

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่
การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

ปริญญาณิพนธ์
ของ
จาริณี รักอาชีพ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่
การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
จาริณี รักอาชีพ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

จาริณี รักอาชีพ. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพถนธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การศึกษาครั้งนี้เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นชาย 116 คน เป็นหญิง 221 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ แจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนเพศชาย

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.24 และความต้องการการออกกำลังกายของ โดยรวมอยู่ใน ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.41

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 61.98 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.90

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 57.41 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.64

นักเรียนเพศหญิง

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.42 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ใน ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.05

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 56.88 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.44

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 64.16 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.91

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS LEVEL 4
UNDER THE OFFICE OF NAKHONSITHAMMARAT EDUCATION SERVICE AREA 2
IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
JARINEE RAKARCEEP

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

May 2005

Jarinee Rakarceep. (2005). *The State and Needs for Exercise of Students Level 4 Under the Office of Nakhonsithammarat Education Service Area 2 in Academic Year 2004*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Tawate Piriapoen, Asst. Prof. Thongcahi Charoensupmanee.

The purpose of this research was to know the state and needs for exercise of students level 4 Under the office of Nakhonsithammarat education service area 2 in academic year 2004. The subject were 116 male and 221 female students and were selected by stratified random sampling. The instrument was questionnaire having validity .89. The data was analyzed into frequency and percentage.

The results of this research were as follows :

1. The state and needs for exercise of male ;

The state of Facility, place and equipment was total at 62.24% and needs were total more level at 37.41%

The state of service personal was total at 61.98% and needs were at more level 36.90%

The state of management was total at 57.41% and needs were total at more level 41.64%

2. The state and needs for exercise of female ;

The state of Facility, place and equipment was total at 68.42% and needs were total more level at 38.05%

The state of service personal was total at 56.88% and needs were at more level 43.44%

The state of management was total at 64.16% and needs were total at more level 48.91%

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่
การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

ปริญญาณิพนธ์
ของ
จาริณี รักอาชีพ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่
การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

ของ
นางจาริณี รักอาชีพ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโท ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูง จาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการควบคุมปริญญาโท รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้ความกรุณา ให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไข และปรับปรุงข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่ง ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ อาจารย์สุรัตน์ จินตสกุล ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่านจากระดับประถมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา ที่เคยอบรมสั่งสอนแก่ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์วิชาเอกพลศึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ ทั้งในตำราวิชาการ และด้านประสบการณ์แก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนเขตพื้นที่ การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 และนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ร่วมมือ เป็นอย่างดีในการอำนวยความสะดวก และตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจจริง

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่คอยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจ มาตลอด ตลอดจนญาติพี่น้อง เพื่อนๆ ทุกท่านที่คอยห่วงใย และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ถ้าหากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงาม เป็นประโยชน์สูงสุดแล้ว ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

จาริณี รักอาชีพ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	6
ความหมายของการออกกำลังกาย	6
ความต้องการการออกกำลังกาย	7
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	12
หลักการออกกำลังกาย	17
นักเรียนช่วงชั้นที่ 4	21
เขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
งานวิจัยในต่างประเทศ	21
งานวิจัยในประเทศ	25
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	44
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	44
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	77
บทย่อ	77
ความมุ่งหมายของการวิจัย	77
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย	77
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	77
การเก็บรวบรวมข้อมูล	78
การวิเคราะห์ข้อมูล	78
สรุปผลการวิจัย	78
อภิปรายผล	82
ข้อเสนอแนะ	83
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	83
บรรณานุกรม	84
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	89
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	98
ประวัติย่อผู้วิจัย	100

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	44
2	ค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่ การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 (N = 337).....	48
3	ค่าความถี่และร้อยละของวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547.....	49
4	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ อุปกรณ์ (N = 42).....	51
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 42).....	53
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 42).....	54
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 35).....	55
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 35).....	56
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 35).....	57
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 39).....	58
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 39).....	59

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 39).....	60
13	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 57).....	61
14	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 57).....	62
15	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 57).....	63
16	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 61).....	64
17	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 61).....	65
18	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 61).....	66
19	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 103).....	67
20	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 103).....	68
21	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 103).....	69

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
22	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 116).....	70
23	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 116).....	71
24	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 116)..	72
25	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 221).....	73
26	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 221).....	74
27	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 116)..	75

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นความต้องการของมนุษย์ที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต เพื่อความอยู่รอด ซึ่งในสมัยก่อนมนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องอยู่กับธรรมชาติ และธรรมชาติสอนให้มนุษย์รู้จักเอาตัวรอด โดยการใช้กิจกรรมทางด้านร่างกายเป็นสื่อในการอยู่ดำรงชีวิต เช่น การหาอาหาร การล่าสัตว์ การวิ่งหนีสัตว์ป่า เป็นต้น การดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์จึงได้ตัดแปลงมาเป็นกิจกรรมนันทนาการ การเล่นเกมต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กายจนกิจ. (2535 : 23) ที่กล่าวไว้ว่า การเล่นเกมเป็นคำที่ใช้กันมานาน และเป็นที่ยอมรับแนวคิดนี้มานาน ซึ่งใช้อธิบายพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของเด็ก และเยาวชน แต่ก็ไม่ได้มีจิตมุ่งหมายเล่นอย่างจริงจัง นักจิตวิทยา นักโบราณคดี และนักการศึกษา เห็นพ้องต้องกันว่าการเล่นมีส่วนช่วยพัฒนาสุขภาพทางกายและทางจิตใจของเรา จากการศึกษาพฤติกรรมการเล่นในสังคมวัฒนธรรมต่างๆ พบว่า การเล่นเกมมีความเกี่ยวข้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานและมีความสำคัญในการสร้างคุณค่าทางจิตวิทยาและการกินดีอยู่ดีของมนุษย์ การออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายนั้น จะต้องเลือกชนิด หรือแบบวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของตน อายุจึงเป็นตัวแปรที่สำคัญ ต่อการเลือกวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หากไม่รู้จักเลือกผลที่ได้รับอาจจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

การออกกำลังกายในแต่ละช่วงอายุคนเรานั้นจึงต้องแตกต่างกันออกไป กล่าวคือ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่ม -สาว วัยผู้ใหญ่ วัยชรา (ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2537 : 77) ซึ่งวาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2546 : 56) ยังได้กล่าวไว้ว่า การเคลื่อนไหวของมนุษย์มีความสำคัญ และมีความจำเป็นที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ดี มีประสิทธิภาพนั้น นอกจากจะส่งผลดีต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันแล้ว ยังมีผลดีต่อการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬานานาชนิด และสุดท้ายทำให้เรามีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพอารมณ์ และสุขภาพสังคม นิภา นิธยาน. (2530 : 150) ได้กล่าวว่า สุขภาพจิต เช่นเดียวกับสุขภาพกายย่อมมีเวลาเสื่อมบ้าง โทรมบ้าง สลับกันไปเป็นธรรมดาผู้ที่มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ตลอดเวลา นั้นหายาก เช่นเดียวกับในทางกาย คนทุกคนย่อมป่วยไข้ด้วยโรคนั้นบ้างโรคนี้นั้นบ้าง อย่างไรก็ตามสรุปได้ว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ บุคคลที่มีความสุขและมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตในสังคม ทั้งยังได้รับความพอใจในสิ่งที่ตนต้องการ อีกด้วย

การออกกำลังกายเป็นวิธีทางธรรมชาติที่ทำให้ร่างกายเจริญ และพัฒนาขึ้นเป็นการป้องกัน การเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย มิให้เสื่อมก่อนถึงเวลาอันควร การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดผลดีต่อการรักษา และพัฒนาสุขภาพร่างกายนั้น จะต้องเป็นไปตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป จากปริมาณน้อยไปหาปริมาณมาก จากเบาไปหาหนัก

จากเข้าไปหาเร็ว จากง่ายไปหายาก ให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ และมีปริมาณที่เหมาะสม และในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าหากเกิดอาการผิดปกติที่คาดว่าจะทำให้เกิดอันตราย เช่น หายใจไม่ทัน หายใจไม่ออก เจ็บแน่นบริเวณหน้าอก เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืด เป็นลม จะต้องหยุดการออกกำลังกายทันที อย่าฝืนออกกำลังกายต่อไปเป็นอันขาด ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น มีหลายประเภท เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การบริหารร่างกายและการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เป็นต้น การจัดกิจกรรมดังกล่าว ควรจัดลักษณะกิจกรรมโปรแกรมแอโรบิก (ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2537 : 78 - 79)

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายหรือกีฬา มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ของมนุษย์มาตั้งแต่แรกเกิด จนถึงวัยชรา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนชาวไทย โดยมุ่งเน้นส่งเสริมคุณภาพของพลเมืองให้มีบุคลิกภาพ สุขภาพ และอนามัย ให้สมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างผาสุก (นิภา นิธยาน, 2530 : 22 - 23) บุคลิกภาพมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องการปรับตัวอย่างแยกไม่ออก หากพิจารณา ในแง่หลังที่ว่า การปรับตัว คือ กระบวนการวิธีการทุกอย่างที่คนเราใช้ในการปรับตัว ในสถานการณ์ต่างๆ กัน ทั้งนี้ เพราะวาบุคลิกภาพประกอบขึ้นด้วยคุณลักษณะทางจิตที่ได้รับการพัฒนาจนเป็นรูปแบบคงที่อยู่ตัวแล้วในแต่ละคน ซึ่งยังผลให้คนเราเผชิญสถานการณ์ในแบบต่างๆ กัน

นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นบุคลากรที่มีกิจกรรมการทำงานที่ต้องการการเคลื่อนไหว เพราะในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ม.4 - 6) เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ดังนั้นกิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา จึงจำเป็นอย่างมากที่จะช่วยสนับสนุนให้นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ได้มีการออกกำลังกายกันอย่างกว้างขวาง เพื่อกำจัดความเฉื่อยชาจากการเรียน และกิจกรรมอย่างอื่น ที่ก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้น หากนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ได้มาสนใจในการออกกำลังกาย และได้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ตามสภาพและมีความสนใจ ก็จะเป็นการส่งเสริมให้นักเรียน มีสุขภาพกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต และการปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทั้งยังมีสติปัญญา กำลังกาย และกำลังใจ ที่จะช่วยในการพัฒนาประเทศต่อไป

การออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง สำคัญต่อมนุษย์ทุกคนโดยกิจกรรมทางพลศึกษา คือ การเล่นกีฬาต่างๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ทั้งนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำมีผลทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายพัฒนาเจริญเติบโต สมบูรณ์และแข็งแรงมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพสูงสุดในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ และวิชาพลศึกษา เป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญในหลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา เพราะกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาการตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่วางไว้ในการเรียนพลศึกษา ผู้เรียนจะมีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ ซึ่งเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตมนุษย์ จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันนี้ประชาชนมีความตื่นตัวในเรื่องของการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก

รวมทั้งนักเรียนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ผู้วิจัยได้เลือกนำมาใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ก็เช่นกัน นักเรียนส่วนใหญ่มีความตื่นตัวในเรื่องของการดูแลป้องกันสุขภาพโดยใช้วิธีการออกกำลังกาย เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ซึ่งมีทั้งหน่วยงานจากภาครัฐบาลและภาคเอกชนหลายหน่วยงานที่เข้ามาช่วยเหลือในการแนะนำดูแลในเรื่องของการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ได้มีการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายตามหน่วยงานต่างๆ และมีการจัดลานกีฬาเพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งได้มีการจัดบุคลากรที่จะมาเป็นผู้นำในการออกกำลังกายในกีฬาต่างๆ ที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้นในเรื่องของชนิดกีฬา จากในอดีตที่นักเรียนจะออกกำลังกายอยู่เพียงไม่กี่ชนิดกีฬา เช่น วิ่ง เดิน แบดมินตัน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย ๆ และสามารถทำได้สะดวก แต่ในปัจจุบันความหลากหลายของกีฬาทำให้นักเรียนได้มีโอกาสเลือกวิธีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น ดังนั้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับนักเรียนจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมเพื่อสร้างความเคยชิน และสร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาทางพลศึกษา และเป็นครูสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 มีความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในการที่จะจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 และยังจะเป็นการส่งเสริมสนับสนุน ให้ได้เล่นกีฬา และออกกำลังกาย กันอย่างกว้างขวางได้ทั่วถึง เพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาพ และสุขภาพจิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถดำรงชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังเป็นสื่อให้นักเรียนได้พบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจ ความรัก ความสามัคคี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการเรียน การทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้ และสามารถปรับตัว ให้เข้ากับสังคมโรงเรียน อย่างมีความสุข และจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา ทางด้านการออกกำลังกาย พบว่ายังไม่ได้มีการประเมิน หรือทำวิจัยทางด้านสภาพและ ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 มาก่อน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่ การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่ การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนำไปปรับปรุง แก้ไข ในการจัดและดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของนักเรียน ช่วงชั้น ที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 และเป็นแนวทาง ในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 8,248 คน เป็นชาย 2,856 คน เป็นหญิง 5,392 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 337 คน เป็นชาย 116 คน เป็นหญิง 221 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน (Multi stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1. เพศ จำแนกเป็น ชาย และหญิง

2. ชั้นปี จำแนกเป็น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

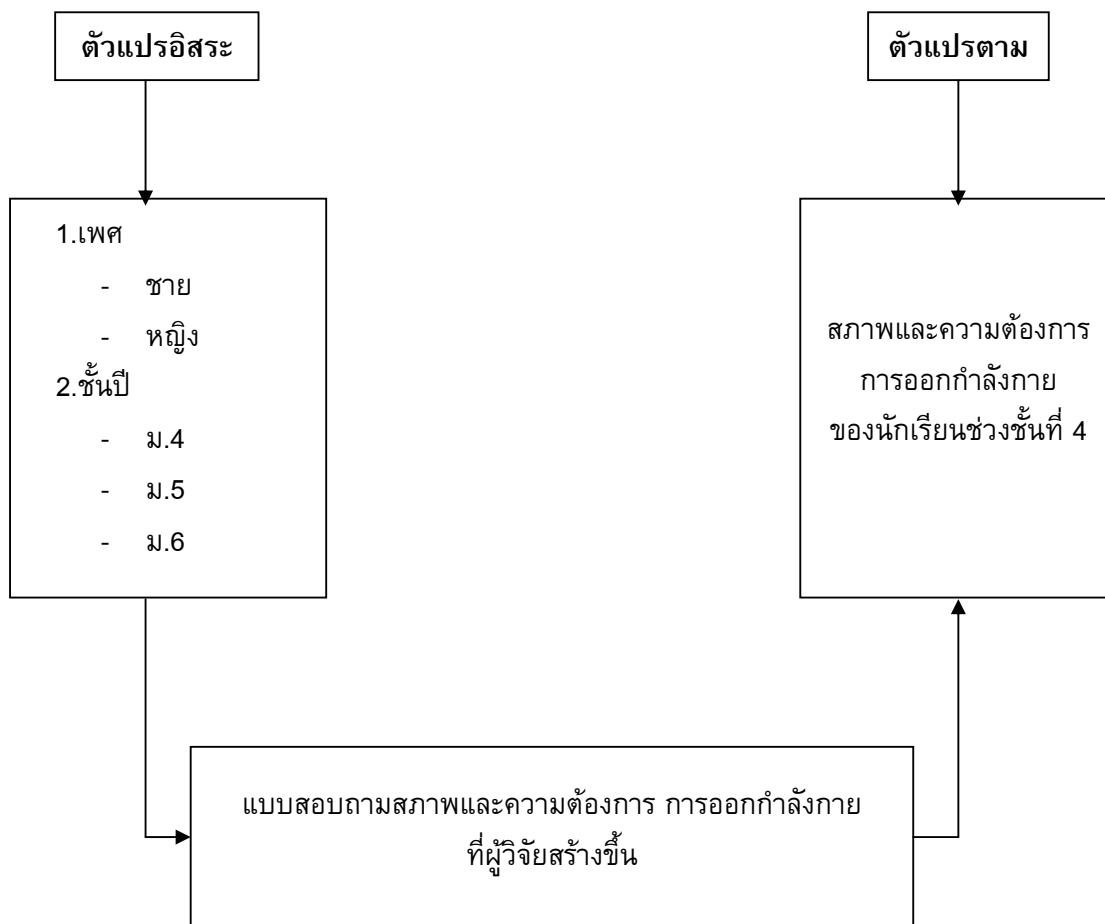
สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกายด้านต่างๆ นั้นมีความเหมาะสมระดับใด

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และการจัดการด้านบุคลากร

นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง นักเรียนที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6 อยู่ในปีการศึกษา 2547

เขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6 มี 8 อำเภอ คือ อำเภอทุ่งสง อำเภอฉวาง อำเภอทุ่งใหญ่ อำเภอพิปูน อำเภอบางขัน อำเภอนาบอน อำเภอฉำพรธรรมา และอำเภอช้างกลาง ซึ่งมีนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 6 อำเภอ คือ อำเภอทุ่งสง อำเภอฉวาง อำเภอทุ่งใหญ่ อำเภอพิปูน อำเภอบางขัน อำเภอนาบอน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ดังนั้น
ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.2 ความต้องการการออกกำลังกาย
 - 1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.4 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.5 นักเรียนช่วงชั้นที่ 4
 - 1.6 เขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของการออกกำลังกาย

ผู้เชี่ยวชาญในด้านสรีระวิทยาและพลศึกษาได้นิยามความหมายของการออกกำลังกาย
ดังต่อไปนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2514 : 65) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกายหมายถึง
การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการ
ให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความเจริญเติบโต
ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็น
ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย แก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า
การออกกำลังกายหมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง
และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกาย
ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์
และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

วิเชียร สังฆพรหม และคณะ (2544 : 121) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า
การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่จะส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
มีความเจริญเติบโต แข็งแรง แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างถูกต้อง และเหมาะสม
กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล มิฉะนั้นอาจจะก่อให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ ที่ร่างกายจะได้รับ

วรรคที่ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของคำว่าออกกำลังกาย คือการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

ดังนั้น จึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า เป็นการทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเคลื่อนไหวเพื่อความสนุกสนาน เพื่อความผ่อนคลาย เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการปฏิบัติกิจกรรม เช่น การเดิน การวิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน โยคะ การเต้นแอโรบิค เกม การเล่นพื้นเมืองและอื่นๆ

ความต้องการการออกกำลังกาย

สุโท เจริญสุข. (2520 : 18) กล่าวว่า ความต้องการ หมายถึง สิ่งจำเป็นของชีวิตที่ยังขาดอยู่ ความต้องการเป็นแรงผลักดันอันสำคัญที่ทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมออกมา ความต้องการโดยทั่วไป จำแนกออกเป็น 4 ทาง คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ต้องการอาหาร อากาศ แสงสว่าง ขับถ่าย พักผ่อน ความต้องการทางอารมณ์ เช่น อยากอยู่สบายๆ คนอื่นเห็นใจ รักตัว ต้องการเสรีภาพ ระบายความคับใจได้อย่างปลอดภัย ไม่หวาดระแวง มีความสำเร็จ ความต้องการทางสังคม เช่น มีเพื่อนฝูง คนอื่นยกย่องนับถือ อยากมีเกียรติเด่นในสังคม ความต้องการทางสติปัญญา เช่น ต้องการคิดนึก แก้ปัญหา อ่าน อธิบายสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล

ส่วนความสนใจนั้น เป็นความรู้สึกทางจิตใจ ที่บุคคลหันเหเอาใจใส่ จดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นพิเศษในเวลาหนึ่ง การสร้างความสนใจในการเรียนจึงจำเป็นต้องทำให้เกิดขึ้นเสมอ เพราะเมื่อคนสนใจอะไรแล้วย่อมแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา ตามที่ตนสนใจด้วย ความสนใจของมนุษย์เรามีมากมายหลายเรื่อง เช่น สนใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำโน่นทำนี่ ก่อสร้าง ท่องเที่ยว วาดภาพ ร้องเพลง เป็นต้น

ความสนใจของเด็กที่สำคัญ เช่น

1. สนใจในสิ่งที่อยู่ใกล้ๆ ตัว รอบๆ ตัว
2. สนใจเพลง นิทาน นิยาย เรื่องจริง
3. สนใจการออกกำลังกาย ชุกชอน เคลื่อนไหวไปมา
4. สนใจในการแข่งขันและร่วมมือ

5. สนใจหนังสือการ์ตูน

6. สนใจในการมีเงินใช้จ่ายเป็นส่วนตัว

โรงเรียนพึงช่วยให้เด็กทุกคนได้บรรลุความต้องการ และความสนใจของเขาเสมอ

อนันต์ อัดชู. (2521 : 77) กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย มีความจำเป็นพอๆ กับการรับประทานอาหาร และการพักผ่อน ทั้งนี้ เนื่องจาก เมื่อร่างกายจะเจริญเติบโต และมีรูปร่างใหญ่โตได้ ก็ต้องมีการใช้ร่างกายอยู่เสมอ ซึ่งเป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะจัดกิจกรรมให้เด็กที่พอดี เพื่อสนองความเจริญเติบโตของเด็ก คำว่า การเจริญเติบโต อาจจะหมายถึง การเพิ่มขนาด น้ำหนัก และการเพิ่มการสังเคราะห์โปรตีน การแบ่งเซลล์ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง และหน้าที่อันสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เราจะเห็นว่า การเจริญเติบโตของคนเรามีองค์ประกอบอยู่ 2 อย่าง คือ องค์ประกอบภายใน ซึ่งได้แก่ พันธุกรรม และฮอร์โมนต่างๆ และองค์ประกอบภายนอก ซึ่งได้แก่ อาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้เกิดความกดดันที่จะทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกเจริญเติบโต ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ทำให้เกิดผลพลอยได้ คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค ไขมันในร่างกายน้อย ความมั่นคงทางอารมณ์และมีการตัดสินใจที่ดี

สุชา จันท์เอม. (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการกระตุ้นให้มนุษย์ได้แสดงออกมาเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ เป็นชนิดใหญ่ๆ ได้ 4 ประการ ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน

2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิศรภาพ และความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ เป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย คนที่มีการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ย่อมมีสุขภาพไม่แข็งแรง

4. ความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น เป็นการเคลื่อนไหว ที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ได้ยืดตัวเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ ฯลฯ

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 - 92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่างๆ ดังนี้

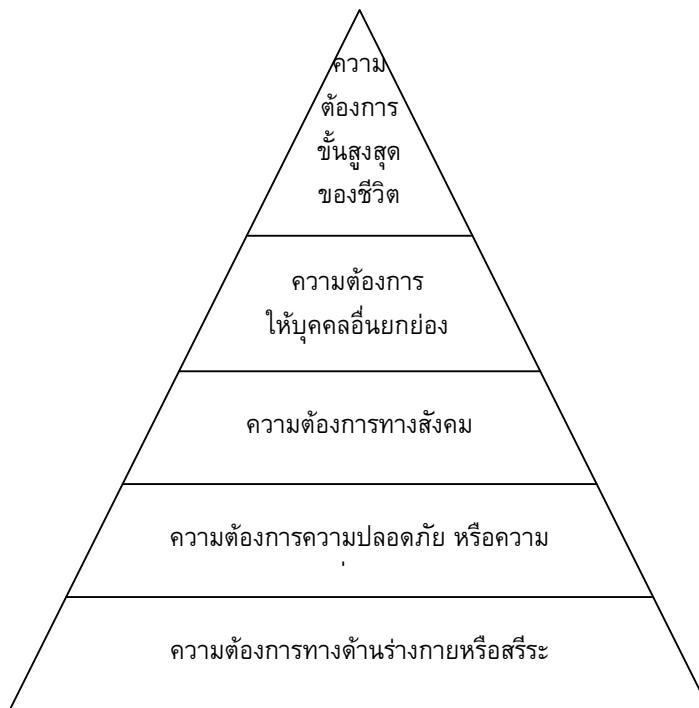
ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านสรีระพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) อยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง



ภาพประกอบ 1 ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์
(Maslow's Hierarchy of Needs)

ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) ซึ่งเมอร์เรย์ (Murray. 1964 : 118) มีความเชื่อว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

- ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง
- ความต้องการที่จะเอาชนะพื้นฝ้าอุปสรรคต่างๆ เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรคความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา
- ความต้องการที่จะยอมแพ้ เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิดยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ
- ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์การตำหนิ ตีเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง
- ความต้องการเป็นอิสระ เป็นความต้องการที่จะปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง
- ความต้องการความสำเร็จ เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบาก ให้ประสบความสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ ซึ่งเพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
- ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ต้องการรู้จัก หรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- ความต้องการความสนุกสนาน เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะ เพื่อการพักผ่อนคลายความตึงเครียด มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น
- ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น บุคคลมักจะมี ความปรารถนาในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น
- ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจเห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเอง เป็นต้น
- ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เป็นความต้องการเข้าร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้
- ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตน
- ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีการกระทำตามคำสั่งตน ทำให้เกิดว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น
- ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า เป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี

- ความต้องการหลีกเลี่ยงจากอันตราย เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย
- ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงพ้นจากอันตรายทั้งปวง
- ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการที่จะถูกตำหนิหรือลงโทษ เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งเพราะกลัวถูกลงโทษ
- ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของคนที่มียุ่ไว้จนสุดความสามารถ
- ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

วาสนา คุณาภิกษิต์ (2537 : 33 - 34) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่างๆ เข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย อาจมีสาเหตุดังนี้ คือ

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะ
2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อต้องการพบประสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเบตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)
3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อยใช้ความอดทนและความพยายามมากๆ คล้ายๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด
4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงาม และรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความน่าประทับใจของจังหวะการเต้นรำ รักรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทางการเล่นสเก็ต การเต้นบัลเลต์ การเต้นรำได้น้ำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกลีลาใหม่
5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล ฮอกกี้
6. เพื่อความเสี่ยงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึง การกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี โต้คลื่น ดิ่งพสุธา ใต้เขา

ดังนั้นจึงสรุปความต้องการการออกกำลังกายได้ว่า ความพึงพอใจเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่องานและความต้องการของบุคคล มีความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น เมื่อออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจึงมิใช่เพียงแต่ทำให้สุขภาพดี หรือร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ยังส่งผลดีทั้งทางจิตใจ อารมณ์ สังคม และคุณลักษณะที่ดีอื่นๆ ด้วย ทั้งหมดนี้จะทำให้มนุษย์มีชีวิตที่เป็นสุขทั้งในการเรียนและการทำงานในอนาคต (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2546 : 58)

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย อาจกล่าวได้ว่าร่างกายของคนเรานั้นต้องการอาหารฉันท ร่ากายก็ต้องการการออกกำลังกาย ฉันทนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งแตกต่างจากผู้ที่ไม่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะมีสุขภาพกายแข็งแรงสดชื่น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

วิเชียร สังฆพรหม และคณะ (2544 : 122) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี มีภูมิต้านทานโรค มีสมรรถภาพทางกายดี
2. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังส่งผลให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส ซึ่งจะเกิดขึ้นควบคู่กัน
3. ด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ช่วยคลายเครียดจากการทำงานและการเรียน
4. ด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้สมองปลอดโปร่ง มีไหวพริบ และมีความคิดสร้างสรรค์
5. ด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี เพราะการเล่นกีฬาร่วมกันทำให้เกิดความเข้าใจ และเรียนรู้พฤติกรรมซึ่งกันและกัน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

ยุพาพร ทองตั้ง และคณะ (2546 : 120) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ว่า คุณค่าของการออกกำลังกายมีมากมายเหลือคณานับ ทั้งในด้านการพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีผละกำลังที่จะต่อสู้กับสภาวะแวดล้อมในยุคปัจจุบัน มีการพัฒนาไกลไกลการเคลื่อนไหว สามารถทำงานได้ดี โดยใช้พลังงานน้อยกว่า เป็นการประหยัดพลังงานระบบประสาทและกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์ดี เท่ากับเป็นการ ส่งเสริมทางด้านบุคลิกภาพให้ดีขึ้นด้วย ทางด้านสติปัญญา ความคิด จิตใจ และอารมณ์ ก็มีการพัฒนาควบคู่กันไปพร้อมๆ กับร่างกาย ซึ่งมีหลักฐานเป็นที่ยืนยันได้ว่า "จิตใจและร่างกายเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน"

เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ก็มีผลทำให้จิตใจแจ่มใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความอดทน มีความคิดริเริ่ม กล้าตัดสินใจ และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความสามารถในการจัดระบบความคิด ความจำ ทำให้เกิดสัมฤทธิ์ผลทั้งทางด้านหน้าที่การงานและในสังคม ทางด้านสังคม และเศรษฐกิจ เมื่อสุขภาพของสมาชิกในสังคม เป็นดัชนีที่บ่งชี้ บอกถึงสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ การออกกำลังกายจึงมีส่วนในการที่จะช่วยพัฒนาให้ทรัพยากร กำลังคน มีประสิทธิภาพในการทำงานด้วยร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง จิตใจและอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ มีความกล้าหาญ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2514 : 66) ได้ให้ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

ความสำคัญของการออกกำลังกาย ในสมัยก่อนคนเราไม่มีความจำเป็นหรือไม่มีปัญหามากนักในเรื่องการออกกำลังกาย เพราะเหตุว่ากิจกรรมประจำวันในการดำรงชีพเพื่อความอยู่รอด ต้องใช้กำลังกายตลอดเวลาอยู่แล้ว เป็นต้นว่าต้องใช้กำลังกาย จัดทำที่อยู่อาศัยเพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับธรรมชาติ ต้องออกล่าสัตว์หรือออกหาอาหารเพื่อเลี้ยงชีพ ตลอดจนการต่อสู้กับภัยธรรมชาติและภัยอันตรายอื่นๆ เพื่อความอยู่รอดของชีวิตซึ่งล้วนแต่เป็นกิจกรรมทางร่างกาย อันเป็นภารกิจประจำวันอยู่แล้ว

แต่ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากขึ้น คนได้รับการศึกษาและเรียนรู้มากขึ้น สามารถคิดค้นประดิษฐ์เครื่องจักรกลนานาชนิด ช่วยผ่อนแรงคนหรือสามารถทำงานแทนคนได้ด้วย ความรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพสูงกว่ากำลังคน เครื่องจักรกลและเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลายที่เข้ามามีอิทธิพลในชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น รถยนต์โดยสาร เครื่องโกน เครื่องผ่อนแรงก่อสร้าง อุปกรณ์การขนถ่าย และเครื่องผ่อนแรงภายในบ้าน เครื่องไฟฟ้า เครื่องซักผ้า ล้วนแต่ทำงานได้ด้วยความเร็วและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเครื่องอำนวยความสะดวกทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้ทำให้คนงาน กรรมกร ชาวนามีเวลาเหลือมากขึ้น แม่บ้านใช้กำลังกายน้อยลง นักบริหารไม่มีโอกาสทำงานที่ใช้กำลังกายเลยแม้แต่น้อย ปัญหาการออกกำลังกายจึงมีผลกระทบกระเทือนต่อบุคคลดังกล่าว เพราะว่ากล้ามเนื้อ (Muscle) ข้อต่อ (joints) และระบบต่างๆ ของร่างกายไม่ได้ทำงานเต็มที่ประสิทธิภาพการทำงานก็ต่ำลง ก็จะเป็นผลกระทบกระเทือนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมทั้งกายและจิต ในที่สุดทำให้ช่วงความยาวของชีวิตสั้นเข้ากว่าควรที่จะเป็น

บุคคลมีความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกาย เช่นว่าแล้วนี้ก็ต้องเพียรพยายามแสวงหาเวลาว่างเพื่อหากิจกรรมออกกำลังกายประเภทใดประเภทหนึ่ง จะเป็นการเล่นกีฬา การบริหาร ว่ายน้ำ เดินเล่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ฯลฯ เพื่อบำรุงส่งเสริมเพิ่มพูนให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางกาย และทางจิตเพื่อความยืนยาวนานของชีวิต

การออกกำลังกายเสมอช่วยให้ไม่เหนื่อยง่าย การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ไม่เหนื่อยง่าย หากเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็วหรือคืนสภาพปกติเร็ว เนื่องจากฝึกฝนอยู่เสมอเกิดความ

เคยชิน กล้ามเนื้อต้องการออกซิเจนจากโลหิตแดงจำนวนใกล้เคียงกับปกติเสมอจึงทำให้เหนื่อยช้า ส่วนคนไม่ออกกำลังกายจะเหนื่อยเร็ว คือ ต้องการออกซิเจนมาช่วยในการหายใจ มักเห็นว่า คนเหนื่อยจะอ้าปากรับออกซิเจน ถ้าไม่ทันอาจเป็นลมได้

ในการออกกำลังกายเราอาจทดสอบความแข็งแรงของร่างกายว่าเราออกกำลังกายแล้ว มีสภาพอย่างไรก็โดยการวัดอัตราการเต้นของชีพจร เป็นเครื่องทดสอบซึ่งคนปกติมีอัตราการเต้นของชีพจร ประมาณ 75 – 80 ครั้ง ต่อนาที (ถ้าคนที่มีสุขภาพแข็งแรงอย่างนักกีฬาอาจมี อัตราชีพจรระหว่าง 50 – 60 ครั้งต่อนาที) ในขณะที่ออกกำลังกายอัตราการเต้นของชีพจรอาจขึ้น สูงถึง 160 - 170 ครั้งต่อนาที ถ้าคนที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงหลังจากออกกำลังกายหนักและ ได้หยุดพักเพียงเล็กน้อยอัตราการเต้นชีพจรจะกลับสู่สภาพปกติ ตรงข้ามกับคนที่ร่างกายไม่สมบูรณ์ หรืออ่อนแอหลังออกกำลังกายหนักต้องใช้เวลานานเป็นชั่วโมง กว่าอัตราการเต้นของชีพจรจะ คืบสู่สภาพปกติเดิมได้

การทดสอบอัตราการเต้นของชีพจรว่าร่างกายสมบูรณ์หรือไม่ โดยการจับชีพจร ในการ ออกกำลังกาย มีหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. จับชีพจรก่อนออกกำลังกาย ซึ่งควรจับในท่านั่งก่อนที่ร่างกายได้ออกกำลังกาย สมมติว่า 78 ครั้ง / นาที
2. จับชีพจรทันทีหลังจากยุติการออกกำลังกาย สมมติว่าจับได้ 165 ครั้ง / นาที
3. จับชีพจร หลังหยุดพัก 5 นาที (หรือห่างจากครั้งที่ 2 เวลา 5 นาที) ได้เท่าไร แล้วนำไปเปรียบเทียบกับครั้งที่ 1 (ชีพจรในท่านั่ง) ว่าห่างกันเท่าไร ถ้าห่างกันน้อย เช่น 110 ครั้ง/นาที แสดงว่าสุขภาพสมบูรณ์ ถ้าห่างมาก เช่น 140 ครั้ง / นาที แสดงว่ายังไม่สมบูรณ์ หรืออ่อนแอ และอาจจะจับต่อไปอีก (ครั้งที่ 4) ต่อจากครั้งที่ 3 อีก 5 นาที และเปรียบเทียบกับครั้งที่ 1 คนที่สมบูรณ์อาจจะลงมาในอัตราปกติแต่คนที่อ่อนแออาจจะยังสูงอยู่ และถ้าใช้ เวลานานมากกว่าจะคืนสู่ปกติ แสดงว่าร่างกายอ่อนแอมากเท่านั้น

จากความสำคัญของการออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า การออก กกำลังกายช่วยการหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น คนออกกำลังกายเสมอจะเห็นว่าร่างกายมีกล้ามเนื้อ เป็นมัดๆ ผิวหนังเกลี้ยงเปล่งปลั่งผิวดูดีกับคนที่อ่อนแอไม่ออกกำลังกายผิวหนังซีดตลกสะเก็ด ผอม ไม่มีกล้ามเนื้อหรืออ้วนมีแต่ไขมัน อ่อนปวกเปียกทั้งนี้เพราะคนออกกำลังกายเสมอ การสูบน้ำ โลหิต (คืออาหารที่ได้การย่อยและดูดซึมแล้ว) ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายมีจำนวนปริมาตร ของโลหิตมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย ของร่างกายและจิตใจหลายประการดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายทำงานไม่เหนื่อยง่าย แม้ว่าเหนื่อยง่ายก็หายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกาย บางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยืดชีวิตให้ยาวนาน
5. ช่วยลดความเคร่งเครียดทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
6. ช่วยมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน
7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือดเป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี
8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิทตื่นขึ้นมาสดชื่น ไม่มีน่องร่างกายได้พักผ่อนที่มีผลดีต่อสุขภาพ
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคติดต่อดี
10. ช่วยให้การสูดดมโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายจะได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์
11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น
12. ในทางการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายหลังจากการผ่าตัด มีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้นและให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วยที่เรียกว่า “กายบำบัด” (Physical Therapy)
13. ทางทางการแพทย์ทราบว่า การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์หัวใจที่ได้รับจากการออกกำลังกายจะทำให้โตกว่า แข็งแรงกว่า เต้นช้าและมันคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้การฝึก
14. การออกกำลังกายเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชน จะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่าผ่าเผยและแข็งแรง
15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอ สามารถช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ ได้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้วัยต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้อาการนอนไม่หลับ
6. แก้อาการท้องผูกเรื้อรัง

7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ ดังที่ อติเรก จิระพงศ์ (2534 : 34 - 35) สรุปไว้ว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์ หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการคือ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

จากประโยชน์ของการออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต สร้างภูมิคุ้มกัน และป้องกันโรค ดังคำคมที่ว่า สุขภาพดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลดีต่อร่างกาย ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังนี้

วิเชียร สังฆพรหม (2544 : 123) ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญในการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย การออกกำลังกายบางครั้งมีโทษ ดังนั้น ก่อนการออกกำลังกาย เราควรคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องด้วยเสมอ เช่น อาชีพ หน้าที่ สภาพความพร้อมของร่างกาย สภาพดินฟ้าอากาศ เครื่องแต่งกาย และอุปกรณ์อื่นๆ โดยควรยึดหลักในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย
2. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย
3. ไม่ควรออกกำลังกายนานเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
4. แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

อนันต์ อัฐ (2521 : 82) ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญในการออกกำลังกายว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
2. บริหารทุกๆ ส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อยและค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ติดต่อกันไป
5. หายใจเข้า - ออก ทุกๆ จังหวะของการออกกำลังกาย
6. ทำซ้ำๆ ค่อยทำค่อยไป
7. พยายามหลีกเลี่ยงการใช้แขนค้ำจุนร่างกายขณะออกกำลังกาย
8. การคลายกล้ามเนื้อ (Warm – Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

ยุพาพร ทองตั้ง และคณะ (2546 : 113) ได้ให้หลักปฏิบัติในการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายซ้ำๆ สม่ำเสมอ พยายามที่ละน้อยไม่หักโหมในตอนแรก
2. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน ควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้ง/นาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 40 - 49 ปี
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 - 5 วัน/สัปดาห์ มีระยะเวลาในการออกกำลังกายประมาณ 15 - 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก
4. อบอุ่นร่างกาย (Warm - Up) 5 - 10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (Cool - Down) จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2514 : 72) ได้ให้หลักปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมออกกำลังกาย และควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์เสมอ เพราะป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพอันจะเกิดขึ้นได้
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถของร่างกาย หรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลแต่อย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายหลายๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน
5. การออกกำลังกายควรจะได้ออกกำลังแบบประเภทเบาๆ เพื่ออบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่องเสียก่อนจึงจะออกกำลังหนักๆ ต่อไป

6. ไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ในขณะที่ออกกำลังกาย
 7. ในขณะที่ออกกำลังกายหรือเสร็จจากออกกำลังกายใหม่ไม่ควรดื่มน้ำ ถ้าหากกระหายน้ำจริงๆ ควรดื่มน้ำทีละน้อยๆ และอย่าดื่มมาก เพราะจะทำให้จุกแน่น และอุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลงได้
 8. ไม่ควรอาบน้ำทันที หลังจากเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ๆ ให้ใช้ผ้าคลุมตัวให้แห้งก่อน
 9. ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
 10. หลังจากเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารทันที ควรรอให้หายเหนื่อย
 11. หลังจากการออกกำลังกายหนักๆ ไม่ควรหยุดทันที ควรค่อยๆ หยุด พยายามเดินหรือวิ่งเหยาะๆ พอเห็นว่าหายเหนื่อยเสียก่อน (Warm - Down) จึงจะหยุดทันที
 12. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ตลอดชีวิต
- เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 134 - 135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่าจะต้องประกอบไปด้วย
1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
 2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
 3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 - 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้ก็ยิ่งดี
 4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
 5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเองและเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
 6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
 7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกันจะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534 : 7) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกายไว้ดังนี้
1. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้วมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จจลัทธิกรรมกรออกกำลังกายซึ่งในเวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อยๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool - Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ
 2. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายโดยคำนึงถึง เพศวัย และสภาพร่างกายขณะนั้น

3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

4. ควรมีความสุขและสวัสดิคติสุขในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า ไม่อับชื้น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด ระบายร้อย ตั้งใจฝึกฝน และเคารพกติกา

วรรคที่ดี เพียรชอบ (2525 : 37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้ คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อๆ ไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อยตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 - 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและปล่อยใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมัน ได้เสนอแนะว่าให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวันๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เสนอแนะว่าอัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 - อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 - 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้น และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดันหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีการประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

จากหลักของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยความถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ทั้งนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายของตนเองในขณะนั้น เช่น วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่

นักเรียนช่วงชั้นที่ 4

นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6 มีความสนใจในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ในขณะที่อยู่ในโรงเรียน นักเรียนชายส่วนใหญ่จะเล่นกีฬาฟุตบอลพลาสติก นักเรียนหญิงจะเล่นวอลเลย์บอลและบาสเกตบอล ซึ่งนักเรียนในช่วงชั้นที่ 4 จะมีความสนใจในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตกันมากขึ้น จึงทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นและเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกายเหมาะสมตามวัย

เขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ได้จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พุทธศักราช 2546 ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 7 กรกฎาคม 2546 โดยได้ยุบรวมหน่วยงานหลักเดิม 3 หน่วยเข้าด้วยกัน คือ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด และสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัด มีอำนาจหน้าที่ในการบริหารจัดการการศึกษาขั้นพื้นฐานตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 แบ่งออกเป็น 8 อำเภอ คือ อำเภอทุ่งสง อำเภอฉวาง อำเภอทุ่งใหญ่ อำเภอพิปูน อำเภอบางขัน อำเภอนาบอน อำเภอท่าพรสวรรค์ และอำเภอช้างกลาง ซึ่งมีนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 6 อำเภอ คือ อำเภอทุ่งสง อำเภอฉวาง อำเภอทุ่งใหญ่ อำเภอพิปูน อำเภอบางขัน อำเภอนาบอน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 8,248 คน เป็นชาย 2,856 คน เป็นหญิง 5,392 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการศึกษาวิจัยที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม

ผลการศึกษาพบว่า

วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรม ของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1979 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซีจากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

นันทอกมาห์ (Nantogmah. 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องโปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวาที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา ได้ใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะให้เน้น คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก ว่ายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่เล่นประเภทบุคคลมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

ฟอล์ค และคิลคอยน์ (Falck and Kilcona. 1984 : 239 - 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion for School Personnel) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ จำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตน มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลคือ ผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของ

มหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้ พลศึกษา 549 คน

ผลจากการศึกษาพบว่า

นักศึกษาวิชาพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลาว่างมากกว่า นักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนี้ เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ซีฟเกอร์ (Siefker. 1990 : 190) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการลดพฤติกรรมนักเรียนชาย ในโรงเรียนระดับกลาง โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย การศึกษาลำบากกับการทดลองครั้งนี้ เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการทดสอบความไม่เป็นระเบียบของนักเรียนชาย 51 คน ในโรงเรียนระดับกลาง วัดผลโดย (1) เช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างละเอียด (2) การให้ความคิดเห็นของคณบดี การวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยนำคะแนนทดสอบครั้งหลังของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 ใน 6 ที่ใช้การวัดแบบเช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างละเอียด มีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า (1) การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง (2) การออกกำลังกายช่วยให้ลดพฤติกรรมของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกายตามความคิดเห็นของคณบดี

แนนซี (Nancy. 1992 : 3857 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความเข้าใจในการใช้หลักสูตรพลศึกษาในชีวิตจริงของครูพลศึกษาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความหมายของการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา วิธีการศึกษาดำเนินการโดยการสัมภาษณ์เอกสาร วารสาร บทความ สังเกตการสอน สนทนา สัมภาษณ์และการวิพากษ์วิจารณ์ด้วยเหตุผลทั้งนี้เพื่อมุ่งที่จะอธิบาย แจกแจงพฤติกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ในรายละเอียดของครูผู้ใช้หลักสูตรโดยตรง ผลการวิจัยจึงสรุปได้ 2 เรื่อง คือ เรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกและเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของครูพลศึกษาที่มีต่อหลักสูตรใหม่ที่ตนเองเกี่ยวข้องอยู่รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ความรู้สึกที่เด่นชัด คือ ความพอใจ ความภูมิใจ ความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ความไม่มีอำนาจและความฝันที่อยากจะได้โลกที่สมบูรณ์ที่สุด ส่วนความสัมพันธ์นั้นเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้บริหาร ครูแนะแนว เพื่อนร่วมงาน นักเรียนและผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของครูที่มีต่อหลักสูตรใหม่ กระบวนการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ครูมีความต้องการให้ความมั่นใจตลอดเวลาในกระบวนการใช้หลักสูตรนอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักสูตรไปใช้ควรฟังเสียงครูบ้าง เพราะสิ่งที่ครูต้องการ ได้แก่ การยอมรับนับถือ การมีอิสรภาพและเสรีภาพในการทำงานตลอดจนต้องการเวลาและการสนับสนุน

โฮลส์บรุค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้วิจัยเรื่องปัญหาและแนวโน้มเกี่ยวกับการวางแผนในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการและการกีฬา ในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย (สุขศึกษา) การศึกษาครั้งนี้เป็นการตรวจสอบความต้องการสำหรับความคิดรวบยอดที่นำไปใช้ในการวางแผนในคนกลุ่มเดียวกันและมีความเข้าใจกัน เพื่อใช้ในการออกแบบสอบถามสำรวจ 3 กลุ่มคือ ผู้วางแผนบริเวณมหาวิทยาลัย กรรมการสิ่งอำนวยความสะดวกและสถาปนิกรวมทั้งหมด 94 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ในช่วงแรกของการวางแผนสถาบันไว้วางใจเชื่อถือในตัวสถาปนิกมากเกินไป 2) ทั้ง 3 กลุ่มเห็นด้วยว่าการรักษาไว้ให้มีสภาพเดิมเป็นแนวคิด ที่ดีและไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะป็นข้อพิจารณาหลักสำหรับการวางแผนทำสิ่งอำนวยความสะดวก 3) ทั้ง 3 กลุ่ม ยังเห็นด้วยว่าแนวคิดของศูนย์กลางการสันทนาการมีจุดมุ่งหมายแบบที่ถูกต้องเป็นแนวโน้มที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางการเงิน 4) ทั้ง 3 กลุ่มไม่เต็มใจที่จะแสดงให้เห็นถึงการรักษาสภาพเดิมซึ่งเป็นหนทางที่จะลดความน่าจะเป็นในการจัดการของกรรมการสิ่งอำนวยความสะดวก 5) ทั้ง 3 กลุ่ม เห็นว่าเทคโนโลยีให้ความรู้ในการวางแผนสิ่งอำนวยความสะดวกและไม่เชื่อว่าจะมีความสำคัญพอที่จะเปลี่ยนวิถีทางทางการเงิน

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสบูรีสเตท จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้ คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

วัตสัน (Watson. 1997 : 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลาว่างในการออกกำลังกายเนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอแต่พวกเขาใช้เวลา 2 - 3 ชั่วโมงต่อวัน ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปว่านักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่องการขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจที่ดี

งานวิจัยในประเทศ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษา พบว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือ คู่มือเกี่ยวกับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น. และเวลา 16.30 - 18.30 น.

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

8. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี, 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 30 - 41 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิก และเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สะดวกและควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญเพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชายและหญิงของศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพ จำนวน 360 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า t ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกายด้านช่วงวันและเวลา ในการออกกำลังกายในระดับมากคือวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.00 – 19.00 น.) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายคือ การวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้าน วิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชายและสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

สายันต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการให้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล 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 เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่” ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ จำนวน 656 วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 - 18.00 น.
2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง
3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพและการกระโดดเชือก
4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สมโภชน์ ไวถนอมस्थ्य (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร” ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครด้านต่างๆ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 978 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.44 นำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัศึกษามีความต้องการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่แก่นักเรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และจากการเล่นกีฬามาก
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนามอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องสุขาสำหรับชาย-หญิงแยกกันถูกสุขลักษณะสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด

4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และอาทิตย์ โดยวันจันทร์ - วันศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. และวันเสาร์ - วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 - 12.00 น.

ผลการเปรียบเทียบความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน พบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนมัธยมตอนต้นและนักเรียนมัธยมตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากร ด้านวิชาการ และด้านวันและเวลา ไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พินิต วิทยุฉิม (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์” ความมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่างกลุ่มประชากร จำนวน 453 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 453 ชุด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายหลังโดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเป็นหมู่คณะต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากการทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีความต้องการไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออก

กำลังกายได้ และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอหรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีเงินเสียค่าบริการสมาชิก

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาออลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนานมีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่าง

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที่ (t-test independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากโทรทัศน์เล่นกีฬาและออกกำลังทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.30 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจที่สุดคือ ฟุตบอล
3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด
4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกายประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ้ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 –35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากที่สุดคือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บ

เสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านประเภทกิจกรรมของการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟายและมีค่าเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 1,394 คน และหลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,349 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การหาค่าความถี่ และร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ
2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษาโดยตรง
3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และ เทเบิลเทนนิส

4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้าน ช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา(จันทร์ - ศุกร์) กับวันหยุด (เสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือช่วงเวลาเช้า (06.00 - 09.00 น.) และช่วงกลางวัน (19.00 - 21.00 น.)

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องการบริหารกายและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

มนตรี อารีย์ (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย จำนวน 700 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ 561 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 86 ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นชาย เป็นโสด อายุระหว่าง 26 - 32 ปี และ 18 - 25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือน 5,000 -15,000บาท และมีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1 - 2

2. เหตุผลของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่คือเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อลดน้ำหนักและเพื่อสังคม

3. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครเลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด รองลงมาคือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ครั้งละ 45 - 60 นาที มากที่สุดคือ 15 - 30 นาที สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด รองลงมาคือที่บ้านและสวนสาธารณะ

4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นค่าเครื่องตี๋ม ค่าอุปกรณ์และค่าเช่าสถานที่ มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวด้านกีฬา คือ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร

5. อาการที่ผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพที่พบบ่อยครั้งของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มากที่สุด ได้แก่ ปวดหลัง เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเข่า ปวดศีรษะ วิดกกังวล และเครียด

6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย หญิง ที่ถูก

สุขภาพขณะ สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ระหว่าง 16.00 - 18.00 น.

7. กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุด เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ คือ กายบริหาร เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไปก็คือ ว่ายน้ำ เมื่อร่างกายทรุดโทรมก็คือ เดินหรือวิ่งเหยาะ และว่ายน้ำ เมื่อเป็นคนที่โรค เดินหรือวิ่งเหยาะ และกายบริหาร เมื่อรู้สึกเครียดคือ ว่ายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องช้า คือ ว่ายน้ำ เมื่อต้องการเสริมบุคลิกภาพคือ ว่ายน้ำ และกายบริหาร เพื่อต้องการรักษารูปร่าง คือ ว่ายน้ำ แอโรบิก และกายบริหาร

บัญญัติ สุ่มยศ. (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำนวน 911 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และใช้ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบความแตกต่าง ในสภาพและความต้องการในการนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ตามเพศ แต่ละด้านแต่ละข้อ ใช้การทดสอบค่าที่ (t-Independent) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) ทดสอบภายหลังโดยวิธีของดันแคน (Duncan) และตรวจสอบระดับในสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และที่ 5 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 1 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

3. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกันที่ระดับ .05 เฉพาะรายการที่ 11 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

4. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 4 รายการที่ 7 รายการที่ 8 รายการที่ 9 และรายการที่ 12 และแตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 5 รายการที่ 6 และรายการที่ 10 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างของสภาพของการออกกำลังกายและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

6. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างในสภาพของการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวัน
7. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้าน ช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวันแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 2 รายการที่ 3 รายการที่ 4 และรายการที่ 5 ส่วนรายการที่ 6 และ 7 ไม่แตกต่างกัน
8. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในสภาพของการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลา ตามช่วงเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 6 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน
9. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในความต้องการออกกำลังกายด้านช่วงเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ทั้ง 6 รายการ
10. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างกันในสภาพของการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขัน
11. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกาย ด้านการจัดการแข่งขันแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 3 และรายการที่ 5 และที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และรายการที่ 4 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน
12. เมื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาด ของโรงเรียนในด้านต่างๆ แล้ว พบว่า
- 12.1 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับ โรงเรียนขนาดกลาง และระหว่างโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่
- 12.2 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกาย มี ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง
- นอกจากนั้นแล้ว ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของ โรงเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- จินดา ปั้นบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษา ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็น ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางสำเร็จรูปของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V.Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทาง

สถิติโดยหาค่าร้อยละผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิกด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิกด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 8.7

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลาเช้าเวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 - 18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดเติมน้ำที่ถูกสุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่าลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

นภาพรรณ จันท์แก้วมณี (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกตามสนามกีฬา

และสวนสาธารณะ 10 แห่งๆ ละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 81.3 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ประชาชนเพศชาย ร้อยละ 72.7 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนานในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 - 35 ปี และ 46 - 55 ปี มีความคิดเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 80.8, 75.6 และ 93.8 ตามลำดับ ส่วนประชาชนที่มีอายุ 36 - 45 ปี ร้อยละ 81.5 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนานในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง และประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 93.8 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลง ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ระดับปริญญาตรี และระดับสูงกว่าปริญญาตรีมีความคิดเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 82.1, 77.3 และ 85.7 ตามลำดับ

2. การศึกษาความคิดเห็นในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก พบว่า ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 78.6 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ส่วนประชาชนเพศชาย ร้อยละ 77.3 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนานอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่อายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 - 35 ปี และ 36 - 45 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 81.4, 70.0 และ 81.5 ตามลำดับ ส่วนประชาชนที่มีอายุ 25 - 35 ปี และ 46 - 55 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกได้รับความสนุกสนานอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ร้อยละ 70.0 และ 81.5 และประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 78.9 และ 76.1 ตามลำดับ และประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 80.0 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนานอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. ความคิดเห็นในด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของ ประชาชนเพศหญิง และเพศชาย โดยรวมมีปัญหาเพียงเล็กน้อย ดังเห็นได้จากค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 34.8 เห็นว่าเสียงอธิบายของผู้นำเดินไต่ยีนไม้ขัดหรือไม่ได้ยีน ระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 32.3 เห็นด้วย เสียงอธิบายของผู้นำเดินไต่ยีนไม้ขัดหรือไม่ได้ยีน ในระดับเห็นด้วย ประชาชนเพศชายร้อยละ 31.8 สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 30.3 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอในระดับเห็นด้วยเป็นต้น

โดยภาพรวมในทุกช่วงอายุมีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ร้อยละ 36.5 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย แต่ร้อยละ 35.9 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอในระดับไม่เห็นด้วย ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 31.3 พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 31.3 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัยในระดับเห็นด้วยเป็นต้น

จากภาพรวมแล้วในทุกระดับการศึกษาพบว่ามีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 35.8 เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ในระดับเห็นด้วย ประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำไม้ขัดเงิน ในระดับไม่เห็นด้วย และร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำไม้ขัดเงิน ในระดับเห็นด้วย

เสรี ชมเชย. (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวเวกชน เขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวเวกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 400 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้ 2 กลุ่ม คือ นักเรียนชาย 190 คน และนักเรียนหญิง 210 คน หลังจากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างใหม่อีกครั้งหนึ่ง แยกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 210 คน และกลุ่มนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 190 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเองแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนนำมาใช้เก็บข้อมูลจริง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้วยค่าที (t-test) ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อย ยกเว้นในกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้านในระดับมาก

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านบุคลากรให้บริการ ที่ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความคิดเห็นในระดับน้อย ส่วนนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน

4. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ชัยยศ โกสิย (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง ซึ่งได้มาจากโดยการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ตารางประมาณขนาดของเครื่องซีและมอร์แกน จำนวน 463 คน เป็นพนักงานชาย จำนวน 215 คน เป็นพนักงานหญิง จำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามเพศ พบว่า สภาพความที่เป็นจริงความต้องการด้านสถานที่เพศชายและเพศหญิง สภาพความต้องการอยู่ในระดับน้อย ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายและเพศหญิง ความต้องการอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่จะมีความแตกต่างของเพศหญิงจะมีรายการอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านบุคลากรในเพศชาย สภาพความต้องการในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการในระดับปานกลาง ด้านความต้องการด้านการจัดการ เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา เพศชายและเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง จะมีในเพศชายความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา ฟุตบอล เพศชาย สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ตะกร้อและบาสเกตบอล สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน และโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่ มีสภาพและความต้องการอยู่ในระดับน้อยเหมือนกัน ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกับความต้องการด้านบุคลากร สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านการจัดการ โรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน สภาพและความต้องการอยู่ในระบบมาก ส่วนในโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และมาก ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาโรงงานที่มีพนักงานมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนโรงงานที่มีพนักงานน้อยกว่า 100 คน ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไป ความต้องการปานกลาง เช่น กายบริหาร แอโรบิกแดนซ์ เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ความต้องการมาก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ความต้องการน้อย เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการน้อยที่สุด เช่น เปตอง เทนนิส

วัลลภ รุจิรากร (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน นิสิตหญิง 170 คน โดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 นิสิตหญิง 170 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 กิจกรรมการออกกำลังกาย นิสิตร้อยละ 73.0 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากทางโทรทัศน์ นิสิตร้อยละ 55.1 เลือกการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอนและวันหยุดราชการ นิสิตส่วนใหญ่ร้อยละ 45.7 ออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 1 - 2 วัน มีนิสิตร้อยละ 33.2 ใช้เวลามากกว่า 60 นาที ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. มีนิสิตร้อยละ 51.1 เลือกออกกำลังกายในช่วงนี้ สถานที่ ที่นิสิตร้อยละ 37.4 เลือกออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย คือ

ลานเอนกประสงค์ สถานที่นอกมหาวิทยาลัยที่นิสิตร้อยละ 59.1 เลือกออกกำลังกาย คือ ที่บ้าน กิจกรรมที่นิสิตร้อยละ 50.5 เลือกปฏิบัติเมื่อออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย คือ วิ่งเหยาะ การมีเพื่อนร่วมกิจกรรมเป็นเหตุผลที่ นิสิตร้อยละ 82.4 เลือกที่จะออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ส่วนเหตุผลที่ นิสิตร้อยละ 85.6 เลือกออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพดี ปัญหาเรื่องเวลาว่างไม่เพียงพอเป็นเหตุให้นิสิต ร้อยละ 61.8 ประสบปัญหานี้ในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย และเวลาว่างไม่เพียงพอยังเป็นปัญหาให้นิสิต ร้อยละ 63.6 ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางมหาวิทยาลัยเป็นผู้รับผิดชอบ

ระดับปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.2 แต่ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.8 ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับปัญหาของนิสิตด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.2 ปัญหาที่มากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.9 ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอในการเบิกจ่ายอุปกรณ์

ธิดารัตน์ สัมเขี้ยวหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 36.48

ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารการจัดการมีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ปรีดา คู้ยร้านหญ้า (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย เพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพดี คิดเป็นร้อยละ 77.14 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอ เมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่าง เพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศ ถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออก กำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 ตามลำดับ

ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง ความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังภายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังภายใน คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังภายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรม การออกกำลังภายในตามความเหมาะสมของการออกกำลังภายใน คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังภายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังภายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการ ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังภายในที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังภายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการ ป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังภายใน คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังภายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังภายใน คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังภายในของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังภายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังภายใน โดยรวมความต้องการการออกกำลังภายในโรงเรียน วันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด

โสภกา เอกทัศน์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ การออกกำลังภายในของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและ กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็น เพศชาย 165 คน เพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหา ค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื่อมีสถานที่ออกกำลังภายในกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็น

ร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายข้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายข้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายข้อไม่มีการเชิญวิทยากรบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายข้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

จะเห็นได้ว่า งานวิจัยทั้งของต่างประเทศและในประเทศ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษาท่านได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ถูกวิธีสม่ำเสมอและมีความเหมาะสมนั้นได้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ ทำให้มีอายุยืนยาว อันจะนำไปสู่การพัฒนาเด็ก เยาวชน บุคคล ให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพและมีคุณค่า เพื่อพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการศึกษาค้นคว้ามีแหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล ดังนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 8,248 คน เป็นชาย 2,856 คน เป็นหญิง 5,392 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 337 คน เป็นชาย 116 คน เป็นหญิง 221 คน ได้มาจากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกนที่ประชากร 10,000 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เลือกโรงเรียนประจำอำเภอ 6 อำเภอ ได้ 6 โรงเรียน คือ โรงเรียนฉวาง รัชดาภิเษก โรงเรียนสตรีทุ่งสง โรงเรียนทุ่งใหญ่ โรงเรียนพิปูน โรงเรียนบางขันวิทยา โรงเรียนนาบอน
2. จากประชากรในข้อ 1 ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อโรงเรียน	ประชากร						รวม	กลุ่มตัวอย่าง						รวม
	ม.4 ชาย	ม.4 หญิง	ม.5 ชาย	ม.5 หญิง	ม.6 ชาย	ม.6 หญิง		ม.4 ชาย	ม.4 หญิง	ม.5 ชาย	ม.5 หญิง	ม.6 ชาย	ม.6 หญิง	
ฉวางรัชดาฯ	82	95	72	119	97	231	696	8	9	7	12	10	23	69
สตรีทุ่งสง	127	238	119	216	112	339	1,151	13	24	12	22	11	34	116
ทุ่งใหญ่วิทยา	76	84	64	74	60	152	510	8	8	6	7	6	15	50
พิปูน	43	42	30	48	32	78	273	4	4	3	5	3	8	27
บางขันวิทยา	45	63	38	78	49	118	391	4	6	4	8	5	12	39
นาบอน	52	60	35	47	44	112	350	5	6	3	7	4	11	36
รวม	425	582	358	582	394	1,030	3,371	42	57	35	61	39	103	337

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถามด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มี 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร และด้านบริหารจัดการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaire)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไป เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย
3. รวบรวมข้อเท็จจริง และปัญหาต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย
4. สร้างแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547
5. นำไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำในการสร้างแบบสอบถาม
6. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหาตลอดจนความเหมาะสมของภาษาที่ใช้
7. แก้ไขแบบสอบถามและเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท พิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง
8. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try - Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่น .89
9. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1.ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2.นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

- ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ ข้อมูล ดังนี้
- 1.นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
 - 2.นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายแต่ละด้านมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
 - 3.นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป และนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังผู้นำการออกกำลังกาย จำนวน 337 คน และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ใ้รับแบบสอบถามกลับคืนมาและมีความสมบูรณ์ จำนวน 337 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถามด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มี 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร และด้านบริหารจัดการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaire)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 (N = 337)

ข้อมูลส่วนตัว	f	%
เพศ		
ชาย	116	34.42
หญิง	221	65.58
รวม	337	100.00
ระดับชั้น		
ชั้น ม.4	99	29.38
ชั้น ม.5	96	28.49
ชั้น ม.6	142	42.13
รวม	337	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่านักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 337 คน เป็นนักเรียนชาย 116 คน คิดเป็นร้อยละ 34.42 เป็นนักเรียนหญิง 221 คน คิดเป็นร้อยละ 65.58 ชั้น ม.4 จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 29.38 ชั้น ม.5 จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 28.49 ชั้น ม.6 จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 42.13

ตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละของวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

รายการ	ชาย		หญิง	
	f	%	f	%
กิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย				
การเดินเพื่อสุขภาพ	45	38.79	67	30.32
การวิ่งเพื่อสุขภาพ	59	50.86	93	42.08
ฟุตบอล	30	25.86	58	26.24
บาสเกตบอล	31	26.72	52	23.53
วอลเลย์บอล	35	30.17	47	21.27
แบดมินตัน	59	50.86	103	46.61
เซปักตะกร้อ	19	16.38	25	11.31
เปตอง	17	14.66	11	4.98
ขี่จักรยาน	41	35.34	59	26.70
แอโรบิก	22	18.97	51	23.08
เทนนิส	0	0.00	6	2.71
ว่ายน้ำ	15	12.93	36	16.29
อื่น ๆ	1	0.86	4	1.81
วัน				
วันอาทิตย์	91	78.45	159	71.95
วันจันทร์	0	0.00	44	19.91
วันอังคาร	21	18.10	44	19.91
วันพุธ	45	38.79	64	28.96
วันพฤหัสบดี	18	15.52	59	26.70
วันศุกร์	48	41.38	83	37.56
วันเสาร์	92	79.31	197	89.14
เวลา				
05.00-06.00 น.	52	44.83	77	34.84
06.00-07.00 น.	29	25.00	49	22.17
07.00-08.00 น.	7	6.03	11	4.98
12.00-13.00 น.	6	5.17	1	0.45
16.00-17.00 น.	25	21.55	52	23.53
17.00-18.00 น.	67	57.76	123	55.66
18.00-19.00 น.	32	27.59	71	32.13

จากตาราง 3 แสดงว่าจำนวนร้อยละของวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ดังนี้

กิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย

นักเรียนชาย ออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 50.86 และออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ น้อยที่สุด จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 12.93

นักเรียนหญิง ออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตันมากที่สุด จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 44.61 และออกกำลังกายด้วยการเล่นเทนนิสน้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.71

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

นักเรียนชายมีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 79.31 และในวันจันทร์ไม่มีนักเรียนชายคนใดต้องการออกกำลังกายเลย

นักเรียนหญิงมีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 89.14 และในวันอังคาร น้อยที่สุด จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 19.91

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

นักเรียนชาย ต้องการออกกำลังกายในเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 57.76 และออกกำลังกายในเวลา 12.00 - 13.00 น. น้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 5.17

นักเรียนหญิง ต้องการออกกำลังกายในเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 55.66 และออกกำลังกายในเวลา 12.00 - 13.00 น. น้อยที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.45

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถามด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์ (N = 42)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 27	15	13	22	5	1	1
	% 64.29	35.71	30.95	52.38	11.90	2.38	2.38
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 40	2	7	19	13	2	1
	% 95.24	4.76	16.67	45.24	30.95	4.76	2.38
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f 35	7	15	21	3	2	1
	% 83.33	16.67	35.71	50.00	7.14	4.76	2.38
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	f 28	14	17	16	7	1	1
	% 66.67	33.33	40.48	38.10	16.67	2.38	2.38
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอ	f 24	18	15	11	10	3	3
	% 57.14	42.86	35.71	26.19	23.81	7.14	7.14
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f 12	30	13	10	11	4	4
	% 28.57	71.43	30.95	23.81	26.19	9.52	9.52
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f 26	16	9	12	11	6	4
	% 61.90	38.10	21.43	28.57	26.19	14.29	9.52
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 23	19	14	17	6	3	2
	% 54.76	45.24	33.33	40.48	14.29	7.14	4.76
9. มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f 24	18	14	15	7	3	3
	% 57.14	42.86	33.33	35.71	16.67	7.14	7.14
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 31	11	14	15	11	1	1
	% 73.81	26.19	33.33	35.71	26.19	2.38	2.38
รวม	f 270	150	131	158	84	26	21
	% 64.29	35.71	31.19	37.62	20.00	6.19	5.00

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.29 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.62

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขต
พื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ตำบลบุคลากร (N = 42)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f 25 % 59.52	17 40.48	12 28.57	24 57.14	4 9.52	1 2.38	1 2.38
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ในสถานที่ออกกำลังกาย	f 28 % 66.67	14 33.33	6 14.29	18 42.86	12 28.57	3 7.14	3 7.14
3. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	f 33 % 78.57	9 21.43	13 30.95	25 59.52	2 4.76	1 2.38	1 2.38
4. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากการ แข่งขันกีฬาประเภทต่าง	f 30 % 71.43	12 28.57	20 47.62	15 35.71	5 11.90	1 2.38	1 2.38
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f 26 % 61.90	16 38.10	16 38.10	17 40.48	5 11.90	1 2.38	3 7.14
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 30 % 71.43	12 28.57	16 38.10	7 16.67	11 26.19	4 9.52	4 9.52
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพ ทางกายดี	f 24 % 57.14	18 42.86	10 23.81	15 35.71	9 21.43	4 9.52	4 9.52
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ เฉพาะด้าน	f 25 % 59.2	17 40.48	14 33.33	18 42.86	5 11.90	3 7.14	2 4.76
9. มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f 22 % 52.38	20 47.62	13 30.95	16 38.10	7 16.67	3 7.14	3 7.14
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 29 % 69.05	13 30.95	13 30.95	19 45.24	8 19.05	1 2.38	1 2.38
รวม	f 272 % 64.76	148 35.24	133 31.67	174 41.43	68 16.19	22 5.24	23 5.48

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ตำบลบุคลากร โดยรวม มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 64.76 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขต
พื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 42)

รายการ	สภาพความ เป็นจริง		ความต้องการ					
	มี	ไม่มี	มาก	ปาน	น้อย	น้อย		
			ที่สุด	กลาง	ที่สุด	ที่สุด		
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	25	17	9	26	5	1	1
	%	59.52	40.48	21.43	61.90	11.90	2.38	2.38
2. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	38	4	8	19	7	4	4
	%	90.48	9.52	19.05	45.24	16.67	9.52	9.52
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	33	9	9	29	2	1	1
	%	78.57	21.43	21.43	69.05	4.76	2.38	2.38
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มา ออกกำลังกาย	f	26	16	21	14	5	1	1
	%	61.90	38.10	50	33.33	11.90	2.38	2.38
5. มีกฎระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน	f	25	17	18	13	6	2	3
	%	59.52	40.48	42.86	30.95	14.29	4.76	7.14
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายให้กับประชาชนที่มา ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	f	18	24	15	19	4	2	2
	%	42.86	57.14	35.71	45.24	9.52	4.76	4.76
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	24	18	14	13	7	4	4
	%	57.14	42.86	33.33	30.95	16.67	9.52	9.52
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ ผู้มาออกกำลังกาย	f	25	17	12	20	3	5	2
	%	59.52	40.48	28.57	47.62	7.14	11.90	4.76
9. มีการทำความสะอาดสถานที่ ออกกำลังกาย	f	22	20	10	18	6	4	4
	%	52.38	47.62	23.81	42.86	14.29	9.52	9.52
10. มีการจัดห้องพยาบาลไว้สำหรับ การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	f	28	14	12	20	8	1	1
	%	66.67	33.33	28.57	47.62	19.05	2.38	2.38
รวม	f	264	156	128	191	53	25	23
	%	62.86	37.14	30.48	45.48	12.62	5.95	5.47

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวม มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 62.86 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.48

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 35)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 22	13	13	15	5	1	1
	% 62.86	37.14	37.14	42.86	14.29	2.85	2.85
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 25	10	11	15	6	2	1
	% 71.43	28.57	31.43	42.86	17.14	5.71	2.85
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f 25	10	14	15	3	2	1
	% 71.43	28.57	40	42.86	8.57	5.71	2.85
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	f 24	11	9	17	7	1	1
	% 68.57	31.43	25.71	48.57	20.00	2.85	2.85
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอ	f 18	17	14	9	6	3	3
	% 51.43	48.57	40	25.71	17.14	8.57	8.57
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f 15	20	16	9	5	3	2
	% 42.86	57.14	45.71	25.71	14.29	8.57	5.71
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f 19	16	9	12	5	5	4
	% 54.29	45.71	25.71	34.29	14.29	14.29	11.43
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 25	10	12	15	3	3	2
	% 71.43	28.57	34.29	42.86	8.57	8.57	5.71
9. มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f 28	7	6	15	7	4	3
	% 80	20	17.14	42.86	20	11.43	8.57
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 20	15	13	15	5	1	1
	% 57.14	42.86	37.14	42.86	14.29	2.85	2.85
รวม	f 221	129	117	137	52	25	19
	% 52.62	30.71	27.86	32.62	12.38	5.95	4.52

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสมคิด เป็นร้อยละ 52.62 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.62

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขต
พื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ (N = 35)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลิกกรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f 20 % 57.14	15 42.86	8 22.86	20 57.14	5 14.29	1 2.85	1 2.85
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ในสถานที่ออกกำลังกาย	f 18 % 51.43	17 48.57	18 51.43	6 17.14	5 14.29	3 8.57	3 8.57
3. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	f 24 % 68.57	11 31.43	12 34.29	18 51.43	2 5.71	2 5.71	1 2.85
4. มีบุคลิกกรให้ความรู้ด้านกติกาการ แข่งขันกีฬาประเภทต่าง	f 24 % 68.57	11 31.43	18 51.43	12 34.29	2 5.71	2 5.71	1 2.85
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f 19 % 54.29	16 45.71	12 34.29	15 42.86	4 11.43	1 2.85	3 8.57
6. บุคลิกกรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 20 % 57.14	15 42.86	17 48.57	5 14.29	5 14.29	4 11.43	4 11.43
7. บุคลิกกรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพ ทางกายดี	f 27 % 77.14	8 22.86	15 42.86	8 22.86	5 14.29	3 8.57	4 11.43
8. บุคลิกกรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ เฉพาะด้าน	f 23 % 65.71	12 34.29	15 42.86	12 34.29	3 8.57	3 8.57	2 5.71
9. มีบุคลิกกรรับฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f 14 % 40	21 60	10 28.57	12 34.29	7 20.00	3 8.57	3 8.57
10. มีจำนวนบุคลิกกรที่ให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 25 % 71.43	10 28.57	4 11.43	21 60	8 22.86	1 2.85	1 2.85
รวม	f 214 % 50.95	136 32.38	129 30.71	129 30.71	46 10.95	23 5.48	23 5.48

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.95 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.71

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขต
พื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 35)

รายการ	สภาพความ เป็นจริง		ความต้องการ					
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
								มากที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	25	10	9	18	6	1	1
	%	71.43	28.57	25.71	51.43	17.14	2.85	2.85
2. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	31	4	8	15	4	4	4
	%	88.57	11.43	22.86	42.86	11.43	11.43	11.43
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	20	15	9	19	3	3	1
	%	57.14	42.86	25.71	54.29	8.57	8.57	2.85
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มา ออกกำลังกาย	f	18	17	19	11	3	1	1
	%	51.43	48.57	54.29	31.43	8.57	2.85	2.85
5. มีกฎระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน	f	9	26	15	10	5	2	3
	%	25.71	74.29	42.86	28.57	14.29	5.74	8.57
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายให้กับประชาชนที่มา ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	f	18	17	11	16	4	2	2
	%	51.43	48.57	31.43	45.71	11.43	5.71	5.71
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	20	15	15	12	3	2	3
	%	57.14	42.86	42.86	34.29	8.57	5.71	8.57
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ ผู้มาออกกำลังกาย	f	15	20	9	19	4	1	2
	%	42.86	57.14	25.71	54.29	11.43	2.85	5.71
9. มีการทำความสะอาดสถานที่ ออกกำลังกาย	f	18	17	19	8	4	2	2
	%	51.43	48.57	54.29	22.86	11.43	5.71	5.71
10. มีการจัดห้องพยาบาลไว้สำหรับ การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	f	20	15	8	19	6	1	1
	%	57.14	42.86	22.86	54.29	17.14	2.85	2.85
รวม	f	194	156	122	147	42	19	20
	%	46.19	37.14	29.05	35.00	10.00	4.52	4.76

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวม มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 46.19 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.00

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขต
พื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 39)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก กลาง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 21	18	13	15	5	4	2
	% 53.85	46.15	33.33	38.46	12.82	10.26	5.12
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 25	14	11	15	6	3	4
	% 64.1	35.9	28.21	38.46	15.38	7.69	10.26
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก	f 19	20	14	15	4	5	1
	% 48.72	51.28	35.9	38.46	10.26	12.82	2.564
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	f 29	10	9	17	9	2	2
	% 74.36	25.64	23.08	43.59	23.08	5.12	5.12
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอ	f 18	21	14	9	8	4	4
	% 46.15	53.85	35.9	23.08	20.51	10.26	10.26
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f 21	18	16	11	7	3	2
	% 53.85	46.15	41.03	28.21	17.95	7.69	5.12
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจาก การออกกำลังกาย	f 21	18	9	12	6	8	4
	% 53.85	46.15	23.08	30.77	15.38	20.51	10.26
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มา ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 25	14	12	15	9	1	2
	% 64.1	35.9	30.77	38.46	23.08	2.56	5.12
9. มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ อย่างเพียงพอ	f 28	11	6	15	9	4	2
	% 71.79	28.21	15.38	38.46	23.08	10.26	5.12
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f 24	15	13	15	7	2	2
	% 61.54	38.46	33.33	38.46	17.95	5.12	5.12
รวม	f 231	159	117	139	70	36	25
	% 59.23	40.77	30.00	35.64	17.95	9.23	6.41

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.23 ความต้องการการออกกำลังกาย
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.64

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขต
พื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ตำบลบุคลากร (N = 39)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f 20 % 51.28	19 48.72	12 30.77	20 51.28	5 12.82	1 2.56	1 2.56
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ในสถานที่ออกกำลังกาย	f 23 % 58.97	16 41.03	18 46.15	8 20.51	7 17.95	3 7.69	3 7.69
3. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	f 25 % 64.1	14 35.9	14 35.9	18 46.15	4 10.26	2 5.12	1 2.56
4. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการ แข่งขันกีฬาประเภทต่าง	f 28 % 71.79	11 28.21	19 48.72	12 30.77	3 7.69	3 7.69	2 5.12
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f 23 % 58.97	16 41.03	19 48.72	15 38.46	2 5.12	1 2.56	2 5.12
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 28 % 71.79	11 28.21	16 41.03	4 10.26	4 10.26	8 20.51	7 17.95
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพ ทางกายดี	f 24 % 61.54	15 38.46	15 38.46	13 33.33	4 10.26	3 7.69	4 10.26
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ เฉพาะด้าน	f 25 % 64.1	14 35.9	15 38.46	16 41.03	4 10.26	2 5.12	2 5.12
9. มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f 21 % 53.85	18 46.15	15 38.46	11 28.21	7 17.95	3 7.69	3 7.69
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 16 % 41.03	23 58.97	15 38.46	8 20.51	8 20.51	7 17.95	1 2.56
รวม	f 233 % 59.74	157 40.26	158 40.51	125 32.05	48 12.31	33 8.46	26 6.67

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ตำบลบุคลากร โดยรวม
มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.74 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับ
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.51

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขต
พื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 39)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f 25	14	9	18	6	5	1
	% 64.10	35.90	23.08	46.15	15.38	12.82	2.56
2. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f 31	8	12	15	4	4	4
	% 79.49	20.51	30.77	38.46	10.26	10.26	10.26
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f 24	15	9	19	1	9	1
	% 61.54	38.46	23.08	48.72	2.56	23.08	2.56
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มา ออกกำลังกาย	f 21	18	15	19	3	1	1
	% 53.85	46.15	38.46	48.72	7.69	2.56	2.56
5. มีกฎระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน	f 13	26	19	10	5	2	3
	% 33.33	66.67	48.72	25.64	12.82	5.12	7.69
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายให้กับประชาชนที่มา ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	f 22	17	15	16	3	3	2
	% 56.41	43.59	38.46	41.03	7.69	7.69	5.12
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f 20	19	19	12	3	2	3
	% 51.28	48.72	48.72	30.77	7.69	5.12	7.69
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ ผู้มาออกกำลังกาย	f 16	23	9	19	4	5	2
	% 41.03	58.97	23.08	48.72	10.26	12.82	5.12
9. มีการทำความสะอาดสถานที่ ออกกำลังกาย	f 21	18	19	7	9	2	2
	% 53.85	46.15	48.72	17.95	23.08	5.12	5.12
10. มีการจัดห้องพยาบาลไว้สำหรับ การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	f 15	24	18	10	9	1	1
	% 38.46	61.54	46.15	25.64	23.08	2.56	2.56
รวม	f 208	182	144	145	47	34	20
	% 53.33	46.67	36.92	37.18	12.05	8.72	5.13

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.33 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.18

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
 สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 57)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 32	25	25	19	9	2	2
	% 56.14	43.86	43.86	33.33	15.79	3.50	3.50
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 40	17	27	18	9	2	1
	% 70.18	29.82	47.37	31.58	15.79	3.50	1.75
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f 40	17	29	21	4	2	1
	% 70.18	29.82	50.88	36.84	7.018	3.50	1.75
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	f 34	23	17	19	7	9	5
	% 59.65	40.35	29.82	33.33	12.28	15.79	8.77
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอ	f 31	26	15	19	11	6	6
	% 54.39	45.61	26.32	33.33	19.3	10.53	10.53
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f 21	36	13	29	9	1	5
	% 36.84	63.16	22.81	50.88	15.79	1.75	8.77
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f 26	31	29	9	9	6	4
	% 45.61	54.39	50.88	15.79	15.79	10.53	7.018
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 38	19	14	31	7	3	2
	% 66.67	33.33	24.56	54.39	12.28	5.26	3.50
9. มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f 35	22	19	15	17	3	3
	% 61.40	38.60	33.33	26.32	29.82	5.26	5.26
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 45	12	20	15	12	5	5
	% 78.95	21.05	35.09	26.32	21.05	8.77	8.77
รวม	f 342	228	208	195	94	39	34
	% 60.00	40.00	36.49	34.21	16.49	6.84	5.96

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 60.00 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.49

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ (N = 57)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 29	28	19	24	9	2	3
	% 50.88	49.12	33.33	42.11	15.79	3.50	5.26
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f 35	22	19	18	12	4	4
	% 61.4	38.6	33.33	31.58	21.05	7.01	7.01
3. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f 39	18	27	25	2	2	1
	% 68.42	31.58	47.37	43.86	3.50	3.50	1.75
4. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง	f 19	38	20	29	5	2	1
	% 33.33	66.67	35.09	50.88	8.77	3.50	1.75
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f 37	20	16	19	15	2	5
	% 64.91	35.09	28.07	33.33	26.32	3.50	8.77
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 50	7	20	9	11	12	5
	% 87.72	12.28	35.09	15.79	19.3	21.05	8.77
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f 42	15	10	19	15	4	9
	% 73.68	26.32	17.54	33.33	26.32	7.01	15.79
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f 27	30	21	18	9	7	2
	% 47.37	52.63	36.84	31.58	15.79	12.28	3.50
9. มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 19	38	14	19	15	5	4
	% 33.33	66.67	24.56	33.33	26.32	8.77	7.01
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 27	30	11	23	19	2	2
	% 47.37	52.63	19.30	40.35	33.33	3.50	3.50
รวม	f 324	246	177	203	112	42	36
	% 56.84	43.16	31.05	35.61	19.65	7.37	6.32

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 56.84 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.61

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ
 (N = 57)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f 30	27	9	26	6	9	7
	% 52.63	47.37	15.79	45.61	10.53	15.79	12.28
2. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f 34	25	19	19	9	5	5
	% 59.65	43.86	33.33	33.33	15.79	8.77	8.77
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f 32	25	11	29	9	7	1
	% 56.14	43.86	19.3	50.88	15.79	12.28	1.75
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มา ออกกำลังกาย	f 31	26	27	19	7	2	2
	% 54.39	45.61	47.37	33.33	12.28	3.50	3.50
5. มีกฎระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน	f 40	17	28	13	4	9	3
	% 70.18	29.82	49.12	22.81	7.018	15.79	5.26
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายให้กับประชาชนที่มา ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	f 38	19	19	15	15	5	3
	% 66.67	33.33	33.33	26.32	26.32	8.77	5.26
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f 38	19	21	19	8	5	4
	% 66.67	33.33	36.84	33.33	14.04	8.77	7.01
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ ผู้มาออกกำลังกาย	f 41	16	19	20	8	6	4
	% 71.93	28.07	33.33	35.09	14.04	10.53	7.01
9. มีการทำความสะอาดสถานที่ ออกกำลังกาย	f 39	18	10	28	7	6	6
	% 68.42	31.58	17.54	49.12	12.28	10.53	10.53
10. มีการจัดห้องพยาบาลไว้สำหรับ การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	f 41	16	19	25	8	3	2
	% 71.93	28.07	33.33	43.86	14.04	5.26	3.50
รวม	f 364	208	182	213	81	57	37
	% 63.86	36.49	31.93	37.37	14.21	10.00	6.49

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวม
 มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 63.86 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก
 คิดเป็นร้อยละ 37.37

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 61)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 46	15	29	16	9	6	1
	% 75.41	24.59	47.54	26.23	14.75	9.84	1.64
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 50	11	16	28	8	3	6
	% 81.97	18.03	26.23	45.90	13.11	4.92	9.84
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f 48	13	13	13	19	8	8
	% 78.69	21.31	21.31	21.31	31.15	13.11	13.11
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	f 39	22	9	29	5	9	9
	% 63.93	36.07	14.75	47.54	8.197	14.75	14.75
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอ	f 40	21	38	9	6	4	4
	% 65.57	34.43	62.30	14.75	9.84	6.56	6.56
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f 48	13	36	8	11	3	3
	% 78.69	21.31	59.02	13.11	18.03	4.92	4.92
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f 39	22	9	45	2	3	2
	% 63.93	36.07	14.75	73.77	3.28	4.92	3.28
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 46	15	12	39	4	4	2
	% 75.41	24.59	19.67	63.93	6.56	6.56	3.28
9. มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f 48	13	36	13	6	3	3
	% 78.69	21.31	59.02	21.31	9.84	4.92	4.92
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 37	24	13	25	21	1	1
	% 60.66	39.34	21.31	40.98	34.43	1.64	1.64
รวม	f 441	169	211	225	91	44	39
	% 55.67	43.33	54.10	57.69	23.33	11.28	10.00

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.67 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 57.69

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ (N = 61)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 40	21	8	29	19	3	2
	% 65.57	34.43	13.11	47.54	31.15	4.92	3.28
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f 37	24	38	6	5	9	3
	% 60.66	39.34	62.30	9.84	8.20	14.75	4.92
3. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f 35	26	38	18	2	2	1
	% 57.38	42.62	62.30	29.51	3.28	3.28	1.64
4. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง	f 51	10	18	38	2	2	1
	% 83.61	16.39	29.51	62.30	3.28	3.28	1.64
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f 40	21	19	35	3	1	3
	% 65.57	34.43	31.15	57.38	4.92	1.64	4.92
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์	f 36	25	39	5	11	3	3
	% 59.02	40.98	63.93	8.20	18.03	4.92	4.92
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f 36	25	29	5	21	3	3
	% 59.02	40.98	47.54	8.20	34.43	4.92	4.92
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f 23	38	15	12	19	13	2
	% 37.7	62.3	24.59	19.67	31.15	21.31	3.28
9. มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 39	22	14	28	7	9	3
	% 63.93	36.07	22.95	45.90	11.48	14.75	4.92
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 46	15	29	21	8	2	1
	% 75.41	24.59	47.54	34.43	13.11	3.28	1.64
รวม	f 383	227	247	197	97	47	22
	% 98.21	58.21	63.33	50.51	24.87	12.05	5.64

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 98.21 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.33

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 61)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ					
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
	f							
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	22	39	9	28	16	5	3
	%	36.07	63.93	14.75	45.90	26.23	8.20	4.92
2. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มีมาออกกำลังกาย	f	48	13	12	29	6	9	5
	%	78.69	21.31	19.67	47.54	9.84	14.75	8.20
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	39	22	21	29	4	4	3
	%	63.93	36.07	34.43	47.54	6.56	6.56	4.92
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มา ออกกำลังกาย	f	49	12	19	11	13	9	9
	%	80.33	19.67	31.15	18.03	21.31	14.75	14.75
5. มีกฎระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน	f	39	22	23	9	15	5	9
	%	63.93	36.07	37.70	14.75	24.59	8.20	14.75
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายให้กับประชาชนที่มา ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	f	30	31	11	39	4	5	2
	%	49.18	50.82	18.03	63.93	6.56	8.20	3.28
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	40	21	15	29	9	3	5
	%	65.57	34.43	24.59	47.54	14.75	4.92	8.20
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ ผู้มาออกกำลังกาย	f	55	6	19	28	3	9	2
	%	90.16	9.836	31.15	45.90	4.92	14.75	3.28
9. มีการทำความสะอาดสถานที่ ออกกำลังกาย	f	49	12	29	9	6	15	2
	%	80.33	19.67	47.54	14.75	9.84	24.59	3.28
10. มีการจัดห้องพยาบาลไว้สำหรับ การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	f	21	40	29	19	6	5	2
	%	34.43	65.57	47.54	31.15	9.84	8.20	3.28
รวม	f	392	218	187	230	82	69	42
	%	64.26	35.74	47.95	58.97	21.03	17.69	10.77

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวม
 มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 64.26 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก
 คิดเป็นร้อยละ 58.97

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 103)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 79	24	33	45	4	9	12
	% 76.70	23.30	32.0	43.69	3.88	8.74	11.65
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 83	20	51	15	19	14	4
	% 80.58	19.42	49.51	14.56	18.45	13.59	3.88
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f 85	18	14	72	4	9	4
	% 82.52	17.48	13.59	69.90	3.88	8.74	3.88
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	f 75	28	63	23	9	4	4
	% 72.82	27.18	61.17	22.33	8.74	3.88	3.88
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอ	f 63	40	59	31	5	4	4
	% 61.17	38.83	57.28	30.10	4.85	3.88	3.88
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f 75	28	16	65	9	9	4
	% 72.82	27.18	15.53	63.11	8.74	8.74	3.88
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f 68	35	47	12	19	16	9
	% 66.02	33.98	45.63	11.65	18.45	15.53	8.74
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 59	44	12	65	8	10	8
	% 57.28	42.72	11.65	63.11	7.77	9.71	7.77
9. มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f 69	34	6	78	5	9	5
	% 66.99	33.01	5.83	75.73	4.85	8.74	4.85
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 73	30	69	15	7	7	5
	% 70.87	29.13	66.99	14.56	6.80	6.80	4.85
รวม	f 729	301	370	421	89	91	59
	% 70.78	29.22	35.92	40.87	8.64	8.83	5.73

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 70.78 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.87

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 103)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ					
	มี	ไม่มี	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
			ที่สุด	กลาง	กลาง	ที่สุด	ที่สุด	
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	69	34	19	58	5	19	2
	%	66.99	33.01	18.45	56.31	4.85	18.45	1.94
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	23	80	19	57	19	4	4
	%	22.33	77.67	18.45	55.34	18.45	3.88	3.88
3. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	49	54	14	49	19	11	10
	%	47.57	52.43	13.59	47.57	18.45	10.68	9.71
4. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง	f	63	40	19	62	9	8	5
	%	61.17	38.83	18.45	60.19	8.74	7.77	4.85
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	81	22	19	64	17	1	2
	%	78.64	21.36	18.45	62.14	16.50	0.97	1.94
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์	f	59	44	19	44	19	17	4
	%	57.28	42.72	18.45	42.72	18.45	16.50	3.88
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	39	64	36	45	15	3	4
	%	37.86	62.14	34.95	43.69	14.56	2.91	3.88
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	55	48	15	59	10	10	9
	%	53.40	46.60	14.56	57.28	9.71	9.71	8.74
9. มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	49	54	19	58	20	3	3
	%	47.57	52.43	18.45	56.31	19.42	2.91	2.91
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	63	40	15	64	8	9	7
	%	61.17	38.83	14.56	62.14	7.77	8.74	6.80
รวม	f	550	480	194	560	141	85	50
	%	53.40	46.60	18.83	54.37	13.69	8.25	4.85

จากตาราง 20 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 53.40 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 54.37

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 103)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f 68	35	9	65	16	12	1
	% 66.02	33.98	8.74	63.11	15.53	11.65	0.97
2. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f 59	44	21	58	4	16	4
	% 57.28	42.72	20.39	56.31	3.88	15.53	3.88
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f 46	57	26	49	18	9	1
	% 44.66	55.34	25.24	47.57	17.48	8.74	0.97
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f 73	30	26	62	5	5	5
	% 70.87	29.13	25.24	60.19	4.85	4.85	4.85
5. มีกฎระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f 81	22	23	63	12	2	3
	% 78.64	21.36	22.33	61.17	11.65	1.94	2.91
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	f 63	40	15	71	10	5	2
	% 61.17	38.83	14.56	68.93	9.71	4.85	1.94
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f 64	39	19	75	4	2	3
	% 62.14	37.86	18.45	72.82	3.88	1.94	2.91
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f 79	24	9	69	9	12	4
	% 76.7	23.3	8.74	66.99	8.74	11.65	3.88
9. มีการทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f 69	34	19	70	9	3	2
	% 66.99	33.01	18.45	67.96	8.74	2.91	1.94
10. มีการจัดห้องพยาบาลไว้สำหรับการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	f 60	43	18	56	11	9	9
	% 58.25	41.75	17.48	54.37	10.68	8.74	8.74
รวม	f 662	368	185	638	98	75	34
	% 64.27	35.73	17.96	61.94	9.51	7.28	3.30

จากตาราง 21 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 64.27 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 61.94

ตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 116)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 70	46	39	52	15	6	4
	% 60.34	39.66	33.62	44.83	12.93	5.17	3.45
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 90	26	29	49	25	7	6
	% 77.59	22.41	25.00	42.24	21.55	6.03	5.17
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f 79	37	43	51	10	9	3
	% 68.10	31.90	37.07	43.97	8.62	7.76	2.59
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	f 81	35	35	50	23	4	4
	% 69.83	30.17	30.17	43.10	19.83	3.45	3.45
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอ	f 60	56	43	29	24	10	10
	% 51.72	48.28	37.07	25.00	20.69	8.62	8.62
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f 48	68	45	30	23	10	8
	% 41.38	58.62	38.79	25.86	19.83	8.62	6.90
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f 66	50	27	36	22	19	12
	% 56.90	43.10	23.28	31.03	18.97	16.38	10.34
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 73	43	38	47	18	7	6
	% 62.93	37.07	32.76	40.52	15.52	6.03	5.17
9. มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f 80	36	26	45	23	11	8
	% 68.97	31.03	22.41	38.79	19.83	9.48	6.90
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 75	41	40	45	23	4	4
	% 64.66	35.34	34.48	38.79	19.83	3.45	3.45
รวม	f 722	438	365	434	206	87	65
	% 62.24	37.76	31.47	37.41	17.76	7.50	5.60

จากตาราง 22 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.24 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.41

ตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ (N = 116)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 65	51	32	64	14	3	3
	% 56.03	43.97	27.59	55.17	12.07	2.59	2.59
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f 69	47	42	32	24	9	9
	% 59.48	40.52	36.21	27.59	20.69	7.76	7.76
3. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f 82	34	39	61	8	5	3
	% 70.69	29.31	33.62	52.59	6.90	4.31	2.59
4. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง	f 82	34	57	39	10	6	4
	% 70.69	29.31	49.14	33.62	8.62	5.17	3.45
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f 68	48	47	47	11	3	8
	% 58.62	41.38	40.52	40.52	9.48	2.59	6.90
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 78	38	49	16	20	16	15
	% 67.24	32.76	42.24	13.79	17.24	13.79	12.93
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f 75	41	40	36	18	10	12
	% 64.66	35.34	34.48	31.03	15.52	8.62	10.34
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f 73	43	44	46	12	8	6
	% 62.93	37.07	37.93	39.66	10.34	6.90	5.17
9. มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 57	59	38	39	21	9	9
	% 49.14	50.86	32.76	33.62	18.10	7.76	7.76
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 70	46	32	48	24	9	3
	% 60.34	39.66	27.59	41.38	20.69	7.76	2.59
รวม	f 719	441	420	428	162	78	72
	% 61.98	38.02	36.21	36.90	13.97	6.72	6.21

จากตาราง 23 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 61.98 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.90

ตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 116)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f 75	41	27	62	17	7	3
	% 64.66	35.34	23.28	53.45	14.66	6.03	2.59
2. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f 100	16	28	49	15	12	12
	% 86.21	13.79	24.14	42.24	12.93	10.34	10.34
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f 77	39	27	67	6	13	3
	% 66.38	33.62	23.28	57.76	5.17	11.21	2.59
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f 65	51	55	44	11	3	3
	% 56.03	43.97	47.41	37.93	9.48	2.59	2.59
5. มีกฎระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f 47	69	52	33	16	6	9
	% 40.52	59.48	44.83	28.45	13.79	5.17	7.76
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	f 58	58	41	51	11	7	6
	% 50.00	50.00	35.34	43.97	9.48	6.03	5.17
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f 64	52	48	37	13	8	10
	% 55.17	44.83	41.38	31.90	11.21	6.90	8.62
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f 56	60	30	58	11	11	6
	% 48.28	51.72	25.86	50.00	9.48	9.48	5.17
9. มีการทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f 61	55	48	33	19	8	8
	% 52.59	47.41	41.38	28.45	16.38	6.90	6.90
10. มีการจัดห้องพยาบาลไว้สำหรับการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	f 63	53	38	49	23	3	3
	% 54.31	45.69	32.76	42.24	19.83	2.59	2.59
รวม	f 666	494	394	483	142	78	63
	% 57.41	42.59	33.97	41.64	12.24	6.72	5.43

จากตาราง 24 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 57.41 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.64

ตาราง 25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 221)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 157	64	87	80	22	17	15
	% 71.04	28.96	39.37	36.20	9.95	7.69	6.79
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 173	48	94	61	36	19	11
	% 78.28	21.72	42.53	27.60	16.29	8.60	4.98
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f 173	48	56	106	27	19	13
	% 78.28	21.72	25.34	47.96	12.22	8.60	5.88
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	f 148	73	89	71	21	22	18
	% 66.97	33.03	40.27	32.13	9.50	9.95	8.14
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอ	f 134	87	112	59	22	14	14
	% 60.63	39.37	50.68	26.70	9.95	6.33	6.33
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f 144	77	65	102	29	13	12
	% 65.16	34.84	29.41	46.15	13.12	5.88	5.43
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f 133	88	85	66	30	25	15
	% 60.18	39.82	38.46	29.86	13.57	11.31	6.79
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 143	78	38	135	19	17	12
	% 64.71	35.29	17.19	61.09	8.60	7.69	5.43
9. มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f 152	69	61	106	28	15	11
	% 68.78	31.22	27.60	47.96	12.67	6.79	4.98
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 155	66	102	55	40	13	11
	% 70.14	29.86	46.15	24.89	18.10	5.88	4.98
รวม	f 1512	698	789	841	274	174	132
	% 68.42	31.58	35.70	38.05	12.40	7.87	5.97

จากตาราง 25 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.42 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.05

ตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ (N = 221)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ					
	มี	ไม่มี	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
			ที่สุด	กลาง	กลาง	ที่สุด	ที่สุด	
1. มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	138	83	46	111	33	24	7
	%	62.44	37.56	20.81	50.23	14.93	10.86	3.17
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	95	126	76	81	36	17	11
	%	42.99	57.01	34.39	36.65	16.29	7.69	4.98
3. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	123	98	79	92	23	15	12
	%	55.66	44.34	35.75	41.63	10.41	6.79	5.43
4. มีบุคลิกภาพให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง	f	133	88	57	129	16	12	7
	%	60.18	39.82	25.79	58.37	7.24	5.43	3.17
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	158	63	54	118	35	4	10
	%	71.49	28.51	24.43	53.39	15.84	1.81	4.52
6. บุคลิกภาพผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์	f	145	76	78	58	41	32	12
	%	65.61	34.39	35.29	26.24	18.55	14.48	5.43
7. บุคลิกภาพผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	117	104	75	69	51	10	16
	%	52.94	47.06	33.94	31.22	23.08	4.52	7.24
8. บุคลิกภาพที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	105	116	51	89	38	30	13
	%	47.51	52.49	23.08	40.27	17.19	13.57	5.88
9. มีบุคลิกภาพรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	107	114	47	105	42	17	10
	%	48.42	51.58	21.27	47.51	19.00	7.69	4.52
10. มีจำนวนบุคลิกภาพที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	136	85	55	108	35	13	10
	%	61.54	38.46	24.89	48.87	15.84	5.88	4.52
รวม	f	1257	953	618	960	350	174	108
	%	56.88	43.12	27.96	43.44	15.84	7.87	4.89

จากตาราง 26 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ในเขตพื้นที่ การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.88 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.44

ตาราง 27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ (N = 221)

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f 120	101	27	119	38	26	11
	% 54.30	45.70	12.22	53.85	17.19	11.76	4.98
2. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f 141	82	52	106	19	30	14
	% 63.80	37.10	23.53	47.96	8.60	13.57	6.33
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f 117	104	58	107	31	20	5
	% 52.94	47.06	26.24	48.42	14.03	9.05	2.26
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f 153	68	72	92	25	16	16
	% 69.23	30.77	32.58	41.63	11.31	7.24	7.24
5. มีกฎระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน	f 160	61	74	85	31	16	15
	% 72.40	27.60	33.48	38.46	14.03	7.24	6.79
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	f 131	90	45	125	29	15	7
	% 59.28	40.72	20.36	56.56	13.12	6.79	3.17
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f 142	79	55	123	21	10	12
	% 64.25	35.75	24.89	55.66	9.50	4.52	5.43
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f 175	46	47	117	20	27	10
	% 79.19	20.81	21.27	52.94	9.05	12.22	4.52
9. มีการทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f 157	64	58	107	22	24	10
	% 71.04	28.96	26.24	48.42	9.95	10.86	4.52
10. มีการจัดห้องพยาบาลไว้สำหรับการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	f 122	99	66	100	25	17	13
	% 55.20	44.80	29.86	45.25	11.31	7.69	5.88
รวม	f 1418	794	554	1081	261	201	113
	% 64.16	35.93	25.07	48.91	11.81	9.10	5.11

จากตาราง 27 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ในเขตพื้นที่ การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.16 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.91

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน มีการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและมีความสวยงาม โดยการปลูกต้นไม้ เพื่อให้ความร่มเงา

2. ต้องการให้มีลานกีฬาเอนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. ต้องการให้มีการติดตั้งแสงไฟให้สว่างไสวในสถานที่ออกกำลังกาย
4. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้เรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างแท้จริง

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 8,248 คน เป็นชาย 2,856 คน เป็นหญิง 5,392 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 337 คน เป็นชาย 116 คน เป็นหญิง 221 คน ได้มาจากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน ที่ประชากร 10,000 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถามด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มี 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ ด้านอุปกรณ์ ด้านบุคลากร และด้านบริหารจัดการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended Questionnaire)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1.ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2.นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1.นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
- 2.นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายแต่ละด้านมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
- 3.นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป และนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 337 คน เป็นนักเรียนชาย 116 คน คิดเป็นร้อยละ 34.42 เป็นนักเรียนหญิง 221 คน คิดเป็นร้อยละ 65.58 ชั้น ม.4 จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 29.38 ชั้น ม.5 จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 28.49 ชั้น ม.6 จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 42.13

จำนวนร้อยละของวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 ดังนี้

กิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย

นักเรียนชาย เลือกกิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือการวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 50.86 และกิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย น้อยที่สุด คือว่ายน้ำ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 12.93

นักเรียนหญิง เลือุกกิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ แบดมินตัน จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 44.61 และกิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย น้อยที่สุด คือ เทนนิส จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.71

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

นักเรียนชายมีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 79.31 และในวันจันทร์ไม่มีนักเรียนชายคนใดต้องการออกกำลังกายเลย

นักเรียนหญิงมีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 89.14 และในวันอังคาร น้อยที่สุด จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 19.91

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

นักเรียนชาย ต้องการออกกำลังกายในเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 57.76 และออกกำลังกายในเวลา 12.00 - 13.00 น. น้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 5.17

นักเรียนหญิง ต้องการออกกำลังกายในเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 55.66 และออกกำลังกายในเวลา 12.00 - 13.00 น. น้อยที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.45

สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.29 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.62

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 64.76 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.43

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 62.86 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.48

นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.62 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.62

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.95 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดและระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.71

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 46.19 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.00

นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.23 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.64

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.74 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.51

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.33 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.18

นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 60.00 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.49

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.84 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.61

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 63.86 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.37

นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.67 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 57.69

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 98.21 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.33

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.26 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 58.97

นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.78 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.87

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.40 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.37

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 64.27 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 61.94

นักเรียนเพศชาย

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.24 และความต้องการการออกกำลังกายของ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.41

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 61.98 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.90

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 57.41 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.64

นักเรียนเพศหญิง

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.42 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.05

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 56.88 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.44

สภาพความเป็นจริงด้านบริหารจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 64.16 และความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.91

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่ และอุปกรณ์ ต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน มีการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและมีความสวยงาม โดยการปลูกต้นไม้เพื่อความร่มเงา
2. ต้องการให้มีลานกีฬาเอนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา

3. ต้องการให้มีการติดตั้งแสงไฟให้สว่างไสวในสถานที่ออกกำลังกาย
4. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้เรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างแท้จริง

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 พบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพความเป็นจริงโดยรวมมีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ ความต้องการนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการเพราะเมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้เสียเหงื่อมาก และหิวน้ำหรือเมื่อกอากาศร้อนเกินไปจึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมโภชน์ ไวกนอมสัตย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า และสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง เพื่อความสะดวกในการที่จะนำเสื้อผ้ามาเปลี่ยน และยังสอดคล้องกับ มนตรี อารีย์ (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพฯ พบว่ามีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันอยู่อย่าง ถูกลักษณะ

2. ด้านบุคลากร

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากรไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย และไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย เป็นเพราะนักเรียนมาออกกำลังกายน้อย เนื่องจากไม่มีการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับการออกกำลังกายยังไม่ทั่วถึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา พบว่า ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกายและมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริหารและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. ด้านบริหารจัดการ

นักเรียนต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย เพื่อนักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคใหม่ๆ และนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ นักเรียนมีความต้องการ ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรม

การออกกำลังกาย และต้องการจัดให้นักเรียนได้มีความรู้ ความเข้าใจและการรักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะนักเรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับกติกา กีฬาและการเลือกอุปกรณ์เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้เล่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่าง เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะให้ มีสถานที่ออกกำลังกาย สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การออกกำลังกาย
2. ควรจัดหาเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของเพื่อจะได้สะดวกในการมาออกกำลังกาย
3. ควรจัดหาบุคลากรที่มีความรู้เรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างแท้จริง มาให้บริการ

ข้อเสนอแนะในครั้งต่อไป

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

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- จรวพร ธรนินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. (2514). อนามัยส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : พระนคร.
- จินดา ปั้นบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่ม
เจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชัยยศ โกสีย์. (2546). สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงาน
ในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง
จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮาส์.
- ธิดารัตน์ สัมเขี้ยวหวาน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นภาพรรณ จันทร์แก้วมณี. (2545). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ :
โอเดียนสโตร์.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2543). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนปลาย. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ปณิธาน ไปรังสละ. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ปรีดา คัญธำนา (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พลศึกษา, กรม. (2538). *การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พินิต วิทยุฉิม. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พุลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- มนตรี อารีย์. (2545). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินญาณิพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ยุพาพร ทองตั้งและคณะ. (2546). *หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานพลศึกษา ม.1*. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พ.ง.)
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน" *วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง*. 1 (1) : 37
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2546). *กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นปีที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3*. กรุงเทพฯ : คุรุสภาลาดพร้าว. หน้า 56.
- _____. (2537, มกราคม-มิถุนายน). "กีฬากับสังคม" *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสหวิทยาการ*. หน้า 33-34.
- วิเชียร สังฆพรหม และคณะ. (2544). *สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

- วินัส ปัทมภาสพงษ์. (2534). *สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา. (2537). *ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- วัลลภ รุจิรากร. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2534). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ ไวถนอมสัตย์. (2540). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สายันต์ กุฎาคาร. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์การฝึกกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุชา จันท์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สุโท เจริญสุข. (2520). *จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์วังบูรพา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *รายงานการวิจัยความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุวิมล ตั้งสัจจงจันทร์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสรี ชมเชย. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- เสก อักษรนุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- โสภา เอกทัศน์ (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- อนันต์ อัดชู. (2521). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ. ไทยวัฒนาพานิช.
- อดิเรก จิระพงษ์. (2534). *ออกกำลังกายเป็นกิจชีวิตจะเป็นสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์,
- Ann, Elizabeth. (1977, April). A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37 (10) : 6341 - A.
- Butler, Stanley Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591-A.
- Falck, Vilma T. and Kilcona, E. Mortha. (1984, August.) "A Health Promotion Program for School Personnel". *The Journal of School Health*. 54 : 239-242.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercises*. London : Paddington Press,
- Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges Universities," *Dissertation Abstracts International*. 53 (16) : 2753 - A.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Macmillan Company.
- Muller, Susan Marie. (1993, November). "The Effects of Exercise – Induced Changes on Self – Esteem," *Dissertation Abstracts International*. 54 (5) : 1688.
- Nancy, Melnychuk. (1992, May). "Understanding the Lived World of the Physical Education Teacher in Curriculum Implementation," *Dissertation International*. 52 : 3857 – A.
- Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982). "Physical Education Programs Offered in Iowa high School, I'ferred by seniors, and Re commended by Professorial Iowa 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.
- Watson, James Franklin. (1997, January). "The Impact of Leisure Attitude and Motivation on The Physical Recreation/Leisure Participation Time of College students," *Dissertation Abstracts International*. Dai - A 57 (7) : 3251.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

หมายเหตุ : 1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยถือเป็นความลับ
2. กรุณาอ่านแบบสอบถามโดยละเอียด และตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. เพศ

- ชาย
 หญิง

2. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น

- มัธยมศึกษาปีที่ 4
 มัธยมศึกษาปีที่ 5
 มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- การเดินเพื่อสุขภาพ
 การวิ่งเพื่อสุขภาพ
 ฟุตบอล
 บาสเกตบอล
 วอลเลย์บอล
 แบดมินตัน
 เซปักตะกร้อ
 เปตอง
 ชี้อัจกรยาน
 แอโรบิก
 เทนนิส
 วายน้ำ
 อื่นๆ.....

4. วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- วันอาทิตย์
 วันจันทร์
 วันอังคาร
 วันพุธ
 วันพฤหัสบดี
 วันศุกร์
 วันเสาร์

5. ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เวลา 05.00 - 06.00 น.

เวลา 06.00 - 07.00 น.

เวลา 07.00 - 08.00 น.

เวลา 12.00 - 13.00 น.

เวลา 16.00 - 17.00 น.

เวลา 17.00 - 18.00 น.

เวลา 18.00 - 19.00 น.

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่นครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง คำถามแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบว่ามีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน

2.2 ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากจะออกกำลังกาย หรืออยากจะ

ได้สิ่งๆเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดสภาพความเป็นจริง และความต้องการไว้ 3 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านบริหารจัดการ

การตอบแบบสอบถาม

พิจารณาสภาพความเป็นจริงและความต้องการ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงและความต้องการของท่าน

รายการ	สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	<input checked="" type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	✓				

คำอธิบาย จากตัวอย่าง หมายความว่า สภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับการจัดสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ส่วนความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

ตอนที่ 2

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ	สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ					
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	<input type="checkbox"/> สะดวก <input type="checkbox"/> ไม่สะดวก					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ					
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอ	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ					
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ					
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ					
9. มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	<input type="checkbox"/> มีมาตรฐาน <input type="checkbox"/> ไม่มีมาตรฐาน					

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ในสถานที่ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
3. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
4. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน กีฬาประเภทต่าง ๆ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกายในเวลาบริการ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	<input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ไม่ดี					
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	<input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ไม่ดี					
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ เฉพาะด้าน	<input type="checkbox"/> ชำนาญ <input type="checkbox"/> ไม่ชำนาญ					
9. มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบริหารจัดการ

รายการ	สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
2. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
5. มีกฎระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
9. มีการทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
10. มีการจัดห้องพยาบาลไว้สำหรับการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3.3 ด้านบริหารจัดการ

.....

.....

.....

3.4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์สุรัตน์ จินตสกุล

ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดตรัง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นางจาริณี รักษาชีพ
วัน เดือน ปีเกิด	26 พฤศจิกายน 2508
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	226/146 หมู่ 2 ถนนกรุงแสง ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80110
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2530	ศิลปศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
พ.ศ. 2528	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (วิชาเอกพลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่
พ.ศ. 2526	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2523	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเจริญวิทยา อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช