแรงสามารถทำงานได้มากและนานขึ้น

3. ทำให้ระบบหายใจเช่น ปอดขยายตัวอย่างเต็มที่ เพิ่มพื้นที่ของการแลกเปลี่ยนก๊าซมากขึ้น ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนและส่งถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ได้อย่างเต็มที่

4. ทำให้เหงื่อออกรูเหงื่อเปิดกว้างเป็นการช่วยให้กลไกควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5. ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น มีการย่อยอาหารและดูดซึมที่ดี ไม่เป็นโรคท้องผูก การเผาผลาญอาหารในเซลล์ร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว

6. ช่วยทำให้นอนหลับสนิท ระงับอารมณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ดี ป้องกันรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคทั้งหลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคอ้วน โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคข้อ อาการติดยาเสพย์ติด อาการซึมเศร้า โรคนอนไม่หลับ โรคเครียด

7. ชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

8. ช่วยให้รูปร่างทรวดทรงดีขึ้น มีจิตใจแจ่มใส สดชื่น ร่าเริงมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาเฉพาะหน้าและสามารถแก้ปัญหาอุปสรรคทั้งหลายได้อย่างชาญฉลาด

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬามีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติ สามารถพัฒนาคุณภาพในด้านสุขภาพพลานามัย บุคลิกภาพ ตลอดจนลักษณะนิสัย ช่วยเสริมสร้างทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ก่อให้เกิดการพัฒนาในสิ่งต่าง ๆ เช่น สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.5 การขาดการออกกำลังกาย

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลงประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ ทำให้คนเราออกกำลังกายน้อยลง หรือขาดการออกกำลังกายซึ่งอาจส่งผลต่อร่างกายได้ดังนี้

การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

1. ทำให้สะสมสารแคลเซียมในกระดูกมีน้อยลง ทำให้กระดูกเล็ก เปราะบาง กระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยทั้งในด้านความยาวและความหนา ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตช้า แคระแกร็น

2. ทำให้มีรูปร่างทรวดทรงเสียไป ทั้งในเด็กที่มีรูปร่างผอมบางและเด็กที่อ้วนเนื่องจากกินอาหารมากเกินไป ทำให้ขาโก่ง หรือเข่าชนกัน ตัวเอียง ศีรษะดกหรือเอียง เป็นต้น

3. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายอ่อนแอมีความด้านทานโรคต่ำ มีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่าย

4. ทำให้มีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และการที่มีความสัมพันธ์ในการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทที่ต่ำจะทำให้ปฏิบัติในการหลบหลีกอันตรายต่ำลงด้วย เด็กจะได้รับอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อยครั้ง

5. เด็กที่สมรรถภาพทางกายที่ต่ำ จะส่งผลถึงการเรียนที่ต่ำลงไปด้วย

6. ทำให้มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้น้อยมักจะเป็นคนเก็บตัว มีเพื่อนน้อย ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันเข้าหาอบายมุขหรือยาเสพติด ทำให้เกิดเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน

การขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่นหนุ่มสาว

การขาดการออกกำลังกายของคนในวัยนี้จำแนกได้เป็น 2ประเภทคือ

1. การขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เกิดผลเสียทางด้านทรวดทรงมากยิ่งขึ้นและรวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ลดต่ำลงมากด้วย และนอกจากนี้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมโทรมมากยิ่งขึ้น และแสดงอาการออกมาให้เห็น เช่น อาการเหนื่อยหอบ ใจสั่น เมื่อใช้แรงกายเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด

2. เคยออกกำลังกายมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว ในกลุ่มนี้การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปตามปกติ แต่ทรวดทรงมีการเปลี่ยนแปลงไปได้มาก เนื่องจากกล้ามเนื้อลีบ ไม่แข็งแรง มีการสะสมไขมันในร่างกายเพิ่มมากขึ้น การทำงานมีความเชื่องช้า ไม่ว่องไว ทำให้ผลงานขาดคุณภาพสมรรถภาพทางกายลดต่ำลงอย่างรวดเร็วแต่เมื่อมีการออกกำลังกายใหม่สมรรถภาพสามารถกลับคืนมาได้ในระยะเวลาอันสั้น

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและชรา

การขาดการออกกำลังกายของคนในวัยนี้จะมีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายเช่น

1. โรคประสาทเสียดุลยภาพ การทำงานของประสาทเสรีลดลง ทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเช่น อวัยวะในระบบทางเดินอาหาร มีอาการท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ แทรกซ้อน เช่น การเป็นลมบ่อย ๆ เหงื่อออกตามฝ่ามือ และเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่น มีหินปูนและไขมันเกาะมากขึ้น ทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ ทำให้เกิดหัวใจวายได้

3. โรคความดันเลือดสูง ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายบ่อย ๆ จะมีโอกาสเป็นโรคความดันเลือดสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายจะทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานลดน้อยลงทำให้มีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพที่เป็นไขมันเพิ่มมากขึ้น การที่มีสารไขมันเกินกว่า 15% ของน้ำหนักตัว จะทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายมากขึ้นมีความคล่องตัวลดน้อยลง มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั้น และนอกจากนี้ความอ้วนยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

5. โรคเบาหวาน เป็นโรคหนึ่งที่เกี่ยวข้องทางด้านกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อมสร้างฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดน้ำตาลในเลือดด้วยการเผาผลาญให้เป็นพลังงานมากขึ้น ดังนั้นผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายมีการใช้งานน้อยลงทำให้เกิดการเสื่อมสภาพได้เร็วขึ้น บริเวณเยื่อบุและเอ็นหุ้มข้อต่อจะมีการอักเสบและมีหินปูนเกาะมากขึ้น ทำงานได้น้อยลง เคลื่อนไหวได้ลำบากมากขึ้น และมีอาการเจ็บปวดเมื่อใช้ข้อต่อนั้นเคลื่อนไหวมีการสะสมสารแคลเซียมที่กระดูกน้อยลงทำให้กระดูกเปราะบาง แตกหักง่าย

แรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย

แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่าง ๆ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย อาจมีสาเหตุดังนี้ คือ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537:35)

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะ

2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ ชนะ มากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง

3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทนและความพยายามมาก ๆ คล้าย ๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้ จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด

4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึงการปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยความงาม และรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความน่าประทับใจของจังหวะการเต้นรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น

ท่าทาง การเล่นสเก็ต การเต้นบัลเลย์ การเต้นรำใต้น้ำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และยิมนาสติกลีลาใหม่

5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล ฮอกกี้

6. เพื่อความเสี่ยงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึงการกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติกส์ สกี โต้คลื่น ดิ่งพสุธา ไต่เขา

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แฮริส และกูเดน (Herris and Guten. 1979:17-29) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านการรักษาสุขภาพเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 842 คน ผลการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีกิจกรรมที่มีเป้าหมายในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณอาหารมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ

ไซเคส (Sykes. 1989:3303A) ทำการศึกษาเรื่องบทบาทของการออกกำลังกายในการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพในชุมชนโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายที่ถูกสร้างขึ้นมาให้ เหมาะสมกับบุคคลแต่ละบุคคล และใช้เกณฑ์ต่ำที่สุดในการวัด นำมาใช้กับนักธุรกิจวัยกลางคนจำนวน 13 คน วิธีดังกล่าวนี้เป็นการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายการบริหารการจัดการและมีการประเมินผลในช่วง 6 เดือนต่อมาด้วย โครงการส่งเสริมสมรรถภาพด้วยความสมัครใจในระยะเวลา 12 เดือน ถูกจัดให้กับเจ้าหน้าที่ของบริษัท Cheshire Five Service จำนวน 291 คน โดยนำแบบทดสอบสมรรถภาพมาใช้กับบุคคลกลุ่มนี้ 3 ระยะด้วยกัน คือเริ่ม โครงการ ระหว่างการดำเนินการ และสิ้นสุดโครงการ โปรแกรมที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายเวลาว่าง ประเภทของการออกกำลังกายได้แก่ เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ และวิ่ง การวัดผลโดยใช้ระยะเวลา ระยะทาง นำมาเปรียบเทียบกับอายุและสมรรถภาพทางร่างกายว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

นอกจากนี้ยังมีหลักสูตรซึ่งออกแบบขึ้นมาเพื่อใช้สำหรับการออกกำลังกายในระหว่างทำงานใช้เวลา 45 นาที โดยมีการสนับสนุนให้ปฏิบัติกันตั้งแต่เจ้าหน้าที่ระดับสูงสุดจนถึงระดับต่ำสุด เจ้าหน้าที่อาวุโสกว่าจำนวนหนึ่งถูกอบรมให้มีตำแหน่งเป็นที่ปรึกษาเรื่องสมรรถภาพโดยมีเจ้าหน้าที่ 2 ประการ คือเป็นผู้นิเทศ เป็นผู้ให้คำแนะนำและปรึกษาปัญหาต่าง ๆ เช่น น้ำหนักเกิน การสูบบุหรี่ หรือโปรแกรมการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไป สำหรับกลุ่มผู้บริหาร (60 คน)

ถูกอบรมให้มีความสามารถในการบริหารจัดการเกี่ยวกับหลักสูตรที่ใช้เพื่อฝึกอบรม โครงการนี้มีการประสานงานโดย Brigade Senior Officer ผลของการทดสอบเป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงกลวิธีในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนที่จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ และมีประสิทธิภาพ

มูลเลอร์ (Mueller. 1998 : 144 –147) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมนุมกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมนุมกีฬา 10,000 ชุมนุม เพราะเขาเชื่อว่าชุมนุมกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายเดียวกันเพื่อขายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ พายเรือ สกี ยูโด ฟันดาบ และรักบี้

2.2 งานวิจัยในประเทศ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2526:บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตัวอย่างของประชากรของการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนชายและหญิงทุกระดับอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ที่ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพโดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อการกีฬาและการออกกำลังกาย ลักษณะหรือรูปแบบของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตลอดจนเหตุผลของการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและการออกกำลังกาย ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือฟุตบอล

2. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ

3. วันและเวลาที่ใช้ในการกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมงและ 1 ชั่วโมงตามลำดับและเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน

4. เหตุผลในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ เล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

5. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ ไม่มีเวลา

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

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก

2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้าน กิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเป็นรายข้อ ในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้ มาตรฐานให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกาย สำหรับครูให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้ คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอนและต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็น กิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร ว่ายน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบ

สมรรถภาพทางกาย รายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 **ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ**

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายและครูหญิง แตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรส ไม่แตกต่างกัน

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529:บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8" โดยใช้แบบสอบถามกับเยาวชนชายและหญิงอายุระหว่าง 10-15 ปี ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 4,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียงและชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตนเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุดสถานที่เล่นกีฬาส่วนมากมีสถานที่เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาว่ายน้ำและยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชน รู้จักมาก ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ และรู้จักกีฬาน้อยมากได้แก่ กีฬาโปโลน้ำและกีฬายูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชน คือ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในตนเอง ด้านการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น เยาวชนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นถูกต้องดี

4. ทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนชนบท ระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชาย และมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชนมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

กวิน คเชนทร์เดชา (2530: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังประชาชนที่มีภูมิลำเนาในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของนิวแมน คูลส์ ผลวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้จัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประชาชนในบริเวณโรงเรียนของหมู่บ้านให้มีสถานที่ออกกำลังกายได้หลายอย่างให้จัดอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับประชาชนอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการประชาชนมีความต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีผู้สอนที่มีความต้องการและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ให้จัดการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ในวันหยุดราชการให้จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง

4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประชาชนมีความต้องการกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ไม่ต้องใช้ความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการกายบริหารกีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล การเดินออกกำลังกายและตะกร้อ

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประชาชนมีความต้องการให้มีการทดสอบ

สมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น สวนสุขภาพ

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร ประชาชนมีความต้องการมาก เพราะประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เห็นคุณค่าและประโยชน์ในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองมากขึ้น

สกล เจริญวงศ์ (2532:บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย จำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษามีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงาน รัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5 ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

สรุป จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะเห็นได้ว่าความต้องการในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบด้านสุขภาพมีความต้องการที่จะทำให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี มีบุคลิกภาพที่สวยงาม ได้สัดส่วน มีอิริยาบทที่ดี มีสมรรถภาพทางกายสูง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน และที่สำคัญต้องมีความสำเร็จในชีวิต

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 มีขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 400 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยกำหนดให้โรงเรียนในเขตการศึกษา 8 เป็นหน่วยการสุ่ม จับสลากชื่อโรงเรียนในเขตการศึกษา 8 จำนวนร้อยละ 50 ของโรงเรียนทั้งหมด ผลการสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน เป็นนักเรียนชายระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 190 คนและ นักเรียนหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)จำนวน 210 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 รวม 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านงบประมาณ
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

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

ระดับการรับรู้	ค่าคะแนน
มากที่สุด	4
มาก	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

นำระดับการรับรู้จากค่าคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ยรายข้อและรายด้านดังนี้

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

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า

2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 84 ข้อ

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก) ตรวจเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ตามวิธีของ โรวิเนลลี และแฮมเบิลตัน(Rovinelli and Hambleton) โดยใช้เกณฑ์กำหนดดังนี้

คะแนน + 1	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ
คะแนน 0	เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ
คะแนน - 1	เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อแล้วนำไปหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .05 ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

2. **นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและปรึกษา**คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจแก้ไขอีกครั้งก่อนดำเนินการต่อไป

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

4. **นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองใช้แล้วมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach 's alpha coeffient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .93**

5. **นำแบบสอบถามเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบ**ครั้งสุดท้ายก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ถึงผู้บริหารโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

2. **ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองและผู้ช่วย จำนวน 400 ฉบับ ตรวจสอบ ความสมบูรณ์ แล้วใช้การได้ 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100**

3. **นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป**

4. **ผู้วิจัยส่งหนังสือขอบคุณให้แก่ผู้บริหารโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา** 8 ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอบคุณผู้เชี่ยวชาญ ที่ให้คำแนะนำและตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package For the Social Science / PC+ หรือ SPSS/PC+) เพื่อหาค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. นำผลตอบแบบสอบถามตอนที่ 1,2 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำผลตอบแบบสอบถามตอนที่ 3 หาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยการทดสอบค่า ที (t - test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ตามระดับการศึกษาระหว่างระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กับระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โดยการทดสอบค่า ที (t - test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. ระดับความมีนัยสำคัญของการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้คือ .05

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอในตารางข้อมูลประกอบความเรียงได้ตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	190	47.50
	หญิง	210	52.40
	รวม	400	100.00
อายุ	15-17	116	29.00
	18-20	219	54.75
	21-23	62	15.50
	24-26	3	0.75
	รวม	400	100.00
ระดับชั้น	ปวช.	210	52.50
	ปวส.	190	47.50
	รวม	400	100.00
โรคประจำตัว	มี	66	16.50
	ไม่มี	334	83.50
	รวม	400	100.00

จากตาราง 1 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย 190 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 เพศหญิง 210 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 29.00 อายุ 18 – 20 ปี จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 54.75 เป็นนักเรียนระดับปวช. จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 และเป็นนักเรียนระดับปวส. จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 มีโรคประจำตัวหรือความบกพร่องทางด้านร่างกาย จำนวน 66 คน คิดเป็น ร้อยละ 16.50 ไม่มีโรคประจำตัวหรือความบกพร่องทางด้านร่างกาย จำนวน 344 คน คิดเป็นร้อยละ 83.50

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำแนกตามสภาพการออกกำลังกาย

สภาพการออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ความต้องการออกกำลังกาย		
ต้องการ	385	96.25
ไม่ต้องการ	15	3.75
รวม	400	100.00
การปฏิบัติในการออกกำลังกาย		
สัปดาห์ละ 1 วัน	81	20.25
สัปดาห์ละ 2 วัน	68	17.00
สัปดาห์ละ 3 วัน	66	16.50
เป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน	185	46.25
รวม	400	100.00
สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย		
ไม่มีเวลา	217	54.25
สุขภาพไม่ดี	44	11.00
ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ	62	15.50
ไม่เห็นประโยชน์	17	4.25
ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่	60	15.00
รวม	400	100.00
เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย		
15 – 30 นาที	145	36.25
30 – 45 นาที	125	31.25
45 – 60 นาที	69	17.25
มากกว่า 1 ชั่งโมง	61	15.25
รวม	400	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

สภาพการออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย		
เช้า (05.00 – 10.00 น)	120	30.30
กลางวัน (10.00 – 12.00 น)	18	4.50
บ่าย (13.00 – 16.00 น)	94	23.50
เย็น (16.00 - 19.00 น)	153	38.25
ค่ำ (หลัง 19.00 น)	15	3.75
รวม	400	100.00
แหล่งความรู้ที่ได้รับ		
วิทยุ , โทรทัศน์	60	15.00
หนังสือพิมพ์ , วารสาร,เอกสาร,ตำรา	13	3.25
เพื่อน	67	16.75
ครูผู้สอน	200	50.00
คนในครอบครัว	60	15.00
รวม	400	100.00
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย		
เพื่อต้องการความสนุกสนาน	162	40.50
เพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	141	35.25
เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน	82	20.50
เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	15	3.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่านักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 มีความต้องการออกกำลังกาย จำนวน 385 คน คิดเป็นร้อยละ 96.25 ไม่ต้องการออกกำลังกาย 15 คนคิดเป็นร้อยละ 3.75

มีการปฏิบัติในการออกกำลังกาย เป็นประจำสม่ำเสมอทุกวันมากที่สุดจำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 46.25 และปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 วัน น้อยที่สุด จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5

สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีเวลา มากที่สุด จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 54.25 และน้อยที่สุด คือ ไม่เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย จำนวน 17คน คิดเป็นร้อยละ 4.25 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที มากที่สุด จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 36.25 น้อยที่สุดได้แก่ มากกว่า 1 ชั่งโมง จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 15.25

ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย เวลาเย็น (16.00 – 19.00) มากที่สุด จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 38.25 น้อยที่สุดได้แก่ เวลาค่ำ (หลัง 19.00 น) จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75

แหล่งความรู้ที่ได้รับในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ได้จากครูผู้สอนมากที่สุด จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และน้อยที่สุดจากหนังสือพิมพ์และวารสาร จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการความสนุกสนานมากที่สุด จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 และน้อยที่สุด คือ เพื่อต้องการลดน้ำหนัก จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.48 น้อย	1.04	2.49 น้อย	1.01	-0.10	.92
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	2.23 น้อย	1.00	2.42 น้อย	0.99	-1.83	.07
3. มีการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งแลในร่มให้มีความปลอดภัย	2.41 น้อย	0.98	2.47 น้อย	0.85	-0.64	.52
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.49 น้อย	0.91	2.43 น้อย	0.96	0.61	.54
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	2.10 น้อย	0.96	2.12 น้อย	1.05	-0.14	.89
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	2.48 น้อย	0.94	2.64 น้อย	0.97	-1.56	.12
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	2.48 น้อย	0.95	2.42 น้อย	0.94	0.63	.53

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
8. มีสถานที่ออกกำลังกายที่อากาศถ่ายเทได้ดี	2.89 มาก	0.93	2.72 มาก	0.93	1.90	.06
9. มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกาย	2.67 มาก	0.94	2.52 มาก	0.94	1.56	.12
10. มีการตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ	2.59 มาก	0.99	2.55 มาก	0.97	0.37	.71
รวม	2.48 น้อย	0.96	2.47 น้อย	0.96	0.08	.45

จากตาราง 3 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงของโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 8 , 9 และ 10 ที่มีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกาย	2.28 น้อย	1.06	2.37 น้อย	0.95	-0.76	.45
2. บุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกายควรเป็นผู้ชำนาญในการออกกำลังกาย	2.46 น้อย	0.95	2.54 มาก	0.88	-0.70	.48
3. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.35 น้อย	0.95	2.26 น้อย	0.92	-0.99	.33
4. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย	2.23 น้อย	1.01	2.11 น้อย	0.98	1.17	.25
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2.17 น้อย	0.98	2.35 น้อย	0.93	-1.83	.07
6. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.29 น้อย	1.06	2.17 น้อย	0.87	1.22	.22
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	2.19 น้อย	1.02	2.47 น้อย	0.88	-2.72	.01

ตาราง 4(ต่อ)

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
8. มีเจ้าหน้าที่ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นระยะ	2.29 น้อย	1.02	2.17 น้อย	0.95	1.09	.28
9. มีกิจกรรมเสริมเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการออกกำลังกาย เช่นจัดนิทรรศการ การฉายวีดีทัศน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.43 น้อย	1.10	2.28 น้อย	1.03	1.25	.21
รวม	2.29 น้อย	1.01	2.30 น้อย	0.93	-0.03	.96

จากตาราง 4 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกันยกเว้นในรายการที่ 7 มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในระดับน้อย

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านงบประมาณ

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. โรงเรียนสนับสนุนให้มีการจัดตั้งงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	**2.50 มาก**	**1.03**	**2.48 น้อย**	**0.89**	**0.23**	**.82**
2. โรงเรียนจัดสรรงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนตลอดปี	2.38 น้อย	0.95	2.40 น้อย	0.91	-0.16	.88
3. งบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนของแต่ละโรงเรียนมีจำนวนน้อย หรือไม่มีเลย	**2.40 น้อย**	**0.95**	**3.45 มาก**	**0.70**	**-10.17**	**.00**
4. ในการจัดสรรงบประมาณด้านการออกกำลังกายโรงเรียนเพิ่มงบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬาเพิ่มขึ้นทุกปี	2.49 น้อย	0.95	2.43 น้อย	0.92	0.66	.51
5. มีการใช้งบประมาณอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียน	2.64 มาก	0.97	2.50 มาก	0.92	1.43	.15

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
6. โรงเรียนอำนวยความสะดวกในการใช้งบประมาณต่อการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน	2.50 มาก	0.94	2.44 น้อย	0.91	0.58	.56
7. โรงเรียนมีคณะกรรมการประเมินผลงานของการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	2.38 น้อย	0.94	2.47 น้อย	0.88	-0.91	.37
8. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	2.29 น้อย	1.02	2.42 น้อย	0.99	-1.25	.21
9. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเครื่องแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกายและ/หรืออุปกรณ์กีฬาในราคาสูง	2.47 น้อย	1.10	2.45 น้อย	1.00	0.25	.80
10. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางจากที่พักไปยังสถานที่ออกกำลังกายทุกครั้งเป็นจำนวนเงินที่ค่อนข้างมาก	2.49 น้อย	1.11	2.36 น้อย	0.96	1.31	.19
รวม	2.43 น้อย	0.98	2.44 น้อย	0.90	-0.80	.45

จากตาราง 5 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในด้านงบประมาณไม่แตกต่างกัน

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในด้านงบประมาณ ในระดับน้อย ยกเว้นรายการที่ 1 และ 6 นักเรียนชายมีความคิดเห็นในระดับมาก นักเรียนหญิงมี ความคิดเห็นในระดับน้อย รายการที่3 นักเรียนชายมีความคิดเห็นในระดับน้อย นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นในระดับมาก รายการที่ 5 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเห็นในระดับมาก

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ	2.71 มาก	1.03	2.72 มาก	0.93	-0.10	.92
2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร	2.49 น้อย	0.98	2.54 มาก	0.98	-0.41	.69
3. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	2.55 มาก	1.12	3.15 มาก	0.94	-6.06	.00
4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล	3.10 มาก	1.39	3.01 มาก	0.98	0.55	.96
5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	2.88 มาก	0.95	2.76 มาก	1.02	1.25	.21
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเล่ย์บอล	2.81 มาก	1.04	2.81 มาก	0.98	0.00	1.00
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ	2.64 มาก	1.03	2.45 น้อย	1.03	1.80	.07
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน	2.42 น้อย	1.08	2.46 น้อย	1.04	-0.43	.67

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาว่ายน้ำ	2.19 น้อย	1.14	2.15 น้อย	1.03	0.41	.68
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส	2.09 น้อย	1.07	2.13 น้อย	1.02	-0.34	.73
11. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	2.42 น้อย	1.04	2.39 น้อย	0.97	0.20	.84
12. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง	2.47 น้อย	1.07	2.46 น้อย	1.08	0.09	.93
13. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเต้นแอร์โรบิก	2.07 น้อย	1.15	2.32 น้อย	1.08	-2.26	.03
14. อื่น ๆ โดย การกระโดดเชือก สเก็ตบอร์ด,ลีลาศ,เซียร์ลีดเดอร์ ศิลปะป้องกันตัว	2.97 มาก	1.06	2.63 มาก	1.06	3.09	.00
รวม	2.55 มาก	1.01	2.57 มาก	1.08	0.38	.52

จากตาราง 6 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 3,4,13 และ 14มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นรายการที่ 10,11,12 และ 13 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเห็นในระดับน้อย รายการที่ 2 นักเรียนชายมีความคิดเห็นในระดับน้อย นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นในระดับมาก รายการที่ 7 นักเรียนชายมีความคิดเห็นในระดับมาก นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นในระดับน้อย

ตาราง 7 ตารางแสดงการเปรียบเทียบรายด้านสภาพปัญหาปัจจุบันของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

ด้าน	นักเรียนชาย.		นักเรียนหญิง		t	Prob
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	2.48 น้อย	.96	2.47 น้อย	.96	.08	.45
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	2.29 น้อย	1.01	2.30 น้อย	.93	-.03	.96
3. ด้านงบประมาณ	2.43 น้อย	.98	2.44 น้อย	.90	-.80	.45
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.55 มาก	1.01	2.57 มาก	1.08	.38	.52
รวม	2.43 น้อย	0.99	2.44 น้อย	0.96	-.24	.44

จากตาราง 7 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.52 มาก	1.00	2.46 น้อย	1.05	0.63	.53
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	2.42 น้อย	0.96	2.23 น้อย	1.03	1.88	.06
3. มีการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งแลในร่มให้มีความปลอดภัย	2.53 มาก	0.91	2.35 น้อย	0.92	2.10	.04
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.48 น้อย	0.89	2.44 น้อย	0.98	0.50	.61
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	2.32 น้อย	1.01	1.89 น้อย	0.95	4.05	.00
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	2.73 มาก	0.91	2.40 น้อย	0.98	3.42	.00
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	2.56 มาก	0.94	2.35 น้อย	0.95	2.21	.03

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
8. มีสถานที่ออกกำลังกายที่อากาศถ่ายเทได้ดี	2.81 มาก	0.86	2.79 มาก	1.01	0.18	.86
9. มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกาย	2.69 มาก	0.95	2.50 มาก	0.92	2.13	.03
10. มีการตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ	2.45 น้อย	1.01	2.69 มาก	0.93	-2.54	.01
รวม	2.55 มาก	0.94	2.41 น้อย	0.97	1.46	.22

จากตาราง 8 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับ ปวช. และ ระดับ ปวส. โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 3,5,6 ,7,9 และ 10 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับ ปวช. ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมาก ยกเว้นรายการที่ 2,4 และ 5 ที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

นักเรียนระดับ ปวส ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับน้อย ยกเว้นรายการที่ 8 และ 9 ที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและรายการที่ 10 นักเรียนระดับ ปวช. มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยนักเรียนระดับ ปวส. มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกาย	2.53 มาก	0.98	2.13 น้อย	0.99	3.98	.00
2. บุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกายควรเป็นผู้ชำนาญในการออกกำลังกาย	2.55 มาก	0.87	2.46 น้อย	0.96	1.03	.30
3. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.39 น้อย	0.93	2.21 น้อย	0.93	1.87	.06
4. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย	2.34 น้อย	0.97	2.01 น้อย	0.99	3.38	.00
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2.33 น้อย	0.95	2.18 น้อย	0.97	1.54	.13
6. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.40 น้อย	1.00	2.06 น้อย	0.92	3.56	.00
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	2.38 น้อย	1.00	2.04 น้อย	0.97	3.38	.00

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
8. มีเจ้าหน้าที่ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นระยะ	2.42 น้อย	1.02	2.04 น้อย	0.91	3.79	.00
9. มีกิจกรรมเสริมเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการออกกำลังกาย เช่น จัดนิทรรศการ การฉายวีดีทัศน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.54 มาก	1.02	2.17 น้อย	1.08	3.37	.00
รวม	2.43 น้อย	0.97	2.14 น้อย	0.96	2.88	.05

จากตาราง 9 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับ ปวช. และ ระดับ ปวส. โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นในรายการที่ 2,3 และ 5 ที่ไม่แตกต่างกัน

นักเรียนระดับ ปวช. และ ระดับ ปวส. ส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 1 และ 9 นักเรียนระดับ ปวช. มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและนักเรียนระดับ ปวส. มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านงบประมาณ

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. โรงเรียนสนับสนุนให้มีการจัดตั้งงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	**2.64 มาก**	**0.92**	**2.34 น้อย**	**0.98**	**3.33**	**.00**
2. โรงเรียนจัดสรรงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนตลอดปี	2.53 มาก	0.95	2.25 น้อย	0.90	3.09	.00
3. งบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนของแต่ละโรงเรียนมีจำนวนน้อย หรือไม่มีเลย	**2.46 มาก**	**0.91**	**2.34 น้อย**	**0.90**	**1.28**	**.20**
4. ในการจัดสรรงบประมาณด้านการออกกำลังกายโรงเรียนเพิ่มงบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬาเพิ่มขึ้นทุกปี	2.58 มาก	0.89	2.33 น้อย	0.96	2.86	.01
5. มีการใช้งบประมาณอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	2.69 มาก	0.96	2.45 น้อย	0.93	2.46	.02

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
6. โรงเรียนอำนวยความสะดวกในการใช้งบประมาณต่อการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน	2.59 มาก	0.90	2.35 น้อย	0.94	2.69	.01
7. โรงเรียนมีคณะกรรมการประเมินผลงานของการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	2.56 มาก	0.88	2.29 น้อย	0.92	3.02	.00
8. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	2.38 น้อย	0.93	2.33 น้อย	1.07	0.63	.53
9. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเครื่องแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกายและ/หรืออุปกรณ์กีฬาในราคาสูง	2.57 มาก	1.00	2.81 มาก	1.17	-2.10	.04
10. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางจากที่พักไปยังสถานที่ออกกำลังกายทุกครั้งเป็นจำนวนเงินที่ค่อนข้างมาก	2.58 มาก	1.00	2.27 น้อย	1.05	2.90	.00
รวม	2.55 มาก	0.93	2.37 น้อย	0.98	2.02	.08

จากตาราง 10 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับ ปวช. และ ระดับ ปวส. โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในด้านงบประมาณไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 1,2,4,5,6,7,9 และ 10 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับ ปวช. และ ระดับ ปวส. ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในด้านงบประมาณ ในระดับ ปวช. มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากนักเรียนระดับ ปวส. มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 8 ที่นักเรียนมีความคิดเห็นในระดับน้อย

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. **การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ**	**2.73 มาก**	**1.00**	**2.69 มาก**	**0.96**	**0.32**	**.75**
2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร	2.45 น้อย	0.95	2.58 มาก	1.01	-1.42	.16
3. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	2.55 มาก	1.07	2.39 น้อย	1.08	1.50	.14
4. **การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล**	**2.82 มาก**	**1.00**	**2.85 มาก**	**1.13**	**-0.29**	**.78**
5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	2.85 มาก	0.95	2.79 มาก	1.03	0.68	.50
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเล่ย์บอล	2.82 มาก	0.99	2.81 มาก	1.03	0.10	.92
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ	2.54 มาก	0.98	2.55 มาก	1.09	-0.10	.92
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน	2.58 มาก	1.04	2.30 น้อย	1.05	2.69	.01

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	สภาพปัญหาปัจจุบัน				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาว่ายน้ำ	2.28 น้อย	1.09	2.06 น้อย	1.06	2.11	.04
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส	2.16 น้อย	1.01	2.07 น้อย	1.07	0.87	.39
11. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	2.39 น้อย	0.98	2.42 น้อย	1.03	-0.21	.84
12. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง	2.39 น้อย	1.03	2.54 มาก	1.11	-1.29	.20
13. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเต้นแอร์โรบิก	2.26 น้อย	1.15	2.12 น้อย	1.10	1.26	.21
14. อื่น ๆ โดย การกระโดดเชือก สเก็ตบอร์ด,ลีลาศ,เชียร์ลีดเดอร์ ศิลปะป้องกันตัว	2.78 มาก	1.03	2.81 มาก	1.12	-0.29	.77
รวม	2.54 มาก	1.01	2.49 น้อย	0.91	0.42	.47

จากตาราง 11 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับ ปวช. และระดับ ปวส. โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 8 และ 9 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับ ปวช. ส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก และระดับ ปวส.ในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่

3,9,10,11 และ 13 นักเรียนระดับ ปวช. และระดับ ปวส. มีความคิดเห็นในระดับน้อย รายการที่ 8 ที่นักเรียนระดับ ปวช. มีความคิดเห็นในระดับมาก นักเรียนระดับ ปวส. มีความคิดเห็นในระดับน้อย รายการที่ 12 ที่นักเรียนระดับ ปวช. มีความคิดเห็นในระดับน้อย นักเรียนระดับ ปวส. มีความคิดเห็นในระดับมาก

ตาราง 12 ตารางแสดงการเปรียบเทียบรายด้านสภาพปัญหาปัจจุบันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) ของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

ด้าน	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.		t	Prob
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	2.55 มาก	0.94	2.41 น้อย	0.97	1.46	.22
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	2.43 น้อย	0.97	2.14 น้อย	0.96	2.88	.05
3. ด้านงบประมาณ	2.55 มาก	0.93	2.37 น้อย	0.98	2.02	.08
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.54 มาก	1.01	2.49 น้อย	0.91	0.42	.47
รวม	**2.51 มาก**	**0.96**	**2.35 น้อย**	**0.95**	**1.55**	**.23**

จากตาราง 12 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันและนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	**3.53 มากที่สุด**	**0.77**	**3.17 มาก**	**0.88**	**4.62**	**.00**
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	3.53 มากที่สุด	0.72	3.34 มาก	0.88	2.27	.02
3. มีการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย	3.61 มากที่สุด	0.62	3.43 มาก	0.75	2.42	.02
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	**3.45 มาก**	**0.80**	**3.46 มาก**	**0.79**	**-0.06**	**.95**
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	3.31 มาก	0.88	3.45 มาก	0.76	-1.76	.08
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.49 มาก	0.78	3.37 มาก	0.80	1.62	.11
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	3.57 มากที่สุด	0.71	3.46 มาก	0.74	1.51	.13

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
8. มีสถานที่ออกกำลังกายที่อากาศถ่ายเทได้ดี	3.55 มากที่สุด	0.75	3.47 มาก	0.73	1.02	.31
10. มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกาย	3.58 มากที่สุด	0.78	3.48 มาก	0.81	1.36	.18
11. มีการตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ	3.66 มากที่สุด	0.64	3.54 มากที่สุด	0.70	1.86	.06
รวม	3.52 มากที่สุด	0.74	3.41 มาก	0.76	1.49	.19

จากตาราง 13 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการที่ 1,2 และ 3 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุดนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมาก ยกเว้นรายการที่ 4,5 และ 6 นักเรียนชาย มีความคิดเห็นในระดับมาก และรายการที่ 10 นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกาย	3.52 มากที่สุด	0.72	3.33 มาก	0.79	2.44	.02
2. บุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกายควรเป็นผู้ชำนาญในการออกกำลังกาย	3.55 มากที่สุด	0.66	3.41 มาก	0.76	1.83	.07
3. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.40 มาก	0.78	3.24 มาก	0.83	2.00	.05
4. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.31 มาก	0.92	3.28 มาก	0.84	0.29	.77
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	3.35 มาก	0.82	3.28 มาก	0.81	0.79	.43
6. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.40 มาก	0.81	3.26 มาก	0.85	1.56	.12
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.46 มาก	0.79	3.35 มาก	0.79	1.37	.17

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
8. มีเจ้าหน้าที่ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นระยะ	3.31 มาก	0.84	3.24 มาก	0.86	0.85	.40
9. มีกิจกรรมเสริมเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการออกกำลังกาย เช่น จัดนิทรรศการ การฉายวีดีทัศน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.48 มาก	0.77	3.29 มาก	0.84	2.32	.02
รวม	3.42 มาก	0.79	3.29 มาก	0.81	1.49	.23

จากตาราง 14 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน ยกเว้น รายการที่ 1,3 และ 9 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับมาก ยกเว้นรายการที่ 1 และ 2 ที่นักเรียนชาย มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านงบประมาณ

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. โรงเรียนสนับสนุนให้มีการจัดตั้งงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	**3.63 มากที่สุด**	**0.67**	**3.47 มาก**	**0.64**	**2.45**	**.02**
2. โรงเรียนจัดสรรงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนตลอดปี	3.52 มากที่สุด	0.70	3.39 มาก	0.75	1.66	.10
3. งบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนของแต่ละโรงเรียนมีจำนวนน้อย หรือไม่มีเลย	**3.40 มาก**	**0.85**	**3.33 มาก**	**0.76**	**0.79**	**.43**
4. ในการจัดสรรงบประมาณด้านการออกกำลังกายโรงเรียนเพิ่มงบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬาเพิ่มขึ้นทุกปี	3.53 มากที่สุด	0.74	3.41 มาก	0.81	1.67	.10
5. มีการใช้งบประมาณอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	3.37 มาก	0.81	3.30 มาก	0.82	0.89	.38

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
6. โรงเรียนอำนวยความสะดวกในการใช้งบประมาณต่อการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน	3.51 มากที่สุด	0.69	3.32 มาก	0.81	2.46	.02
7. โรงเรียนมีคณะกรรมการประเมินผลงานของการส่งเสริมการจัด กิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	3.40 มาก	0.80	3.35 มาก	0.78	0.68	.50
8. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	3.00 มาก	1.12	2.79 มาก	1.05	1.89	.06
9. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเครื่องแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกายและ/หรืออุปกรณ์กีฬาในราคาสูง	3.40 มาก	1.10	2.87 มาก	1.11	1.45	.15
10. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางจากที่พักไปยังสถานที่ออกกำลังกายทุกครั้งเป็นจำนวนเงินที่ค่อนข้างมาก	2.92 มาก	1.15	2.85 มาก	1.13	0.53	.60
รวม	3.36 มาก	0.86	3.20 มาก	0.86	1.45	.24

จากตาราง 15 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับความต้องการในด้านงบประมาณ ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการที่ 1 และ 6 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในด้านงบประมาณในระดับมาก ยกเว้นรายการที่ 1,2,4 และ 6 ที่นักเรียนชาย มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. **การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ**	**3.36 มาก**	**0.92**	**3.32 มาก**	**0.77**	**0.47**	**.64**
2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร	3.17 มาก	0.88	3.29 มาก	0.77	-1.33	.19
3. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	3.15 มาก	0.94	3.17 มาก	0.94	-0.22	.83
4. **การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล**	**3.45 มาก**	**0.83**	**3.21 มาก**	**0.97**	**2.66**	**.01**
5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	3.24 มาก	0.90	3.23 มาก	0.92	0.12	.91
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเล่ย์บอล	3.25 มาก	0.93	3.11 มาก	0.90	1.61	.11
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ	3.07 มาก	1.02	2.79 มาก	1.05	2.70	.01
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน	3.07 มาก	1.01	3.28 มาก	0.90	2.70	.01

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาว่ายน้ำ	3.21 มาก	1.06	3.07 มาก	1.03	1.22	.23
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส	2.98 มาก	1.02	3.04 มาก	0.99	-0.60	.55
11. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	3.01 มาก	1.03	3.01 มาก	0.96	0.00	1.00
12. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง	2.94 มาก	1.05	2.93 มาก	1.05	0.15	.88
13. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเต้นแอร์โรบิก	2.74 มาก	1.23	3.15 มาก	1.00	-3.60	.00
14. อื่น ๆ โดย การกระโดดเชือก สเก็ตบอร์ด,ลีลาศ,เชียร์ลีดเดอร์ ศิลปะป้องกันตัว	3.44 มาก	0.86	2.96 มาก	1.04	4.90	.00
รวม	3.14 มาก	0.90	3.11 มาก	0.95	0.77	.38

จากตาราง 16 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับความต้องการในด้านจัดกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการที่ 4,7,8,13และ 14 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในด้านจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นรายการที่ 1,2,4 และ 6 ที่นักเรียนชาย มีความคิดเห็นในระดับมาก

ตาราง 17 ตารางแสดงการเปรียบเทียบรายด้านความต้องการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8

ด้าน	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		t	Prob
	$\bar{X}$.	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.52 มากที่สุด	0.74	3.41 มาก	0.76	1.49	.19
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.42 มาก	0.79	3.29 มาก	0.81	1.49	.23
3. ด้านงบประมาณ	3.36 มาก	0.86	3.20 มาก	0.86	1.45	.24
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.14 มาก	0.90	3.11 มาก	0.95	0.77	.38
รวม	3.36 มาก	0.82	3.25 มาก	0.84	1.25	.27

จากตาราง 17 ความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับความต้องการรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน

ความคิดเห็นของทั้งสองกลุ่มที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.32 มาก	0.89	3.38 มาก	0.81	-0.76	.45
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	3.39 มาก	0.81	3.52 มากที่สุด	0.67	-1.61	.11
3. มีการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย	3.55 มากที่สุด	0.68	3.49 มาก	0.71	0.81	.42
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.40 มาก	0.85	3.51 มากที่สุด	0.73	-1.32	.19
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	3.33 มาก	0.84	3.42 มาก	0.80	-1.03	.31
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.38 มาก	0.82	3.48 มาก	0.76	-1.28	.20
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	3.46 มาก	0.76	3.57 มากที่สุด	0.69	-1.55	.12

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
8. มีสถานที่ออกกำลังกายที่อากาศถ่ายเทได้ดี	3.46 มาก	0.77	3.56 มากที่สุด	0.69	-1.28	.20
9. มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกาย	3.47 มาก	0.91	3.06 มาก	0.82	3.46	.00
10. มีการตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ	2.69 มาก	0.93	3.66 มากที่สุด	0.66	-11.05	.00
รวม	3.34 มาก	0.82	3.46 มาก	0.73	-1.56	.20

จากตาราง 18 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับ ปวช. และระดับ ปวส. โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 เกี่ยวกับความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 9 และ 10 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับ ปวช. และระดับ ปวส. มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก ยกเว้นในรายการที่ 2,4,7,8 และ 10 นักเรียนระดับ ปวส. มีความต้องการในระดับมากที่สุด

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. **มีบุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกาย**	3.38 มาก	0.78	3.47 มาก	0.74	-1.06	.29
2. บุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกายควรเป็นผู้ชำนาญในการออกกำลังกาย	3.42 มาก	0.73	3.54 มากที่สุด	0.69	-1.63	.10
3. **มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย**	3.28 มาก	0.86	3.37 มาก	0.75	-1.08	.28
4. **มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการ**ออกกำลังกาย	3.15 มาก	0.96	3.45 มาก	0.76	-3.12	.00
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	3.21 มาก	0.86	3.42 มาก	0.80	-2.46	.02
6. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.25 มาก	0.90	3.42 มาก	0.75	-1.87	.06

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.36 มาก	0.82	3.45 มาก	0.77	-1.01	.31
8. มีเจ้าหน้าที่ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นระยะ	3.23 มาก	0.87	3.56 มากที่สุด 3.37	0.69	-4.21	.00
9. มีกิจกรรมเสริมเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการออกกำลังกาย เช่น จัดนิทรรศการ การฉายวีดีทัศน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.41 มาก	0.78	มาก	0.85	0.44	.66
รวม	3.29 มาก	0.84	3.45 มาก	0.75	-1.78	.19

จากตาราง 19 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับ ปวช. ระดับ ปวส. โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความคิดเห็นที่ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการที่ 4,5 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับ ปวช. และระดับ ปวส. ส่วนใหญ่มีความความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับมาก ยกเว้นในรายการที่ 2 และ 8 ที่นักเรียนระดับ ปวส. มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านงบประมาณ

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. โรงเรียนสนับสนุนให้มีการจัดตั้งงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	**3.51 มากที่สุด**	**0.71**	**3.59 มากที่สุด**	**0.60**	**-1.26**	**.21**
2. โรงเรียนจัดสรรงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนตลอดปี	3.40 มาก	0.74	3.51 มากที่สุด	0.72	-1.46	.15
3. งบประมาณด้านการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายสำหรับนักเรียนของแต่ละโรงเรียนมีจำนวนน้อย หรือไม่มีเลย	3.33 มาก	0.81	3.41 มาก	0.81	-0.93	.35
4. ในการจัดสรรงบประมาณด้านการออกกำลังกายโรงเรียนเพื่องบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ แข่งขันกีฬาเพิ่มขึ้นทุกปี	3.43 มาก	0.78	3.51 มากที่สุด	0.77	-0.94	.35

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
5. มีการใช้งบประมาณอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	3.27 มาก	0.86	3.45 มาก	0.77	-2.15	.03
6. โรงเรียนอำนวยความสะดวกในการใช้งบประมาณต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	3.41 มาก	0.77	3.17 น้อย	0.90	2.67	.01
7. โรงเรียนมีคณะกรรมการประเมินผลงานของการส่งเสริมการจัด กิจกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียน	3.37 มาก	0.81	3.39 มาก	0.76	-0.32	.75
8. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	2.99 มาก	1.00	2.81 มาก	1.17	1.53	.13
9. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเครื่องแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกายและ/หรืออุปกรณ์กีฬาในราคาสูง	2.99 มาก	1.07	2.92 มาก	1.14	0.63	.53

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
10. นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางจากที่พักไปยังสถานที่ออกกำลังกายทุกครั้งเป็นจำนวนเงินที่ค่อนข้างมาก	3.00 มาก	1.08	2.77 มาก	1.19	1.90	.06
รวม	3.27 มาก	0.86	3.25 มาก	0.88	-0.03	.26

จากตาราง 20 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับ ปวช. และระดับ ปวส. โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 เกี่ยวกับความต้องการในด้านงบประมาณ ที่ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 5 และ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับ ปวช. และระดับ ปวส. . ส่วนใหญ่มีความความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในด้านงบประมาณในระดับมาก ยกเว้นในรายการที่ 1 มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด รายการที่ 2 และ 4 ที่นักเรียนระดับ ปวส. มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างความคิดเห็นของนักเรียนตามระดับการศึกษาที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ	3.28 มาก	0.93	3.39 มาก	0.77	-1.20	.23
2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร	3.13 มาก	0.88	3.34 มาก	0.76	-2.45	.02
3. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	3.23 มาก	0.96	3.10 มาก	0.92	1.28	.20
4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล	3.19 มาก	0.92	3.21 มาก	1.03	-0.16	.88
5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	3.24 มาก	0.87	3.23 มาก	0.96	0.11	.91
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเล่ย์บอล	3.15 มาก	0.89	3.21 มาก	0.95	-0.55	.59
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ	2.85 มาก	1.01	3.01 มาก	1.07	-1.42	.16
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน	3.08 มาก	0.95	3.27 มาก	0.96	-1.98	.05

ตาราง 21 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				t	Prob
	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาว่ายน้ำ	3.10 มาก	1.07	3.18 มาก	1.02	-0.72	.47
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส	3.01 มาก	0.95	3.02 มาก	1.06	-0.10	.92
11. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	2.94 มาก	1.00	3.07 มาก	0.98	-1.36	.18
12. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง	2.92 มาก	1.04	2.95 มาก	1.06	-0.32	.75
13. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเต้นแอร์โรบิก	2.86 มาก	1.15	3.04 มาก	1.13	-1.56	.12
14. อื่น ๆ โดย การกระโดดเชือก สเก็ตบอร์ด,ลีลาศ,เชียร์ลีดเดอร์, ศิลปะป้องกันตัว	3.21 มาก	0.94	3.19 มาก	1.03	0.21	.83
รวม	3.08 มาก	0.96	3.15 มาก	0.97	-0.73	.45

จากตาราง 21 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับ ปวช. และระดับ ปวส. โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 เกี่ยวกับความต้องการในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 2 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นักเรียนระดับ ปวช. และระดับ ปวส. ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก

ตาราง 22 ตารางแสดงการเปรียบเทียบรายด้านความต้องการของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)และนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8

ด้าน	ระดับ ปวช.		ระดับ ปวส.		t	Prob
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.34 มาก	0.82	3.46 มาก	0.73	-1.56	.20
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.29 มาก	0.84	3.45 มาก	0.75	-1.78	.19
3. ด้านงบประมาณ	3.27 มาก	0.86	3.25 มาก	0.88	-0.03	.26
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.08 มาก	0.96	3.15 มาก	0.97	-0.73	.45
รวม	3.24 มาก	0.87	3.32 มาก	0.83	-0.98	.29

จากตาราง 22 ความคิดเห็นของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับความต้องการรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน

ความคิดเห็นของทั้งสองกลุ่มเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกด้าน

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงและระดับการศึกษา

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ได้แก่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย จังหวัดลำปาง จังหวัดลำพูน จังหวัดแพร่และจังหวัดพะเยา รวมทั้งสิ้น 26,700 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) แยก เป็นนักเรียนชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 190 คน นักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 210 คน

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามซึ่งแยกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจความสมบูรณ์ของแบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัยและได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package For the Social Science / PC+ หรือ SPSS/PC+) เพื่อหาค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. คำนวณหาค่าร้อยละ ข้อมูลตอนที่ 1 ,ตอนที่ 2 สภาพทั่วไปและสภาพการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ในตาราง 1-2

2. **เปรียบเทียบสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงตามระดับการศึกษาโดยการทดสอบค่าที (t-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง**

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 สรุปได้ดังนี้

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 รวมทั้งสิ้น 400 คน เป็นเพศชายร้อยละ 47..50 เพศหญิงร้อยละ 52.50 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.75 อยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ร้อยละ 52.50 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)ร้อยละ 47.50 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว หรือความบกพร่องทางด้านร่างกายร้อยละ 83.50

2. **สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 96.25 และออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 46.25 มีสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีเวลามากที่สุด ร้อยละ 54.25 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายระหว่าง 15-30 นาที ร้อยละ 36.25 ในเวลาเย็น (16.00-19.00 น) ร้อยละ 38.25 แหล่งความรู้ที่ได้รับจากครูสอน ร้อยละ 50 และส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อต้องการความสนุกสนาน ร้อยละ 40.50**

สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ผลการศึกษาพบว่า

สภาพปัญหาปัจจุบันของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

1. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 8,9 และ 10 ที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

2. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 7 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับน้อย

3. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในด้านงบประมาณ ไม่แตกต่างกัน

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านงบประมาณในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 1 และ 6 นักเรียนชายความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก นักเรียนหญิงความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

4. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 3,4,13 และ 14 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นในรายการที่ 8,9,10,11,12 และ 13 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยรายการที่ 2 นักเรียนชายความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย นักเรียนหญิงความคิดเห็นในระดับมาก รายการที่ 7 นักเรียนชายความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก นักเรียนหญิงความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

5. ความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกันและมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

สภาพปัญหาปัจจุบันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

1. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 3, 5 ,6 ,7 ,9 และ 10 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมาก ยกเว้นในรายการที่ 2,4 และ 5 ที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 8 และ 9 ที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และรายการที่ 10 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

2. **ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นในรายการที่ 2,3 และ 5**

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 1 และ 9 **นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย**

3. **ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในด้านงบประมาณ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นในรายการที่ 3 และ 8 ที่ไม่แตกต่างกัน**

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านงบประมาณ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ยกเว้นรายการที่ 8 ที่มีความคิดเห็นในระดับน้อย

4. **ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเขตการศึกษา 8 ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 8 และ 9 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05**

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 3,9,10,11 และ 13 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความ คิดเห็นในระดับน้อย รายการที่ 8 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นในระดับมาก นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นในระดับน้อย รายการที่ 12 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นในระดับน้อย นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นในระดับมาก

5. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกันและมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ความต้องการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

1. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการ ที่ 1,2 และ 3 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุด นักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก ยกเว้นรายการที่ 4,5 และ 6 นักเรียนชายมีความคิดเห็นในระดับมาก และรายการที่ 10 นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

2. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการที่ 1,3 และ 9 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับมาก ยกเว้นรายการที่ 1 และ 2 ที่นักเรียนชายมีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

3. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในด้านงบประมาณไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการที่ 1 และ 6 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านงบประมาณในระดับมาก ยกเว้นรายการที่ 1,2,4 และ 6 ที่นักเรียนชายมีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

4. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันยกเว้นรายการที่ 4,7,8,13 และ 14 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมาก

5. ความคิดเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับความต้องการทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกันและมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ความต้องการของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

1. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 9 และ 10 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวย ความสะดวกในระดับมาก ยกเว้นในรายที่ 2,4,7 และ 8 และ 10 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มี ความต้องการ ในระดับมากที่สุด

2. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความคิดเห็นที่ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการที่ 4,5 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในระดับมาก ยกเว้นในรายการที่ 2 และ 8 ที่นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

3. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในด้านงบประมาณที่ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 5 และ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านงบประมาณในระดับมาก ยกเว้นในรายการที่ 1 มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด รายการที่ 2 และ 4 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

4. ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 2 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก

5. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ที่เกี่ยวกับความต้องการทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกันและมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 สามารถอภิปราย ได้ดังนี้

นักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แต่มีการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย ไม่เป็นผลต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกายที่จะทำให้เกิดการเจริญเติบโต ในการที่จะทำให้เกิดผลต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกาย ควร**มีการออกกำลังกาย 3 – 5 วัน ต่อสัปดาห์ และ เป็นประจำสม่ำเสมอควรใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย ครั้งละ 15–30 นาที (จรวยพร ธรณินทร์ 2534 : 8) เพราะจะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มสูงขึ้นประมาณ 112 – 120 ครั้ง ต่อนาที การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต**เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาและมีประสิทธิภาพในการทำงาน การออกกำลังกายควรเลือกกิจกรรมหรือกีฬาที่เหมาะกับ สภาพร่างกายและเริ่มต้นจากค่อยเป็นค่อยไป หรือความหนักของงานที่ต่ำก่อนเสมอ (อัตราการเต้นของหัวใจไม่เกิน 100 ครั้งต่อนาที)แล้วจึงค่อย ๆเพิ่มความหนักของงานขึ้นไป (อรรคพล เพ็ญสุภา 2543 : 19) นักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ส่วนใหญ่มีความต้องการในการที่จะออกกำลังกายมากถึงร้อยละ 96.25 แต่เนื่องจากไม่มีเวลา ซึ่งอาจเป็นเพราะสภาพแวดล้อม การจัดการเรียน **การสอนของโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนส่วนใหญ่ ที่เปิดสอนในด้านสายอาชีพสาขาต่าง ๆ ทั้ง พณิชยกรรมและช่างอุตสาหกรรม นักเรียนต้องเรียนภาคปฏิบัติมาก โดยเน้นหนักในด้านทักษะอาชีพมากกว่า การเรียนภาคทฤษฎี และการเรียนการสอน วิชาพลานามัยก็มีน้อยเพียง 1 หน่วยกิตในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) บางโรงเรียนไม่มีสนามกีฬาในโรงเรียนเป็นของตนเอง จึงเป็นปัญหาต่อการออกกำลังกายของนักเรียน** แต่อย่างไรก็ตามยังมีนักเรียนที่ต้องการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินและต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอีกจำนวนมาก ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงเรียนจะต้อง ให้ความสำคัญในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียน

จากสภาพปัจจุบันและเป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในภาพรวม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย นักเรียนในระดับ ปวช. มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก แต่นักเรียนระดับ ปวส. มีความคิดเห็นในระดับน้อย

ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเห็นในระดับน้อยต่อการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง

การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายให้มีความปลอดภัย มีสถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายที่เพียงพอมีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีห้องพยาบาลบริการแก่ผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย มีการตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาปัจจุบันที่พบใน โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ค่อนข้างมาก ซึ่งทางโรงเรียนจัดไว้บริการน้อยหรือไม่มีบริการเลย ซึ่งอาจเป็นเพราะโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 มีสถานที่ไม่เพียงพอ และค่อนข้างจำกัดมีเนื้อที่น้อย ไม่สามารถจัดสร้างหรือขยายเพิ่มเติมได้ ในความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกนักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการมากที่สุด ต่อการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย การจัดสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกายและมีการตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ ทั้งนี้เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายแก่นักเรียนที่ออกกำลังกาย ดังนั้นโรงเรียนจึงควรจัดสร้าง จัดหาสถานที่และอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอต่อความต้องการของนักเรียน และควรมีอุปกรณ์ให้ครบ ทุกกิจกรรมที่นักเรียนเลือกใช้ในการออกกำลังกาย และในปัจจุบันอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีผลิตภัณฑ์ที่ทันสมัยสะดวกต่อการใช้มากมาย

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบันและเป็นปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่บริการ เบิก – จ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรเป็นผู้อุทิศและเสียสละเวลาในการให้บริการ เบิก – จ่าย อุปกรณ์แก่นักเรียน เจ้าหน้าที่ควรเป็นบุคคลที่มีความละเอียดรอบคอบ หมั่นสำรวจ ตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายอยู่เสมอ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของนักเรียนผู้ใช้บริการ นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการต้องเป็นคนมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์ สามารถปฏิบัติและรักษากฎ ข้อบังคับและระเบียบในการเบิก – จ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้เพื่อเป็นการ ฝึกและรักษาความมีระเบียบวินัย ให้กับนักเรียนเพื่อการปฏิบัติตนในสังคมได้อย่างถูกต้อง

ในด้านความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรกคือ ต้องการบุคลากรผู้ให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกายและควรเป็นผู้ชำนาญในการออกกำลังกาย ซึ่งทางโรงเรียนจะต้องพิจารณาคัดเลือกบุคคลที่จะมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี มีความสุภาพอ่อนโยน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส มีอารมณ์ขัน มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม แต่งกายถูกต้องตามชนิดหรือประเภทกีฬา มีความสะอาดและเป็นระเบียบสิ่งเหล่านี้เป็นการสร้างศรัทธาความเชื่อถือแก่นักเรียน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย จะต้องเป็นผู้ที่สุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความกระฉับกระเฉง

คล่องแคล่ว ว่องไวและมีความรู้ความสามารถ มีความจัดเจนมีความชำนาญ ซึ่งสามารถอธิบายและสาธิตทักษะการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน น่าดูและสวยงามและที่สำคัญจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายกับนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อจะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับนักเรียนอันจะเกิดประโยชน์ต่อการบริหารโครงการการออกกำลังกาย ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

ด้านงบประมาณ สภาพที่เป็นปัญหาปัจจุบันในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ตามความคิดเห็นของนักเรียน อยู่ในระดับน้อย โดยเฉพาะหัวข้อโรงเรียนจัดสรรงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนตลอดปี ซึ่งแสดงว่าโรงเรียนมีการส่งเสริมหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่นักเรียนตลอดปีน้อย ซึ่งอาจจะมาจากด้านงบประมาณการเงิน ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้การบริหารการจัดการกิจกรรม บรรลุได้ตามเป้าหมาย ทั้งยังเป็นการผ่อนคลายปัญหาต่าง ๆ ให้ลดลงได้ ดังนั้นการจัดสรรงบประมาณ เพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายตลอดปี จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้บริหารโรงเรียน จะต้องให้ความสำคัญและพิจารณาเพื่อดำเนินการให้การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนทุกกิจกรรมทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ส่งผลถึงการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แก่นักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ในความต้องการด้านงบประมาณ เป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้การจัดกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น บรรลุผลสำเร็จ นักเรียนจึงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะโรงเรียนสนับสนุนให้มีการจัดตั้งงบประมาณ ด้านการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน ซึ่งนักเรียนมีความต้องการในระดับมากที่สุด เนื่องจากการออกกำลังกาย เป็นการส่งเสริมร่างกาย ให้เป็นผู้ที่มี ความสมบูรณ์ แข็งแรง และการออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุก ๆ คนในสังคมปัจจุบัน ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเกิดการอ่อนแอ ขี้โรค เจ็บป่วยง่าย ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง สดชื่นและคล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีความหนักและความทนทาน จะทำให้เป็นผลดีต่อชีวิตและสุขภาพ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานที่ดีขึ้น (อรรคพล เพ็ญสุภา 2543 : 1) ดังนั้นการจัดตั้งงบประมาณเพื่อการออกกำลังกาย จึงเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ที่ดูแลรับผิดชอบด้านการกีฬา และออกกำลังกายของโรงเรียนที่จะต้องดำเนินการ และมีความสอดคล้องกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่จัดขึ้นด้วย

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย สภาพที่เป็นปัญหาปัจจุบัน เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากเป็นอันดับแรกของนักเรียนชายกับการออกกำลังกาย ได้แก่การเล่นกีฬาฟุตบอล ซึ่งอาจเป็นเพราะกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมาก ในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลได้มีการส่งเสริมและจัดให้มี การจัดการแข่งขันอยู่เสมอ ทั้งในส่วนกลางและ ส่วนท้องถิ่น ประกอบในปี พ.ศ. 2545 ก็จะมีการแข่งขัน

ฟุตบอลโลกที่ประเทศญี่ปุ่นและเกาหลีใต้ ซึ่งเป็นประเทศในทวีปเอเชีย เช่นเดียวกับประเทศไทย และมีการประชาสัมพันธ์ทางสื่อมวลชน ทุกแขนงอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีการถ่ายทอดการแข่งขันฟุตบอลรายการต่างๆ ทางโทรทัศน์เป็นประจำสม่ำเสมอ ทำให้กีฬาฟุตบอลได้รับความสนใจ เด็กนักเรียนจึงนิยมเล่นกันมาก ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ที่มีค่าเฉลี่ยมากได้แก่การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ซึ่งเป็นเขตการศึกษาอยู่ในภาคเหนือตอนบน ที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ที่ดี มีทิวทัศน์ที่สวยงาม บรรยากาศร่มรื่น การจราจรไม่แออัดคับคั่ง เช่นในเมืองหลวง การขี่จักรยานจึงเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ได้รับความสนใจของนักเรียนโดยเฉพาะนักเรียนหญิง การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การขี่จักรยานเพื่อการท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษา ในวันหยุดหรือไปจับจ่ายซื้อของ การขี่จักรยานในระยะทางที่ไกลขึ้น จะช่วยให้เกิดการปรับปรุงการทำงานในระบบ หัวใจและการไหลเวียนเลือดได้ดีมากและยังช่วยพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขาได้เป็นอย่างดี (อรรคพล เพ็ญสุภา. 2543 : 12) ดังนั้นการจัดกิจกรรม เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการส่งเสริม และจัดกิจกรรมให้หลากหลาย เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสเลือกตามความถนัดของแต่ละคน ซึ่งถ้าหากโรงเรียนสามารถกระทำได้ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างมาก

ความต้องการในกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากจาก กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่จัดขึ้นในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ยังไม่หลากหลาย ทำให้นักเรียนไม่สามารถเลือกออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ตามความชอบและความถนัดของตนอันเนื่องมากจากสถานที่คับแคบ อุปกรณ์ไม่เพียงพอหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ จึงไม่สามารถจัดให้กับนักเรียนได้ หากผู้บริหารโรงเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการ ส่งผลถึงการพัฒนาร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคมของนักเรียน ตลอดจนเป็นการฝึกให้นักเรียน เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นผู้มีระเบียบวินัย รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ส่งเสริมการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่นและการรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าต่างๆ ได้ ดังนั้นผู้บริหารก็ควรจะมีการสนับสนุนส่งเสริม ให้มีการ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียนที่ให้นักเรียนได้มีโอกาสเลือก เข้าร่วมอย่างเต็มที่

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้

เพื่อเป็นการพัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายให้แก่นักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

1. โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ควรจัดให้มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอต่อความต้องการของนักเรียนโดยเฉพาะห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและมีห้องน้ำที่สะอาด

2. โรงเรียนควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างเต็มที่และควรมีบุคลากรผู้ให้บริการสำหรับการออกกำลังกายด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นและจูงใจให้นักเรียนสนใจการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

3. ควรจัดให้มีการบรรยายอบรมและเผยแพร่ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่นักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 อยู่เสมอเพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 มีสุขภาพดีสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่มุ่งให้นักเรียนเก่ง ดี มีความสุข รักการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ควรมุ่งเน้นที่จะศึกษาทั้งผู้บริหาร ครูผู้สอนด้วย เพื่อจะช่วยให้ได้ผลการศึกษาที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนในจังหวัดอื่น ๆ ภายในเขตการศึกษา เพื่อเปรียบเทียบกัน ในโอกาสต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2524). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.

กวิน คเชนทร์เดชา. (2530). *ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

----------. (2533). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจ เอ็น ที.

----------. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.

----------. (2541). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2(2540-2544)*. กรุงเทพฯ : สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี.

คงศักดิ์ เจริญรักษ์ และคณะ. (2526). *รายงานการวิจัยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ถ่ายเอกสาร.

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

----------. (2530). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตะเกียง.

----------. (2535). "เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ", *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. หน้า 13 - 25. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

จรูญ มีสิน. (2536). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม - กรกฎาคม). *"การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ"*, กรมพลศึกษา. 6(1) : 45 - 53.

จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ. (2526). *ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย.*วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัธน์. (2528). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์.

ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

นิภา มนูญปิจุ. (2528). *การวิจัยทางสุขศึกษา.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต.

บัญญัติ สุ่มยศ. (2543). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ปัทมา รอดทั่ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง.* ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7.* หน้า 155-185. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2535). *วิธีการวินิจฉัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์.* กรุงเทพฯ : พิงเกอร์ปริ๊น แอนด์ มีเดีย.

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

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา.* กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539, มกราคม – มิถุนายน). "ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา," *วารสารสุขศึกษา – พลศึกษาและสันทนาการ.*22 (22) :25.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (ม.ป.ป.). *ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.* (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพมหานคร : โรงเรียนเวชศาสตร์. การกีฬาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. ถ่ายเอกสาร.

สากล เจริญวงค์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร.*ปริญญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

สุชาติ โสมประยูร. (2540, เมษายน - มิถุนายน). "พฤติกรรมสุขภาพ," *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาสันทนาการ.* 23(2) : 9.

สุชิน บัวงาม. (2528). *การศึกษาเจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อความรู้เรื่องเพศ.* ปริญญานิพนธ์ กศ. ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

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

สุพิตร สมาหิโต. (2525,8ธันวาคม). "เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี," *วารสารสุขภาพพลศึกษานันทนาการ.* หน้า 173.

แสงเพชร คูหาเรืองรอง. (2528). *ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยม ศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

อรรคพล เพ็ญสุภา. (2543). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.* (เอกสารประกอบคำสอน). เชียงราย : ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ สถาบันราชภัฏเชียงราย.

อวย เกตุสิงห์. (2534, มีนาคม). "กีฬานามัย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," *กีฬา.* 25(3) : 12-15.

Cronbach, L.J. (1970). *Essential of Psychological Capital testing. 3rd* ed. New York : Harper and Row.

Fox, E.L. (1984). *Sports Physiology.* Tokyo : Holt - Saunders College Publishing.

Good, Charter V. (1959). *Dictionary of Education.* New York : Company McGraw-Hill Book.

Harris, Daniel M. and Sharon Guten. (1979) "Health Protective Behavior : An Exploratory Study," *Journal of Health and Social Behavior.* 20:17-29.

Kaplan, Max. (1979). *Leisure : Theory and Policy.* p.444. New York : John Wiley & Son.

Sykes, Kevin. (1989 , May). "The Role of Exercise in Community Health and Fitness Promotion," *Dissertation Abstracts International.* 49/11 : 3303A .

Yamane, Taro. (1967). *Statistics : An Introductory Analysis.* P.919. 2nd ed. New York : Harper and Row.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียน อาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. **แบบสอบถามมีทั้งหมด 9 หน้า**
2. **แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน**

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ซึ่งแบ่งได้ 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านงบประมาณ
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ระดับความคิดเห็นของแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

4 หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่เห็นด้วย/ปฏิบัติมากที่สุด และต้องการมากที่สุด

3 หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่เห็นด้วย/ปฏิบัติมาก และต้องการมาก

2 หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่เห็นด้วย/ปฏิบัติน้อย และต้องการน้อย

1 หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่เห็นด้วย/ปฏิบัติน้อยที่สุด และต้องการน้อยที่สุด

กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ในการตอบแบบสอบถามของงานวิจัยในครั้งนี้ ผลของการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำเสนอด้วยค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่ประการใด

ผู้วิจัยขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นายเสรี ชมเชย
นิสิตปริญญาโท พลศึกษา
โครงการ SWU - RIU

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนเขตการศึกษา 8 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกบริหารพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลของการวิจัยในครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเป็นความลับซึ่งจะนำไปประมวลผลและแปลผลในลักษณะรวมเท่านั้น และท่านไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม จึงมั่นใจ ได้ว่าคำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่อย่างใด แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ซึ่งแบ่งได้ 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านงบประมาณ
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>คำชี้แจง</u> โปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง

2. โรงเรียน.....

3. อายุ..... ปี

4. การศึกษา ☐ 1. ระดับ ปวช. ☐ 2. ระดับ ปวส.

5. โรคประจำตัวหรือความบกพร่องทางด้านร่างกาย

☐ 1. มี ☐ 2. ไม่มี

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ

ตัวอย่าง ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ้างหรือไม่

☑ 1. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

☐ 2. ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

1. นักเรียนมีความต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่

☐ 1. ต้องการ ☐ 2. ไม่ต้องการ

2. ถ้าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักเรียนปฏิบัติอย่างไร

☐ 1. สัปดาห์ละ 1 วัน ☐ 2. สัปดาห์ละ 2 วัน

☐ 3. สัปดาห์ละ 3 วัน ☐ 4. เป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน

3. นักเรียนที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะสาเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1. ไม่มีเวลา ☐ 2. สุขภาพไม่ดี

☐ 3. เล่นกีฬาไม่เป็น ☐ 4. ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ

☐ 5. ไม่เห็นประโยชน์ ☐ 6. ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่

☐ 7. ไม่กล้าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

4. นักเรียนใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้งประมาณเท่าใด

☐ 1. 15 – 30 นาที ☐ 2. 30 – 45 นาที

☐ 3. 45 – 60 นาที ☐ 4. มากกว่า 1 ชั่วโมง

5. ช่วงเวลาใดนักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1. เช้า (05.00–10.00 น.) ☐ 2. กลางวัน (10.00–12.00 น.)

☐ 3. บ่าย (13.00–16.00 น.) ☐ 4. เย็น (16.00-19.00 น.)

☐ 5. ค่ำ (หลัง 19.00 น.)

6. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจากที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1. วิทยุ ☐ 2. โทรทัศน์

☐ 3. หนังสือพิมพ์ ☐ 4. วารสาร,เอกสาร,ตำรา

☐ 5. เพื่อน ☐ 6. ครูผู้สอน

☐ 7. คนในครอบครัว ☐ 8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

7. แรงจูงใจที่ทำให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อต้องการ

☐ 1. ความสนุกสนาน

☐ 2. ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

☐ 3. ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน

☐ 4. ลดน้ำหนักตัวเอง

ตอนที่ 3

เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8

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

สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่เป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากจะออกกำลังกายหรืออยากจะได้สิ่งที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดสภาพความเป็นจริงและแนวทางที่ต้องการพัฒนา 4 ด้าน ดังนี้

1. **ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก**
2. **ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ**
3. **ด้านงบประมาณ**
4. **ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย**

1. สภาพปัญหาและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ			
1	2	3	4		4	3	2	1
				1.มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง				
				2.มีจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม				
				3.มีการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มให้มีความปลอดภัย				
				4.มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ				
				5.มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ				
				6.มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย				
				7.มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย				
				8.มีสถานที่ออกกำลังกายที่อากาศถ่ายเทได้ดี				
				9.มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกาย				
				10.มีการตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

2 สภาพปัญหาและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษา เอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ			
1	2	3	4		4	3	2	1
				1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลากา ออกกำลังกาย				
				2. บุคคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรเป็นผู้ชำนาญในกิจกรรมการออกกำลังกาย				
				2. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
				3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย				
				4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก - จ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
				5. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย				
				6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย				
				7. มีเจ้าหน้าที่ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นระยะ				
				8. มีกิจกรรมเสริมเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการออกกำลังกายเช่นจัดนิทรรศกา การฉายวีดีทัศน์ที่เกี่ยวกับการออก กำลังกาย				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

3. สภาพปัญหาและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษา เอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านงบประมาณ

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ			
1	2	3	4		4	3	2	1
				1. โรงเรียนสนับสนุนให้มีการจัดตั้งงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน				
				2.โรงเรียนจัดสรรงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนตลอดปี				
				3.งบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนของแต่ละโรงเรียนมีจำนวนน้อยหรือไม่มีเลย				
				4.ในการจัดสรรงบประมาณด้านการออกกำลังกายโรงเรียนเพิ่มงบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬาเพิ่มขึ้นทุกปี				
				5.มีการใช้งบประมาณอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียน				
				6.โรงเรียนอำนวยความสะดวกในการใช้งบประมาณต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน				
				7.โรงเรียนมีคณะกรรมการประเมินผลงานของการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน				
				8.นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายแต่ละครั้ง				
				9.นักเรียนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเครื่องแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกายและ/หรืออุปกรณ์กีฬาในราคา สูง				
				10นักเรียนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางจากที่พักไปยังสถานที่ออกกำลังกายทุกครั้งเป็นจำนวนเงินที่ค่อนข้างมาก				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

4. สภาพปัญหาและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษา เอกชน เขตการศึกษา 8 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพความเป็นจริง				รายการ	ความต้องการ			
1	2	3	4		4	3	2	1
				1. การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ				
				2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร				
				3. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน				
				4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล				
				5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล				
				6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล				
				7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ				
				8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน				
				9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาว่ายน้ำ				
				10. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส				
				11. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส				
				12. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง				
				13. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเต้นแอโรบิก				
				14. อื่น ๆ โปรดระบุ				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

-หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ
-หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล
-รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ที่ ศธ 1514.17/ว 174

บัณฑิตวิทยาลัย
สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ 53000

19 ธันวาคม 2544

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญปริญญานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามสำหรับการทำปริญญานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

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

สถาบันจึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลปริญญานิพนธ์ เรื่อง *"สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8"* ของนิสิตชื่อ นายเสรี ชมเชย สถานที่ทำงาน โรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์พงษ์ศักดิ์ ศรีภิรมย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์

โครงการ SWU-RIU
บัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 - 5541 - 6601-31 ต่อ 1659
โทรสาร 0 - 5541 - 6601-31 ต่อ 1648

ที่ ศธ 1514.17/ว 012

บัณฑิตวิทยาลัย
สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ 53000

1 กุมภาพันธ์ 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนลำปางพณิชยการและเทคโนโลยี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ชุด

เนื่องด้วย นายเสรี ชมเชย นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ซึ่งเป็นโครงการร่วมมือทางวิชาการระหว่าง สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8" ซึ่งมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา เป็นประธานกรรมการควบคุมการจัดทำวิทยานิพนธ์

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ ให้นายเสรี ชมเชย ดำเนินการเก็บข้อมูลจากท่านและบุคลากรในหน่วยงานของท่าน เพื่อทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์พงษ์ศักดิ์ ศรีภิรมย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์

โครงการ SWU-RIU
บัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-5541-6601-31 ต่อ 1659
โทรสาร 0-5541-6601-31 ต่อ 1648

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อุดม พิมพา**
   ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 (ข้าราชการบำนาญ)
   วุฒิการศึกษา M.P.E. U.S.A.
   สถานที่ทำงาน 37/273 หมู่ 6 – โชคชัยปัญจทรัพย์ ซอย 3
   ถนนรามคำแหง 184 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี
   กทม. 10510

2. **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เผชิญ ธีรานนท์**
   ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
   วุฒิการศึกษา คม.(พลศึกษา)
   สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏลำปาง

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สิทธิชัย หาญสมบัติ
   ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
   วุฒิการศึกษา ศษ.ม. (การวัดผล)
   สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

4. **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์**
   ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
   วุฒิการศึกษา ศศม. (พลศึกษา)
   สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏเชียงใหม่

5. อาจารย์ทัศนา ตรียะวรางพันธ์
   ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7
   วุฒิการศึกษา กศ.ม. (พลศึกษา)
   สถานที่ทำงาน วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	**นายเสรี ชมเชย**
วัน เดือน ปี เกิด	1 มีนาคม 2500
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 28 ถนนม่อนจำศีล ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	**ผู้อำนวยการ**
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	**โรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย**
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2517	มศ.5 จากโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2521	ป.กศ.สูง (ภาษาไทย) จากวิทยาลัยครูลำปาง
พ.ศ. 2524	คบ. (ภาษาไทย) จากวิทยาลัยครูลำปาง
พ.ศ. 2545	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร