

ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา  
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์  
ของ  
แผน ปัญญา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2548

ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา  
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์  
ของ  
แผน ปัญญา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2548

ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา  
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ  
ของ  
แผน ปัญญา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2548

แผน ปัญญา. (2548). ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา  
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล,  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการการออกกำลังกายของครูใน  
โรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน  
การวิจัยครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน  
400 คน เป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน ซึ่งผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย โดย  
แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ นำมา  
เขียนเป็นความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่  
และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร และด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด  
คิดเป็นร้อยละ 48.95, 40.27 และ 39.05 ตามลำดับ
2. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ด้านบุคลากร และด้านวิชาการ  
โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.77 และ 32.36 ตามลำดับ  
และด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก  
คิดเป็นร้อยละ 39.91
3. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายและเพศหญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี  
ด้านวิชาการ ด้านบุคลากร และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความต้องการอยู่ใน  
ระดับ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.96, 44.98 และ 40.79 ตามลำดับ
4. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายและเพศหญิง อายุ 30 - 45 ปี  
ด้านวิชาการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับ  
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.83, 42.29 และ 40.22 ตามลำดับ
5. ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปีขึ้นไป  
ด้านวิชาการและด้านสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก  
ที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.64 และ 39.51 ตามลำดับ และด้านบุคลากร โดยรวมมีความ

ต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.09

6. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมพบว่า ด้านวิชาการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้าน บุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.64, 40.98 และ 37.52 ตามลำดับ

NEEDS FOR EXERCISE OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN  
PHETCHABUN EDUCATIONAL SERVICE AREA IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT  
BY  
PAN PANYA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the  
Master of Education degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University  
May 2005

Pan Panya. (2005 ). *Needs for Exercise of Primary School Teachers in Phetchabun Educational Service Area in Academic Year 2004*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assc. Prof. Parkpoom Ratanarajanakool, Asst. Prof. Paiboon Srichaisawat.

The purpose of this research was to know needs for exercise of primary school teachers in Phetchabun educational service area in academic year 2004. The subjects were 400 teachers ; 200 male and 200 female. They were selected by simple random sampling. The reliability of the questionnaire constructed by the researcher was 0.94. The data were analyzed into frequency and percentage.

The results were as follows :

Needs for exercise of primary school teachers in Phetchabun educational service area in academic year 2004 as follows :

1. Male teachers needed for exercise in all aspects of facility, place and equipment 48.95%, personal 40.27% and literature 39.05% at total the most level.
2. Female teachers needed for exercise in two aspects of personal 34.77% and literature 32.36% at total the most level. While aspect of facilities, places and equipment was at total more level 39.91%
3. Teachers aged lower 30 years needed for exercise in all aspects of literature 46.96%, personal 44.98% and facility,place and equipment 40.79%, at total the most level.
4. Teachers aged between 30 - 45 years needed for exercise in all aspects of literature 42.83%, facility, place and equipment 42.29%, and personal 40.22%, at total the most level.
5. Teachers aged 45 years up needed for exercise in two aspects of literature 41.64%, personal 39.51% at total the most level. While aspect of facilities, place and equipment was at total more level 40.09%
6. Needs for exercise of primary school teachers in Phetchabun educational service area in academic year 2004 in all aspects of literature 43.64%, facility, place and equipment 40.98% and personal 37.52% at the most level.

ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา  
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์  
ของ  
แผน ปัญญา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2548  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา  
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ของ  
นายแผน ปัญญา

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)  
วันที่.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อาจารย์พิศวง มหพันธ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม)

## ประกาศคุณูปการ

การจัดทำปฏิญานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ประธานกรรมการควบคุมปฏิญานิพนธ์ ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปฏิญานิพนธ์ และอาจารย์พิศวง มหาจันทร์ อาจารย์ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และข้อแก้ไขต่าง ๆ จนทำให้ปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้แล้วเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้และข้อเสนอแนะจนทำให้ผู้วิจัยสามารถจัดทำ ปฏิญานิพนธ์ได้จนประสบความสำเร็จ และเพื่อนนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาพลศึกษา เพชรบูรณ์ รุ่น 1 ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสินชัย ปัญญา คุณแม่ปราณี ปัญญา และนางสาวสวลี ปัญญา ที่คอยให้ความรักและกำลังใจต่อผู้วิจัยในการศึกษาและการทำ ปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลงไปได้ด้วยดี

แพน ปัญญา

# สารบัญ

บทที่

หน้า

|   |                                               |    |
|---|-----------------------------------------------|----|
| 1 | บทนำ .....                                    | 1  |
|   | ภูมิหลัง .....                                | 1  |
|   | ความมุ่งหมายของการวิจัย .....                 | 2  |
|   | ความสำคัญของการวิจัย .....                    | 3  |
|   | ขอบเขตของการวิจัย.....                        | 3  |
|   | ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ..... | 3  |
|   | ตัวแปรที่ศึกษา .....                          | 3  |
|   | นิยามศัพท์เฉพาะ .....                         | 4  |
|   | กรอบแนวคิดในการวิจัย .....                    | 5  |
| 2 | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....           | 6  |
|   | แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ .....      | 6  |
|   | ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย .....   | 9  |
|   | ประโยชน์ของการออกกำลังกาย .....               | 10 |
|   | หลักของการออกกำลังกาย .....                   | 12 |
|   | งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                   | 14 |
|   | งานวิจัยในต่างประเทศ.....                     | 14 |
|   | งานวิจัยในประเทศไทย .....                     | 17 |
| 3 | วิธีดำเนินการวิจัย .....                      | 34 |
|   | การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ..... | 34 |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....    | 35 |
|   | การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                      | 36 |
|   | การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....        | 36 |
| 4 | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                    | 37 |
|   | สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....      | 37 |
|   | การวิเคราะห์ข้อมูล.....                       | 37 |
|   | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                    | 38 |

## สารบัญ(ต่อ)

บทที่

หน้า

|   |                                              |    |
|---|----------------------------------------------|----|
| 5 | สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....          | 58 |
|   | ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                 | 58 |
|   | ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... | 58 |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....              | 58 |
|   | การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                     | 59 |
|   | การวิเคราะห์ข้อมูล.....                      | 59 |
|   | สรุปผลการวิจัย.....                          | 59 |
|   | อภิปรายผล.....                               | 61 |
|   | ข้อเสนอแนะ.....                              | 63 |
|   | ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....        | 63 |
|   | บรรณานุกรม.....                              | 64 |
|   | ภาคผนวก.....                                 | 70 |
|   | ประวัติย่อผู้วิจัย.....                      | 79 |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                                                  | หน้า |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                                                                     | 34   |
| 2     | จำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่<br>การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 (N = 400).....                                                             | 38   |
| 3     | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การ<br>ศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก<br>สถานที่และอุปกรณ์ (N = 200).....            | 39   |
| 4     | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่<br>การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านบุคลากร<br>(N = 200).....                                         | 40   |
| 5     | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านวิชาการ (N = 200).....                                            | 41   |
| 6     | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่<br>และอุปกรณ์ (N = 200).....           | 42   |
| 7     | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านบุคลากร (N = 200).....                                           | 43   |
| 8     | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านวิชาการ (N = 200).....                                           | 44   |
| 9     | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก<br>สถานที่และอุปกรณ์ (N = 115)..... | 45   |
| 10    | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านบุคลากร (N = 115)...                                   | 46   |
| 11    | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านวิชาการ (N = 115)...                                   | 47   |
| 12    | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 30 - 45 ปี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก<br>สถานที่และอุปกรณ์ (N = 158).....   | 48   |
| 13    | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 30 - 45 ปี ด้านบุคลากร (N = 158)...                                     | 49   |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

|    |                                                                                                                                                                                 |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 14 | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 30 - 45 ปี ด้านวิชาการ (N = 158)...                                    | 50 |
| 15 | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก<br>สถานที่และอุปกรณ์ (N = 127)..... | 51 |
| 16 | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร (N = 127)...                                   | 52 |
| 17 | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านวิชาการ (N = 127)...                                   | 53 |
| 18 | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์<br>(N = 400).....                   | 54 |
| 19 | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 400).....                                                  | 55 |
| 20 | ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา<br>เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการ (N = 400).....                                                  | 56 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การพัฒนาคุณภาพของประชากรเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีนั้น หมายถึง ประชากรทุกคนจะต้องมีสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกชนิดซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ และต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอต่อเนื่องซึ่งจะมีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อย ๆ การปลูกฝังให้ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สร้างความสามัคคีในหมู่คณะสนใจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หน่วยงานต่างๆ ควรช่วยส่งเสริมเพื่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามระดับอายุประเภทของการออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพประชากรส่วนรวม การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการและทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์ แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกาย นั้นแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงแต่เห็นประโยชน์แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมองว่าการไม่ออกกำลังกายเพียงทำให้ไม่แข็งแรงเท่านั้น ความเป็นจริงการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างดุลยภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง

การออกกำลังกาย คือ การที่กล้ามเนื้อต่างๆ หดตัว พลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อนี้ได้มาจากการแปรสภาพของสารพลังงาน (Adenosine triphosphate) ปกติกล้ามเนื้อสามารถเก็บสารพลังงานไว้ได้เป็นจำนวนเล็กน้อย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เซลล์ของกล้ามเนื้อจะต้องสังเคราะห์สารพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติม เมื่อจะต้องออกกำลังกายต่อไปเพราะจำนวนสารพลังงานที่กล้ามเนื้อเก็บไว้นั้นไม่เพียงพอ การสังเคราะห์สารพลังงานในกล้ามเนื้อกระทำที่ไมโทคอนเดรียซึ่งเป็นส่วนของเซลล์กล้ามเนื้อและต้องอาศัยออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดและไฮโดรเจนที่ได้มาจากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคส (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2529: 15) กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรจะทำให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อคนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเพราะกีฬาและการแข่งขันจะส่งผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วยซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่างๆ ของประชาชนลดน้อยลง (วรศักดิ์ เพียรชอบ , 2525 : 59 - 60) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ก็คือการทำร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

การออกกำลังกายแต่เดิมมีอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน ต่อมาจึงเริ่มนำมาใช้ในการรักษาอาการของโรคบางอย่างและการปวดเมื่อยต่างๆ (กลุ่มพัฒนามาตรฐานการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา. 2539 :1- 4) ได้กล่าวถึงประวัติการออกกำลังกายเริ่มจากพวกมิชชันนารีจากฝรั่งเศสเดินทางกลับจากประเทศจีนในคริสต์ศตวรรษที่ 18 นั้น ได้เล่าถึงพระจีนิกายเต๋าสมัยโบราณ ได้ทำการฝึกกังฟูกันมานานกว่า 3,000 ปีแล้ว ซึ่งการฝึกนั้นมีทั้งการเกร็งกล้ามเนื้อ และการกำหนดลมหายใจ เพื่อรักษาโรคและอาการปวดเมื่อยต่างๆ ซึ่งบางอย่างดูแล้วก็ไม่ค่อยน่าเลื่อมใส เช่น การดื่มน้ำหัวแม่เท้า เป็นต้น

ในสังคมปัจจุบัน ประชากรมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจเนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษาและส่วนรวมเป็นอย่างมาก แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดความไม่แน่ใจว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายที่แท้จริงคืออะไร ช่วยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายอย่างไรและมีหลักการวิธีปฏิบัติอย่างไรจึงจะให้เกิดประโยชน์สูงสุด สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่หลายคนต้องการคำตอบที่แน่ชัดเพราะว่าการออกกำลังกายนั้นได้ทั้งประโยชน์ หากการออกกำลังกายนั้นเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางตรงข้าม หากปฏิบัติไม่ถูกต้องจะทำให้การออกกำลังกายนั้นไม่มีประสิทธิภาพไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร และร้ายแรงที่สุดคืออาจทำให้เกิดอันตรายได้ ความรู้ ข่าวสารหรือผลที่ถูกต้องในการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นก่อนลงมือปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและพอเหมาะเป็นความพยายามข้อหนึ่ง ที่จะพยายามป้องกันและแก้ไขซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ปัจจุบันแม้มีคนร่วมออกกำลังกายมากขึ้นและเลิกการออกกำลังกายเป็นจำนวนมากหลังจากการเข้าร่วมได้ไม่นาน ดังนั้นความรู้ ความเข้าใจหลักการ ตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นในการที่จะทำให้คนเข้าร่วมมากขึ้นและคงการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายให้นานจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต

ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาด้านพลศึกษาได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ทั้งนี้ เพื่อนำผลของการวิจัยครั้งนี้มาดำเนินการแก้ไขปรับปรุงและใช้เป็นแนวทางในการจัดการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

## ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ และเป็นแนวทางแก่ผู้สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวนี้ได้อย่างกว้างขวางและชัดเจนยิ่งขึ้น

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 5,612 คน เป็นชาย 2,352 คน เป็นหญิง 3,260 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 361 คน การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซีและมอร์แกน Krejcie and Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 200 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ จำแนกตาม

#### 1.1 เพศ ได้แก่

##### 1.1.1 เพศชาย

##### 1.1.2 เพศหญิง

#### 1.2 อายุ ได้แก่

##### 1.2.1 อายุต่ำกว่า 30 ปี

##### 1.2.2 อายุ 30 - 45 ปี

##### 1.2.3 อายุ 45 ปี ขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### 2.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

#### 2.2 ด้านบุคลากร

#### 2.3 ด้านวิชาการ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน ในแบบสอบถาม โดยไม่มีการวิจัยว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

**การออกกำลังกาย** หมายถึง ครูในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความประสงค์ที่จะออกกำลังกายด้วยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่างๆ ของร่างกายโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะการเดิน วิ่ง หรือการเคลื่อนไหวพร้อมอุปกรณ์ เพื่อจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์

**ครู** หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในเรื่องการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

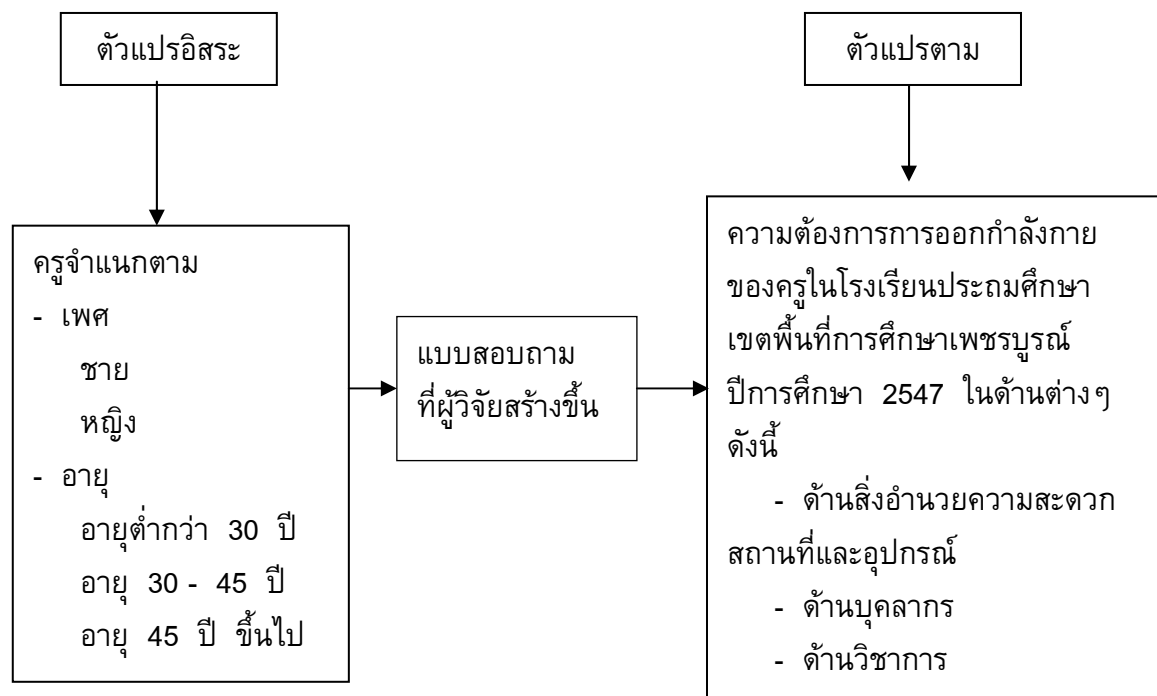
**เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์** หมายถึง เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ รวมเขต 1 เขต 2 และเขต 3 ซึ่งแบ่งตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ มี 3 เขตพื้นที่การศึกษา ดังนี้

เขต 1 ประกอบด้วย โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ อำเภอชนแดน อำเภอวังโป่ง

เขต 2 ประกอบด้วย โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในอำเภอหล่มเก่า อำเภอหล่มสัก อำเภอน้ำหนาว อำเภอเขาค้อ

เขต 3 ประกอบด้วย โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในอำเภอหนองไผ่ อำเภอวิเชียรบุรี อำเภอศรีเทพ อำเภอบึงสามพัน

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย
3. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 5.2 งานวิจัยในประเทศไทย

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและมีความสุขในสังคม (อรุณ รัชธรรม. 2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่น่าสนใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (กฤษณา ศักดิ์ศรี. 2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

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

### ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยเกี่ยวกับความต้องการได้แก่ ทฤษฎี ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีของมาสโลว์ (กนกวรรณ สารจันทร์. 2545 : (Maslow. 1954 : 35 – 46) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดความต้องการและความพึงพอใจเมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (A Theory of Human Motivation) ได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ไว้ 3 ประการ คือ

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

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

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

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

ขั้นที่ 4 ความต้องการชื่อเสียง (Esteem or Recognition Needs) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่นซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี

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

### ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierarchy Theory)

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

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

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

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

จากทฤษฎีความต้องการของอันเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีที่เน้น เรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ โดยเชื่อว่า ความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคมและความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้งสามจะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

การออกกำลังกายเป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบัน ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลงเป็นผลทำให้ ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรที่สูงขึ้น ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง

การออกกำลังกายเป็นวิถีธรรมชาติ ที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน กินได้ นอนหลับ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน

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

## ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนได้ มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนแข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย (สมหวัง สมใจ. 2520 : 9) และนักพลศึกษาที่มีความเห็นในทำนองเดียวกันนี้คือ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่งในการทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นๆ และนายแพทย์อวย เกตุสิงห์ และคณะ (2520 : 44) ยังได้กล่าวสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกายไว้อีกว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนการกินอาหารร่างกายต้องการอาหารดีมีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้น ความต้องการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นถ้าร่างกายขาด การออกกำลังกายก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน ถ้าคนเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้ออกกำลังกายได้คนหรือสัตว์นั้นก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีอาการเมื่อยขบ และมีอาการคล้ายคลึงกับการขาดอาหาร คือ ไม่มีแรงและในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นมาทำให้ตายได้เหมือนกัน

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

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

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

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

จรวยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสนุกสนาน ฟังพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520 : 45) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้วัยยะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีขึ้นและท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนอยง่ายหรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไ
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บค่อน้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะที่ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี

สุพิตร สมานิต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไวและไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยในการทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผ่นังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าลดลง

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2535 : 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหารการย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีสาเหตุติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

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

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

สายนันท์ สุขยิ่ง (2534 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

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

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

### หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและพละนันทนาการให้นักเรียนโดยทั่วไป เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพพละนันทนาการที่ดีตามแนวทางแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 จึงได้กำหนดแผนพัฒนาการกีฬา ดังนี้

#### แผนพัฒนาการกีฬา มี 6 แผน ประกอบด้วย

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

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

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ประสงค์ออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหงื่อหรือหอบมากเกินไปควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีการกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องตามหลักโภชนาการ และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะในวัยเรียนต้องมุ่งส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่เด็กทุกคน ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงมีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการออกกำลังกายและกีฬาให้แก่เด็กนักเรียนอย่างยิ่งโดยจัดโครงการต่าง ๆ ไว้ดังนี้ พงษ์ศักดิ์ พละพงศ์ (2527 : 50 - 81) ได้กล่าวถึงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนไว้ 5 โครงการ ดังนี้

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

ความมุ่งหมายของการจัดการแข่งขันกีฬาสีภายใน เพื่อให้พลศึกษาได้พัฒนายิ่งขึ้นและเด็กในโรงเรียนได้รับการสนับสนุนตามวัตถุประสงค์ของการสอนพลศึกษา ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดผลดังต่อไปนี้

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

3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนต่อโรงเรียนเป็นการสนับสนุนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พบปะแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนอื่น ๆ ซึ่งมีความสามารถทางกีฬาทัดเทียมกันและจัดได้ว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งของแผนการเรียนพลศึกษาในโรงเรียน โครงการที่จะสำเร็จลุล่วงได้นั้นจะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ครูทุกคนในโรงเรียนจะต้องชี้แจงนโยบายของการแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา และอื่น ๆ เพื่อให้การแข่งขันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์

4. การจัดโปรแกรมบรรดิกการเป็นโปรแกรมพลศึกษาสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางกาย เป็นโปรแกรมที่ดัดแปลงกิจกรรมเกมส์กีฬาต่างๆ และกิจกรรมเข้าจังหวะให้เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจของนักเรียนซึ่งไม่สามารถหรืออาจไม่ปลอดภัยต่อการเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่จัดตามปกติ

5. การจัดโปรแกรมนันทนาการเป็นการจัดโปรแกรมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้รับความสนุกสนาน เป็นการผ่อนคลายอารมณ์คลายความเครียดได้รับประสบการณ์และทักษะทางการกีฬา

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรม ที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 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

แครนดอลล์ (Crandall. 1977 : 7020 - 7021 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าของกิจกรรม การแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษามีความเห็นว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย
2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน
3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่องโปรแกรมพลศึกษาที่ใช้อยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา รัฐไอโอวา ตามความต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและโดยการเสนอแนะของคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวาโดยใช้แบบสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 272 คน และครูจำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอลและเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย คือ การวิ่งเหยาะ ๆ ยิมนาสติก วายน์น้ำ เบสบอลและแบดมินตัน นักเรียนมีความต้องการเล่นกีฬาประเภทที่มากกว่ากิจกรรมกีฬาแบบอื่น ๆ นักเรียนและคณาจารย์ มีความเห็นตรงกันว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีเรียนในระดับ 9 และ 10 ส่วนแผนการเรียนบังคับเลือกเสรีควรอยู่ในระดับมัธยมศึกษาและพบว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาที่แตกต่างจะเห็นได้ชัดเจนระหว่างชายและหญิง โดยโรงเรียนจะมีอิทธิพลอย่างมากในการต่อเนื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาชายผู้ซึ่งเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีกิจกรรมน้อยอย่างให้เข้าร่วม นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอีก 5 อย่าง คือ การใช้หลักสูตรที่มีแผนการเรียนที่เปลี่ยนแปลงได้ตามขนาดของชั้นเรียน ประเภทโรงเรียน ความเป็นกันเองของครูพลศึกษา ความน่าเชื่อถือและการมีความรู้ดี โดยองค์ประกอบดังกล่าว จะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างต่อเนื่องของนักศึกษาที่จะกระทำกิจกรรมต่อไป

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้ พลศึกษา 549 คน

ผลจากการศึกษาพบว่า

นักศึกษาวิชาพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่องดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรม

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ซีฟเกอร์ (Siefker. 1990 : 2948) ได้วิจัยปัญหาการลดพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียน ระดับกลางโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย การศึกษาลำดับกับการทดลองครั้งนี้เพื่อทดสอบผลของ โปรแกรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการทดสอบความไม่เป็นระเบียบของ นักเรียนชาย 51 คน ในโรงเรียนระดับกลาง วัดผลโดย 1) เช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างละเอียด 2) การ กล่าวถึงคณบดี การวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยนำคะแนนทดสอบครั้งหลังของนักเรียนชายใน กลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 ใน 6 ที่ใช้การวัดแบบเช็ครายการปัญหาทางด้านพฤติกรรมอย่างละเอียดมี การ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า 1) การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาด้าน พฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง 2) การออกกำลังกายช่วยให้ลดพฤติกรรมของ นักเรียนที่มีผลต่อการกล่าวถึงคณบดี

แนนซี (Nancy. 1992 : 3857 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความเข้าใจในการ ใช้หลักสูตรพลศึกษาในชีวิตจริงของครูพลศึกษาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความหมายของการ นำหลักสูตรใหม่ไปใช้ของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา วิธีการศึกษาดำเนินการโดยการ สังเคราะห์เอกสาร วารสาร บทความ สังเกตการสอน สนทนา สัมภาษณ์และการวิพากษ์วิจารณ์ ด้วยเหตุผลทั้งนี้เพื่อมุ่งที่จะอธิบาย แจกแจงพฤติกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ในรายละเอียดของครู ผู้ใช้หลักสูตรโดยตรง ผลการวิจัยจึงสรุปได้ 2 เรื่อง คือ เรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกและเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ของครูพลศึกษาที่มีต่อหลักสูตรใหม่ของตนเองเกี่ยวข้องอยู่รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ความรู้สึก ที่เด่นชัด คือ ความพอใจ ความภูมิใจ ความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ความไม่มีอำนาจและ ความฝันที่อยากจะได้โลกที่สมบูรณ์แบบที่สุด ส่วนความสัมพันธ์นั้นเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้บริหาร ครูแนะแนว เพื่อนร่วมงาน นักเรียนและผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังได้ศึกษา ถึงความสัมพันธ์ของครูที่มีต่อหลักสูตรใหม่ กระบวนการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ครูมีความต้องการให้ความมั่นใจตลอดเวลาในกระบวนการใช้หลักสูตรนอกจากนี้ยังมี ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักสูตรไปใช้ควรพึงเสียงครูบ้าง เพราะสิ่งที่ ครูต้องการ ได้แก่ การยอมรับ นับถือ การมีอิสรภาพและเสรีภาพในการทำงานตลอดจนต้องการ เวลาและการสนับสนุน

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้วิจัยเรื่องปัญหาและแนวโน้มเกี่ยวกับการ วางแผนในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการและการกีฬา ในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย (สุขศึกษา) การศึกษาครั้งนี้เป็นการตรวจสอบความต้องการ สำหรับความคิดรวบยอดที่นำไปใช้ในการวางแผนในคนกลุ่มเดียวกันและมีความเข้าใจกัน เพื่อใช้ ในการออกแบบสอบถามสำรวจ 3 กลุ่มคือ ผู้วางแผนบริเวณมหาวิทยาลัย กรรมการสิ่งอำนวยความสะดวกและสถาปนิกรวมทั้งหมด 94 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ในช่วงแรกของการวางแผน สถาปนิกไว้วางใจเชื่อถือในตัวสถาปนิกมากเกินไป 2) ทั้ง 3 กลุ่มเห็นด้วยว่าการรักษาไว้ให้มีสภาพ เดิมเป็นแนวคิด ที่ดีและไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะป็นข้อพิจารณาหลักสำหรับการวางแผนทำสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวก 3) ทั้ง 3 กลุ่ม ยังเห็นด้วยว่าแนวคิดของศูนย์กลางการสนทนากการมีจุดมุ่งหมายแบบทวิคูณเป็นแนวโน้มที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางการเงิน 4) ทั้ง 3 กลุ่มไม่เต็มใจที่จะแสดงให้เห็นถึงการรักษาสภาพเดิมซึ่งเป็นหนทางที่จะลดความน่าจะเป็นในการจัดการของกรรมการสิ่งอำนวยความสะดวก 5) ทั้ง 3 กลุ่ม เห็นว่าเทคโนโลยีให้ความรู้ในการวางแผนสิ่งอำนวยความสะดวกและไม่เชื่อว่าจะมีความสำคัญพอที่จะเปลี่ยนวิถีทางของการเงิน

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

### งานวิจัยในประเทศไทย

กวิน คชนทร์เดชา (2529 : ง - ฉ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร" ในปี พ.ศ. 2529 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้ใช้โรงเรียนในหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายอย่าง และให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1 - 2 วัน วันละ 1 - 2 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00 - 18.00 น.
4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหารกีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านการกีฬามาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และมีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการในระดับน้อย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ในเรื่องความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี, 26 - 35 ปี, 36 - 45 ปี, 46 - 55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปี ขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มอายุ 15 - 25 ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่อง ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การุณ นาคสวัสดิ์ (2533 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา ในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหาร และครูพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย จำนวน 48 ชุด ผลการวิจัยปรากฏว่า ในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนประกอบด้วย โครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียน โครงการจัดการแข่งขันกีฬากายในโรงเรียน โครงการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนและโครงการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ยกเว้นโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่ผิดปกตินั้นไม่มีโรงเรียนใดจัดเลย

สำหรับปัญหาในการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยนั้น พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับน้อยในทุกโครงการ

ส่วนความคิดเห็นของผู้บริหาร และครูพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย เกี่ยวกับปัญหาในการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533 : ภ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ได้ส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 373 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

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

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

ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูพลศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในปัญหาด้านผู้บริหาร งบประมาณ สถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวก

พัฒนา เจริญวัฒนะมงคล (2533 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพปัญหาการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิกกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ในด้านเกี่ยวกับสภาพการจัดโปรแกรมพลศึกษาพบว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิกในกรุงเทพมหานคร มีการจัดโครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียนและโครงการแข่งขันกีฬากายในโรงเรียนทุกโรงเรียน ส่วนโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนกับโครงการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการนั้นมีการจัดเป็นส่วนใหญ่และสำหรับโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษามีการจัดเป็นส่วนน้อย
2. ในด้านเกี่ยวกับปัญหาการจัดโปรแกรมพลศึกษาพบว่า ปัญหาที่ประสบมาก คือ ศึกษานิเทศก์ไม่ได้มาติดต่อเท่าที่ควร สถานที่เรียนมีไม่เพียงพอ จำนวนนักเรียนในแต่ละคาบมีมากเกินไป ครูอื่น ๆ เห็นว่าวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ไม่มีความสำคัญในโรงเรียนทางโรงเรียนไม่ได้จัดที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้นักเรียน ครูพลศึกษามีคาบในการสอนมากเกินไปและสถานที่ทำความสะอาดร่างกายของนักเรียนหลังเลิกเรียนมีไม่เพียงพอ

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

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

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการและอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วาโยน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิสและกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำคัญฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีมีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดย สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไปและมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 – 10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากร ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกนั้น ต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่เชี่ยวชาญเพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

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

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสนามต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและสนามกีฬาต่าง ๆ นั้น ควรจะแยกออกจากกันและบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมี สิ่งแวดล้อมที่บริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละอองและอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการต้องมีคุณภาพสามารถนำมาใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการบริการและวิชาการโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีความต้องการมากให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับบริการและจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล มีความต้องการระดับมากให้มีกิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอลและวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชายและหญิงของศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพ จำนวน 360 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า  $t$  ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายด้านช่วงวันและเวลา ในการออกกำลังกายในระดับมากคือวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.00 – 19.00 น.) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายคือ การวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชายและสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

สายันต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก 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 แนะนำแนวทางในการฝึก มีความสม่ำเสมอตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ในด้านวิชาการ การออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การออกกำลังกายและด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ กรมยุทธศึกษา กองทัพอากาศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักเรียน 700 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชี่ยวชาญการบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากคือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬา มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

สมโภชน์ ไวณนอมสัจย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1. บุคลากร
2. วิชาการ
3. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. วันและเวลา

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 978 ชุด เป็นนักเรียนชาย 468 คน นักเรียนหญิง 519 คน คิดเป็นร้อยละ 88.44 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t- test) และค่าเอฟ ( F- test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน – คูลส์ (Newman's Keuls Method)

ผลการศึกษาพบว่า

นักเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัด และดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการต้องมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆมีคุณภาพและได้มาตรฐานสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวห้องสุขาชาย-หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่มสถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยวันจันทร์ – วันศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00–18.00 น. และวันเสาร์ -วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 6.00-12.00 น.

ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกวันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากร ด้านวิชาการ และด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การหาค่าความถี่ และร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษาโดยตรง

3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬายู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ ร่องลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

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

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องการบริหารกายและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

บัญญัติ สุ่มยศ. (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำนวน 911 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และใช้ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบความแตกต่าง ในสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ตามเพศ แต่ละด้าน แต่ละข้อ ใช้การทดสอบค่าที (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 ไม่แสดงความแตกต่างในสภาพของการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวัน

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

8. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในสภาพของการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาตามช่วงเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 6 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

9. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในความต้องการการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ทั้ง 6 รายการ

10. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างกันในสภาพของการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขัน

11. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขันแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 3 และรายการที่ 5 และที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และรายการที่ 4 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

12. เมื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของโรงเรียนในด้านต่างๆ แล้ว พบว่า

12.1 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลาง และระหว่างโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่

12.2 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง นอกจากนั้นแล้ว ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของโรงเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มนตรี อารีย์ ( 2545 : บทคัดย่อ ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย จำนวน 700 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ 561 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 86

ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย 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. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด รองลงมาคือ วันเสาร์

วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ครั้งละ 45 - 60 นาที มากที่สุดคือ 15 - 30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด รองลงมาคือที่บ้านและสวนสาธารณะ

4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นค่าเครื่องตี๋ม ค่าอุปกรณ์และค่าเช่าสถานที่ มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวด้านกีฬา คือ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร

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

6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย หญิง ที่ถูก สุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ระหว่าง 16.00 - 18.00 น.

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

เสรี ชมเชย. ( 2545 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 400 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้ 2 กลุ่ม คือ นักเรียนชาย 190 คน และนักเรียนหญิง 210 คน หลังจากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างใหม่อีกครั้งหนึ่ง แยกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 210คน และกลุ่มนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 190 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเองแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนนำมาใช้เก็บข้อมูลจริง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้วยค่า ที-เทส (t- test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อย ยกเว้นในกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้านในระดับมาก

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

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

ธิดารัตน์ สัมเชื้อหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (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 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่ม คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารจัดการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ปริดา คู้ร้านหญ้า (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยเพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย อย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 ตามลำดับ

ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

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

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น มากที่สุด

โสภา เอกทัศน์ (2547 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้านด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็นเพศชาย 165 คน เพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์

### ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายช้อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 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 ในรายช้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายช้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายช้อไม่มี การเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่อง โภชนา หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายช้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเอกสารเกี่ยวกับ ประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

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

จากงานวิจัยในต่างประเทศและงานวิจัยในประเทศ ที่ผู้วิจัยรวบรวมมาข้างต้น จะพบว่าความต้องการการออกกำลังกาย จะมีความแตกต่างกันในหลายด้าน เช่น ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงทำให้ผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรมีการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ต่อไป

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

#### แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 5,612 คน เป็นชาย 2,352 คน เป็นหญิง 3,260 คน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 361 คน การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน Krejcie and Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 200 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

#### ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

| เขต   | ประชากร |       | กลุ่มตัวอย่าง |      |
|-------|---------|-------|---------------|------|
|       | ชาย     | หญิง  | ชาย           | หญิง |
| เขต 1 | 672     | 1,129 | 57            | 69   |
| เขต 2 | 776     | 950   | 66            | 58   |
| เขต 3 | 904     | 1,181 | 77            | 73   |
| รวม   | 2,352   | 3,260 | 200           | 200  |

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมและสร้างเครื่องมือแบ่งเป็น 3 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และเป็นแบบตรวจรายการ (Checklist) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้
    1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
    2. ด้านบุคลากร
    3. ด้านวิชาการ
  - ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาค้นคว้า
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547
4. นำแบบสอบถามไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทและกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมทางภาษา
6. รวบรวมแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน นำมาปรับปรุงแก้ไข
7. นำแบบสอบถามไปปรึกษาประธานกรรมการควบคุมเพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง
8. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try - out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .94
9. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขออนุญาตขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
3. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แล้วนัดหมาย วันเวลา สถานที่ จะรับแบบสอบถามคืน
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถาม ไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

## วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการวิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ( SPSS /PC+ =Statistical Package for the Social Sciences / Personal Computer Plus) ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายข้อ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ร้อยละ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 480 คน และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาและมีความสมบูรณ์จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 83.33 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science / Personal Computer Plus = SPSS/PC<sup>+</sup>) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และเป็นแบบตรวจรายการ (Checklist) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านวิชาการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 จำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 (N = 400)

| ข้อมูลส่วนตัว | f   | %      |
|---------------|-----|--------|
| เพศ           |     |        |
| ชาย           | 200 | 50.00  |
| หญิง          | 200 | 50.00  |
| รวม           | 400 | 100.00 |
| อายุ          |     |        |
| ต่ำกว่า 30 ปี | 115 | 28.75  |
| 30 - 45 ปี    | 158 | 39.50  |
| 45 ปีขึ้นไป   | 127 | 31.75  |
| รวม           | 400 | 100.00 |

จากตาราง 2 แสดงว่า ครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 อายุ ต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุ 30 - 45 ปี จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.50 อายุ 45 ปี ขึ้นไป จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.75

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน  
ประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 200)

| รายการ                                                                     |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|----------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                            |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ                                        | f | 120         | 25    | 27      | 12    | 16         |
|                                                                            | % | 60.00       | 12.50 | 13.50   | 6.00  | 8.00       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ                                     | f | 150         | 25    | 10      | 6     | 9          |
|                                                                            | % | 75.00       | 12.50 | 5.00    | 3.00  | 4.50       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีแสงสว่างเพียงพอ                          | f | 129         | 49    | 20      | 1     | 1          |
|                                                                            | % | 64.50       | 24.50 | 10.00   | 0.50  | 0.50       |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า<br>ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิง | f | 122         | 24    | 35      | 15    | 4          |
|                                                                            | % | 61.00       | 12.00 | 17.50   | 7.50  | 2.00       |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ<br>และเหมาะสมกับการพักผ่อน              | f | 72          | 46    | 20      | 38    | 24         |
|                                                                            | % | 36.00       | 23.00 | 10.00   | 19.00 | 12.00      |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล<br>อยู่ใกล้เคียง                         | f | 135         | 21    | 22      | 15    | 7          |
|                                                                            | % | 67.50       | 10.50 | 11.00   | 7.50  | 3.50       |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด<br>ไว้บริการ                        | f | 95          | 34    | 24      | 32    | 15         |
|                                                                            | % | 47.50       | 17.00 | 12.00   | 16.00 | 7.50       |
| 8. อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วน<br>กับจำนวนผู้ใช้                     | f | 70          | 75    | 15      | 28    | 12         |
|                                                                            | % | 35.00       | 37.50 | 7.50    | 14.00 | 6.00       |
| 9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการออก<br>กำลังกาย                                   | f | 44          | 86    | 30      | 25    | 15         |
|                                                                            | % | 22.00       | 43.00 | 15.00   | 12.50 | 7.50       |
| 10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควร<br>ให้มีกิจกรรมประเภทเดียว           | f | 70          | 55    | 44      | 19    | 12         |
|                                                                            | % | 35.00       | 27.50 | 22.00   | 9.50  | 6.00       |
| 11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่<br>เรียนและออกกำลังกายรวมกัน    | f | 70          | 55    | 44      | 19    | 12         |
|                                                                            | % | 35.00       | 27.50 | 22.00   | 9.50  | 6.00       |
| รวม                                                                        | f | 1077        | 495   | 291     | 210   | 127        |
|                                                                            | % | 48.95       | 22.50 | 13.23   | 9.55  | 5.77       |

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่  
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์  
โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.95

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านบุคลากร (N = 200)

| รายการ                                                                                 |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                        |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในหน่วยงานของท่านโดยเฉพาะ | f | 110         | 35    | 27      | 14    | 14         |
|                                                                                        | % | 55.00       | 17.50 | 13.50   | 7.00  | 7.00       |
| 2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย                                                 | f | 115         | 24    | 15      | 25    | 19         |
|                                                                                        | % | 57.50       | 12.00 | 7.50    | 12.50 | 9.50       |
| 3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน           | f | 110         | 59    | 21      | 8     | 2          |
|                                                                                        | % | 55.00       | 29.50 | 10.50   | 4.00  | 1.00       |
| 4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่าย อุปกรณ์เพียงพอ                                       | f | 59          | 95    | 25      | 13    | 8          |
|                                                                                        | % | 29.50       | 47.50 | 12.50   | 6.50  | 4.00       |
| 5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย                                      | f | 75          | 43    | 25      | 35    | 22         |
|                                                                                        | % | 37.50       | 21.50 | 12.50   | 17.50 | 11.00      |
| 6. บุคลากรสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้                                                  | f | 95          | 58    | 25      | 18    | 4          |
|                                                                                        | % | 47.50       | 29.00 | 12.50   | 9.00  | 2.00       |
| 7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย ภิรียา วาจาสุภาพ          | f | 20          | 85    | 58      | 21    | 16         |
|                                                                                        | % | 10.00       | 42.50 | 29.00   | 10.50 | 8.00       |
| 8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ                                 | f | 65          | 80    | 28      | 12    | 15         |
|                                                                                        | % | 32.50       | 40.00 | 14.00   | 6.00  | 7.50       |
| 9. เจ้าหน้าที่ดูแล รับผิดชอบของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย                              | f | 59          | 85    | 20      | 21    | 15         |
|                                                                                        | % | 29.50       | 42.50 | 10.00   | 10.50 | 7.50       |
| 10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย                               | f | 85          | 45    | 34      | 25    | 11         |
|                                                                                        | % | 42.50       | 22.50 | 17.00   | 12.50 | 5.50       |
| 11. มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย               | f | 93          | 40    | 42      | 15    | 10         |
|                                                                                        | % | 46.50       | 20.00 | 21.00   | 7.50  | 5.00       |
| รวม                                                                                    | f | 886         | 649   | 320     | 207   | 136        |
|                                                                                        | % | 40.27       | 29.50 | 14.55   | 9.41  | 6.18       |

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.27

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านวิชาการ (N = 200)

| รายการ                                                                                                               |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                                                      |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ครูค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน           | f | 115         | 27    | 30      | 16    | 12         |
|                                                                                                                      | % | 57.50       | 13.50 | 15.00   | 8.00  | 6.00       |
| 2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย                                                                      | f | 96          | 35    | 25      | 20    | 24         |
|                                                                                                                      | % | 48.00       | 17.50 | 12.50   | 10.00 | 12.00      |
| 3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย                                      | f | 96          | 58    | 22      | 15    | 9          |
|                                                                                                                      | % | 48.00       | 29.00 | 11.00   | 7.50  | 4.50       |
| 4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่ครูได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ                               | f | 97          | 38    | 50      | 10    | 5          |
|                                                                                                                      | % | 48.50       | 19.00 | 25.00   | 5.00  | 2.50       |
| 5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย                                                           | f | 87          | 68    | 20      | 10    | 15         |
|                                                                                                                      | % | 43.50       | 34.00 | 10.00   | 5.00  | 7.50       |
| 6. จัดให้ครูได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ | f | 121         | 9     | 24      | 33    | 13         |
|                                                                                                                      | % | 60.50       | 4.50  | 12.00   | 16.50 | 6.50       |
| 7. ครูมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป                            | f | 85          | 45    | 32      | 15    | 23         |
|                                                                                                                      | % | 42.50       | 22.50 | 16.00   | 7.50  | 11.50      |
| 8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างสม่ำเสมอ                                                                     | f | 75          | 57    | 26      | 28    | 14         |
|                                                                                                                      | % | 37.50       | 28.50 | 13.00   | 14.00 | 7.00       |
| 9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย                                                           | f | 87          | 68    | 20      | 10    | 15         |
|                                                                                                                      | % | 43.50       | 34.00 | 10.00   | 5.00  | 7.50       |
| รวม                                                                                                                  | f | 859         | 405   | 249     | 157   | 130        |
|                                                                                                                      | % | 39.05       | 18.41 | 11.32   | 7.14  | 5.91       |

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.05

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 200)

| รายการ                                                                 |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                        |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ                                    | f | 75          | 85    | 15      | 12    | 13         |
|                                                                        | % | 37.50       | 42.50 | 7.50    | 6.00  | 6.50       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ                                 | f | 58          | 89    | 20      | 25    | 8          |
|                                                                        | % | 29.00       | 44.50 | 10.00   | 12.50 | 4.00       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีแสงสว่างเพียงพอ                      | f | 69          | 76    | 20      | 20    | 15         |
|                                                                        | % | 34.50       | 38.00 | 10.00   | 10.00 | 7.50       |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิง | f | 78          | 68    | 35      | 15    | 4          |
|                                                                        | % | 39.00       | 34.00 | 17.50   | 7.50  | 2.00       |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน              | f | 75          | 86    | 15      | 10    | 14         |
|                                                                        | % | 37.50       | 43.00 | 7.50    | 5.00  | 7.00       |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง                         | f | 59          | 98    | 21      | 15    | 7          |
|                                                                        | % | 29.50       | 49.00 | 10.50   | 7.50  | 3.50       |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ                        | f | 82          | 72    | 19      | 15    | 12         |
|                                                                        | % | 41.00       | 36.00 | 9.50    | 7.50  | 6.00       |
| 8. อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้                     | f | 75          | 69    | 15      | 28    | 13         |
|                                                                        | % | 37.50       | 34.50 | 7.50    | 14.00 | 6.50       |
| 9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย                                   | f | 15          | 95    | 40      | 26    | 24         |
|                                                                        | % | 7.50        | 47.50 | 20.00   | 13.00 | 12.00      |
| 10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว           | f | 55          | 95    | 22      | 16    | 12         |
|                                                                        | % | 27.50       | 47.50 | 11.00   | 8.00  | 6.00       |
| 11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายรวมกัน    | f | 85          | 45    | 35      | 21    | 14         |
|                                                                        | % | 42.50       | 22.50 | 17.50   | 10.50 | 7.00       |
| รวม                                                                    | f | 726         | 878   | 257     | 203   | 136        |
|                                                                        | % | 33.00       | 39.91 | 11.68   | 9.23  | 6.18       |

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.91

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านบุคลากร (N = 200)

| รายการ                                                                                         |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                                |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ<br>เกี่ยวกับการออกกำลังกายในหน่วยงาน<br>ของท่านโดยเฉพาะ | f | 98          | 45    | 29      | 15    | 13         |
|                                                                                                | % | 49.00       | 22.50 | 14.50   | 7.50  | 6.50       |
| 2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย                                                         | f | 95          | 35    | 45      | 14    | 11         |
|                                                                                                | % | 47.50       | 17.50 | 22.50   | 7.00  | 5.50       |
| 3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย<br>มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน               | f | 59          | 96    | 21      | 9     | 15         |
|                                                                                                | % | 29.50       | 48.00 | 10.50   | 4.50  | 7.50       |
| 4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก –จ่าย อุปกรณ์<br>เพียงพอ                                            | f | 59          | 95    | 25      | 8     | 13         |
|                                                                                                | % | 29.50       | 47.50 | 12.50   | 4.00  | 6.50       |
| 5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำ<br>สถานที่ออกกำลังกาย                                          | f | 75          | 24    | 42      | 37    | 22         |
|                                                                                                | % | 37.50       | 12.00 | 21.00   | 18.50 | 11.00      |
| 6. บุคลากรสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้                                                          | f | 96          | 57    | 28      | 15    | 4          |
|                                                                                                | % | 48.00       | 28.50 | 14.00   | 7.50  | 2.00       |
| 7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับ<br>กิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ               | f | 32          | 86    | 42      | 24    | 16         |
|                                                                                                | % | 16.00       | 43.00 | 21.00   | 12.00 | 8.00       |
| 8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน<br>กีฬาประเภทต่างๆ                                     | f | 62          | 75    | 24      | 24    | 15         |
|                                                                                                | % | 31.00       | 37.50 | 12.00   | 12.00 | 7.50       |
| 9. เจ้าหน้าที่ดูแล รับผิดชอบสิ่งของในบริเวณ<br>สถานที่ออกกำลังกาย                              | f | 69          | 96    | 13      | 10    | 12         |
|                                                                                                | % | 34.50       | 48.00 | 6.50    | 5.00  | 6.00       |
| 10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ<br>ประเภทการออกกำลังกาย                                   | f | 75          | 45    | 56      | 15    | 9          |
|                                                                                                | % | 37.50       | 22.50 | 28.00   | 7.50  | 4.50       |
| 11. มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์<br>ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย                   | f | 45          | 90    | 45      | 10    | 10         |
|                                                                                                | % | 22.50       | 45.00 | 22.50   | 5.00  | 5.00       |
| รวม                                                                                            | f | 765         | 744   | 370     | 181   | 140        |
|                                                                                                | % | 34.77       | 33.82 | 16.82   | 8.23  | 6.36       |

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
ศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับ  
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.77

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านวิชาการ (N = 200)

| รายการ                                      |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|---------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                             |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ | f | 95          | 35    | 40      | 18    | 12         |
| การออกกำลังกาย เพื่อให้ครูค้นคว้า           | % | 47.50       | 17.50 | 20.00   | 9.00  | 6.00       |
| เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน              |   |             |       |         |       |            |
| 2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ           | f | 85          | 45    | 35      | 15    | 20         |
| การออกกำลังกาย                              | % | 42.50       | 22.50 | 17.50   | 7.50  | 10.00      |
| 3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่น     | f | 85          | 65    | 35      | 6     | 9          |
| กีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการ                | % | 42.50       | 32.50 | 17.50   | 3.00  | 4.50       |
| ออกกำลังกาย                                 |   |             |       |         |       |            |
| 4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลัก          | f | 69          | 45    | 60      | 20    | 6          |
| การวิธีใหม่ ๆ ให้แก่ครูได้มีความรู้เพิ่ม    | % | 34.50       | 22.50 | 30.00   | 10.00 | 3.00       |
| เติมอยู่เสมอ                                |   |             |       |         |       |            |
| 5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ       | f | 98          | 68    | 10      | 10    | 14         |
| กีฬาและการออกกำลังกาย                       | % | 49.00       | 34.00 | 5.00    | 5.00  | 7.00       |
| 6. จัดให้ครูได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ    | f | 95          | 48    | 17      | 23    | 17         |
| ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่     | % | 47.50       | 24.00 | 8.50    | 11.50 | 8.50       |
| ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ       |   |             |       |         |       |            |
| 6. ครูมีการประเมินผลการออกกำลังกาย          | f | 85          | 32    | 45      | 23    | 15         |
| ของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้                | % | 42.50       | 16.00 | 22.50   | 11.50 | 7.50       |
| หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป                 |   |             |       |         |       |            |
| 7. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ         | f | 15          | 95    | 34      | 31    | 25         |
| อย่างสม่ำเสมอ                               | % | 7.50        | 47.50 | 17.00   | 15.50 | 12.50      |
| 8. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ          | f | 85          | 65    | 35      | 6     | 9          |
| ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย                    | % | 42.50       | 32.50 | 17.50   | 3.00  | 4.50       |
| รวม                                         | f | 712         | 498   | 311     | 152   | 127        |
|                                             | % | 32.36       | 22.64 | 14.14   | 6.91  | 5.77       |

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
ศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับ  
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.36

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์  
(N = 115)

| รายการ                                                              |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|---------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                     |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ                                 | f | 48          | 31    | 17      | 9     | 10         |
|                                                                     | % | 41.74       | 26.96 | 14.78   | 7.83  | 8.70       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ                              | f | 57          | 37    | 9       | 7     | 5          |
|                                                                     | % | 49.57       | 32.17 | 7.83    | 6.09  | 4.35       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีแสงสว่างเพียงพอ                   | f | 35          | 47    | 15      | 14    | 4          |
|                                                                     | % | 30.43       | 40.87 | 13.04   | 12.17 | 3.48       |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า                          | f | 61          | 21    | 18      | 12    | 3          |
| ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิง                                        | % | 53.04       | 18.26 | 15.65   | 10.43 | 2.61       |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน           | f | 34          | 42    | 20      | 13    | 6          |
|                                                                     | % | 29.57       | 36.52 | 17.39   | 11.30 | 5.22       |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง                      | f | 45          | 35    | 15      | 11    | 9          |
|                                                                     | % | 39.13       | 30.43 | 13.04   | 9.57  | 7.83       |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ                     | f | 36          | 61    | 9       | 5     | 4          |
|                                                                     | % | 31.30       | 53.04 | 7.83    | 4.35  | 3.48       |
| 8. อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้                  | f | 42          | 39    | 12      | 14    | 8          |
|                                                                     | % | 36.52       | 33.91 | 10.43   | 12.17 | 6.96       |
| 9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย                                | f | 32          | 54    | 12      | 10    | 7          |
|                                                                     | % | 27.83       | 46.96 | 10.43   | 8.70  | 6.09       |
| 10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว        | f | 59          | 21    | 16      | 6     | 13         |
|                                                                     | % | 51.30       | 18.26 | 13.91   | 5.22  | 11.30      |
| 11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายรวมกัน | f | 67          | 21    | 10      | 9     | 8          |
|                                                                     | % | 58.26       | 18.26 | 8.70    | 7.83  | 6.96       |
| รวม                                                                 | f | 516         | 409   | 153     | 110   | 77         |
|                                                                     | % | 40.79       | 32.33 | 12.09   | 8.70  | 6.09       |

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.79

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านบุคลากร (N = 115)

| รายการ                                                                                         |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                                |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ<br>เกี่ยวกับการออกกำลังกายในหน่วยงาน<br>ของท่านโดยเฉพาะ | f | 58          | 23    | 15      | 10    | 9          |
|                                                                                                | % | 50.43       | 20.00 | 13.04   | 8.70  | 7.83       |
| 2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย                                                         | f | 72          | 18    | 12      | 9     | 4          |
|                                                                                                | % | 62.61       | 15.65 | 10.43   | 7.83  | 3.48       |
| 3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย<br>มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน               | f | 63          | 24    | 14      | 10    | 4          |
|                                                                                                | % | 54.78       | 20.87 | 12.17   | 8.70  | 3.48       |
| 4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก –จ่าย อุปกรณ์<br>เพียงพอ                                            | f | 25          | 64    | 14      | 7     | 5          |
|                                                                                                | % | 21.74       | 55.65 | 12.17   | 6.09  | 4.35       |
| 5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำ<br>สถานที่ออกกำลังกาย                                          | f | 54          | 21    | 12      | 16    | 12         |
|                                                                                                | % | 46.96       | 18.26 | 10.43   | 13.91 | 10.43      |
| 6. บุคลากรสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้                                                          | f | 51          | 25    | 22      | 13    | 4          |
|                                                                                                | % | 44.35       | 21.74 | 19.13   | 11.30 | 3.48       |
| 7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับ<br>กิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ               | f | 14          | 63    | 26      | 8     | 4          |
|                                                                                                | % | 12.17       | 54.78 | 22.61   | 6.96  | 3.48       |
| 8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน<br>กีฬาประเภทต่างๆ                                     | f | 57          | 13    | 18      | 14    | 13         |
|                                                                                                | % | 49.57       | 11.30 | 15.65   | 12.17 | 11.30      |
| 9. เจ้าหน้าที่ดูแล รับผิดชอบสิ่งของในบริเวณ<br>สถานที่ออกกำลังกาย                              | f | 58          | 22    | 15      | 13    | 7          |
|                                                                                                | % | 50.43       | 19.13 | 13.04   | 11.30 | 6.09       |
| 12. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ<br>ประเภทการออกกำลังกาย                                   | f | 59          | 18    | 12      | 14    | 12         |
|                                                                                                | % | 51.30       | 15.65 | 10.43   | 12.17 | 10.43      |
| 13. มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์<br>ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย                   | f | 58          | 17    | 13      | 15    | 12         |
|                                                                                                | % | 50.43       | 14.78 | 11.30   | 13.04 | 10.43      |
| รวม                                                                                            | f | 569         | 308   | 173     | 129   | 86         |
|                                                                                                | % | 44.98       | 24.35 | 13.68   | 10.20 | 6.80       |

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การ  
ศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ใน  
ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.98

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านวิชาการ (N = 115)

| รายการ                                      |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|---------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                             |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ | f | 67          | 16    | 13      | 9     | 10         |
| การออกกำลังกาย เพื่อให้ครูค้นคว้า           | % | 58.26       | 13.91 | 11.30   | 7.83  | 8.70       |
| เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน              |   |             |       |         |       |            |
| 2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ           | f | 63          | 21    | 17      | 10    | 4          |
| การออกกำลังกาย                              | % | 54.78       | 18.26 | 14.78   | 8.70  | 3.48       |
| 3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่น     | f | 45          | 26    | 25      | 12    | 7          |
| กีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการ                | % | 39.13       | 22.61 | 21.74   | 10.43 | 6.09       |
| ออกกำลังกาย                                 |   |             |       |         |       |            |
| 4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลัก          | f | 56          | 28    | 13      | 13    | 5          |
| การวิธีใหม่ ๆ ให้แก่ครูได้มีความรู้เพิ่ม    | % | 48.70       | 24.35 | 11.30   | 11.30 | 4.35       |
| เติมอยู่เสมอ                                |   |             |       |         |       |            |
| 5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ       | f | 34          | 42    | 20      | 9     | 10         |
| กีฬาและการออกกำลังกาย                       | % | 29.57       | 36.52 | 17.39   | 7.83  | 8.70       |
| 6. จัดให้ครูได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ    | f | 55          | 18    | 22      | 9     | 11         |
| ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่     | % | 47.83       | 15.65 | 19.13   | 7.83  | 9.57       |
| ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ       |   |             |       |         |       |            |
| 6. ครูมีการประเมินผลการออกกำลังกาย          | f | 56          | 23    | 22      | 9     | 5          |
| ของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้                | % | 48.70       | 20.00 | 19.13   | 7.83  | 4.35       |
| หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป                 |   |             |       |         |       |            |
| 7. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ         | f | 56          | 14    | 23      | 13    | 9          |
| อย่างสม่ำเสมอ                               | % | 48.70       | 12.17 | 20.00   | 11.30 | 7.83       |
| 8. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ          | f | 54          | 27    | 16      | 10    | 8          |
| ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย                    | % | 46.96       | 23.48 | 13.91   | 8.70  | 6.96       |
| รวม                                         | f | 486         | 215   | 171     | 94    | 69         |
|                                             | % | 46.96       | 20.77 | 16.52   | 9.08  | 6.67       |

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การ  
ศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการ  
อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.96

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 30 - 45 ปี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์  
(N = 158)

| รายการ                                                              |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|---------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                     |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ                                 | f | 75          | 43    | 18      | 12    | 10         |
|                                                                     | % | 47.47       | 27.22 | 11.39   | 7.59  | 6.33       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ                              | f | 78          | 43    | 15      | 16    | 6          |
|                                                                     | % | 49.37       | 27.22 | 9.49    | 10.13 | 3.80       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีแสงสว่างเพียงพอ                   | f | 75          | 57    | 17      | 4     | 5          |
|                                                                     | % | 47.47       | 36.08 | 10.76   | 2.53  | 3.16       |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า                          | f | 81          | 34    | 28      | 12    | 3          |
| ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิง                                        | % | 51.27       | 21.52 | 17.72   | 7.59  | 1.90       |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน           | f | 87          | 33    | 10      | 13    | 15         |
|                                                                     | % | 55.06       | 20.89 | 6.33    | 8.23  | 9.49       |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง                      | f | 78          | 48    | 23      | 5     | 4          |
|                                                                     | % | 49.37       | 30.38 | 14.56   | 3.16  | 2.53       |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ                     | f | 69          | 42    | 25      | 18    | 4          |
|                                                                     | % | 43.67       | 26.58 | 15.82   | 11.39 | 2.53       |
| 8. อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้                  | f | 45          | 70    | 15      | 15    | 13         |
|                                                                     | % | 28.48       | 44.30 | 9.49    | 9.49  | 8.23       |
| 9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย                                | f | 22          | 79    | 31      | 15    | 11         |
|                                                                     | % | 13.92       | 50.00 | 19.62   | 9.49  | 6.96       |
| 10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว        | f | 58          | 63    | 15      | 12    | 10         |
|                                                                     | % | 36.71       | 39.87 | 9.49    | 7.59  | 6.33       |
| 11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายรวมกัน | f | 67          | 32    | 26      | 21    | 12         |
|                                                                     | % | 42.41       | 20.25 | 16.46   | 13.29 | 7.59       |
| รวม                                                                 | f | 735         | 544   | 223     | 143   | 93         |
|                                                                     | % | 42.29       | 31.30 | 12.83   | 8.23  | 5.35       |

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 30 - 45 ปี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.29

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 30 - 45 ปี ด้านบุคลากร (N = 158)

| รายการ                                                                                         |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                                |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ<br>เกี่ยวกับการออกกำลังกายในหน่วยงาน<br>ของท่านโดยเฉพาะ | f | 75          | 36    | 25      | 12    | 10         |
|                                                                                                | % | 47.47       | 22.78 | 15.82   | 7.59  | 6.33       |
| 2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย                                                         | f | 78          | 37    | 21      | 16    | 6          |
|                                                                                                | % | 49.37       | 23.42 | 13.29   | 10.13 | 3.80       |
| 3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย<br>มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน               | f | 85          | 51    | 10      | 4     | 8          |
|                                                                                                | % | 53.80       | 32.28 | 6.33    | 2.53  | 5.06       |
| 4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก –จ่าย อุปกรณ์<br>เพียงพอ                                            | f | 79          | 51    | 15      | 4     | 9          |
|                                                                                                | % | 50.00       | 32.28 | 9.49    | 2.53  | 5.70       |
| 5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำ<br>สถานที่ออกกำลังกาย                                          | f | 62          | 23    | 25      | 29    | 19         |
|                                                                                                | % | 39.24       | 14.56 | 15.82   | 18.35 | 12.03      |
| 6. บุคลากรสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้                                                          | f | 77          | 38    | 26      | 15    | 2          |
|                                                                                                | % | 48.73       | 24.05 | 16.46   | 9.49  | 1.27       |
| 7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับ<br>กิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ               | f | 35          | 67    | 34      | 18    | 4          |
|                                                                                                | % | 22.15       | 42.41 | 21.52   | 11.39 | 2.53       |
| 8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน<br>กีฬาประเภทต่างๆ                                     | f | 34          | 65    | 30      | 18    | 11         |
|                                                                                                | % | 21.52       | 41.14 | 18.99   | 11.39 | 6.96       |
| 9. เจ้าหน้าที่ดูแล รับผิดชอบสิ่งของในบริเวณ<br>สถานที่ออกกำลังกาย                              | f | 48          | 73    | 15      | 11    | 11         |
|                                                                                                | % | 30.38       | 46.20 | 9.49    | 6.96  | 6.96       |
| 14. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ<br>ประเภทการออกกำลังกาย                                   | f | 54          | 38    | 41      | 20    | 5          |
|                                                                                                | % | 34.18       | 24.05 | 25.95   | 12.66 | 3.16       |
| 15. มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์<br>ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย                   | f | 72          | 46    | 26      | 9     | 5          |
|                                                                                                | % | 45.57       | 29.11 | 16.46   | 5.70  | 3.16       |
| รวม                                                                                            | f | 699         | 525   | 268     | 156   | 90         |
|                                                                                                | % | 40.22       | 30.21 | 15.42   | 8.98  | 5.18       |

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 30 - 45 ปี ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการ  
อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.22

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 30 - 45 ปี ด้านวิชาการ (N = 158)

| รายการ                                      |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|---------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                             |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ | f | 70          | 39    | 27      | 12    | 10         |
| การออกกำลังกาย เพื่อให้ครูค้นคว้า           | % | 44.30       | 24.68 | 17.09   | 7.59  | 6.33       |
| เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน              |   |             |       |         |       |            |
| 2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ           | f | 65          | 43    | 25      | 18    | 7          |
| การออกกำลังกาย                              | % | 41.14       | 27.22 | 15.82   | 11.39 | 4.43       |
| 3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่น     | f | 73          | 44    | 26      | 7     | 8          |
| กีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการ                | % | 46.20       | 27.85 | 16.46   | 4.43  | 5.06       |
| ออกกำลังกาย                                 |   |             |       |         |       |            |
| 4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลัก          | f | 69          | 41    | 39      | 7     | 2          |
| การวิธีใหม่ ๆ ให้แก่ครูได้มีความรู้เพิ่ม    | % | 43.67       | 25.95 | 24.68   | 4.43  | 1.27       |
| เติมอยู่เสมอ                                |   |             |       |         |       |            |
| 5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ       | f | 78          | 63    | 5       | 5     | 7          |
| กีฬาและการออกกำลังกาย                       | % | 49.37       | 39.87 | 3.16    | 3.16  | 4.43       |
| 6. จัดให้ครูได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ    | f | 78          | 30    | 15      | 23    | 12         |
| ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่     | % | 49.37       | 18.99 | 9.49    | 14.56 | 7.59       |
| ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ       |   |             |       |         |       |            |
| 6. ครูมีการประเมินผลการออกกำลังกาย          | f | 69          | 42    | 25      | 18    | 4          |
| ของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้                | % | 43.67       | 26.58 | 15.82   | 11.39 | 2.53       |
| หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป                 |   |             |       |         |       |            |
| 7. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ         | f | 30          | 70    | 35      | 18    | 5          |
| อย่างสม่ำเสมอ                               | % | 18.99       | 44.30 | 22.15   | 11.39 | 3.16       |
| 8. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ          | f | 77          | 38    | 23      | 5     | 15         |
| ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย                    | % | 48.73       | 24.05 | 14.56   | 3.16  | 9.49       |
| รวม                                         | f | 609         | 410   | 220     | 113   | 70         |
|                                             | % | 42.83       | 28.83 | 15.47   | 7.95  | 4.92       |

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การ  
ศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 30 - 45 ปี ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการ  
อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.83

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์  
(N = 127)

| รายการ                                                               |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|----------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                      |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ                                  | f | 72          | 36    | 7       | 3     | 9          |
|                                                                      | % | 56.69       | 28.35 | 5.51    | 2.36  | 7.09       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ                               | f | 73          | 34    | 6       | 8     | 6          |
|                                                                      | % | 57.48       | 26.77 | 4.72    | 6.30  | 4.72       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีแสงสว่างเพียงพอ                    | f | 88          | 21    | 8       | 3     | 7          |
|                                                                      | % | 69.29       | 16.54 | 6.30    | 2.36  | 5.51       |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า                           | f | 58          | 37    | 24      | 6     | 2          |
| ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิง                                         | % | 45.67       | 29.13 | 18.90   | 4.72  | 1.57       |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน            | f | 26          | 57    | 5       | 22    | 17         |
|                                                                      | % | 20.47       | 44.88 | 3.94    | 17.32 | 13.39      |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง                       | f | 71          | 36    | 5       | 14    | 1          |
|                                                                      | % | 55.91       | 28.35 | 3.94    | 11.02 | 0.79       |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ                      | f | 72          | 3     | 9       | 24    | 19         |
|                                                                      | % | 56.69       | 2.36  | 7.09    | 18.90 | 14.96      |
| 8. อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้                   | f | 58          | 35    | 3       | 27    | 4          |
|                                                                      | % | 45.67       | 27.56 | 2.36    | 21.26 | 3.15       |
| 9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย                                 | f | 5           | 48    | 27      | 26    | 21         |
|                                                                      | % | 3.94        | 37.80 | 21.26   | 20.47 | 16.54      |
| 10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว         | f | 8           | 66    | 35      | 17    | 1          |
|                                                                      | % | 6.30        | 51.97 | 27.56   | 13.39 | 0.79       |
| 11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นทั้งเรียนและออกกำลังกายรวมกัน | f | 21          | 47    | 43      | 10    | 6          |
|                                                                      | % | 16.54       | 37.01 | 33.86   | 7.87  | 4.72       |
| รวม                                                                  | f | 552         | 420   | 172     | 160   | 93         |
|                                                                      | % | 39.51       | 30.06 | 12.31   | 11.45 | 6.66       |

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.51

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร (N = 127)

| รายการ                                                                                         |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                                |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ<br>เกี่ยวกับการออกกำลังกายในหน่วยงาน<br>ของท่านโดยเฉพาะ | f | 75          | 21    | 16      | 7     | 8          |
|                                                                                                | % | 59.06       | 16.54 | 12.60   | 5.51  | 6.30       |
| 2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย                                                         | f | 60          | 4     | 29      | 14    | 20         |
|                                                                                                | % | 47.24       | 3.15  | 22.83   | 11.02 | 15.75      |
| 3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย<br>มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน               | f | 21          | 80    | 18      | 3     | 5          |
|                                                                                                | % | 16.54       | 62.99 | 14.17   | 2.36  | 3.94       |
| 4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก –จ่าย อุปกรณ์<br>เพียงพอ                                            | f | 14          | 75    | 21      | 10    | 7          |
|                                                                                                | % | 11.02       | 59.06 | 16.54   | 7.87  | 5.51       |
| 5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำ<br>สถานที่ออกกำลังกาย                                          | f | 34          | 23    | 30      | 27    | 13         |
|                                                                                                | % | 26.77       | 18.11 | 23.62   | 21.26 | 10.24      |
| 6. บุคลากรสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้                                                          | f | 63          | 52    | 5       | 5     | 2          |
|                                                                                                | % | 49.61       | 40.94 | 3.94    | 3.94  | 1.57       |
| 7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับ<br>กิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ               | f | 3           | 41    | 40      | 19    | 24         |
|                                                                                                | % | 2.36        | 32.28 | 31.50   | 14.96 | 18.90      |
| 8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน<br>กีฬาประเภทต่างๆ                                     | f | 36          | 77    | 4       | 4     | 6          |
|                                                                                                | % | 28.35       | 60.63 | 3.15    | 3.15  | 4.72       |
| 9. เจ้าหน้าที่ดูแล รับผิดชอบสิ่งของในบริเวณ<br>สถานที่ออกกำลังกาย                              | f | 22          | 86    | 3       | 7     | 9          |
|                                                                                                | % | 17.32       | 67.72 | 2.36    | 5.51  | 7.09       |
| 16. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ<br>ประเภทการออกกำลังกาย                                   | f | 47          | 34    | 37      | 6     | 3          |
|                                                                                                | % | 37.01       | 26.77 | 29.13   | 4.72  | 2.36       |
| 17. มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์<br>ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย                   | f | 8           | 67    | 48      | 1     | 3          |
|                                                                                                | % | 6.30        | 52.76 | 37.80   | 0.79  | 2.36       |
| รวม                                                                                            | f | 383         | 560   | 251     | 103   | 100        |
|                                                                                                | % | 27.42       | 40.09 | 17.97   | 7.37  | 7.16       |

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่  
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการ  
อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.09

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านวิชาการ (N = 127)

| รายการ                                      |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|---------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                             |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ | f | 73          | 7     | 30      | 13    | 4          |
| การออกกำลังกาย เพื่อให้ครูค้นคว้า           | % | 57.48       | 5.51  | 23.62   | 10.24 | 3.15       |
| เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน              |   |             |       |         |       |            |
| 2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ           | f | 53          | 16    | 18      | 7     | 33         |
| การออกกำลังกาย                              | % | 41.73       | 12.60 | 14.17   | 5.51  | 25.98      |
| 3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่น     | f | 63          | 53    | 6       | 2     | 3          |
| กีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการ                | % | 49.61       | 41.73 | 4.72    | 1.57  | 2.36       |
| ออกกำลังกาย                                 |   |             |       |         |       |            |
| 4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลัก          | f | 41          | 14    | 58      | 10    | 4          |
| การวิธีใหม่ ๆ ให้แก่ครูได้มีความรู้เพิ่ม    | % | 32.28       | 11.02 | 45.67   | 7.87  | 3.15       |
| เติมอยู่เสมอ                                |   |             |       |         |       |            |
| 5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ       | f | 73          | 31    | 5       | 6     | 12         |
| กีฬาและการออกกำลังกาย                       | % | 57.48       | 24.41 | 3.94    | 4.72  | 9.45       |
| 6. จัดให้ครูได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ    | f | 83          | 9     | 4       | 24    | 7          |
| ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่     | % | 65.35       | 7.09  | 3.15    | 18.90 | 5.51       |
| ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ       |   |             |       |         |       |            |
| 6. ครูมีการประเมินผลการออกกำลังกาย          | f | 45          | 12    | 30      | 11    | 29         |
| ของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้                | % | 35.43       | 9.45  | 23.62   | 8.66  | 22.83      |
| หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป                 |   |             |       |         |       |            |
| 7. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ         | f | 4           | 68    | 2       | 28    | 25         |
| อย่างสม่ำเสมอ                               | % | 3.15        | 53.54 | 1.57    | 22.05 | 19.69      |
| 8. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ          | f | 41          | 68    | 16      | 1     | 1          |
| ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย                    | % | 32.28       | 53.54 | 12.60   | 0.79  | 0.79       |
| รวม                                         | f | 476         | 278   | 169     | 102   | 118        |
|                                             | % | 41.64       | 24.32 | 14.79   | 8.92  | 10.33      |

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การ  
ศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการ  
อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.64

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 400)

| รายการ                                                                     |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|----------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                            |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ                                        | f | 195         | 110   | 42      | 24    | 29         |
|                                                                            | % | 48.75       | 27.50 | 10.50   | 6.00  | 7.25       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ                                     | f | 208         | 114   | 30      | 31    | 17         |
|                                                                            | % | 52.00       | 28.50 | 7.50    | 7.75  | 4.25       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีแสงสว่างเพียงพอ                          | f | 198         | 125   | 40      | 21    | 16         |
|                                                                            | % | 49.50       | 31.25 | 10.00   | 5.25  | 4.00       |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า<br>ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิง | f | 200         | 92    | 70      | 30    | 8          |
|                                                                            | % | 50.00       | 23.00 | 17.50   | 7.50  | 2.00       |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ<br>และเหมาะสมกับการพักผ่อน              | f | 147         | 132   | 35      | 48    | 38         |
|                                                                            | % | 36.75       | 33.00 | 8.75    | 12.00 | 9.50       |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล<br>อยู่ใกล้เคียง                         | f | 194         | 119   | 43      | 30    | 14         |
|                                                                            | % | 48.5        | 29.75 | 10.75   | 7.5   | 3.5        |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด<br>ไว้บริการ                        | f | 177         | 106   | 43      | 47    | 27         |
|                                                                            | % | 44.25       | 26.5  | 10.75   | 11.75 | 6.75       |
| 8. อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วน<br>กับจำนวนผู้ใช้                     | f | 145         | 144   | 30      | 56    | 25         |
|                                                                            | % | 36.25       | 36.00 | 7.50    | 14.00 | 6.25       |
| 9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการออก<br>กำลังกาย                                   | f | 59          | 181   | 70      | 51    | 39         |
|                                                                            | % | 14.75       | 45.25 | 17.5    | 12.75 | 9.75       |
| 10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควร<br>ให้มีกิจกรรมประเภทเดียว           | f | 125         | 150   | 66      | 35    | 24         |
|                                                                            | % | 31.25       | 37.50 | 16.50   | 8.75  | 6.00       |
| 11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็น<br>ที่เรียนและออกกำลังกายรวมกัน    | f | 155         | 100   | 79      | 40    | 26         |
|                                                                            | % | 38.75       | 25.00 | 19.75   | 10.00 | 6.50       |
| รวม                                                                        | f | 1803        | 1373  | 548     | 413   | 263        |
|                                                                            | % | 40.98       | 31.20 | 12.45   | 9.39  | 5.98       |

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.98

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 400)

| รายการ                                                                                 |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                        |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในหน่วยงานของท่านโดยเฉพาะ | f | 208         | 80    | 56      | 29    | 27         |
|                                                                                        | % | 52.00       | 20.00 | 14.00   | 7.25  | 6.75       |
| 2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย                                                 | f | 210         | 59    | 62      | 39    | 30         |
|                                                                                        | % | 52.50       | 14.75 | 15.50   | 9.75  | 7.50       |
| 3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน           | f | 169         | 155   | 42      | 17    | 17         |
|                                                                                        | % | 42.25       | 38.75 | 10.50   | 4.25  | 4.25       |
| 4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก –จ่าย อุปกรณ์เพียงพอ                                        | f | 118         | 190   | 50      | 21    | 21         |
|                                                                                        | % | 29.50       | 47.50 | 12.50   | 5.25  | 5.25       |
| 5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย                                      | f | 150         | 67    | 67      | 72    | 44         |
|                                                                                        | % | 37.50       | 16.75 | 16.75   | 18.00 | 11.00      |
| 6. บุคลากรสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้                                                  | f | 191         | 115   | 53      | 33    | 8          |
|                                                                                        | % | 47.75       | 28.75 | 13.25   | 8.25  | 2.00       |
| 7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะดวกเรียบร้อยกิริยาวาจาสุภาพ            | f | 52          | 171   | 100     | 45    | 32         |
|                                                                                        | % | 13          | 42.75 | 25      | 11.25 | 8.00       |
| 8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ                             | f | 127         | 155   | 52      | 36    | 30         |
|                                                                                        | % | 31.75       | 38.75 | 13.00   | 9.00  | 7.50       |
| 9. เจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย                             | f | 128         | 181   | 33      | 31    | 27         |
|                                                                                        | % | 32          | 45.25 | 8.25    | 7.75  | 6.75       |
| 10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย                               | f | 160         | 90    | 90      | 40    | 20         |
|                                                                                        | % | 40.00       | 22.50 | 22.50   | 10.00 | 5.00       |
| 11. มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย               | f | 138         | 130   | 87      | 25    | 20         |
|                                                                                        | % | 34.50       | 32.50 | 21.75   | 6.25  | 5.00       |
| รวม                                                                                    | f | 1651        | 1393  | 692     | 388   | 276        |
|                                                                                        | % | 37.52       | 31.66 | 15.73   | 8.82  | 6.27       |

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.52

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการ (N = 400)

| รายการ                                                                                                                          |   | ความต้องการ |       |         |       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                                                                 |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ<br>การออกกำลังกาย เพื่อให้ครูค้นคว้า<br>เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน              | f | 210         | 62    | 70      | 34    | 24         |
|                                                                                                                                 | % | 52.50       | 15.50 | 17.50   | 8.50  | 6.00       |
| 2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ<br>การออกกำลังกาย                                                                             | f | 181         | 80    | 60      | 35    | 44         |
|                                                                                                                                 | % | 45.25       | 20.00 | 15.00   | 8.75  | 11.00      |
| 3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่น<br>กีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการ<br>ออกกำลังกาย                                          | f | 181         | 123   | 57      | 21    | 18         |
|                                                                                                                                 | % | 45.25       | 30.75 | 14.25   | 5.25  | 4.50       |
| 4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลัก<br>การวิธีใหม่ ๆ ให้แก่ครูได้มีความรู้เพิ่ม<br>เติมอยู่เสมอ                                  | f | 166         | 83    | 110     | 30    | 11         |
|                                                                                                                                 | % | 41.50       | 20.75 | 27.50   | 7.50  | 2.75       |
| 5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ<br>กีฬาและการออกกำลังกาย                                                                  | f | 185         | 136   | 30      | 20    | 29         |
|                                                                                                                                 | % | 46.25       | 34.00 | 7.50    | 5.00  | 7.25       |
| 6. จัดให้ครูได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้<br>รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ<br>ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมี<br>ประสิทธิภาพ | f | 216         | 57    | 41      | 56    | 30         |
|                                                                                                                                 | % | 54          | 14.25 | 10.25   | 14    | 7.5        |
| 7. ครูมีการประเมินผลการออกกำลังกาย<br>ของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้<br>หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป                               | f | 170         | 77    | 77      | 38    | 38         |
|                                                                                                                                 | % | 42.5        | 19.25 | 19.25   | 9.5   | 9.5        |
| 8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ<br>อย่างสม่ำเสมอ                                                                            | f | 90          | 152   | 60      | 59    | 39         |
|                                                                                                                                 | % | 22.50       | 38.00 | 15.00   | 14.75 | 9.75       |
| 9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ<br>ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย                                                                  | f | 172         | 133   | 55      | 16    | 24         |
|                                                                                                                                 | % | 43.00       | 33.25 | 13.75   | 4.00  | 6.00       |
| รวม                                                                                                                             | f | 1571        | 903   | 560     | 309   | 257        |
|                                                                                                                                 | % | 43.64       | 25.08 | 15.56   | 8.58  | 7.14       |

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่  
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการ โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับ  
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.64

### ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

#### 1. ความต้องการด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่และอุปกรณ์

- ต้องการสิ่งแวดล้อมสะอาด สถานที่และอุปกรณ์ที่เพียงพอ และมีคุณภาพ
- ต้องการสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน
- ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอ
- ต้องการอุปกรณ์ในการตรวจสอบสุขภาพ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง

และเครื่องวัดความดันโลหิต

- ต้องการให้มีการจัดสวนสุขภาพภายในโรงเรียน

#### 2. ความต้องการด้านบุคลากร

- ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ด้านการออกกำลังกายประจำทุกหมู่บ้าน
- ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับสาขาและกิจกรรมกีฬา
- ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย
- ต้องการบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาโดยตรง
- ต้องการให้จัดบุคลากรดูแล แนะนำการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย

#### 3. ความต้องการด้านวิชาการ

- ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ
- ต้องการเอกสารด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย
- ต้องการเทปโทรทัศน์ CD VCD ที่เกี่ยวกับกีฬาและวิธีการออกกำลังกาย
- ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมอบรมและดูงานเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและ

การออกกำลังกาย

- ต้องการความรู้ ด้านกฎ กติกาในการเล่นกีฬาต่างๆ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อทราบความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 5,612 คน เป็นชาย 2,352 คน เป็นหญิง 3,260 คน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 361 คน การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน Krejcie and Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 200 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมและสร้างเครื่องมือแบ่งเป็น 3 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และเป็นแบบตรวจรายการ (Checklist) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้
    1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
    2. ด้านบุคลากร
    3. ด้านวิชาการ
  - ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขออนุญาตขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
3. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แล้วนัดหมาย วันเวลา สถานที่ จะรับแบบสอบถามคืน
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถาม ไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการวิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ( SPSS /PC+ = Statistical Package for the Social Sciences / Personal Computer Plus) ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายข้อ

## สรุปผลการวิจัย

1. ครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุ 30 - 45 ปี จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.50 อายุ 45 ปี ขึ้นไป จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.75

2. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำแนกตามเพศ พบว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.95 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.27 ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.05

ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.91 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.77 ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.36

3. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำแนกตามอายุ พบว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายและเพศหญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.79 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.98 ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.96

ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายและเพศหญิง อายุ 30 - 45 ปี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.29 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.22 ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.83

ความต้องการการออกกำลังกายของครูเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปีขึ้นไป ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.51 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.09 ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.64

4. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.98 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.52 ด้านวิชาการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.64

### ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

#### 1. ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

- ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ที่เพียงพอ และมีคุณภาพ
- ต้องการสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน
- ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอ
- ต้องการอุปกรณ์ในการตรวจสุขภาพ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง และเครื่องวัดความดันโลหิต
- ต้องการให้มีการจัดสวนสุขภาพภายในโรงเรียน

## 2. ความต้องการด้านบุคลากร

- ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ด้านการออกกำลังกายประจำทุกหมู่บ้าน
- ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับสาขาและกิจกรรมกีฬา
- ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย
- ต้องการบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาโดยตรง
- ต้องการให้จัดบุคลากรดูแล แนะนำการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย

## 3. ความต้องการด้านวิชาการ

- ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ
- ต้องการเอกสารด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย
- ต้องการเทปโทรทัศน์ CD VCD ที่เกี่ยวกับกีฬาและวิธีการออกกำลังกาย
- ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมอบรมและดูงานเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและ

การออกกำลังกาย

- ต้องการความรู้ ด้านกฎ กติกาในการเล่นกีฬาต่างๆ

## อภิปรายผล

จากการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 สามารถอภิปรายผลประเด็นสำคัญดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่เพียงพอ สถานที่ ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีแสงสว่างเพียงพอ และมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ที่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ และสุขาชาย – หญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมโภชน์ ไวยอนมสัถย์ (2540 : บทคัดย่อ) ซึ่งได้ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกัน ถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้ง และในร่มควรแยกเป็น สัดส่วน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัย เรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรือ อากาศระดับปริญญาตรี ในด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกาย ควรตั้งอยู่ในทำเล ที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก ควรมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาด

ร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ควรมีตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ และได้มาตรฐาน

2. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในหน่วยงานโดยเฉพาะ และมีความต้องการบุคลากรที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า ครูได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรในระดับมากที่สุด เนื่องจากการออกกำลังกายจำเป็นต้องมีหลักการและวิธีการที่ถูกต้องบุคลากรที่คอยให้ความรู้เป็นผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ ความสามารถ คอยอธิบายแนะนำ เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี รวมถึงมีความสามารถด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ซึ่ง สายันต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถในการสอน เสนอแนะและแนะนำแนวทางในการฝึก ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

บุคลากรนอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถแล้วยังต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภา เอกทัศน์ (2547 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ เพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้ นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับ ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ทางด้านพลศึกษาโดยตรง

3. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการ โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการจัดครูได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ หรือสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ มีความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ครูค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ที่ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมีความต้องการ

หนังสือ ตำราเอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สามารถได้ศึกษาเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน และสอดคล้องกับ โสภา เอกทัศน์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านวิชาการ พบว่า นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย ต้องการเอกสารเกี่ยวกับประวัติกติกาการเล่นกีฬา และกิจกรรมพลศึกษา หรือการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจ ในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ หรือสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของครูในเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์

### ข้อเสนอแนะในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการจัดการบริหารงานในเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูในเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กรมพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ. (2539) "เอกสารการแนะนำการใช้หลักสูตรวิชาพลานามัย (แกนบังคับ) และพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2523). กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531 – 2539). กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_ (2536). การศึกษาปัญหาอุปสรรคการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทย. กรุงเทพฯ : ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- การุณ นาคสวัสดิ์. (2533). ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิ คณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดສຳເນາ.
- กนกวรรณ สารจันทร์. (2545). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาซอฟท์บอล ในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลชิงชนะเลิศ แห่งประเทศไทย ประจำปี 2545. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.
- กวิน คเชนทร์เดชา. (2529). ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดສຳເນາ.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยบุคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- \_\_\_\_\_ . (2533). กีฬาสำหรับทุกคน. ใกล้เคียง. 12 (5) 40 – 42.
- จรวพร ธรณินทร์. (2533). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533). ความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ใน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดສຳເນາ.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.

- นิติกร โรจนวิภาต. (2533). ปัญหาการบริหารพลศึกษาในสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาในกลุ่มภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547) สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2545). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ปรีดา คู้ร้านหญ้า (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พงษ์ศักดิ์ พละพงศ์. (2529). หลักการและการบริหารพลศึกษา. เอกสารประกอบคำสอน. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พัฒนา เจริญวัฒนะมงคล. (2533). สภาพและปัญหาการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนคาทอลิก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- มนตรี อารีย์. (2545). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- มานะ หมอชาติ.(2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- ลีลา สีนานุเคราะห์. (2530). องค์การและการจัดการ. ตำราและเอกสารวิชาการ ฉบับที่ 2.  
กรุงเทพฯ : กรมฝึกหัดครู หน่วยศึกษานิเทศก์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520). “การพลศึกษาและการออกกำลังกาย,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา  
สนทนากาาร.
- \_\_\_\_\_. (2523). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา  
และสนทนากาาร.
- \_\_\_\_\_. (2525, มกราคม). “ การออกกำลังกายสำคัญไฉน”. วารสารวิทยาลัยพลศึกษา  
อ่างทอง. 1(1) : 37.
- วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา. (2538). ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ก.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สมหวัง สมใจ. (2520). “การออกกำลังกายและการพักผ่อน,” วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน 5.
- สายันต์ กุฎาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์  
การฝึกกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สายันท์ สุขยิ่ง. (2534). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและ  
เจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์  
ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อัดสำเนา.
- สมโภชน์ ไวกนอมสัถย์.(2540). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขต  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). รายงานการวิจัย ความต้องการบริการการออกกำลังกาย  
ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุพิตร สมานิต. (2525, 8 ธันวาคม). “ เงินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี”. วารสารสุขภาพ  
พลศึกษา สนทนากาาร. หน้า 173 .
- เสรี ชมเชย. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียน  
อาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- โสภา เอกทัศน์ (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของ  
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา

หลุยส์ จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาการจูงใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทสามัคคีสาส์น จำกัด

อวย เกตุสิงห์ และคณะ. (2520). "การอภิปรายเรื่องการศึกษาพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," *วารสารศึกษาศาสตร์ พลศึกษาและสันทนาการ*. 3 (1 – 4) : 44.

\_\_\_\_\_. (2525. เมษายน). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" *วารสารศึกษาศาสตร์ พลศึกษาและสันทนาการ*. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตการพิมพ์.

อดิเรก จิระพงศ์. (2523). *ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : เรื่องแก้วการพิมพ์.

อรุณ รัชธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

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.

Burke, E.J. (1980). *Exercise Science and Fitness*. New York : Movement Publications.

Butler, Stanley Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591-A.

Crandall, J.G. (1977, May). "The Worth of intercollegiate Athletics to the Small Private liberal Arts College," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 7020-7021-A.

George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London: Paddington Tress.

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) : 2735 - A.

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. p.35. New York : Harper and Row.

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 Abstracts International*. 52 : 3857 – A.

Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982). "Physical Education Programs Offered in Iowa high School, I 'referred by seniors, and Re commended by Professorial Iowa Colleges Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080 – A.

Siefker, Robert George. (1990). "Reducing Problem Behaviors in Middle School Males Using an Exercise Program," *Dissertation Abstracts International*.  
178 : 2948.

ภาคผนวก

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง

### ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการออกกำลังกายและจัดกิจกรรมกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงขอความร่วมมือจากครู ได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเป็นความลับ ซึ่งจะไปประมวลผลและแปลผลในลักษณะรวมเท่านั้น แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งเป็นด้านต่างๆ 3 ด้านดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านวิชาการ

**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผู้ศึกษาค้นคว้า ขอขอบคุณครูทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง

## ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการในช่องที่กำหนด

### 1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

### 2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 30 ปี

☐ 30 – 45 ปี

☐ 45 ปีขึ้นไป

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน  
ประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

**คำชี้แจง** คำถามในส่วนนี้จะถามถึงความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่จะออกกำลังกายหรือ  
อยากจะได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดความต้องการเป็น 3 ด้าน

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านวิชาการ

#### การตอบแบบสอบถาม

1. ความต้องการให้ครูทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวที่ตรงกับ  
ความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

| รายการ                                 | ความต้องการ |     |         |      |            |
|----------------------------------------|-------------|-----|---------|------|------------|
|                                        | มากที่สุด   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 0. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ    |             | ✓   |         |      |            |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ |             | ✓   |         |      |            |

#### ความต้องการ

|            |         |                      |
|------------|---------|----------------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง | ครูต้องการมากที่สุด  |
| มาก        | หมายถึง | ครูต้องการมาก        |
| ปานกลาง    | หมายถึง | ครูต้องการปานกลาง    |
| น้อย       | หมายถึง | ครูต้องการน้อย       |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | ครูต้องการน้อยที่สุด |

### ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

| รายการ                                                                     | ความต้องการ |     |         |      |            |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                            | มากที่สุด   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ                                        |             |     |         |      |            |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ                                     |             |     |         |      |            |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีแสงสว่างเพียงพอ                          |             |     |         |      |            |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า<br>ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิง |             |     |         |      |            |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและ<br>เหมาะสมกับการพักผ่อน              |             |     |         |      |            |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล<br>อยู่ใกล้เคียง                         |             |     |         |      |            |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด<br>ไว้บริการ                        |             |     |         |      |            |
| 8. อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วน<br>กับจำนวนผู้ใช้                     |             |     |         |      |            |
| 9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย                                       |             |     |         |      |            |
| 10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรให้มี<br>กิจกรรมประเภทเดียว           |             |     |         |      |            |
| 11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็น<br>เรียนและออกกำลังกายรวมกัน       |             |     |         |      |            |

### ด้านบุคลากร

| รายการ                                                                                 | ความต้องการ |     |         |      |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                                        | มากที่สุด   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในหน่วยงานของท่านโดยเฉพาะ |             |     |         |      |            |
| 2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย                                                 |             |     |         |      |            |
| 3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน           |             |     |         |      |            |
| 4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่าย อุปกรณ์เพียงพอ                                       |             |     |         |      |            |
| 5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย                                      |             |     |         |      |            |
| 6. บุคลากรสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้                                                  |             |     |         |      |            |
| 7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยา วาจาสุภาพ          |             |     |         |      |            |
| 8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ                             |             |     |         |      |            |
| 9. เจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย                             |             |     |         |      |            |
| 10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย                               |             |     |         |      |            |
| 11. มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย               |             |     |         |      |            |

## ด้านวิชาการ

| รายการ                                                                                                                | ความต้องการ |     |         |      |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                                                                       | มากที่สุด   | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ครูค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน            |             |     |         |      |            |
| 2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย                                                                       |             |     |         |      |            |
| 3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย                                       |             |     |         |      |            |
| 4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่ครูได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ                                |             |     |         |      |            |
| 5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย                                                            |             |     |         |      |            |
| 6. จัดให้ครูได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ |             |     |         |      |            |
| 7. ครูมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป                             |             |     |         |      |            |
| 8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างสม่ำเสมอ                                                                      |             |     |         |      |            |
| 9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย                                                            |             |     |         |      |            |

### ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านวิชาการ

.....

.....

.....

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์วันจักร กองพรหม

อาจารย์ 2 ระดับ 7

วิทยาลัยพลศึกษาเพชรบูรณ์

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                      |                                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ – นามสกุล       | นายแผน ปัญญา                                                                 |
| วัน เดือน ปีเกิด     | 4 มิถุนายน 2522                                                              |
| สถานที่เกิด          | จังหวัดกาฬสินธุ์                                                             |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน  | 91 หมู่ 14 ตำบลเจ้าท่า อำเภอกมลาไสย<br>จังหวัดกาฬสินธุ์                      |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | โรงเรียนบ้านชัยเปิบ อำเภอวังโป่ง<br>จังหวัดเพชรบูรณ์                         |
| ประวัติการศึกษา      |                                                                              |
| พ.ศ. 2534            | ประถมศึกษา โรงเรียนพัฒนราษฎร์บำรุง<br>อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์          |
| พ.ศ. 2537            | มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกมลาไสย<br>อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์            |
| พ.ศ. 2540            | มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์<br>อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ |
| พ.ศ. 2544            | ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)<br>มหาวิทยาลัยขอนแก่น                             |
| พ.ศ. 2548            | การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                    |