

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
พิเชษฐ์ สุกุลมาก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

618.71
พ 654 ต
ร 6

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ
ของ
พิเชษฐ์ สกุลมาก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

พิเชษฐ์ สกุลมาก. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล, อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

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

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกาย
ในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เทนนิส แอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน
วันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE IN SCHOOL OF LEVEL 4 STUDENTS
IN CHONBURI EDUCATIONAL SERVICE AREA IN ACADEMIC YEAR 2003

AN ABSTRACT
BY
PICHET SAKULMAK

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2004

Pichet Sakulmak. (2004). *The State and Needs for Exercise in School of Level 4 Students in Chonburi Educational Area during 2003 Academic Year*. Master thesis, M.Ed. (Physical education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Asst. Prof. Jiamsak Panitchaikul, Mr. Thongchat Phucharoen.

This study aimed to investigate state and needs for exercise in school of level 4 students in Chonburi Educational Area during 2003 academic year. The subjects consisted of 375 of level 4 students through multi-stage random sampling. Questionnaire was administered and then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

According to the state for exercise in school of level 4 students in Chonburi Educational Area during 2003 academic year, it was found that

Personnel as perceived by the students as a whole was at a highest level (61.7%). When considered each items, it included sufficient teachers or service staff to provide exercise tool and equipment (69.3%) at a highest level .

Management as perceived by the students as a whole was at a moderate level (56.5%). When considered each items, it included appropriate exercise program (64.7%) at a highest level.

Accommodations, place and equipment as perceived by the students as a whole was at a highest level (69.9%). When considered each items, it included first aid room (90.9%) at a highest level.

In term of needs for exercise in school of level 4 students in Chonburi Educational Area during 2003 academic year, it was found that

Personnel as perceived by the students as a whole was at a high level (34.6%). When considered each items it included coach or exercise leader with politeness (43.2%) at a highest level.

Management as perceived by the students as a whole was at a high level (36.9%). When considered each aspects, it included exercise information board (41.6%) at a highest level.

Accommodations, place, and equipment as perceived by the students as a whole was at a highest level (51.6%). When considered each items, it included drinking water in exercise place (62.4%) at a highest level.

Exercise program according to kinds of sport as perceived by the students included run for health, aerobic dance, and football, respectively.

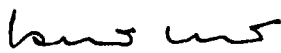
Most appropriate time and date of exercise in school as perceived by the students was preferable on Friday at 4.00 p.m. – 6.00 p.m.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

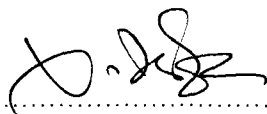
ของ
นายพิเชษฐ์ สกลมาก

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

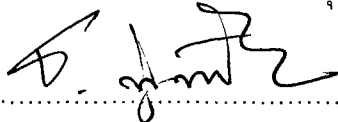


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ ...๒๙... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



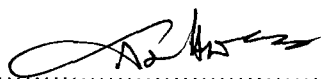
..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)



..... กรรมการ
(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญนัย)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขและปรับปรุงข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย อาจารย์วิชาเอกพลศึกษาทุกท่าน ที่ให้ความรู้ทั้งในด้านวิชาการและประสบการณ์แก่ผู้วิจัย และผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์และนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ให้ความอนุเคราะห์ร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจจริง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณภราดาอาจิณ เต่งตระกูล ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา ที่สนับสนุนทุนการศึกษา มาสเตอร์สมบัติ ไรจนารุณ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือทุกๆ ด้าน ครูอาจารย์และผู้มีส่วนร่วมในการทำการวิจัยทุกท่าน

สุดท้ายผู้วิจัยกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้องที่คอยให้การสนับสนุนเป็นกำลังใจ คุณกนกอร แดงสมุทร ที่ช่วยพิมพ์เอกสารและงานต่างๆ และที่สำคัญที่สุด คือ คุณนงนุช หอมหวล ที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ถ้าหากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงามเป็นประโยชน์สูงสุดแล้ว ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่านและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

พิเชษฐ์ สกุลมาก

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	5
ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	9
หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	11
การออกกำลังกายในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี.....	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	14
งานวิจัยในประเทศ.....	16
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	21
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	22
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	23
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
วิธีการจัดกระทำข้อมูล.....	24
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	41
สรุป.....	41
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	41
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	41
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	42
วิธีจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	42
อภิปรายผล.....	45
ข้อเสนอแนะ.....	49
บรรณานุกรม.....	50
ภาคผนวก.....	54
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	63

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	22
2	แสดงความถี่และค่าร้อยละข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	26
3	แสดงความถี่และค่าร้อยละของสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร.....	28
4	แสดงความถี่และค่าร้อยละสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ.....	29
5	แสดงความถี่และค่าร้อยละ สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์.....	30
6	แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ของเพศชาย (N = 191).....	31
7	แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ของเพศหญิง (N = 184).....	32
8	แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร โดยรวม (N = 375).....	33
9	แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ของเพศชาย (N = 191).....	34
10	แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ของเพศหญิง (N = 184).....	35
11	แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวม (N = 375).....	36

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- | | | |
|----|--|----|
| 12 | แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน
ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี
ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
ของเพศชาย (N = 191)..... | 37 |
| 13 | แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน
ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี
ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
ของเพศหญิง (N = 184)..... | 38 |
| 14 | แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน
ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี
ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
โดยรวม (N = 375)..... | 39 |

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในพิธีสมมนา ระดับชาติ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ณ มหาวิทยาลัยมหิดลทรงตรัสว่า “ร่างกายของคนเรา พื้นธรรมชาติสร้างมาเพื่อสำหรับให้ออกแรงใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืนถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอตามความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญาความสามารถของเราทำประโยชน์ให้แก่ตัวเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอนั้นไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. 2523)

การออกกำลังกายเป็นกระบวนการที่ง่ายต่อการปฏิบัติ ถ้าเพียงต้องการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ความสดชื่นของร่างกายและพัฒนาสภาวะที่ดีจิตใจแต่ถ้าต้องการศึกษาผลของการออกกำลังกายโดยมีระดับความหนักของงานแตกต่างกันต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ระดับเซลล์เพราะว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องเฉพาะเจาะจง การตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงที่ระดับเซลล์สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งแบบเฉียบพลันและแบบค่อยเป็นค่อยไป อีกทั้งสามารถเกิดขึ้นได้ทุกส่วนของร่างกาย (สมหมาย แดงสกุล. 2540 : 35) นอกจากนั้นการออกกำลังกายมักเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการละเล่น เกมและกีฬา กิจกรรมทั้ง 3 ประเภทนี้เป็นกระบวนการที่ทำให้ประชาชนเกิดการเคลื่อนไหวช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและยังให้บุคคลนั้นสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น จึงควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยการตอบสนองต่อแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 1 ที่มีอยู่ 6 แผนและในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (ม.ป.ป. : 87) ยังได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาการกีฬาอย่างต่อเนื่องโดยเน้นให้การพัฒนาการกีฬาเป็นมาตรการที่สำคัญประการหนึ่งของแผนงาน ส่งเสริม สุขภาพโดยส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทั้งในชนบทและในเมืองมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพอีกทั้งยังช่วยพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพในแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535 – 2539 (2535 : 64) ส่วนหนึ่งได้กล่าวถึงการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาไว้ว่าเป็นการส่งเสริมและปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมี สุขนิสัยที่ถูกต้องในการรักษาสุขภาพพลานามัยทั้งในด้านโภชนาการ การกีฬาและการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยสนับสนุนการจัดกิจกรรม

และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพและพละนันทน์ที่ดีและสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 จึงได้กำหนดวิชาพลศึกษาบรรจุไว้ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลายโดยในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) มีจุดประสงค์เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิบัติให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เห็นคุณค่าของกิจกรรม พลศึกษา กีฬา การรักษาสุขภาพและสวัสดิภาพ (กรมวิชาการ. 2535 : 83)

ในฐานะโรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีและออกไปรับใช้สังคมหรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นต่อไปควรจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตรและตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพพละนันทน์ที่ดีให้แก่ผู้เรียนจึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่พึงปฏิบัติและมีการสนับสนุนอย่างจริงจังในเรื่องของการออกกำลังกายและการกีฬา ดังนั้นในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและการกีฬาจึงต้องคำนึงถึงความต้องการของนักเรียนให้มากที่สุด การส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาของแต่ละโรงเรียนถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียนให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต การออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพดีและทำให้เกิดความรักความเข้าใจซึ่งกันและกันมีความสัมพันธ์อันดียังช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ความเฉลียวฉลาดขึ้นมาได้อีกส่วนหนึ่ง นอกจากนี้ยังช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหา ยาเสพติดและปัญหาอาชญากรรมได้อีกด้วยโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน เพื่อจะได้จูงใจให้นักเรียนรักการออกกำลังกายและอยากมีส่วนร่วมมากขึ้น

การเรียนการสอนพลศึกษาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เนื้อหาที่สอนอยู่ในระดับสูง มีการเรียนรู้ กฎ กติกา รูปแบบการฝึกทักษะต่างๆ การเล่นเป็นระบบ การทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้มีการพัฒนาจัดทำเป็นหลักสูตรใช้สอนในชั่วโมงเรียนพลศึกษาในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนได้นำเอาความรู้ที่ศึกษามาใช้ออกกำลังกายได้ถูกต้องและรักที่จะออกกำลังกายในเวลาว่าง

ดังนั้นเพื่อเป็นการศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาพและพละนันทน์โดยรวมของนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชลบุรี ให้สอดคล้องกับแผนการพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เพื่อจะนำข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาในครั้งนี้มาดำเนินการให้เป็นรูปแบบและนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นการปลูกฝังนิสัยการรักในการออกกำลังกายและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อสุขภาพและพละนันทน์ที่ดีของนักเรียนตามความต้องการต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ช่วยให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 จะเป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไขการจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนในโรงเรียนให้ได้ผลดีและสอดคล้องกับสภาพและความต้องการของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร เป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 จำนวน 34 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 13,814 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 จำนวน 9 โรงเรียน โดยเป็นนักเรียนชาย 191 คน นักเรียนหญิง 184 คน รวมทั้งสิ้น 375 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง เกรจซีและมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Daryle W. Morgan)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำแนกตามเพศ ได้แก่ เพศชายและเพศหญิง

ตัวแปรตาม คือ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มี 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำในการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วยสภาพต่าง ๆ ดังนี้ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ด้านเวลาเรียนนอกเวลาเรียนปกติของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ความต้องการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ของนักเรียนที่จะออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ นอกเวลาเรียนระหว่างที่อยู่ในโรงเรียน โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

การออกกำลังกายในโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่ปฏิบัติ ในโรงเรียน เช่น การทำกายบริหาร การวิ่ง การว่ายน้ำ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส เป็นต้น

นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ใน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

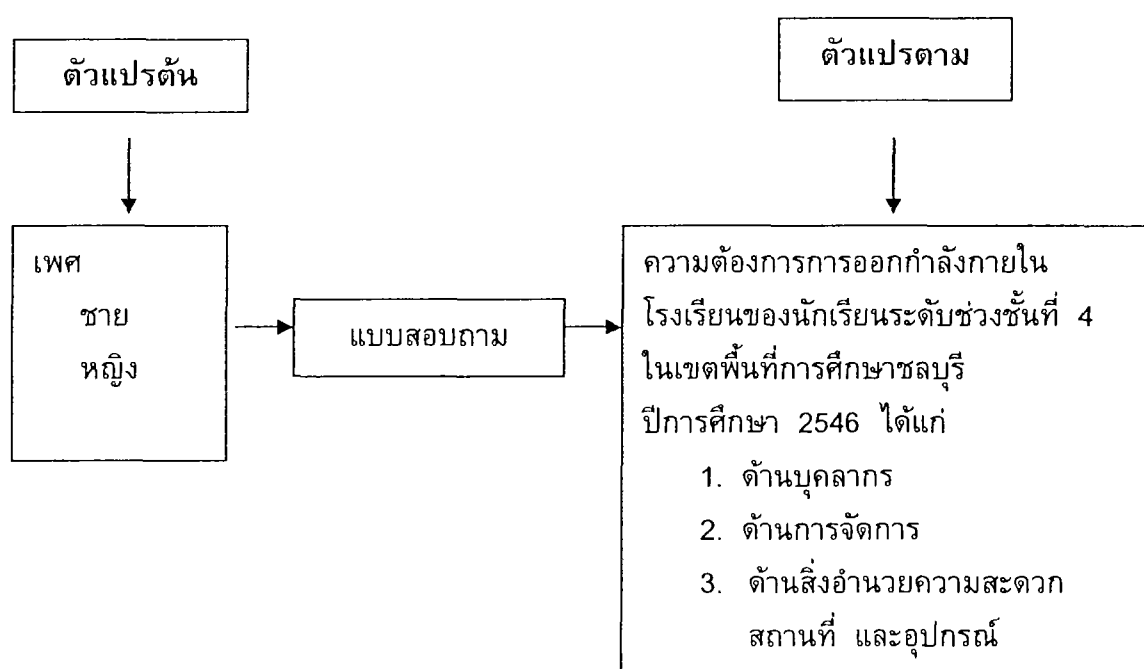
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาที่อยู่ในสังกัดสำนักงาน การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีเขต 1 เขต 2 และเขต 3

เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีเขต 1 หมายถึง พื้นที่ 3 อำเภอในจังหวัดชลบุรี คือ อำเภอเมืองชลบุรี อำเภอบ้านบึงและอำเภอหนองใหญ่

เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีเขต 2 หมายถึง พื้นที่ 4 อำเภอในจังหวัดชลบุรี คือ อำเภอพานทอง อำเภอพนัสนิคม อำเภอบ่อทองและกิ่งอำเภอเกาะจันทร์

เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีเขต 3 หมายถึง พื้นที่ 4 อำเภอในจังหวัดชลบุรี คือ อำเภอศรีราชา อำเภอบางละมุง อำเภอสัตหีบและอำเภอเกาะสีชัง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย
3. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. การออกกำลังกายในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและมีความสุขในสังคม (อรุณ รักธรรม. 2527 : ช 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่จูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (กฤษณา ศักดิ์ศรี. 2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

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

ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยเกี่ยวกับความต้องการได้แก่ ทฤษฎี ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow. 1954 : 35 – 46) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดความต้องการและความพึงพอใจเมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (A Theory of Human Motivation) ได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ไว้ 3 ประการ คือ

1. มนุษย์เรามีความต้องการและความต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีสิ้นสุด
2. ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้วก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการที่ยังไม่ได้ตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม
3. ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับขั้นตามลำดับความสำคัญ (Hierarchy of Needs) กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงขึ้นไปซึ่งได้แบ่งขั้นได้ 5 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรคและรวมสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย (Security and Safety Needs) มีความมั่นคงและปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก (Affiliation or Social Needs) เป็นความต้องการรู้จักคุ้นเคยในสถานที่ทำงานและบ้าน เช่น รวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กันและรักใคร่แสดงออกถึงความเป็นมิตรเป็นกลุ่มเดียวกันให้บุคคลอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสร คลับหรือกลุ่มไม่เป็นทางการ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการชื่อเสียง (Esteem or Recognition Needs) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่นซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self – Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มีมนุษย์มีพร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับการรู้จักใช้ความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierachy Theory) (หลุยส์ จำปาเทศ. 2533 : 40 – 41) เป็นผู้ดัดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ. 1972 หรือเรียกทฤษฎี อีอาร์จี (ERG : Existence Relatedness – Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow เข้าปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่ายขึ้นจาก 5 ขั้นของ มาสโลว์ เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็น EGR Theory Alderfer ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. เอ็กซีส – เท็นซ์ นีดส (Existence Needs) คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคนเพื่อการอยู่ได้หรือเพื่อการอยู่รอด ความต้องการของเข้าข้อนี้ได้รวมเอา ความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือ ความต้องการทางกายและความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง

2. รีเลท – เนส นีดส (Relatedness Needs) คือ ความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบ ๆ ตัวและบุคคลในสังคม ความต้องการตรงกับขั้นที่ 3 ของมาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า Social Needs Alderfer ได้ให้ความสำคัญความต้องการข้อนี้มาก เพราะถือว่ามนุษย์จะอยู่ได้ไม่ใช่ความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวกันอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือหมู่พวกนั้น มีความจำเป็น

3. โกรธ นีดส (Growth Needs) คือ ความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้าเป็น ความต้องการสูงสุดของมนุษย์ซึ่งรวมเอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteem และ Self – Actualization Needs) ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความสูงสุดของชีวิตของมนุษย์ชาติตนเอง

จากทฤษฎีความต้องการของอันเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีการจูงใจที่เน้นเรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ โดยเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคมและความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการ ทั้งสามจะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

การออกกำลังกายเป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลงเป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้น ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง

การออกกำลังกายเป็นวิถีธรรมชาติ ที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน กินได้ นอนหลับ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน

บุคคลที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการธรรมชาติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ มิฉะนั้นเขาอาจใช้สติปัญญาความสามารถที่มีอยู่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมน้อยเกินไป เพราะปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ อย่างไรก็ตามพึงระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นจะต้องค่อยเป็นค่อยไปและยังไม่มีวิธีการใดที่จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นได้ภายในระยะวันหรือสองวันนอกจากจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาที่นานพอจึงทำให้ร่างกายมีการพัฒนาขึ้น (ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2537 : 56)

ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้ มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนแข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย (สมหวัง สมใจ. 2520 : 9) และนักพลศึกษาที่มีความเห็นในทำนองเดียวกันนี้คือ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่งในการทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ และ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ (2520 : 44) ยังได้กล่าวสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกายไว้อีกว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนการกินอาหารร่างกายต้องการอาหารดีมีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้น ความต้องการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน ถ้าคนเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้ออกกำลังกายได้คนหรือสัตว์นั้นก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีอาการเมื่อยขบและมีอาการคล้ายคลึงกับการขาดอาหาร คือ ไม่มีแรงและในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นจนทำให้ตายได้เหมือนกัน

จอร์จ (George. 1986 : 18 – 19) กล่าวว่าไว้ว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรงอดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถอดทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) กล่าวว่าไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยทำให้ความดันและไขมันในเลือดลดลงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายการย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

เบอร์คี (Burke. 1980 : 22 – 25) ได้กล่าวว่า พลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งบ่งบอกถึงสมรรถภาพร่างกายของมนุษย์และจากการศึกษาพบว่า บุรุษไปรษณีย์ซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนที่นั่งโต๊ะทำงานเฉย ๆ การได้เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้ระบบหัวใจทำงานได้ดีขึ้น นั่นหมายถึงสุขภาพร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่

ลีลา สีนานุเคราะห์ (2530 : 24) ได้กล่าวถึงการจัดการหรือการบริหาร หมายถึง การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งหมดในการการบริหาร อันได้แก่ คน (Man) เงิน (Money) วัสดุอุปกรณ์ (Material) และวิธีการจัดการ (Management) หรือ 4 M's ให้มีประสิทธิภาพและผลิตผลสูงที่สุด

จรวยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสนุกสนาน ฟังพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520 : 45) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้วัยต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีขึ้นและท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนียวง่ายหรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไป
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื่อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอน้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะที่ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี

สุพิตร สมานิติ (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไวและรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้มีเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536 : 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหารการย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีไข้โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สายัณห์ สุขยิ่ง (2534 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ดังที่ อติเรก จิระพงศ์ (2523 : 34 – 35) สรุปไว้ว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
 2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
 3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ
- การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ
1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
 2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ
 3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและพละนาบยให้กับนักเรียนโดยทั่วไป เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพพละนาบยที่ดีตามแนวทางแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 จึงได้กำหนดแผนพัฒนาการกีฬา ดังนี้

แผนพัฒนาการกีฬา มี 6 แผน ประกอบด้วย

1. กีฬาขั้นพื้นฐาน เป็นการจัดการในรูปแบบของวิชาพลศึกษากิจกรรมกีฬาในโรงเรียนและการอบรมขั้นต้น กีฬาสำหรับเยาวชนนอกโรงเรียน
2. กีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการรณรงค์ให้เยาวชนและประชาชนหันมาสนใจการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. กีฬาเพื่อการแข่งขัน เพื่อยกระดับมาตรฐานของการกีฬาให้ทัดเทียมนานาชาติ
4. โภชนาการกับการกีฬา เพื่อให้ผู้เล่นกีฬาได้รับโภชนาการที่เหมาะสม มีขนาดร่างกายและพลังงานที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย
5. การบริหารและองค์กรในการพัฒนาทางกีฬา เพื่อให้การพัฒนาการกีฬามีเอกภาพ ให้องค์กรกีฬาต่าง ๆ สามารถกำหนดขอบเขตหน้าที่ของตนให้ชัดเจนและสามารถประสานการดำเนินงานกับองค์กรอื่น ๆ รวมทั้งให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน
6. การกีฬาเพื่ออาชีพเพื่อพัฒนากีฬาที่มีศักยภาพให้เป็นกีฬาอาชีพได้อย่างมีมาตรฐานและเพื่อพัฒนากีฬาไทยบางชนิดซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมไทยที่สำคัญให้เป็นอาชีพ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535 : 8 – 9)

นอกจากนี้ การออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้วควรจะต้องปฏิบัติตามหลักและวิธีการดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ประสงค์ออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไปควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและทำไว้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องตามหลักโภชนาการ และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะในวัยเรียนต้องมุ่งส่งเสริมการออกกำลังกายให้นักเรียนทุกคน ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงมีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการออกกำลังกายและกีฬาให้นักเรียนอย่างยั่งยืนโดยจัดโครงการต่าง ๆ ไว้ดังที่ จันทรพิมพ์ พลະพงศ์ (2529 : 206 – 214) ได้กล่าวถึงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนไว้ 5 โครงการ ดังนี้

1. การสอนพลศึกษาภายในชั้นเป็นหัวใจของการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียน เพราะถือว่าการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นการวางรากฐานทางพลศึกษาที่สำคัญอย่างยิ่งในชีวิตเด็ก การสอนพลศึกษาควรจะเน้นให้เด็กมีทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เพราะทักษะเป็นหัวใจสำคัญของการสอนพลศึกษา เน้นการมีทัศนคติที่ดีต่อการกีฬา
2. การจัดการแข่งขันกีฬภายใน เป็นการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาสีภายในระหว่างเด็กนักเรียนในโรงเรียนเดียวกัน อาจเป็นการแข่งขันระหว่างห้อง ระหว่างสี ระหว่างคณะเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และทักษะในทางการกีฬาและพลศึกษา

ความมุ่งหมายของการจัดการแข่งขันกีฬาสีภายใน เพื่อให้พลศึกษาได้พัฒนายิ่งขึ้นและเด็กในโรงเรียนได้รับการสนับสนุนตามวัตถุประสงค์ของการสอนพลศึกษา ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดผลดังต่อไปนี้

- 1 เสริมสร้างสุขภาพพลานามัย
- 2 มีนิสัยรักทางการกีฬา ได้เล่นกีฬาร่วมกัน
- 3 เสริมสร้างความสามัคคีขึ้นในหมู่คณะ
- 4 ส่งเสริมความสนุกสนาน ความพอใจ
- 5 เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนต่อโรงเรียนเป็นการสนับสนุนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พบปะแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนอื่น ๆ ซึ่งมีความสามารถทางกีฬาทัดเทียมกันและจัดได้ว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งของแผนการเรียนพลศึกษาในโรงเรียน โครงการที่จะสำเร็จลุล่วงได้นั้นจะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ครูทุกคนในโรงเรียนจะต้องชี้แจงนโยบายของการแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา และอื่น ๆ เพื่อให้การแข่งขันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์

4. การจัดโปรแกรมบรรดิกการเป็นโปรแกรมพลศึกษาสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางกาย เป็นโปรแกรมที่ดัดแปลงกิจกรรมเกมส์กีฬาต่าง ๆ และกิจกรรมเข้าจังหวะให้เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจของนักเรียน ซึ่งไม่สามารถหรืออาจไม่ปลอดภัยต่อการเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่จัดตามปกติ

5. การจัดโปรแกรมนันทนาการเป็นการจัดโปรแกรมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้รับความสนุกสนาน เป็นการผ่อนคลายอารมณ์คลายความเครียดได้รับประสบการณ์และทักษะทางการกีฬา

การออกกำลังกายในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี

จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดที่มีการเติบโตทางด้านอุตสาหกรรมสูง ทำให้ประชากรย้ายถิ่นฐานจากจังหวัดต่าง ๆ เข้ามาอยู่ในจังหวัดชลบุรีเพื่อทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งเต็มไปด้วยเทคโนโลยีและเครื่องจักรกลที่ทันสมัย ทำให้ไม่ได้ใช้แรงจากกล้ามเนื้อของร่างกายอย่างเต็มความสามารถ จึงต้องให้ความสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเล่นกีฬาและการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนากล้ามเนื้อและร่างกาย ความต้องการการออกกำลังกายในเขตพื้นที่การศึกษา จึงต้องอาศัยสภาพทั่วๆ ไปของโรงเรียน ใช้เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย ในเวลาว่าง เพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และมีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่องโปรแกรมพลศึกษาที่ใช้อยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา รัฐไอโอวา ตามความต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และโดยการเสนอแนะของคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวาโดยใช้แบบสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 272 คน และครูจำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่ จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟบอลและเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย คือ การวิ่งเหยาะ ๆ ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอลและแบดมินตัน นักเรียนมีความต้องการเล่นกีฬาประเภทที่มากกว่ากิจกรรมกีฬาแบบอื่น ๆ นักเรียนและคณาจารย์ มีความเห็นตรงกันว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีเรียนในระดับ 9 และ 10 ส่วนแผนการเรียนบังคับเลือกเสรีควรอยู่ในระดับมัธยมศึกษาและพบว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาที่แตกต่างกันจะเห็นได้ชัดเจนระหว่างชายและหญิง โดยโรงเรียนจะมีอิทธิพลอย่างมากในการต่อเนื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาชายผู้ซึ่งเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีกิจกรรมน้อยอย่างให้เข้าร่วม นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอีก 5 อย่าง คือ การใช้หลักสูตรที่มีแผนการเรียนที่เปลี่ยนแปลงได้ตามขนาดของชั้นเรียน ประเภทโรงเรียน ความเป็นกันเองของครูพลศึกษา ความน่าเลื่อมใสและการมีความรู้ดี โดยองค์ประกอบดังกล่าว จะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างต่อเนื่องของนักศึกษาที่จะกระทำกิจกรรมต่อไป

ซีฟเกอร์ (Siefker. 1990 : 2948) ได้วิจัยปัญหาการลดพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลางโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการทดลองครั้งนี้เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการทดสอบความไม่เป็นระเบียบของ นักเรียนชาย 51 คน ในโรงเรียนระดับกลาง วัดผลโดย 1) เช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างละเอียด 2) การกล่าวถึงคณบดี การวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยนำคะแนนทดสอบครั้งหลังของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 ใน 6 ที่ใช้การวัดแบบเช็ครายการปัญหาทางด้านพฤติกรรมอย่างละเอียดมีการ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า 1) การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง 2) การออกกำลังกายช่วยให้ลดพฤติกรรมของนักเรียนที่มีผลต่อการกล่าวถึงคณบดี

แนนซี (Nancy. 1992 : 3857 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความเข้าใจในการใช้หลักสูตรพลศึกษาในชีวิตจริงของครูพลศึกษาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความหมายของการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา วิธีการศึกษาดำเนินการโดยการ สัมภาษณ์เอกสาร วารสาร บทความ สังเกตการสอน สนทนา สัมภาษณ์และการวิพากษ์วิจารณ์ ด้วยเหตุผลทั้งนี้เพื่อมุ่งที่จะอธิบาย แจกแจงพฤติกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ในรายละเอียดของครู ผู้ใช้หลักสูตรโดยตรง ผลการวิจัยจึงสรุปได้ 2 เรื่อง คือ เรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกและเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของครูพลศึกษาที่มีต่อหลักสูตรใหม่ที่ตนเองเกี่ยวข้องอยู่รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ความรู้สึก

ที่เด่นชัด คือ ความพอใจ ความภูมิใจ ความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ความไม่มีอำนาจและความฝันที่อยากจะได้โลกที่สมบูรณ์แบบที่สุด ส่วนความสัมพันธ์นั้นเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้บริหาร ครูแนะแนว เพื่อนร่วมงาน นักเรียนและผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของครูที่มีต่อหลักสูตรใหม่ กระบวนการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ครูมีความต้องการให้ความมั่นใจตลอดเวลาในกระบวนการใช้หลักสูตรนอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักสูตรไปใช้ควรพึงเสียงครูบ้าง เพราะสิ่งที่ครูต้องการ ได้แก่ การยอมรับ นับถือ การมีอิสรภาพและเสรีภาพในการทำงานตลอดจนต้องการเวลาและการสนับสนุน

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้วิจัยเรื่องปัญหาและแนวโน้มเกี่ยวกับการวางแผนในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการและการกีฬาในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย (สุขศึกษา) การศึกษาครั้งนี้เป็นการตรวจสอบความต้องการสำหรับความคิดรวบยอดที่นำไปใช้ในการวางแผนในคนกลุ่มเดียวกันและมีความเข้าใจกัน เพื่อใช้ในการออกแบบสอบถามสำรวจ 3 กลุ่มคือ ผู้วางแผนบริเวณมหาวิทยาลัย กรรมการสิ่งอำนวยความสะดวกและสถาบันนิกรวมทั้งหมด 94 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ในช่วงแรกของการวางแผนสถาบันไว้วางใจเชื่อถือในตัวสถาบันมากเกินไป 2) ทั้ง 3 กลุ่มเห็นด้วยว่าการรักษาไว้ให้มีสภาพเดิมเป็นแนวคิด ที่ดีและไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะป็นข้อพิจารณาหลักสำหรับการวางแผนทำสิ่งอำนวยความสะดวก 3) ทั้ง 3 กลุ่ม ยังเห็นด้วยว่าแนวคิดของศูนย์กลางการสันทนาการมีจุดมุ่งหมายแบบทวีคูณเป็นแนวโน้มที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางการเงิน 4) ทั้ง 3 กลุ่มไม่เต็มใจที่จะแสดงให้เห็นถึงการรักษาสภาพเดิมซึ่งเป็นหนทางที่จะลดความน่าจะเป็นในการจัดการของกรรมการสิ่งอำนวยความสะดวก 5) ทั้ง 3 กลุ่ม เห็นว่าเทคโนโลยีให้ความรู้ในการวางแผนสิ่งอำนวยความสะดวกและไม่เชื่อว่าจะมีความสำคัญพอที่จะเปลี่ยนวิถีทางของการเงิน

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้วิจัยผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิเบอรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนหญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

งานวิจัยในประเทศ

การณ นาคสวัสดิ์ (2533 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา ในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารและครูพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย จำนวน 48 ชุด ผลการวิจัยปรากฏว่า ในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนประกอบด้วย โครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียน โครงการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน โครงการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนและโครงการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ยกเว้นโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่ผิดปกตินั้นไม่มีโรงเรียนใดจัดเลย

สำหรับปัญหาในการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยนั้น พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับน้อยในทุกโครงการ

ส่วนความคิดเห็นของผู้บริหาร และครูพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับปัญหาในการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัตรฤดี สุพรรณ ณ อยุธยา (2533 : ก) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ได้ส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 373 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร กับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและกลุ่มอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิติกร โรจนวิภาต (2533 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการบริหารพลศึกษาในสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกลุ่มภาคกลางโดยได้ส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 120 คน ครูพลศึกษาจำนวน 71 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการบริหารพลศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ปัญหาด้านผู้ปกครอง งบประมาณ อุปกรณ์ สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกและโครงการแข่งขันกีฬากายนอกและระหว่างสถานศึกษา ปัญหาด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับน้อย

ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูพลศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในปัญหาด้านผู้บริหาร งบประมาณ สถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวก

พัฒนา เจริญวัฒนะมงคล (2533 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพปัญหาการจัดโปรแกรมทางพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิกกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ในด้านเกี่ยวกับสภาพการจัดโปรแกรมพลศึกษาพบว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิกในกรุงเทพมหานคร มีการจัดโครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียนและโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนทุกโรงเรียน ส่วนโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนกับโครงการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการนั้นมีการจัดเป็นส่วนใหญ่และสำหรับโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษามีการจัดเป็นส่วนน้อย

2. ในด้านเกี่ยวกับปัญหาการจัดโปรแกรมพลศึกษาพบว่า ปัญหาที่ประสบมาก คือ ศึกษานิเทศก์ไม่ได้มาในเทศเท่าที่ควร สถานที่เรียนมีไม่เพียงพอ จำนวนนักเรียนในแต่ละคาบมีมากเกินไป ครูอื่น ๆ เห็นว่าวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ไม่มีความสำคัญในโรงเรียนทางโรงเรียนไม่ได้จัดที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้นักเรียน ครูพลศึกษามีคาบในการสอนมากเกินไปและสถานที่ทำความสะอาดร่างกายของนักเรียนหลังเลิกเรียนมีไม่เพียงพอ

3. ในการเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างผู้บริหารโรงเรียนกับครูพลศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดโปรแกรมพลศึกษา ทั้ง 5 ด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นในด้านโครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียน และโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ใช้กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มีขั้วมีเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่าที่ (t – test) และค่าเอฟ (F – test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมนคูลส์ (New Man – Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการการบริการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิสและกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำคัญฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีมีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดย สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไปและมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 – 10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากร ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี และ 21 – 30 ปี และ 31 – 40 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกนั้น ต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่เชี่ยวชาญเพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการและวิชาการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านจำนวนวัน เวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย ผู้วิจัยออกแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานครซึ่งมีจำนวนนักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวกและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสนามต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วย สิ่งอำนวยความสะดวกและสนามกีฬาต่าง ๆ นั้น ควรจะแยกออกจากกันและบริเวณที่ตั้งของ สนามกีฬาต้องมี สิ่งแวดล้อมที่บริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละอองและอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้ เพื่อบริการต้องมีคุณภาพสามารถนำมาใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการบริการและวิชาการโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีความต้องการมากให้มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับบริการและจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ กิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายโดยมีความ ต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล มีความต้องการระดับมากให้มี กิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอลและวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความ ต้องการในระดับมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการ ด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิก ชายและหญิงของศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการของ ศูนย์สุขภาพ จำนวน 360 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูล มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้วยการทดสอบค่า t ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกายด้าน ช่วงวันและเวลา ในการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลัง เลิกงาน (16.00 – 19.00 น.) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายคือ การวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้าน วิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับ มากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย ของสมาชิกชายและสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

สายันต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกาย ของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการให้บริการ การออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย

ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ต้องการมากที่สุด คือ ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการผู้ฝึกสอน

ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถตัดสินกีฬา ความสามารถในการสอนและเสนอแนะ แนะนำแนวทาง ในการฝึก มีความสม่ำเสมอตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ ผู้มาใช้บริการ มีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 จำนวน 34 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 13,814 คน

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 จำนวน 9 โรงเรียน โดยเป็นนักเรียนชาย 191 คน นักเรียนหญิง 184 คน รวมทั้งสิ้น 375 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. คำนวณหากลุ่มตัวอย่างโดยนำจำนวนประชากรทั้งหมด 13,814 คน เป็นหลักในการเปิดตารางเครจซี่และมอร์แกน เพื่อประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้ในการศึกษาครั้งนี้ รวมทั้งสิ้น 375 คน

2. จำแนกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดออกเป็นแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา โดยเปรียบเทียบกับสัดส่วนจำนวนประชากรของแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา ดังนี้

- 2.1 เขตพื้นที่การศึกษา 1 จำนวนประชากร 6,224 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 169 คน
- 2.2 เขตพื้นที่การศึกษา 2 จำนวนประชากร 2,737 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 74 คน
- 2.3 เขตพื้นที่การศึกษา 3 จำนวนประชากร 4,853 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 132 คน
- 2.4 รวมกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 เขตพื้นที่การศึกษา 375 คน

3. จำแนกกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษาตามสัดส่วนของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา ได้ดังนี้

3.1 เขตพื้นที่การศึกษา 1

จำนวนนักเรียนชาย ทั้งหมด 3,152 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 85 คน

จำนวนนักเรียนหญิง ทั้งหมด 3,072 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 84 คน

3.2 เขตพื้นที่การศึกษา 2

จำนวนนักเรียนชาย ทั้งหมด 1,512 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 41 คน

จำนวนนักเรียนหญิง ทั้งหมด 1,225 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 33 คน

3.3 เขตพื้นที่การศึกษา 3

จำนวนนักเรียนชาย ทั้งหมด 2,402 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 65 คน

จำนวนนักเรียนหญิง ทั้งหมด 2,451 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 67 คน

4. ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากเลือกโรงเรียนเพื่อใช้เป็นโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างเขตพื้นที่การศึกษาละ 3 โรง รวมมีโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง 9 โรงเรียน

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เขตพื้นที่การศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
เขตพื้นที่การศึกษา 1	3,152	3,072	6,224	85	84	169
เขตพื้นที่การศึกษา 2	1,512	1,225	2,737	41	33	74
เขตพื้นที่การศึกษา 3	2,402	2,451	4,853	65	67	132
รวม	7,066	6,748	13,814	191	184	375

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 4 แบบแบบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ และหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ศึกษาสภาพโดยทั่ว ๆ ไปของโรงเรียน เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย
3. รวบรวมปัญหาความรู้ ความคิด จากขั้นตอนข้างต้นมาสร้างแบบสอบถามซึ่งจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
4. นำไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมเพื่อขอคำแนะนำ
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity)
6. จากนั้นนำแบบสอบถามไปให้ประธานและกรรมการ ควบคุมปริญญาณิพนธ์ ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม
7. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วไปทดลองใช้ (Try – out) กับนักเรียนจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 ซึ่งมีค่าสูงสามารถนำมาใช้ทำการวิจัยได้
8. นำแบบสอบถามไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 9 โรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือ
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างของแต่ละโรงเรียน แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด

วิธีการจัดกระทำข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วคิดเป็นร้อยละ จากนั้นนำมาแจกแจงตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายข้อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

f	หมายถึง	จำนวนความถี่
%	หมายถึง	ร้อยละ
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาทั้งหมดพบว่า แบบสอบถามที่ได้ทำการสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 375 ฉบับ ได้รับกลับคืนและเป็นแบบสอบถามสมบูรณ์ จำนวน 375 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงซึ่งแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของ

แบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 4 แบบแบบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 แสดงความถี่และร้อยละข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	ชาย		หญิง		รวม	
	f	%	f	%	f	%
วันของการออกกำลังกาย						
จันทร์	81	42.4	49	26.6	130	34.7
อังคาร	78	40.8	26	14.1	104	27.7
พุธ	79	41.4	42	22.8	121	32.3
พฤหัสบดี	80	41.9	28	15.2	108	28.8
ศุกร์	116	60.7	109	59.2	225	60.0
เสาร์	114	59.7	91	49.5	205	54.7
อาทิตย์	82	42.9	88	47.8	170	45.3
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย						
05.00 – 07.00 น.	63	33.0	62	33.7	125	33.3
11.00 – 13.00 น.	20	10.5	13	7.1	33	8.8
16.00 – 18.00 น.	135	70.7	136	73.9	271	72.3
19.00 – 21.00 น.	33	17.3	19	10.3	52	13.9
ความต้องการการออกกำลังกายของชนิดกีฬา						
วิ่งเพื่อสุขภาพ	90	47.1	70	38.0	160	42.7
เทนนิส	21	11.0	22	12.0	43	11.5
แบดมินตัน	33	18.8	72	39.1	105	28.0
ตะกร้อ	34	17.8	4	2.2	38	10.1
วอลเลย์บอล	21	11.0	28	15.2	49	13.1
บาสเกตบอล	46	24.1	35	19.0	81	21.6
เทเบิลเทนนิส	35	18.3	6	3.3	41	10.9
เดินแอโรบิก	27	14.1	105	57.4	132	35.2
ฟุตบอล	132	69.1	0	0.0	132	35.2
อื่นๆ	29	15.2	6	3.3	35	9.3

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.0 ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 60.7 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 59.2 รองลงมาคือมีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 54.7 ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 59.7 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 49.5 สำหรับวันที่มีความต้องการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 27.7 ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40.8 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 14.1 สำหรับช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือช่วงเวลาระหว่าง 16.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 72.3 ซึ่งเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 70.7 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 73.9 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือช่วงเวลาระหว่าง 11.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 8.8 ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 10.5 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 7.1 สำหรับความต้องการในการออกกำลังกายตามชนิดของกีฬา ชนิดกีฬาที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการมากที่สุด คือ วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 42.7 ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 47.1 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 38.0 รองลงมามีชนิดกีฬาที่ต้องการเท่ากัน 2 ประเภท คือ เต้นแอโรบิก คิดเป็น ร้อยละ 35.2 ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 14.1 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.4 และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 35.2 ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 35.2 ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 69.1 และเพศหญิงร้อยละ 0 สำหรับชนิดกีฬาที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือกีฬาประเภทอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับวิ่งเพื่อสุขภาพ เทนนิส แบดมินตัน ตะกร้อ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส เต้นแอโรบิกและฟุตบอล โดยแสดงความต้องการคิดเป็นร้อยละ 9.3 ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 15.2 และ เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 3.3

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน

ตาราง 3 แสดงความถี่และค่าร้อยละของสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ
ชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร (N = 375)

รายการ	มี		ไม่มี	
	f	%	f	%
1. มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	259	69.1	116	30.9
2. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	211	56.3	164	43.7
3. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการ เบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	260	69.3	115	30.7
4. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	251	66.9	124	33.1
5. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยอย่างทั่วถึง	175	46.7	200	53.3
รวม	1,156	61.7	719	38.3

จากตาราง 3 แสดงว่านักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน
ด้านบุคลากร มีร้อยละ 61.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุดได้แก่
มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ
69.3 รองลงมา คือ มีครูนำในการออกกำลังกายและให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 69.1 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นว่ามีอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีเจ้าหน้าที่ดูแล
ความปลอดภัยอย่างทั่วถึง โดยคิดเป็นร้อยละ 46.7

ตาราง 4 แสดงความถี่และค่าร้อยละสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ
 ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ (N = 375)

รายการ	มี/เหมาะสม		ไม่มี/ไม่เหมาะสม	
	f	%	f	%
1. มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาด้านกีฬา	219	58.4	156	41.6
2. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	237	63.2	138	36.8
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	134	35.7	241	64.3
4. มีการกำหนดระเบียบการออกกำลังกายไว้ชัดเจนและเหมาะสม	217	57.9	158	42.1
5. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย	254	67.7	121	32.3
รวม	1,061	56.5	814	43.5

จากตาราง 4 แสดงว่านักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านการจัดการมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 56.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุดได้แก่ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 67.7 รองลงมา คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 63.2 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นว่ามีอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยคิดเป็นร้อยละ 35.7

ตาราง 5 แสดงความถี่และค่าร้อยละ สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ
 ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
 สถานที่และอุปกรณ์ (N = 375)

รายการ	มี/เพียงพอ		ไม่มี/ไม่เพียงพอ	
	f	%	f	%
1. มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้ สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา	314	83.7	61	16.3
2. มีสนามกีฬากลางแจ้งสำหรับออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	271	72.3	104	22.7
3. มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือก เล่นตามความต้องการ	163	43.5	212	56.5
4. จัดน้ำดื่มไว้บริการนักเรียน	204	54.4	171	45.6
5. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกเป็นสัดส่วนและ ถูกสุขลักษณะ	279	74.4	96	25.6
6. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	341	90.9	34	9.1
รวม	1,572	69.9	678	30.1

จากตาราง 5 แสดงว่านักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์มีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9 รองลงมา คือ มีอาคารพลศึกษา หรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 83.7 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นว่ามีอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ โดยคิดเป็นร้อยละ 43.5

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน

ตาราง 6 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับชั้นปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ของเพศชาย (N = 191)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุขภาพ	f	41	78	63	8	1	
	%	21.5	40.8	33.0	4.2	0.5	
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์อยู่ประจำห้องเบิก – จ่าย	f	59	52	54	23	3	
	%	30.9	27.2	28.3	12.0	1.6	
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำขณะออกกำลังกาย	f	42	63	66	16	4	
	%	22.0	33.0	34.6	8.4	2.1	
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	62	48	59	20	2	
	%	32.5	25.1	30.9	10.5	1.0	
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	82	51	48	9	1	
	%	42.9	26.7	25.1	4.7	0.5	
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย	f	45	74	53	17	2	
	%	23.6	38.7	27.7	8.9	1.0	
7. ต้องการให้มีผู้นำการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	50	60	61	19	1	
	%	26.2	31.4	31.9	9.9	0.5	
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	64	42	68	12	5	
	%	33.5	22.0	35.6	6.3	2.6	
รวม	f	445	468	472	124	19	
	%	29.1	30.6	30.9	8.1	1.3	

จากตาราง 6 แสดงว่านักเรียนชายระดับชั้นปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 รวมมีความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 5 8 และ 4 ความต้องการในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 6 และ 3 ส่วนความต้องการในระดับปานกลางจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 8 3 และ 1 ตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ของ เพศหญิง (N = 184)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุขภาพ	f	32	84	58	9	1	
	%	17.4	45.7	31.5	4.9	0.5	
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์อยู่ประจำห้องเบิก - จ่าย	f	49	73	50	12	0	
	%	26.6	39.7	27.2	6.5	0	
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำขณะออกกำลังกาย	f	46	78	52	7	1	
	%	25.0	42.4	28.3	3.8	0.5	
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	52	66	54	10	2	
	%	28.3	35.9	29.3	5.4	1.1	
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	81	71	27	5	0	
	%	44.0	38.6	14.7	2.7	0	
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย	f	48	74	59	2	1	
	%	26.1	40.2	32.1	1.1	0.5	
7. ต้องการให้มีผู้นำการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	68	58	54	3	1	
	%	37.0	31.5	29.3	1.6	0.5	
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	72	64	42	6	0	
	%	39.1	34.8	22.8	3.3	0	
รวม	f	448	568	396	54	6	
	%	30.4	38.6	26.9	3.7	0.4	

จากตาราง 7 แสดงว่านักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 5 8 และ 7 ความต้องการในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 3 และ 6 ส่วนความต้องการในระดับปานกลาง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6 1 4 และ 7 ตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร โดยรวม (N = 375)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุขภาพ	f	73	162	121	17	2
	%	19.5	43.2	32.3	4.5	0.5
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์อยู่ประจำห้องเบิก – จ่าย	f	108	125	104	35	3
	%	28.8	33.3	27.7	9.3	0.8
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำขณะออกกำลังกาย	f	88	141	118	23	5
	%	23.5	37.6	31.5	6.1	1.3
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	114	114	113	30	4
	%	30.4	30.4	30.1	8.0	1.1
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	163	122	75	14	1
	%	43.5	32.5	20.0	3.7	0.3
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย	f	93	148	112	19	3
	%	24.8	39.5	29.9	5.1	0.8
7. ต้องการให้มีผู้นำการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	118	118	115	22	2
	%	31.5	31.5	30.7	5.9	0.5
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	146	106	110	8	5
	%	38.9	28.3	29.3	4.8	1.3
รวม	f	903	1,036	868	168	25
	%	30.1	34.6	28.9	5.6	0.8

จากตาราง 8 แสดงว่านักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5 8 และ 7 ความต้องการในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 6 และ 3 ส่วนความต้องการในระดับปานกลางจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 3 และ 7 ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ของเพศชาย (N = 191)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณ	f	87	65	34	4	1
ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	45.5	34.0	17.8	2.1	0.5
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณ	f	58	68	56	8	1
สนับสนุนการจัดกิจกรรมการออก	%	30.4	35.6	29.3	35.6	0.5
กำลังกาย						
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสาร	f	57	67	61	5	1
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	29.8	35.1	31.9	2.6	0.5
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้	f	52	65	64	9	1
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	27.2	34.0	33.5	4.7	0.5
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬา	f	88	54	44	5	0
ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	%	46.1	28.3	23.0	2.6	0
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออก	f	66	59	58	8	0
กำลังกายตลอดปี	%	34.6	30.9	29.3	4.2	0
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพ	f	47	60	65	13	6
ทางกาย	%	24.6	31.4	34.0	6.8	3.1
รวม	f	455	438	382	52	10
	%	34.0	32.8	28.6	3.9	0.7

จากตาราง 9 แสดงว่านักเรียนชายระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.0 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 5 1 และ 6 ความต้องการในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 2 3 และ 1 ส่วนความต้องการในระดับปานกลางจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 7 4 และ 3 ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ของ เพศหญิง (N = 184)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณ	f	67	88	29	0	0
ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	36.4	47.8	15.8	0	0
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณ	f	37	83	61	3	0
สนับสนุนการจัดกิจกรรมการออก	%	20.1	45.1	33.2	1.6	0
กำลังกาย						
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสาร	f	39	89	52	4	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	21.2	48.4	28.3	2.2	0
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้	f	45	77	56	6	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	24.5	41.8	30.4	3.3	0
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬา	f	84	65	33	2	0
ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	%	45.7	35.3	17.9	1.1	0
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออก	f	64	69	48	3	0
กำลังกายตลอดปี	%	34.8	37.5	26.1	1.6	0
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพ	f	44	61	65	11	3
ทางกาย	%	23.9	33.2	35.3	6.0	1.6
รวม	f	380	532	344	29	3
	%	29.5	41.3	26.7	2.3	0.2

จากตาราง 10 แสดงว่านักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 5 1 และ 6 ความต้องการในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 3 1 และ 2 ส่วนความต้องการในระดับปานกลางจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 7 2 และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงความถี่และร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ระดับชั้นปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวม
(N = 375)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณ	f	154	153	63	4	1	
ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	41.1	40.8	16.8	1.1	0.3	
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณ	f	95	151	117	11	1	
สนับสนุนการจัดกิจกรรมการออก	%	25.3	40.3	31.2	2.9	0.3	
กำลังกาย							
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสาร	f	96	156	113	9	1	
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	25.6	41.6	30.1	2.4	0.3	
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้	f	97	142	120	15	1	
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	25.9	37.9	32.0	4.0	0.3	
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬา	f	172	119	77	7	0	
ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	%	45.9	31.7	20.5	1.9	0	
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออก	f	130	128	104	11	2	
กำลังกายตลอดปี	%	34.7	34.1	27.7	2.9	0.5	
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพ	f	91	121	130	24	9	
ทางกาย	%	24.3	32.3	34.7	6.4	2.4	
รวม	f	835	970	724	81	15	
	%	31.8	36.9	27.6	3.1	0.6	

จากตาราง 11 แสดงว่านักเรียนระดับชั้นปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี
ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านการจัดการ โดยรวมอยู่
ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด
จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 5 1 และ 6 ความต้องการในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 3 1 และ 2
ส่วนความต้องการในระดับปานกลางจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 7 4 และ 2 ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงความถี่และร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ของเพศชาย (N = 191)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f	117	38	34	2	0
ในสถานที่ออกกำลังกาย	%	61.3	19.9	17.8	1.0	0
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	106	50	30	5	0
	%	55.5	26.2	15.7	2.6	0
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษานอกเวลาเรียน	f	97	52	34	8	0
	%	50.8	27.2	17.8	4.2	0
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	f	93	42	43	13	0
	%	48.7	22.0	22.5	6.8	0
5. ต้องการบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f	91	53	40	6	1
	%	47.6	27.7	20.9	3.1	0.5
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ	f	90	52	38	9	5
	%	47.1	27.2	19.9	4.7	1.0
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	f	88	58	40	5	0
	%	46.1	30.4	20.9	2.6	0
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	93	52	41	2	3
	%	48.7	27.2	21.5	1.0	1.6
รวม	f	775	397	300	50	9
	%	50.7	25.9	19.6	3.2	0.6

จากตาราง 12 แสดงว่านักเรียนชายระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 2 และ 3 ความต้องการในระดับมาก จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ข้อ 7 และ 5 ส่วนความต้องการในระดับปานกลางจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4 และ 8 ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงความถี่และร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับชั้นปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ของเพศหญิง (N = 184)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f	117	45	18	3	1	
ในสถานที่ออกกำลังกาย	%	63.6	24.5	9.8	1.6	0.5	
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	112	48	21	3	0	
	%	60.9	26.1	11.4	1.6	0	
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษานอกเวลาเรียน	f	90	58	34	2	0	
	%	48.9	31.5	18.5	1.1	0	
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	f	109	48	24	3	0	
	%	59.2	26.1	13.0	1.6	0	
5. ต้องการบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f	91	56	34	2	1	
	%	49.5	30.4	18.5	1.1	0.5	
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ	f	70	57	50	6	1	
	%	38.0	31.0	27.2	3.3	0.5	
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	f	75	77	31	1	0	
	%	40.8	41.8	16.8	0.5	0	
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	109	48	25	2	0	
	%	59.2	26.1	13.6	1.1	0	
รวม	f	773	437	237	22	3	
	%	52.5	29.7	16.1	1.5	0.2	

จากตาราง 13 แสดงว่านักเรียนหญิงระดับชั้นปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 และ 2 ความต้องการในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 7 3 และ 6 ส่วนความต้องการในระดับปานกลาง จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ข้อ 6 ตามลำดับ

ตาราง 14 แสดงความถี่และร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวม (N = 375)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f	234	83	52	5	1
ในสถานที่ออกกำลังกาย	%	62.4	22.1	13.9	1.3	0.3
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	218	98	51	8	0
	%	58.1	26.1	13.6	2.1	0
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษานอกเวลาเรียน	f	187	110	68	10	0
	%	49.9	29.3	18.1	2.7	0
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	f	202	90	67	16	0
	%	53.9	24.0	17.9	4.3	0
5. ต้องการบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f	182	109	74	8	2
	%	48.5	29.1	19.7	2.1	0.5
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ	f	160	109	88	15	3
	%	42.7	29.1	23.5	4.0	0.8
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	f	163	135	71	6	0
	%	43.5	36.0	18.9	1.6	0
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	202	100	66	4	3
	%	53.9	26.7	17.6	1.1	0.8
รวม	f	1,548	834	537	72	9
	%	51.6	27.8	17.9	2.4	0.3

จากตาราง 14 แสดงว่านักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 และ 2 ความต้องการในระดับมาก จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ข้อ 7 และ 3 ส่วนความต้องการในระดับปานกลาง จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 6 5 และ 7 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านบุคลากร

1. ต้องการบุคลากรภายนอกเข้ามาแนะนำการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง
2. ต้องการให้โรงเรียนจัดบุคลากรจากภายนอกมาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้นักเรียนผลัดเปลี่ยนกันในการเป็นผู้นำออกกำลังกายโดยมีครู

อาจารย์คอยแนะนำดูแล

ด้านการจัดการ

1. ต้องการให้มีสมาชิกจัดตั้งสโมสรเล็ก ๆ ขึ้นในโรงเรียนเพื่อการออกกำลังกาย
2. ต้องการให้จัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ และมีการแข่งขันอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็น

ตัวแทนเข้าแข่งขันกับโรงเรียนต่าง ๆ

3. ต้องการให้จัดตั้งสวนสุขภาพในโรงเรียน

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

1. ต้องการห้องออกกำลังกายที่เป็นสัดส่วนหรือห้องออกกำลังกาย
2. ต้องการมีอุปกรณ์ในการยกน้ำหนัก ดัมเบล
3. ต้องการให้เปิดอาคารพลศึกษาโดยกำหนดเวลาเปิด – ปิดในการใช้บริการ

ด้านอื่น ๆ

ต้องการให้ครูอาจารย์เจ้าหน้าที่เป็นตัวอย่างให้แก่นักเรียนในเรื่องการออกกำลังกาย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 จำนวน 34 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 13,814 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 จำนวน 9 โรงเรียน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน รวมทั้งหมด 375 คน นักเรียนชาย 191 คน นักเรียนหญิง 184 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 4 แบบแบบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้กลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กับตัวอย่างของแต่ละโรงเรียนและนัดหมายวันเวลาในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามคืนทั้งหมดด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วคิดเป็นร้อยละ จากนั้นนำมาแจกแจงตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายข้อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายร้อยละ 50.93 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 49.07 ในด้านวันเวลาของการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 มีความต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.0 โดยจำแนกเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 60.7 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.2 สำหรับวันที่มีความต้องการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ วันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 27.7 โดยจำแนกเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40.8 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 14.1 สำหรับช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือช่วงเวลาระหว่าง

16.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 72.3 โดยจำแนกเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 70.7 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 73.9 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือช่วงเวลาระหว่าง 11.00 - 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 8.8 โดยจำแนกเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 10.5 และ เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 7.1 สำหรับความต้องการในการออกกำลังกายตามชนิดของกีฬา ชนิดกีฬาที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 42.7 โดยจำแนกเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 47.1 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 38.0 สำหรับชนิดกีฬาที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในการออกกำลังกาย น้อยที่สุด คือกีฬาประเภทอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับ วิ่งเพื่อสุขภาพ เทนนิส แบดมินตัน ตะกร้อ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส เด่นแอร์โรบิก และฟุตบอล โดยแสดงความต้องการคิดเป็นร้อยละ 9.3 จำแนกเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 15.2 และ เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 3.3

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษา ชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ทั้ง 3 ด้าน พบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ผลการศึกษาพบว่าโดยรวมนักเรียน มีความคิดเห็นมีบุคลากร ร้อยละ 61.9 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีครูอาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 46.7

2. สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ผลการศึกษาพบว่า โดยรวมนักเรียน มีความคิดเห็นมีความเหมาะสม ร้อยละ 56.5 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีการ จัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.7

3. สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ผลการศึกษา พบว่า โดยรวมนักเรียนมีความคิดเห็นมีความเพียงพอ ร้อยละ 69.9 และข้อที่แสดงความคิดเห็น มากที่สุดได้แก่ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วย น้อยที่สุด ได้แก่ มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 43.5

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ทั้ง 3 ด้าน พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร โดยรวมนักเรียนมีความต้องการ ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2 เมื่อจำแนกตามเพศ ผลการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.9 และข้อที่มีความต้องการในระดับปานกลางสูงสุด ได้แก่ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.6 สำหรับเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.6 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 45.7

2. ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวมนักเรียนมีความต้องการ ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6 เมื่อจำแนกตามเพศ ผลการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.0 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดสูงสุดได้แก่ ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆ ภายใน โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 46.1 สำหรับเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 4.3 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.4

3. ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมนักเรียนมีความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดสูงสุด ได้แก่ ต้องการอาคารพลศึกษา หรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 58.1 เมื่อจำแนกตามเพศ ผลการศึกษาพบว่า เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.7 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดสูงสุด ได้แก่ มีความต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ ในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.3 สำหรับเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.5 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดสูงสุด ได้แก่ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63.6

อภิปรายผล

การออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างสุขภาพและพละนาถัยให้กับทุกคนทุกเพศ ทุกวัย ที่สามารถออกกำลังกายได้ การออกกำลังกายมีองค์ประกอบปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้ง สถานที่ เวลา อุปกรณ์ การบริการ และแม้แต่ความพึงพอใจของผู้ออกกำลังกายเอง หากองค์ประกอบต่างๆ มีความสมบูรณ์ก็จะก่อให้เกิดความพึงพอใจในการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและพละนาถัยที่ดีในแต่ละครั้ง จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร ผู้ปฏิบัติต้องอดทน ปฏิบัติประจำสม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัย ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องมีความพึงพอใจเป็นหลัก และปัจจัยที่มีส่วนทำให้เกิดความพึงพอใจในการออกกำลังกายได้ คือสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จากการศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ ช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ผู้วิจัยได้แบ่งองค์ประกอบปัจจัยต่างๆ ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ นอกจากนี้ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการประเภทชนิดของกีฬา เพื่อการออกกำลังกาย และวันเวลาที่ต้องการและมีความเหมาะสมในการออกกำลังกายของนักเรียนอีกด้วย จากการศึกษาดังกล่าว สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ด้านบุคลากร

จากการศึกษา พบว่า บุคลากรมีส่วนเกี่ยวข้องช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน ผู้ที่มีบทบาทสำคัญ คือ ครูพลศึกษา อาจมีบางโรงเรียนจัดหาบุคลากรจากภายนอก มาให้ความรู้การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเป็นผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสินกีฬา และอื่นๆ บุคลากรเป็นบุคคลย่อมต้องมีความรู้ลึก นึกคิด มีอารมณ์ มีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกับผู้ที่ออกกำลังกาย ดังนั้นจึง จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในโรงเรียนต้องเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดีสม่ำเสมอ มีความยุติธรรมและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ที่ออกกำลังกาย ดังที่ สายันต์ กุฎาการ (2538 : บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการผู้ฝึกสอนที่แต่งกายเหมาะสม มีความสามารถในการตัดสินกีฬา มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายพึงประสงค์ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการด้านบุคลากรในการออกกำลังกาย โดยมีความเห็นว่าสภาพของบุคลากรมีความสำคัญ ต่อการออกกำลังกายในโรงเรียน ถึงร้อยละ 61.7 และมีความเห็นว่า การมีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ ต่อการออกกำลังกายอย่างยิ่ง โดยแสดงความคิดเห็นด้วยร้อยละ 66.9 เพราะการออกกำลังกายสามารถเป็นได้ทั้งคุณถ้าหากปฏิบัติ ได้ถูกต้อง ในทางกลับกัน การออกกำลังกายก็อาจเป็นโทษได้ หากผู้ปฏิบัติขาดความรู้และปฏิบัติได้ ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการพลศึกษา นอกจากนี้นักเรียนยังแสดงความเห็นด้วยกับการมีครู อาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่บริการคอยเบิก-จ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ใน

การออกกำลังกายถึงร้อยละ 69.3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความสับสนวุ่นวายในความต้องการของนักเรียนหลาย ๆ กลุ่ม พร้อม ๆ กันที่จะขอยืมอุปกรณ์ ปัจจุบันต้องยอมรับถึงสภาพความขาดแคลนอุปกรณ์กีฬาของแต่ละโรงเรียนโดยเฉพาะโรงเรียนในชนบท แต่ถึงอย่างไร โรงเรียนแต่ละแห่งต้องสามารถจัดกิจกรรมทางกีฬา กิจกรรม การเรียนการสอนพลศึกษา และกิจกรรมการออกกำลังกายบนพื้นฐานของความขาดแคลนอุปกรณ์ทางการกีฬาให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ดังนั้นการจัดครู อาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่คอยดูแลการเบิก-จ่าย อุปกรณ์ จึงสามารถช่วยลดปัญหาด้านนี้ลงได้

ในด้านความต้องการบุคลากรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2546 แสดงความคิดเห็นต้องการในระดับมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 34.6 โดยมีความต้องการครูผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ มีบุคลิกภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 43.2 ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้เพราะบุคลิกภาพที่ดีจะเป็นแรงจูงใจให้ผู้ที่ออกกำลังกายเกิดความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ก่อปรกับการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของบุคลากรจะช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกายรู้สึกถึงปฏิสัมพันธ์ที่ดีที่สัมผัสได้ เกิดความชื่นชมในการออกกำลังกายร่วมกับบุคลากรนั้นทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อม เป็นการสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับผู้มาออกกำลังกายได้ทางหนึ่ง และเมื่อจำแนกความต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายตามเพศของนักเรียน พบว่า เพศชายมีความต้องการบุคลากรอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.9 โดยแสดงความคิดเห็นว่าควรมีเจ้าหน้าที่ ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.6 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนชายในระดับช่วงชั้นที่ 4 เป็นวัยรุ่นตอนกลางที่มีแรงขับสูง สามารถสรรหาเกมการเล่น เพื่อสนองตนได้ด้วยตนเอง เช่น การเล่นฟุตบอลพลาสติก และอื่นๆ อีกประการหนึ่งนักเรียนชายเมื่อมีเวลาว่างมักทำกิจกรรม ตามที่ตนชอบ ในส่วนที่ชอบกิจกรรมกีฬาก็จะจดจำจากสื่อหรือนักกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อเลียนแบบ ฝึกฝน ดังนั้นจึงให้ความสำคัญบุคลากรไม่มากเท่าที่ควร แต่การทำกิจกรรมทางกีฬาของเพศชาย มักเกิดอุบัติเหตุได้เสมอ เพราะความคึกคะนอง ซึ่งนักเรียนจะประสบบ่อยๆ ดังนั้นจึงให้ความเห็นด้วยกับการมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกายดังกล่าว สำหรับเพศหญิงมีความต้องการบุคลากรในระดับมาก ถึงร้อยละ 38.6 โดยแสดงความคิดเห็นว่าควรมีผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ ถึงร้อยละ 45.7 ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงจะ แตกต่างจากนักเรียนชาย ซึ่งต้องการการชักนำ เพื่อสร้างแรงจูงใจที่มากพอควร ดังนั้นถ้าบุคลากรซึ่งเป็นผู้นำหรือผู้ฝึกสอนสร้างความประทับใจให้กับนักเรียนหญิงได้ จะทำให้นักเรียนหญิงเกิดความต้องการในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นตามเหตุผลดังกล่าว

ด้านการจัดการ

การจัดการเป็นกระบวนการหรือวิธีที่จะทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินการได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายก็เช่นกัน จะต้องมีการวางแผนทั้งด้านบุคคลงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์และวิธีการต่าง ๆ ให้สอดคล้องกัน ทั้งนี้เพื่อให้กิจกรรมการออกกำลังกาย

นั้นๆ ดำเนินได้อย่างต่อเนื่องไม่ติดขัด ในสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2546 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการจัดการการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 56.5 โดยแสดงความคิดเห็นว่า การที่จัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกายนั้น เป็นสิ่งที่ดี ถึงร้อยละ 67.7 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความต้องการในการที่จะเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายของตนและเพื่อการเตรียมความพร้อมของตนเองล่วงหน้าที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมนั้น ๆ เพราะปัจจุบันกิจกรรมการออกกำลังกายหลายประเภทต้องมีการเตรียมตัว เช่น เครื่องแต่งกาย รองเท้าที่เหมาะสมและสภาพร่างกายที่เหมาะสมต่อกิจกรรมนั้น ๆ อีกด้วย เป็นการลดความวิตกกังวลให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายได้ทางหนึ่ง ทำให้เกิดความพึงพอใจมากขึ้น

ในส่วนของความต้องการการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2546 นั้น พบว่า นักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ถึงร้อยละ 36.9 โดยแสดงความคิดเห็นต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ถึงร้อยละ 41.6 เมื่อจำแนกความต้องการการจัดการในการออกกำลังกายตามเพศของนักเรียน ปรากฏว่า เพศชายมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.0 โดยแสดงความคิดเห็นต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆ ภายในโรงเรียนถึงร้อยละ 46.1 ทั้งนี้เพราะนักเรียนชายส่วนใหญ่จะมีความรักในกิจกรรมทางกีฬาร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่ๆ อาทิ บางกลุ่มรักฟุตบอล บางกลุ่มรักวอลเลย์บอล บางกลุ่มรักบาสเกตบอล เป็นต้น ดังนั้นจึงมีความประสงค์ที่จะร่วมกลุ่มกันประกอบกิจกรรมร่วมกัน แสดงพลังร่วมกันตามสิ่งที่พวกตนรักตามประสาวัยรุ่น สำหรับนักเรียนหญิงมีความต้องการการจัดการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.3 โดยแสดงความคิดเห็นว่าต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.4 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความแตกต่างของแรงจูงใจในการออกกำลังกายระหว่างเพศหญิงกับเพศชายต่างกัน สรีระและอารมณ์ก็แตกต่างกัน ดังนั้นความต้องการในการออกกำลังกายจึงแตกต่างกันออกไปรวมถึงความกล้าแสดงออกทางกีฬาด้านต่าง ๆ ด้วย ซึ่งเพศหญิงจะเลือกเฟ้นประเภทที่ตนเองชอบและประเภทที่เหมาะสม กับตนเองมากเป็นพิเศษ ทั้งนี้เนื่องจากข้อจำกัดตามที่กล่าวมาแล้ว

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

องค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการออกกำลังกายของนักเรียน คือ สถานที่และอุปกรณ์ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นวัยรุ่นตอนกลาง อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโตมีแรงขับค่อนข้างสูง มีพลังมากสมควรกับวัย ดังนั้นความต้องการสถานที่เพื่อแสดงพลังด้วยการออกกำลังกายที่ตนเองชอบหรือปฏิบัติกิจกรรมกีฬาอื่นๆ จึงมีความสำคัญมากพอสมควร รวมทั้งอุปกรณ์เกี่ยวกับกีฬาต่างๆ ด้วย ดังนั้นจากการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2546 จึงแสดงความเห็นด้วยกับสภาพในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ถึงร้อยละ 69.9 โดยแสดงความคิดเห็นว่า ควรมีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สูงถึงร้อยละ 90.9 และรองลงมาได้แก่ ควรมีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สูงถึงร้อยละ 83.7 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพภูมิอากาศ

ของประเทศไทยเป็นสภาพอากาศร้อน และกีฬาหลายประเภทสามารถเล่นได้ในอาคารพลศึกษา ไม่จำเป็นต้องไปเล่นกลางแจ้ง แต่ถึงอย่างไรการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของวัยรุ่นด้วยความคึกคะนอง มักเกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ ดังนั้นนักเรียนจึงให้ความสำคัญต่อห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้นมากเป็นพิเศษดังกล่าว

สำหรับความต้องการในการออกกำลังกายเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ของนักเรียน จากการศึกษา พบว่า นักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 โดยแสดงความคิดเห็นต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายถึงร้อยละ 62.4 ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของผู้ออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : 122) พบว่า ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายควรมีน้ำดื่มตามจุดต่างๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายให้เพียงพอความต้องการ เมื่อศึกษาโดยจำแนกความต้องการตามเพศนักเรียน พบว่า เพศชายมีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.7 โดยแสดงความคิดเห็นต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุดเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 61.3 เพศหญิงแสดงความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.5 โดยแสดงความคิดเห็นต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุดเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 63.6

สำหรับความต้องการการออกกำลังกายในส่วนของประเทศ ชนิดกีฬา วัน และเวลาสำหรับออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2546 จากการศึกษา พบว่า นักเรียนมีความต้องการชนิดกีฬาเพื่อใช้ในการออกกำลังกายโดยรวมสูงสุด ได้แก่ การวิ่งเพื่อสุขภาพ โดยคิดเป็นร้อยละ 42.7 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายที่ปฏิบัติได้ทุกเพศ และปัจจุบันการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็เป็นส่วนสำคัญในการผลักดันให้นักเรียนหันมาสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ง่ายและประหยัดมากที่สุด และเมื่อศึกษาความต้องการประเภทชนิดกีฬาโดยจำแนกตามเพศของนักเรียน พบว่า นักเรียนชายมีความต้องการกีฬาฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.1 นักเรียนหญิงมีความต้องการเต้นแอโรบิก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.4 ซึ่งเป็นไปตามกระแสการออกกำลังกายที่นิยมในปัจจุบันในหมู่ของวัยรุ่นและบุคคลทั่วไป

ในด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย นักเรียนโดยรวมนิยมออกกำลังกายในวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 60.0 โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 1600 – 18.00 น. ถึงร้อยละ 72.3 ซึ่งเป็นช่วงเวลาหลังเลิกเรียนสุดสัปดาห์ การออกกำลังกายในตอนเย็นร่วมกันกับเพื่อนๆ ก่อนที่จะได้พักในวันเสาร์และอาทิตย์ ไม่ต้องกังวลกับการมาเรียนในวันรุ่งขึ้น เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งจูงใจให้นักเรียนเล่นกีฬากันมากในวันศุกร์ และเมื่อจำแนกตามเพศของนักเรียน พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการสอดคล้องกันกับความต้องการของนักเรียนโดยรวม โดยเพศชายต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 60.7 นักเรียนหญิงคิดเป็นร้อยละ 59.2 และนักเรียนชายต้องการออกกำลังกายในตอนเย็นช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.คิดเป็นร้อยละ 70.7 นักเรียนหญิงคิดเป็นร้อยละ 73.9 ตามลำดับ

การออกกำลังกายจะด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตาม เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและพละนาสัยของผู้ออกกำลังกายทั้งสิ้นหากปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักการพลศึกษา การดำรงอยู่ซึ่งความแข็งแรงอดทน สุขภาพพละนาสัยที่สมบูรณ์ให้ยาวนาน จำเป็นต้องหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงตรัสว่า “ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างมาเพื่อสำหรับใช้ออกแรง ใช้แรง มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือไม่ใช้เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ ไม่ได้และจะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตัวเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอนั้นไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. 2523)

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาสภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นอื่น ๆ
3. เป็นแนวทางของการศึกษาสภาพและความต้องการในด้านอื่น ๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2535). *หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2523)*. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531 – 2539)*. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- _____. (2536). *คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- การุณ นาคสวัสดิ์. (2533). *ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- จรวบ ธรณินทร์. (2533). *กีฬาสำหรับทุกคน. ไกล่หมอ. 12 (5) 40 – 42*.
- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. (2529). *หลักการและการบริหารพลศึกษา*. เอกสารประกอบคำสอน. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- จัตโรติ สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533). *ความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). *กีฬาเวชศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์.
- นิติกร โรจนวิภาต. (2533). *ปัญหาการบริหารพลศึกษาในสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาในกลุ่มภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2523). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. ณ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- พัฒนา เจริญวัฒนะมงคล. (2533). *สภาพและปัญหาการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนคาทอลิกกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

- ลีลา สีนานุเคราะห์. (2530). องค์การและการจัดการ. ตำราและเอกสารวิชาการ ฉบับที่ 2. กรุงเทพฯ : กรมฝึกหัดครู หน่วยศึกษานิเทศก์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520). "การพลศึกษาและการออกกำลังกาย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.
- _____. (2523). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ.
- _____. (2525). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยอ่างทอง 1.
- วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา. (2537). ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดสาเนา.
- สมหมาย แดงสกุล. (2540, เมษายน - มิถุนายน). "ผลการออกกำลังกายต่อการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนและกล้ามเนื้อ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 23 (2) : 35-45.
- สมหวัง สมใจ. (2520). "การออกกำลังกายและการพักผ่อน," วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน 5.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2534). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ ภูภาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์การฝึกกีฬา แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ. (2535). แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 (2535 – 2539). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530 – 2534). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). รายงานการวิจัย ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- สุพิตร สมหาโต. (2525). "เดินอย่างไรจึงทำให้สุขภาพดี," วารสารสุขภาพพลศึกษาและสันทนาการ. 3 (3) : 173.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาการจูงใจ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทสามัคคีสาส์น จำกัด
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : เรื่องเกี่ยวกับการพิมพ์.
- อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- อวย เกตุสิงห์ และคณะ. (2520). "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. 3 (1 – 4) : 44.
- _____. (2525). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. 10 (2) : 190.
- Burke, E.J. (1980). *Exercise Science and Fitness*. New York : Movement Publications.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London: Paddington Tress.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility Planing for Health. Physical Education. Recreation and Athletics at Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International* 53 : 2735 – A.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row. 35.
- Muller, Susan Marie. (1993). "The Effects of Exercise – Indued Changeson Self – Esteen," *Dissertation Abstracts International*. 141: 1688.
- Nancy, Melnychuk. (1992). "Understanding the Lived World of the Physical Education Teacher in Curricutum Implementation," *Dissertation International*. 52 : 3857 – A.
- Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982). "Physical Education Programs offered in lo wa high School, l'referred by seniors, and Re commended by Professorial To wa Colleges Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080 – A.
- Siefker, Robert George. (1990). "Reducing Problem Behaviors in Meddle School Males Using an Exercise Program," *Dissertation Abstracts International*. 178 : 2948.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักเรียนกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อทุกตอน เพราะข้อความทุกข้อมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบของนักเรียนจะได้รับการวิเคราะห์และแสดงผลออกมาในภาพรวมจึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 4 แบบแบบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความตามสภาพที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย

2.1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1. วันจันทร์

☐ 2. วันอังคาร

☐ 3. วันพุธ

☐ 4. วันพฤหัสบดี

☐ 5. วันศุกร์

☐ 6. วันเสาร์

☐ 7. วันอาทิตย์

2.2 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1. 05.00 – 07.00 น.

☐ 2. 11.00 – 13.00 น.

☐ 3. 16.00 – 18.00 น.

☐ 4. 19.00 – 21.00 น.

3. ความต้องการการออกกำลังกายของชนิดกีฬา

☐ 1. วิ่งเพื่อสุขภาพ

☐ 2. เทนนิส

☐ 3. แบดมินตัน

☐ 4. ตะกร้อ

☐ 5. วอลเลย์บอล

☐ 6. บาสเกตบอล

☐ 7. เทเบิลเทนนิส

☐ 8. เต้นแอโรบิก

☐ 9. ฟุตบอล

☐ 10. อื่น ๆ โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด).....

.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 4

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความตามสภาพที่เป็นจริง
ผู้วิจัยกำหนดสภาพที่เป็นจริง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพที่เป็นจริง

เหมาะสม	หมายถึง	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเหมาะสมที่จะใช้ปฏิบัติกิจกรรมได้
ไม่เหมาะสม	หมายถึง	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่เหมาะสมที่จะใช้ปฏิบัติกิจกรรมได้
เพียงพอ	หมายถึง	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีความเพียงพอที่จะนำมาปฏิบัติกิจกรรมได้ เช่น อุปกรณ์ในการเล่นกีฬา แสงสว่าง
ไม่เพียงพอ	หมายถึง	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่เพียงพอที่จะใช้ปฏิบัติกิจกรรมได้
มี	หมายถึง	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันสามารถนำมาใช้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมได้
ไม่มี	หมายถึง	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่สามารถนำมาใช้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมได้ เช่น ไม่มีบุคลากรในการดูแลความปลอดภัย

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2

- ครู อาจารย์ประจำสถานที่ออกกำลังกาย
☒ มี ☐ ไม่มี
- สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ
☐ เพียงพอ ☒ ไม่เพียงพอ

1. สภาพในการออกกำลังกายด้านบุคลากร

1. มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
☐ มี ☐ ไม่มี
2. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย
☐ มี ☐ ไม่มี
3. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
☐ มี ☐ ไม่มี

4. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

☐ มี ☐ ไม่มี

5. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยอย่างทั่วถึง

☐ มี ☐ ไม่มี

2. สภาพในการออกกำลังกายด้านการจัดการ

1. มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา

☐ มี ☐ ไม่มี

2. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

☐ มี ☐ ไม่มี

3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

☐ มี ☐ ไม่มี

4. มีการกำหนดระเบียบการออกกำลังกายไว้ชัดเจนและเหมาะสม

☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม

5. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย

☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม

3. สภาพในการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

1. มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา

☐ มี ☐ ไม่มี

2. มีสนามกีฬากลางแจ้งสำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา

☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ

3. มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ

☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ

4. จัดน้ำดื่มไว้บริการนักเรียน

☐ มี ☐ ไม่มี

5. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ

☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม

6. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น

☐ มี ☐ ไม่มี

**ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ระดับช่วงชั้นที่ 4**

ผู้วิจัยกำหนดความต้องการการออกกำลังกาย 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลการ
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกาย ที่มีความสูกภาพ					
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ อยู่ประจำห้องเบิก - จ่าย					
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำ ขณะออกกำลังกาย					
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดสถานที่ก่อน และหลังการออกกำลังกาย					
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออก- กำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย					
7. ต้องการให้มีผู้นำการออกกำลังกายประจำ สถานที่ออกกำลังกาย					
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย ขณะออกกำลังกาย					

2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณ ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณสนับสนุน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย					
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย					
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน					
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ตลอดปี					
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย					

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ ในสถานที่ออกกำลังกาย					
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่ม ที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษานอกเวลาเรียน					
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า ขณะออกกำลังกาย					
5. ต้องการบริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน					
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ					
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง อยู่ประจำที่ออกกำลังกาย					
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำ อยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย					

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ความต้องการด้านบุคลากร.....

.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านการจัดการ.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และวัสดุอุปกรณ์

.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นายพิเชษฐ์ สกุลมาก
วัน เดือน ปีเกิด	5 กุมภาพันธ์ 2512
สถานที่เกิด	14 หมู่ 4 ตำบลนาตาขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง 21000
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	84 / 34 หมู่ 7 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20110
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา 29 หมู่ 10 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนวัดนาตาขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนระยองวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดระยอง
พ.ศ. 2533	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2535	ศิลปศาสตรบัณฑิต (วิทยาการการจัดการพลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี สมทบวิทยาลัยครูจังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ