

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
สนธยา หนูมาก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
สนธยา หนูมาก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

สนธยา หนูมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 290 คนเป็นชาย 110 คน เป็นหญิง 180 คนซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Multistate Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้ว วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพความเป็นจริงของ การออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 โดยรวม มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกต้องลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 73.44 และ ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 71.38
2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการใช้กิจกรรม เดิน วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 40.00 ด้านกำหนดวัน และเวลา มีความต้องการออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 31.37 และมีความต้องการช่วงเวลา 17.31 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.08 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.69 ด้านความต้องการด้านบริการ และวิชาการ มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.51

STATES AND NEED FOR EXERCISE OF TEACHERS IN GOVERNMENT SCHOOL
LEVEL MATTAYOMSUKSA OF CHUMPHON PROVINCE
ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
SONTAYA NUMAK

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

Sontaya Numak. (2005). *Stats and need for Exercise of Teachers in government school level Mattayomsuksa of Chumphon Province Academic Year 2004* . Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Assist. Prof. Paiboon Srichaisawat, Mrs. Thongchat Poocharoen.

This study aimed to investigate Stats and need for Exercise of Teachers in government school level Mattayomsuksa of Chumphon. The subjects consisted of 290 teachers including 110 males and 180 females, through multi-state random sampling. Questionnaire with reliability of .80 was administered and then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that:

1. Stats for Exercise of Teachers in government school level Mattayomsuksa of Chumphon as a whole included service of drinking water for health (73.44%), and lack of physical fitness test (71.38%).
2. Need for Exercise of Teachers in government school level Mattayomsuksa of Chumphon on exercise activity included walking and running (40.00%), on date included 3 days (31.37%) and time at 5.31 p.m. – 7.00 p.m. (82.08%). on place, equipment and facility

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

ของ

นายสนธยา หนูมาก

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ อาจารย์พิศวง มหาจันทร์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ การแก้ไขปรับปรุง ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอขอบคุณข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพรที่ได้ให้ความร่วมมือในการกรอกข้อมูลในแบบสอบถามเป็นอย่างดี ขอบพระคุณนายชิต นาสัก ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 2 นางสุจิตร ธาระไชย ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองหลังสวน ที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา

สุดท้ายขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับคุณพ่อสมพร หนูมาก คุณแม่ติกะ พลนุ้ย ที่ให้กำเนิดชีวิตและวางรากฐานการศึกษา ครบอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ รวมถึงพี่น้องและญาติๆทุกคนที่ส่งเสริม สนับสนุน คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจเสมอมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สนธยา หนูมาก

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของความต้องการ	5
ความหมายของการออกกำลังกาย	6
หลักของการออกกำลังกาย	7
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
งานวิจัยในต่างประเทศ	11
งานวิจัยในประเทศ	12
3 วิธีดำเนินการวิจัย	17
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	17
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	20
4 การวิเคราะห์ข้อมูล	21
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล	21
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	21
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
ความมุ่งหมายของการวิจัย	53
วิธีการดำเนินการวิจัย	53
การวิเคราะห์ข้อมูล	54
สรุปผลการวิจัย	54
อภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ	60
ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยในครั้งต่อไป	60
 บรรณานุกรม	 61
 ภาคผนวก	 64
 ประวัติย่อผู้วิจัย	 74

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนข้าราชการครูและกลุ่มตัวแทนประชากรในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา	18
2	สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=290)	22
3	สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ตามเพศ (N= 290)	23
4	สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ตามกลุ่มอายุ (N= 290)	25
5	ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มอายุ (N= 290)	27
6	ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเพศหญิง (N= 180)	28
7	ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเพศชาย (N= 110)	29
8	ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกำหนดวันและเวลา จำแนกตามเพศ (N= 290)	30
9	ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกำหนดวันและเวลา ของกลุ่มอายุ (N= 290)	31
10	ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพรด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N= 290) ..	32
11	ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของ เพศหญิง (N= 180)	34
12	ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของ เพศชาย (N= 110)	36

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุ ต่ำกว่า 30 ปี (N= 92)	38
14 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป (N= 198)	40
15 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ (N= 290)	42
16 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ของเพศหญิง (N= 180)	44
17 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ของเพศชาย (N= 110)	46
18 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี (N= 92) ...	48
19 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป (N= 198) ...	50

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสภาพปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและทำให้เพิ่มความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ยิ่งขึ้นจากการนำเครื่องจักรมาทำงานทดแทนกำลังคนมากขึ้น การใช้แรงหรือกล้ามเนื้อในการทำงานมีปริมาณลดลง ทำให้มีการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อ และสุขภาพ ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพแล้วยังเป็นประโยชน์ในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไม่มั่วสุมกับสิ่งเสพติด ที่เป็นปัญหาในการพัฒนาประเทศชาติในปัจจุบัน โดยนำเอากิจกรรมกีฬามาเป็นสื่อในการออกกำลังกายที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาร่างกายจิตใจ ของบุคคลอันนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้ายิ่งขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2535: 8 - 9) แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 กล่าวถึงแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ว่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนการส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับทุกเพศ ทุกวัย ได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง มีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ ของการกีฬาเพื่อสุขภาพและกระตุ้นให้เยาวชนประชาชนมีความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น ครุฑนับว่าเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อวงการกีฬา ถ้าหากครูเป็นผู้ที่มี สุขภาพพลานามัยแข็งแรงก็จะสามารถดำเนินการสอนได้อย่างต่อเนื่อง ราบรื่น มีกำลังใจ กำลังใจ กระตือรือร้นในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพได้ ถ้าหากครูมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ร่างกายทรุดโทรมเจ็บป่วยบ่อยก็ไม่สามารถดำเนินการสอนให้ต่อเนื่องได้ ผลเสียย่อมเกิดแก่นักเรียนในที่สุดรัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็น ในการพัฒนา สุขภาพพลานามัย ทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจของครูมาโดยลำดับ ดังนั้นในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจของครูจึงเป็นสิ่งสำคัญอันจะทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาเด็ก และเยาวชนของชาติให้เป็นบุคคลคนที่มีความรู้ความสามารถ เป็นผู้ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าเพื่อพัฒนาสังคมต่อไป

ในส่วนของการข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ซึ่งประกอบไปด้วยอำเภอปะทิว อำเภอท่าแซะ อำเภอเมืองชุมพร อำเภอสวี อำเภอทุ่งตะโก อำเภอหลังสวน อำเภอละแม และอำเภอพะโต๊ะ ผู้วิจัยมีความปรารถนาดีที่อยากจะเห็นข้าราชการครูในโรงเรียน

ระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร เป็นข้าราชการครูยุคใหม่ และเป็นข้าราชการครูยุคปฏิรูปการศึกษา เป็นครูมืออาชีพอย่างแท้จริงกล่าวคือ ต้องการให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีบุคลิกภาพ สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีเป็นที่ยอมรับและศรัทธาจากนักเรียน ชุมชน และสังคม โดยเฉพาะเรื่อง บุคลิกภาพและสุขภาพของข้าราชการครู ซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง การออกกำลังกาย จึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาพดี ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่ ข้าราชการครูทุกท่านต่างให้ความสนใจ นอกจากความคิดเห็นดังกล่าวแล้ว พบว่าสถานศึกษาใน จังหวัดชุมพร ส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเท่าที่ควร อันจะก่อให้เกิด ผลเสียหายต่อสุขภาพตัวบุคคลและประสิทธิภาพในการทำงานในภายภาคหน้าได้ จึงต้องการเห็น ข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ร่วมมือกันจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้กับข้าราชการครูในสถานศึกษาอย่างทั่วถึง เพราะจะทำให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ไม่ว่าในเรื่อง สุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปฏิบัติหน้าที่การงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการ สร้างสังคมที่พึงประสงค์ในกลุ่มข้าราชการครูด้วยกัน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออก กำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทาง ในการเสนอแนะ และพัฒนาการออกกำลังกายของข้าราชการครูในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดบริการทางกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา วันและ เวลาในการออกกำลังกาย และด้านบุคลากร ซึ่งสภาพและความต้องการที่กล่าวมานี้ นับว่าเป็นสิ่ง สำคัญมากในการเตรียมความพร้อม เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้ เพียงพอ เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับ มัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 เพื่อเป็นข้อมูล สำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไขใน การจัดดำเนินการ ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของข้าราชการครู และเป็น แนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 24 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 937 คน เป็นชาย 344 คน เป็นหญิง 593 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นข้าราชการครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 9 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 290 คน เพศชาย 110 คน เพศหญิง 180 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistate Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ข้าราชการครูจำแนกตาม เพศ (หญิง, ชาย) และอายุ (ต่ำกว่า 30 ปี, 30 ปีขึ้นไป)

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

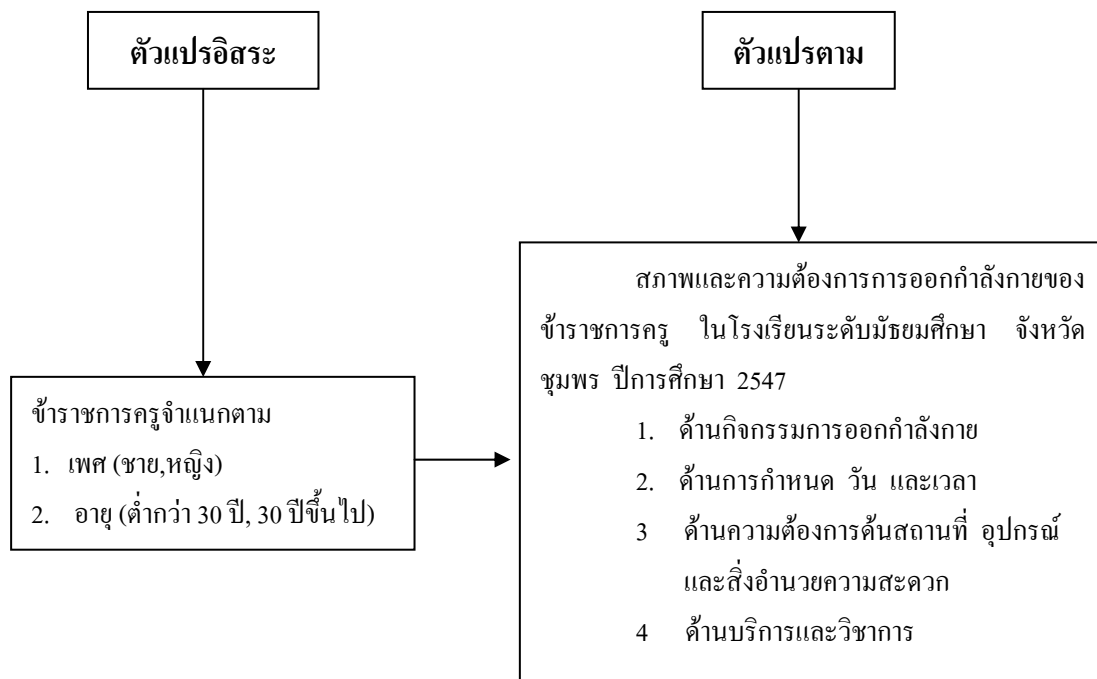
นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกายด้านต่างๆ นั้นมีความเหมาะสมระดับใด

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกาย และการจัดการด้านบุคลากร

ข้าราชการครู หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในเรื่องการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 ยกเว้นโรงเรียนขยายโอกาส

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายของความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ สุชา จันทน์เอม (2529:105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การจับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสระภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการขั้นต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระเพิ่มขึ้น (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญที่สุดต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรค น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) เป็นความต้องการที่อยากให้เห็นเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มี มากขึ้น การใช้พลังงานในร่างกาย จึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลงเป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกาย และความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้นประสิทธิภาพปฏิบัติงานลดลง

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้จังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายตามความเคร่งเครียดจากงาน หรือ ชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อ ร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอต่อความต้องการ จะช่วยให้ความดันและไขมันเลือดลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

จรวขพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

แลมปี (Lamd. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือการทำงานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานองระบบต่างๆ ในร่างกายสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่ได้

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกาย เพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของ ร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเดินแอโรบิค รำมวยจีน วัยน้ำ จักรยาน และการเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ

หลักของการออกกำลังกาย

จันทร์พิมพ์ พลพงษ์ (2529:206-214) ได้กล่าวถึงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนไว้ 5 โครงการ ดังนี้

1. การสอนพลศึกษาภายในชั้นเป็นหัวใจสำคัญของการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียน เพราะถือว่าการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นการวางรากฐานพลศึกษาที่สำคัญยิ่งในชีวิตเด็ก การสอนพลศึกษาควรจะเน้นให้เด็กมีทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เพราะทักษะเป็นหัวใจสำคัญของการสอนพลศึกษานั้นการมีทัศนคติต่อการกีฬา

2. การจัดการแข่งขันภายใน เป็นการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในระหว่างเด็กนักเรียนใน โรงเรียนเดียวกัน อาจเป็นการแข่งขันระหว่างห้อง ระหว่างสี ระหว่างคณะเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และทักษะในการเล่นกีฬาและพลศึกษา

ความมุ่งหมายของการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน เพื่อให้การพลศึกษาได้พัฒนาขึ้น และเด็กในโรงเรียนได้รับความสนับสนุนตามวัตถุประสงค์ของการสอนพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดผลดังต่อไปนี้

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

3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน
ต่อโรงเรียน เป็นการสนับสนุนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พบปะแข่งขันกับนักเรียนโรงเรียนอื่น ๆ
ซึ่งมีความสามารถทางกีฬาทัดเทียมกัน และจัดได้ว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็น
องค์ประกอบหนึ่งของ แผนการเรียนพลศึกษาในโรงเรียน โครงการที่จะสำเร็จลุล่วงได้นั้น จะต้อง
ได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ครูทุกคนในโรงเรียนจะต้องชี้แจงนโยบายของการแข่งขัน ความมี
น้ำใจนักกีฬา และอื่น ๆ เพื่อให้การแข่งขันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์

4. การจัดโปรแกรมบรรดิกการเป็นโปรแกรมพลศึกษาสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทาง
ร่างกาย เป็นโปรแกรมที่ดัดแปลงกิจกรรมเกมส์ต่าง ๆ และกิจกรรมเข้าจังหวะให้เหมาะกับ
ความสามารถ ความสนใจของนักเรียน ซึ่งไม่สามารถหรืออาจไม่ปลอดภัยต่อการเรียนกิจกรรมพล
ศึกษา ที่จัดตามปกติ

5. การจัดโปรแกรมนันทนาการ เป็นการจัดโปรแกรมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็น
ประโยชน์ ได้รับความสนุกสนานเป็นการผ่อนคลายอารมณ์คลายความตึงเครียดได้รับประสบการณ์
ทางกีฬา

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่าเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก
และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้
ที่มีอายุในช่วง 40-49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ
30 นาที โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและน้ำหนัความทนทาน
ในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลัง
การฝึกซ้อมไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70
ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

เสก อักษรนุเคราะห์ (2543 : 1) ได้สรุปหลักการออกกำลังกาย แบบสายกลางว่าจะต้อง
ประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน

2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร

3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น

4. วิธีการออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที

5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนอีกคนหนึ่ง

7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุสภาพร่างกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายการทำงานไม่เหน็ดเหนื่อยแม้ว่าเหน็ดเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็ว

2. ช่วยให้กล้ามเนื้อความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ

4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยืนยาวนานของชีวิต

5. ช่วยลดความเคร่งเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้ดี

7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี

8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่น ไม่มีเมื่อย ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ มีผลต่อสุขภาพการออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะว่าร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคติดต่อได้

เพชฌัญ ธีรานนท์ (2536:8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรงขึ้น

2. หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

3. ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

4. ระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. นอนหลับได้ดีขึ้น
6. พลังทางเพศดีขึ้น
7. รูปร่างดีขึ้นและลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี
8. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ
9. ลดความวิตกกังวล หรืออาการทางประสาทอื่น ๆ
10. จิตใจแจ่มใส สมองปลอดโปร่งอารมณ์เย็นขึ้น
11. เพิ่มพูนสติปัญญา และความเชื่อมั่นในตนเอง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537:8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญ ไปได้ทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ฟอล์กและคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239-242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program For School Persommal) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรม ผู้ดำเนินงานโครงการจำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรใน โรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน

ผลการศึกษาพบว่า

ผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรมและบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหาร โรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 15941-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน

ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาวิชาเอกวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลามากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภาระกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมที่มีปัญหาเรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชาย ลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาผู้หญิงและนักศึกษาชาย

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997 : 6341 : A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภทได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ใน กิจกรรม การร่วม กิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม

ผลการศึกษาพบว่า

วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

งานวิจัยในประเทศ

แสงเพชร คูหาเรีองรอง (2527 : 84-89) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรส 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. ครูมีความต้องการการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้

- 3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และ ทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

3.3 ต้องการในด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00–18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรม ที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบบมินตัน กายบริหาร วายน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินตนเองให้มีบัตรบันทึกทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬา และการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชาย และครูหญิง แตกต่างกัน ที่ระบบ .05

รัตนภรณ์ ทันทกาญจน์พันธ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการการบริการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ความต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ

2. ต้องการมากให้จัดบุคลากร ผู้มีความรู้ ความชำนาญ เฉพาะด้านมาให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย

3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอด จัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ให้บริการ ควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือ รายปี

4. ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริการ

6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 8.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์ อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 – 08.30 น.มากที่สุด

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออก กำลังกายของครูในจังหวัดแพร่” การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อให้ทราบถึงความต้องการในการ ออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลัง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัย

ใช้แบบสอบถามแบบเชิงพินิจ และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ ซึ่งมีจำนวน 1,656 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุดได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด เวลา 16.00 – 18.00 น.

2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยมีความสะดวกโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และ กลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง

3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก

4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละ ชนิดและหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ไชยา อังศุสุนทรกุล (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา พฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัย ชุมชนในวิทยาลัย พลศึกษาเขตภาคเหนือ เปรียบเทียบ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของ นักศึกษาและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัย ชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 152 คน และ

เป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 152 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อใดใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบ วิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียวหรือค่าเอฟ ทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีของเซฟเฟและค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สันผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้มีเจตคติอยู่ในระดับดีและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่านักศึกษาหญิง
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาสาขาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่านักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ
5. นักศึกษาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาคอมพิวเตอร์มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
6. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดย นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด เชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัย ชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา
7. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้ง ของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือที่ตั้งต่างกันมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดย นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
8. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
9. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้เจตคติและด้านความรู้กับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความสัมพันธ์เชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

10. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้เจตคติและด้านความรู้กับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือไม่มีความสัมพันธ์กัน

เสรี ชมเชย (2545 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 400 คือ นักเรียนหญิง 190 คน นักเรียนชาย 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันการออกกำลังกายในระดับน้อย ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกด้านในระดับมาก

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการความคิดเห็นในระดับน้อย ส่วนนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน

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

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ข้าราชการครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 8 อำเภอ มีสถานศึกษา 24 โรงเรียนมีข้าราชการครูเพศชาย 344 คน ข้าราชการครูเพศหญิง 593 คน รวมประชากรทั้งสิ้น 937 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 290 คนแยกเป็น เพศชาย 110 คน เพศหญิง 180 คน ในการกำหนดตัวอย่างมีเกณฑ์ในการกำหนดดังนี้ ประชากร 100 - 1,000 คน ใช้ตัวอย่าง 15 – 30 เปอร์เซนต์ของประชากร (บุญส่ง โกสะ. 2542 : 164) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ร้อยละ 30 โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Multistate Random Sampling) ดังนี้

1. แบ่งประชากรทั้งหมดเป็น 8 อำเภอ
 2. เลือกโรงเรียนอำเภอละ 1 โรงเรียน (อำเภอเมือง 2 โรงเรียน)
 3. สุ่มอย่างง่ายโดยสุ่ม อำเภอละ 1 โรงเรียน (อำเภอเมือง 2 โรงเรียน)
 4. สุ่มกลุ่มตัวอย่าง จำนวนข้าราชการครู อำเภอละ 1 โรงเรียน (อำเภอเมือง 2 โรงเรียน)
- ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 290 คน แบ่งเป็นชายและหญิงโดยได้สัดส่วน ชาย 110 คน หญิง 180 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลากครูแต่ละคน

ตาราง 1 แสดงจำนวนข้าราชการครูและกลุ่มตัวแทนประชากรในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

ชื่อโรงเรียน	ข้าราชการครู		รวม	กลุ่มตัวแทนประชากร		รวม
	ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	
1. ละแมวิทยา	17	21	38	9	10	19
2. สวนศรีวิทยา	35	60	95	18	29	47
3. พะโต๊ะวิทยา	5	7	12	3	3	6
4. หุ่นตะโกวิทยา	13	18	31	7	8	15
5. สวีวิทยา	18	45	63	9	21	30
6. ศรียางค์	61	75	136	31	35	66
7. สอาดเผดิมวิทยา	25	90	115	13	42	55
8. ท่าแซะรัชดาภิเษก	27	39	66	14	18	32
9. ปะทิววิทยา	13	30	43	6	14	20
รวม	214	385	599	110	180	290

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 โดยการศึกษาจากตำรา งานวิจัย สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

2. นำมากำหนดเป็นข้อคำถามต่าง ๆ และแบบสอบถามแบบปลายเปิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ ความต้องการด้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านวันและเวลา ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และความต้องการด้านบริการ และวิชาการ โดยใช้แบบสอบถาม

ปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ต้องการมากที่สุด ต้องการมาก ต้องการปานกลาง ต้องการน้อย ต้องการน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆ ของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทุกด้าน
3. นำข้อมูลที่ได้ไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข.) พิจารณา
5. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับข้าราชการครูที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนแล้วนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .80

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียนจำนวน 9 โรงเรียนเพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปแจกครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาจากความถี่ของคำตอบ แล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 มี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริการ และวิชาการ มาแจกแจงความถี่ของคำตอบคิดเป็นค่าร้อยละ และ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 นามาสรูป และนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ดังความหมายต่อไปนี้

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ร้อยละ

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาจากความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งทีอำนวยความสะดวกและด้านการบริการ และวิชาการ มาแจกแจงความถี่ของคำตอบคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 นำมาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่และหาค่า ร้อยละ ปรากฏผลดังกล่าว

ตาราง 2 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N= 290)

รายการ		f	%
1. เพศ			
	หญิง	180	62.07
	ชาย	110	37.93
	รวม	290	100.00
2 อายุ			
	•		
	หญิง ต่ำกว่า 30 ปี	60	20.69
	30 ปี ขึ้นไป	120	41.38
	ชาย ต่ำกว่า 30 ปี	32	11.03
	30 ปี ขึ้นไป	78	26.90
	รวม	290	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิงจำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 62.07 มีช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 20.69 ช่วงอายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 41.38 และเพศชาย จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 37.93 มีช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปีจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 11.03 ช่วงอายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 26.90

ตาราง 3 สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ตามเพศ (N= 290)

รวม			เพศ					
			ชาย		หญิง		รวม	
			(N= 110)		(N=180)		(N=290)	
			f	%	f	%	f	%
1	มีสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานหรือไม่	มี	76	69.0	118	65.	194	66.
				9		55		89
		ไม่มี	34	30.9	62	34.	96	33.
				1		45		11
2	มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือไม่	มี	58	52.7	100	55.	158	54.
				2		55		48
		ไม่มี	52	47.2	80	44.	132	45.
				8		45		52
3	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่นที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักหรือไม่	มี	65	59.0	124	68.	189	65.
				9		88		17
		ไม่มี	45	40.9	56	31.	101	34.
				1		12		83
4	มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความต้องการหรือไม่	มี	34	40.9	119	66.	153	52.
				1		11		75
		ไม่มี	76	59.0	61	33.	137	47.
				9		89		25
5	มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกต้องลักษณะหรือไม่	มี	69	62.7	144	80.	213	73.
				2		00		44
		ไม่มี	41	37.3	36	20.	77	26.
				8		00		56
6	สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอหรือไม่	มี	66	60.0	139	77.	205	70.
				0		22		68
		ไม่มี	44	40.0	41	22.	85	29.
				0		78		32
7	มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกายหรือไม่	มี	63	57.2	102	56.	165	56.
				7		66		89
		ไม่มี	47	42.7	78	43.	125	43.
				3		34		11
8	มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายหรือไม่	มี	62	56.3	65	36.	127	43.
				6		11		79

	กำลังที่ถูกต้องหรือไม่	ไม่มี	48	43.6	115	63.	163	56.
				4		89		21
9	มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือไม่	มี	77	70.0	86	47.	163	56.
				0		77		21
		ไม่มี	33	30.0	94	52.	127	43.
				0		23		79
1	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือไม่	มี	30	27.2	53	29.	83	28.
0				7		44		62
		ไม่มี	80	72.7	127	70.	207	71.
				3		56		38
1	มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอหรือไม่	มี	49	44.5	65	36.	114	39.
1				4		11		31
		ไม่มี	61	55.4	115	63.	176	60.
				6		89		69

ตาราง 3 (ต่อ)

รวม			เพศ					
			ชาย		หญิง		รวม	
			(N= 110)		(N=180)		(N=290)	
			f	%	f	%	f	%
1	บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	มี	35	31.8	70	38.	105	36.
2	ตามชนิดการออกกำลังกายหรือไม่			1		88		20
		ไม่มี	75	68.2	110	61.	185	63.
				9		12		80

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงของการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ตามเพศมีความเห็นดังนี้ เพศชาย โดยส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 72.73 รองลงมาเห็นว่า มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ เพศหญิง โดยส่วนใหญ่เห็นว่า เห็นว่ามีบริการน้ำดื่มที่ถูกต้องลักษณะ จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 77.22

ตาราง 4 สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร
ตามกลุ่มอายุ (N= 290)

รวม			เพศ					
			ต่ำกว่า 30 ปี		30 ปีขึ้นไป		รวม	
			f	%	f	%	f	%
1	มีสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานหรือไม่	มี	56	60.8	138	60.	194	66.
				6		69		89
		ไม่มี	36	39.1	60	30.	96	33.
				4		31		11
2	มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือไม่	มี	44	47.8	114	57.	158	54.
				2		57		48
		ไม่มี	48	52.1	84	42.	132	45.
				8		43		52
3	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักหรือไม่	มี	56	60.8	133	67.	189	65.
				6		17		17
		ไม่มี	36	39.1	65	32.	101	34.
				4		83		83

4	มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความต้องการหรือไม่	มี	51	55.4	102	51.	153	52.
				3		51		75
		ไม่มี	41	44.5	96	48.	137	47.
				7		49		25
5	มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกต้องลักษณะหรือไม่	มี	60	65.2	153	77.	213	73.
				1		27		44
		ไม่มี	32	34.7	45	22.	77	26.
				9		73		56
6	สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอหรือไม่	มี	58	63.0	147	74.	205	70.
				4		24		68
		ไม่มี	34	36.9	51	25.	85	29.
				6		76		32
7	มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกายหรือไม่	มี	50	54.3	115	58.	165	56.
				4		08		89
		ไม่มี	42	45.6	83	41.	125	43.
				6		92		11
8	มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องหรือไม่	มี	39	42.3	87	43.	127	43.
				9		93		79
		ไม่มี	53	57.5	111	56.	163	56.
				1		07		21
9	มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือไม่	มี	53	57.5	110	55.	163	56.
				1		55		21
		ไม่มี	39	42.3	88	44.	127	43.
				9		45		79
10	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือไม่	มี	20	23.7	63	31.	83	28.
				3		81		62
		ไม่มี	72	78.2	135	68.	207	71.
				7		19		38
11	มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอหรือไม่	มี	35	38.0	79	39.	114	39.
				4		89		31
		ไม่มี	57	61.9	119	60.	176	60.
				6		11		69

ตาราง 4 (ต่อ)

รวม			เพศ					
			ต่ำกว่า 30 ปี		30 ปีขึ้นไป		รวม	
			f	%	f	%	f	%
1	บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	มี	32	34.7	73	36.	105	36.
2	ตามชนิดการออกกำลังกายหรือไม่			9		87		20
		ไม่มี	60	65.2	125	63.	185	63.
				1		13		80

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพความเป็นจริงของการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ตามกลุ่มอายุ มีความเห็นดังนี้ อายุต่ำกว่า 30 ปี โดยส่วนใหญ่เห็นว่า ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 78.27 รองลงมาเห็นว่า มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกต้องลักษณะ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 65.21 และอายุ 30 ปีขึ้นไป โดยส่วนใหญ่เห็นว่า มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกต้องลักษณะ จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 รองลงมาเห็นว่า ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 68.19

ตอนที่ 2.1 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัด
ชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มอายุ (N= 290)

รายการ	อายุ					
	ต่ำกว่า 30		30 ปีขึ้นไป		รวม	
	ปี (N= 92)		(N= 198)		(N= 290)	
	f	%	f	%	f	%
บาสเก็ตบอล	5	5.43	7	3.53	12	4.1
วอลเลย์บอล	8	8.69	4	2.02	12	4.1
ฟุตบอล	10	10.86	8	4.04	18	6.2
ปั่นจักรยาน	5	5.43	22	11.11	27	9.3
เทเบิลเทนนิส	0	0.00	2	1.01	2	0.6
ตะกร้อ	4	4.34	8	4.04	12	4.1
แบดมินตัน	4	4.34	4	2.02	8	2.7
ว่ายน้ำ	6	6.52	4	2.02	10	3.4
แอโรบิคด้านซ์	32	34.78	39	19.69	71	24.48
เดินวิ่ง	18	19.56	98	49.49	116	40.00
อื่นๆ (เปตอง)	0	0.00	2	1.01	2	0.6

จากตาราง 5 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มอายุ มีความต้องการกิจกรรม เดินวิ่ง มากที่สุด จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 กิจกรรมรองลงมาคือ แอโรบิคด้นซ์ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 24.48 เมื่อจำแนกตามอายุพบว่าอายุ ต่ำกว่า 30 ปี เลือกกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย มากที่สุดคือแอโรบิคด้นซ์ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 34.78 กิจกรรมรองลงมาคือ เดินวิ่ง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 19.56 และอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย มากที่สุดคือ เดินวิ่ง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 49.49 กิจกรรมรองลงมาคือ แอโรบิคด้นซ์ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.69 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัด

ชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเพศหญิง (N= 180)

รายการ	อายุ					
	ต่ำกว่า 30 ปี (N= 92)		30 ปีขึ้นไป (N= 198)		รวม (N= 290)	
	f	%	f	%	f	%
บาสเก็ตบอล	2	3.33	2	1.6	4	2.2
				6		2
วอลเลย์บอล	8	13.3	2	1.6	10	5.5
		4		6		5
ฟุตบอล	0	0.00	0	0.0	0	0.0
				0		0
ปั่นจักรยาน	2	3.33	10	8.3	12	6.6
				3		6
เทเบิลเทนนิส	0	0.00	2	1.6	2	1.1
				6		1
ตะกร้อ	0	0.00	0	0.0	0	0.0
				0		0
แบดมินตัน	4	6.66	2	1.6	6	3.3

				6	3	
ว่ายน้ำ	6	10.0	4	3.3	10	5.5
		0		3		5
แอโรบิกด้นซ์	32	53.3	34	28.	66	36.
		4		34		66
เดินวิ่ง	6	10.0	62	51.	68	37.
		0		70		66
อื่นๆ (เปตอง)	0	0.00	2	1.6	2	1.1
				6		1

จากตาราง 6 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมที่ใช้ ออกกำลังกาย มากที่สุดคือ เดินวิ่ง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 37.66 กิจกรรมรองลงมาคือ แอโรบิกด้นซ์ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ ปั่นจักรยาน จำนวน 12 คน คิดเป็น ร้อยละ 6.66 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัด

ชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเพศชาย (N= 110)

รายการ	อายุ					
	ต่ำกว่า 30 ปี		30 ปีขึ้นไป		รวม	
	f	%	f	%	f	%
บาสเก็ตบอล	3	9.37	5	6.4	8	7.2
				1		7
วอลเลย์บอล	0	0.00	2	2.5	2	1.8
				6		1

ฟุตบอล	10	31.2	8	10.	18	16.
		6		25		36
ปั่นจักรยาน	3	9.37	12	15.	15	13.
				38		63
เทเบิลเทนนิส	0	0.00	0	0.0	0	0.0
				0		0
ตะกร้อ	4	12.5	8	10.	12	10.
		0		25		90
แบดมินตัน	0	0.00	2	2.5	2	1.8
				6		1
ว่ายน้ำ	0	0.00	0	0.0	0	0.0
				0		0
แอโรบิคด้านซ์	0	0.00	5	6.4	5	4.5
				1		9
เดินวิ่ง	12	37.5	36	46.	48	43.
		0		19		63
อื่นๆ (เปตอง)	0	0.00	0	0.0	0	0.0
				0		0

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของเพศชายมีความต้องการกิจกรรมที่ใช้ ออกกำลังกาย มากที่สุดคือ เดินวิ่ง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 43.63 กิจกรรมรองลงมาคือ ฟุตบอล จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 16.36 และปั่นจักรยานจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 13.63 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัด

ชุมพร ด้านกำหนดวันและเวลา จำแนกตามเพศ (N= 290)

รายการ	เพศ					
	ชาย		หญิง		รวม	
	(N= 110)		(N= 180)		(N= 290)	
	f	%	f	%	f	%
จำนวนวันที่ออกกำลังกาย	0	0.0	0	0.0	0	0.00
		0		0		
1 วัน	3	2.7	14	7.7	17	5.86
		2		7		
2 วัน	9	8.1	24	13.	33	11.3
		8		33		7
3 วัน	30	27.	61	33.	91	31.3
		27		88		7
4 วัน	17	15.	5	2.7	22	7.58
		45		7		
5 วัน	14	12.	35	19.	49	16.8
		72		44		9
6 วัน	3	2.7	2	1.1	5	1.72
		2		1		
7 วัน	34	30.	39	21.	73	25.1
		94		70		7
ช่วงเวลา						
เวลา 05.30 – 07.00 น.	15	13.	21	11.	36	12.4
		63		66		1
เวลา 07.01 – 08.30 น.	0	0.0	0	0.0	0	0.00
		0		0		
เวลา 16.00 – 17.30 น.	6	5.4	10	5.5	16	5.51
		5		5		
เวลา 17.31 – 19.00 น.	89	80.	149	82.	238	82.0
		92		79		8

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกำหนดวันและเวลา จำแนกตามเพศ เลือกจำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 3 วัน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 และช่วงเวลาที่ต้องการ

ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 82.08 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า เพศหญิง มีความต้องการจำนวนวันที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ 3 วัน จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 33.88 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 82.79 และ เพศชาย มีความต้องการจำนวนวันที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ 7 วัน จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 30.94 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 80.92

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัด

ชุมพร ด้านกำหนดวันและเวลา ของกลุ่มอายุ (N= 290)

รายการ	อายุ					
	ต่ำกว่า 30 ปี		30 ปีขึ้นไป (N= 198)		รวม (N= 290)	
	f	%	f	%	f	%
จำนวนวันที่ออกกำลังกาย	0	0.0	0	0.0	0	0.00
1 วัน	3	3.2	14	7.0	17	5.86
2 วัน	8	8.6	25	12.6	33	11.3
3 วัน	17	18.7	74	37.4	91	31.3
4 วัน	4	4.3	18	9.0	22	7.58
5 วัน	30	32.6	19	9.5	49	16.8
6 วัน	3	3.2	2	1.0	5	1.72
7 วัน	27	29.3	46	23.2	73	25.1

ช่วงเวลา

เวลา 05.30 – 07.00 น.	9	9.7	27	13.	36	12.4
		8		64		1
เวลา 07.01 – 08.30 น.	0	0.0	0	0.0	0	0.00
		0		0		
เวลา 16.00 – 17.30 น.	6	6.5	10	5.0	16	5.51
		2		5		
เวลา 17.31 – 19.00 น.	77	83.	161	81.	238	82.0
		70		31		8

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกำหนดวันและเวลา ของกลุ่มอายุ เลือก จำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 3 วัน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 82.08 เมื่อจำแนกตามอายุพบว่า อายุ ต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการจำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 5 วัน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 32.60 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 83.70 และอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการจำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 3 วัน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 81.31

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัด

ชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N= 290)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา	f	63	156	63	8	0
	%	21.7	53.	21.	2.7	0.0
		2	79	72	7	0
2 กลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน	f	56	142	75	16	1

	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด	%	19.3 2	48. 96	25. 86	5.5 2	0.3 4
3	สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งเป็นสัดส่วนไม่ปะปน กีฬาหลายประเภท	f %	59 20.3 4	121 41. 72	95 32. 77	15 5.1 7	0 0.0 0
4	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและสุขาชาย – หญิง ถูกสุขลักษณะ	f %	91 31.3 7	117 40. 34	66 22. 78	16 5.5 1	0 0.0 0
5	อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน	f %	116 40.0 0	117 40. 34	47 16. 20	10 3.4 6	0 0.0 0
6	อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด	f %	75 25.8 8	130 44. 82	76 26. 20	9 3.1 0	0 0.0 0
7	มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f %	127 43.7 9	123 42. 41	38 13. 10	2 0.7 0	0 0.0 0
8	มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f %	143 46.2 2	111 38. 27	39 13. 44	6 2.0 7	0 0.0 0
9	มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f %	76 26.2 0	147 50. 68	50 17. 24	17 5.8 8	0 0.0 0

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	f	65	132	79	14	0

สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ	%	22.4	45.	27.	4.8	0.0
		1	51	24	4	0
	f	862	1,2	628	113	1
			96			
รวม	%	29.7	44.	21.	3.8	0.0
		4	69	65	9	3

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.69

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูมีความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 53.79 มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.68 และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 48.96 ตามลำดับ

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัด

ชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของเพศหญิง (N= 180)

รายการ	ระดับความต้องการ
--------	------------------

		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา กลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน	f 41 % 22.7	110 61.	23 12.	6 3.3	0 0.0
		8	11	78	3	0
2	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่ บังแดด	f 41 % 22.7	93 51.	36 20.	9 5.0	1 0.5
		8	67	00	0	5
3	สถานที่ออกกำลังกายในร่มควร แบ่งเป็นสัดส่วนไม่ปะปน กีฬาหลาย ประเภท	f 30 % 16.6	77 42.	65 36.	8 4.4	0 0.0
		7	78	11	4	0
4	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และสุขาชาย – หญิง ถูกสุขลักษณะ	f 70 % 38.8	75 41.	28 15.	7 3.8	0 0.0
		9	67	55	9	0
5	อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์ กีฬาต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้ มาตรฐาน	f 59 % 32.7	76 42.	39 26.	6 3.3	0 0.0
		8	22	67	3	0
6	อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัด ส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้ เห็นเด่นชัด	f 43 % 23.8	81 45.	52 28.	4 2.2	0 0.0
		9	00	89	2	0
7	มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความ ต้องการ	f 61 % 33.8	89 49.	28 15.	2 1.1	0 0.0
		9	44	56	1	0
8	มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 88 % 48.8	71 39.	18 10.	3 1.6	0 0.0
		9	44	00	7	0
9	มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลัง ออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออก กำลังกาย	f 59 % 32.7	92 51.	23 12.	6 3.3	0 0.0
		8	11	78	3	0

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ	f	42	87	41	10	0
		%	23.3	48.	22.	5.5	0.0
			3	33	78	6	0
รวม		f	534	851	353	61	1
		%	29.6	47.	19.	3.3	0.0
			7	28	61	9	5

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของเพศหญิงในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 47.28

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูเพศหญิงมีความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 61.11 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 51.67 และ มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.11 ตามลำดับ

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัด

ชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของเพศชาย (N = 110)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา กลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน	f 22 % 20.00	46 41.82	40 36.36	2 1.82	0 0.00
2	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่ บังแดด	f 15 % 13.64	49 44.55	39 35.45	7 6.36	0 0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งเป็น สัดส่วนไม่ปะปน กีฬาหลายประเภท	f 29 % 26.36	44 40.00	30 27.27	7 6.36	0 0.00
4	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ สุขาชาย – หญิง ถูกสุขลักษณะ	f 21 % 19.09	42 38.18	38 34.55	9 8.18	0 0.00
5	อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน	f 57 % 51.82	41 37.27	8 7.27	4 3.64	0 0.00
6	อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่นที่วัดส่วนสูง ที่ซึ่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด	f 32 % 29.09	49 44.55	24 21.82	5 4.55	0 0.00
7	มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f 66 % 60.00	34 30.91	10 9.09	0 0.00	0 0.00
8	มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 46 % 41.82	40 36.36	21 19.09	3 2.73	0 0.00
9	มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลัง ออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 17 % 15.45	55 50.00	27 24.55	11 10.00	0 0.00
10	สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่าง เพียงพอ	f 23 % 20.91	45 40.91	38 34.54	4 3.64	0 0.00

	f	328	445	275	52	0
รวม	%	29.	40.	25.	4.7	0.0
		82	45	00	3	0

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของเพศชายอยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 40.45

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูเพศชายมีความต้องการ มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 44.55 และ อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่นที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด คิดเป็นร้อยละ 44.55 ตามลำดับ

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัด

ชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี (N=92)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา กลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน	f 17 % 18.48	53 57.61	18 19.56	4 4.35	0 0.00
2 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่ บังแดด	f 13 % 14.13	44 47.81	29 31.52	5 5.43	1 1.10
3 สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งเป็น สัดส่วนไม่ปะปน กีฬาหลายประเภท	f 12 % 13.04	38 41.30	36 39.15	6 6.52	0 0.00
4 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ สุขาชาย – หญิง ถูกสุขลักษณะ	f 24 % 26.09	41 44.57	22 23.91	5 5.43	0 0.00
5 อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน	f 34 % 36.96	43 46.74	15 16.30	0 0.00	0 0.00
6 อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่นที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด	f 13 % 14.13	45 48.91	30 32.61	4 4.35	0 0.00
7 มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f 38 % 41.30	42 45.65	10 10.88	2 2.17	0 0.00
8 มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 39 % 42.39	41 44.57	12 13.04	0 0.00	0 0.00
9	f 22	53	10	7	0

	มีส่วนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลัง	%	23.	57.	10.	7.6	0.0
	ออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย		91	61	87	1	0
10	สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ	f	24	47	17	4	0
		%	26.	51.	18.	4.3	0.0
			09	08	48	5	0
	รวม	f	236	447	199	37	1
		%	25.	48.	21.	4.0	0.1
			65	59	63	2	1

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 48.59

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการมีส่วนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.61 สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 57.61 และ สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 51.08 ตามลำดับ

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัด

ชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุ30 ปีขึ้นไป (N=198)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา กลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน	f	46	103	45	4	0
	%	23.	52.	22.	2.0	0.0
		24	02	72	2	0
2 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่ บังแดด	f	43	98	46	11	0
	%	21.	49.	23.	5.5	0.0
		72	49	23	6	0
3 สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งเป็น สัดส่วนไม่ปะปน กีฬาหลายประเภท	f	47	83	59	9	0
	%	23.	41.	29.	4.5	0.0
		73	91	79	7	0
4 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ สุขาชาย – หญิง ถูกสุขลักษณะ	f	67	76	44	11	0
	%	33.	38.	22.	5.5	0.0
		84	38	22	6	
5 อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้ มาตรฐาน	f	82	74	32	10	0
	%	41.	37.	16.	5.0	0.0
		41	37	17	5	0
6 อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่นที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด	f	62	85	46	5	0
	%	31.	42.	23.	2.6	0.0
		30	94	23	3	0

7	มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f	89	81	28	0	0
		%	44.	40.	14.	0.0	0.0
			96	90	14	0	0
8	มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	95	70	27	6	0
		%	47.	35.	13.	3.0	0.0
			98	35	64	3	0
9	มีส่วนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	54	94	40	10	0
		%	27.	47.	20.	5.0	0.0
			27	48	20	5	0
10	สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ	f	41	85	62	10	0
		%	20.	42.	31.	5.0	0.0
			71	94	30	5	0
	รวม	f	626	849	429	76	0
		%	31.	42.	21.	3.8	0.0
			62	87	67	4	0

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.87

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการสถานที่ ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 52.02 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 49.49 และมีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.48 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัด

ชุมพร ด้านบริการและวิชาการ (N= 290)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	f 49	122	100	19	0
		% 16.	42.	34.	6.5	0.0
2	บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังที่ถูกต้อง	f 89	08	48	5	0
		% 25.	48.	19.	6.5	0.0
3	จัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 51	27	67	5	0
		% 17.	46.	28.	6.5	0.7
4	มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f 93	20	62	5	0
		% 12.	31.	44.	11.	0.0
5		f 41	72	83	04	0
		% 14.	25.	28.	13.	0.0

	มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ ถูกวิธี	%	25. 51	44. 48	25. 17	4.8 4	0.0 0
6	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	98	155	31	6	0
		%	33. 79	53. 44	10. 70	2.0 7	0.0 0
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออก กำลังกายเพียงพอ	f	72	140	55	23	0
		%	24. 82	48. 27	17. 98	7.9 3	0.0 0
8	มีการให้ความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	105	121	45	10	0
		%	36. 20	41. 72	18. 55	3.4 4	0.0 0
9	การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	f	109	121	45	13	2
		%	37. 58	41. 72	15. 52	4.4 8	0.7 0
10	บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิด การออกกำลังกาย	f	58	137	80	15	0
		%	20. 00	47. 24	27. 59	5.1 7	0.0 0
รวม		f	727	1,291	708	170	4
		%	25. 08	44. 51	24. 42	5.8 6	0.1 3

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 44.51

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูมีความต้องการ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 53.44 บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 48.27 และ มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 48.27 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัด

ชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ของเพศหญิง (N= 180)

รายการ		ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	f	27	76	65	12	0
		%	15.00	42.22	36.11	6.67	0.00
2	บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	39	98	35	8	0
		%	21.67	54.44	19.44	4.44	0.00

3	จัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	36	90	42	10	2
		%	20.	50.	23.	5.5	1.1
			00	00	33	6	1
4	มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	26	58	81	15	0
		%	14.	32.	45.	8.3	0.0
			45	22	00	3	0
5	มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ ถูกวิธี	f	34	83	53	10	0
		%	18.	46.	29.	5.5	0.0
			89	11	44	6	0
6	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	42	113	23	2	0
		%	23.	62.	12.	1.1	0.0
			33	78	78	1	0
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออก กำลังกายเพียงพอ	f	42	91	30	17	0
		%	23.	50.	16.	9.4	0.0
			33	56	67	4	0
8	มีการให้ความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	72	79	25	4	0
		%	40.	43.	13.	2.2	0.0
			00	89	89	2	0
9	การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	f	74	73	25	6	2
		%	41.	40.	13.	3.3	1.1
			11	56	89	3	1
10	บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิด การออกกำลังกาย	f	31	92	47	10	0
		%	17.	51.	26.	5.5	0.0
			22	11	11	6	0
รวม		f	423	853	426	94	4
		%	23.	47.	23.	5.2	0.2
			50	39	67	2	2

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ของเพศหญิงในระดับ มาก คิดเป็น ร้อยละ 47.39

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูเพศหญิงมีความต้องการ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 62.78 บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

คิดเป็นร้อยละ 54.44 และบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิดการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.11 ตามลำดับ

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัด

ชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ของเพศชาย (N= 110)

รายการ	f	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	f	22	46	35	7	0

	มีหนังสือคำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	%	20.00	41.82	31.00	6.36	0.00
2	บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	35	42	22	11	0
		%	31.82	38.18	20.00	10.00	0.00
3	จัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	16	44	41	9	0
		%	14.55	40.00	37.27	8.18	0.00
4	มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	10	34	49	17	0
		%	9.09	30.91	44.55	15.45	0.00
5	มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	40	46	20	4	0
		%	36.36	41.82	18.18	3.64	0.00
6	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	56	42	8	4	0
		%	50.91	38.18	7.27	3.64	0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอ	f	30	49	25	6	0
		%	27.27	44.55	22.73	5.45	0.00
8	มีการให้ความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	33	42	29	6	0
		%	30.00	38.18	26.36	5.45	0.00
9	การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	f	35	48	20	7	0
		%	31.82	43.64	18.18	6.36	0.00
10	บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิดการออกกำลังกาย	f	27	45	33	5	0
		%	24.55	40.91	30.00	4.54	0.00
รวม		f	304	438	282	76	0
		%	27.64	39.82	25.64	6.90	0.00

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ของเพศชายในระดับ มาก คิดเป็น ร้อยละ 39.82

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูเพศชายมีความต้องการ มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.55 การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี คิดเป็นร้อยละ 43.64 มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 41.82 และ มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 41.82 ตามลำดับ

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัด

ชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี (N= 92)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	f 9 % 9.7	41 44.	36 39.	6 6.5	0 0.0
2	บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	8 f 19 % 20.	57 43 46.	13 22 23.	2 8 8.7	0 0 0.0
3	จัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	65 f 10 % 10.	74 45 48.	91 27 29.	0 8 8.7	0 2 2.1
4	มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	87 f 6 % 6.5	91 37 40.	35 38 41.	0 11 11.	7 0 0.0
5	มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี	96 f 20 % 21.	22 53 57.	30 19 20.	0 0 0.0	0 0 0.0
6	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	74 f 23 % 25.	61 54 58.	65 12 13.	0 3 3.2	0 0 0.0
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอ	00 f 23 % 25.	70 41 44.	04 23 25.	6 5 5.4	0 0 0.0
8	มีการให้ความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	00 f 20 % 21.	57 37 40.	00 31 33.	3 4 4.3	0 0 0.0
9	การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างถูกต้องวิธี	74 f 28 % 30.	22 42 45.	70 12 13.	4 8 8.7	0 2 2.1
10	บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิดการออกกำลังกาย	44 f 21 % 22.	65 56 60.	04 14 15.	0 1 1.0	7 0 0.0
		83 f 179	87 449	22 234	8 54	4

	f	179	449	234	54	4
รวม	%	19.	48.	25.	5.8	0.4
		46	80	43	7	4

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.80

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิดการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.87 มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 58.70 และมีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 57.61 ตามลำดับ

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัด

ชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป (N= 198)

รายการ	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	f	40	81	64	13	0
	%	20.	40.	32.	6.5	0.0
		20	90	32	8	0
2 บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังที่ถูกต้อง	f	55	97	35	11	0
	%	27.	48.	17.	5.5	0.0
		77	98	68	7	0
3 จัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	42	89	56	11	0
	%	21.	44.	28.	5.5	0.0
		21	94	28	7	0
4 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	30	55	92	21	0
	%	15.	27.	46.	10.	0.0
		15	78	46	61	0
5 มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธี	f	54	76	54	14	0
	%	27.	38.	27.	7.0	0.0
		28	38	27	7	0
6 มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	75	101	19	3	0
	%	37.	51.	9.6	1.5	0.0
		87	01	0	2	0
7 มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอ	f	49	97	32	18	0
	%	24.	50.	16.	9.0	0.0
		74	01	16	9	0
8 มีการให้ความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	85	84	23	6	0
	%	42.	42.	11.	3.0	0.0
		94	42	61	3	0
9	f	81	79	33	5	0

10	การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์	%	40.	39.	16.	2.6	0.0
	ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี		90	90	67	3	0
	บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิด	f	37	81	66	14	0
	การออกกำลังกาย	%	18.	40.	33.	7.0	0.0
			69	90	33	8	0
รวม		f	550	840	474	116	0
		%	27.	42.	23.	5.8	0.0
			78	42	93	7	0

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.42

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 51.01 มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 50.01 และ บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 48.98 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

จากการที่ได้เก็บข้อมูล รวบรวมข้อมูล ได้รับข้อเสนอแนะความต้องการดำเนินการออกกำลังกายของ ข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ผลปรากฏว่า ข้าราชการครูส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ควรที่จะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท เบา ๆ เช่น การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ, วิ่งเพื่อสุขภาพ, การบริหารและการเดินแอโรบิค

ความต้องการด้านกำหนดวัน และเวลา

ข้าราชการครูส่วนใหญ่จากกลุ่มตัวอย่าง ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ในการกำหนดวันและเวลาในเรื่องการออกกำลัง ควรจะเป็นเวลาในช่วงหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจประจำวันของทุก ๆ วัน

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายควรคำนึงถึงในด้านของความ
ปลอดภัย ความมีมาตรฐานของสถานที่

อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรคำนึงถึงความคงทน ความ
แข็งแรง และความสมบูรณ์ของอุปกรณ์

สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรคำนึงในด้าน
สาธารณูปโภค เช่น น้ำดื่ม น้ำใช้ ห้องน้ำ ไฟฟ้า รวมถึงอาคารประกอบต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัด
กิจกรรม

ความต้องการด้านบริการและวิชาการ

ข้าราชการครูส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างให้ข้อเสนอแนะว่า ควรจัดบุคลากรที่มีความรู้
ความสามารถเฉพาะด้านมาให้บริการ และจัดหาเอกสาร เช่น ระเบียบ กฎ กติกา กีฬา
ประเภทต่าง ๆ มาให้บริการแก่ ข้าราชการครู และประชาชนทั่ว ๆ ไป

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 24 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 937 คน เป็นชาย 344 คน เป็นหญิง 593 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นข้าราชการครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 9 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 290 คน เพศชาย 110 คน เพศหญิง 180 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู จำแนกตามเพศ และ อายุ โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านวัน-เวลา ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและความต้องการด้านบริการและวิชาการโดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaire) และเป็นแบบมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามแบบของลิเคิร์ท (Likert) คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและ น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบสอบถามลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaire)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบที่ได้รับกลับมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 290 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และ อายุ นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ได้แก่ สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านวัน และเวลา ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และความต้องการด้านบริการ และวิชาการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุป และนำเสนอในรูปแบบของความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิงจำนวน 180 คนคิดเป็นร้อยละ 62.07 มีช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 20.69 ช่วงอายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 41.38 และ เพศชาย จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 37.93 มีช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 11.03 ช่วงอายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 26.90

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

2.1 สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

2.1.1 สภาพความเป็นจริงของการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ตามเพศมีความเห็นดังนี้ เพศชาย โดยส่วนใหญ่เห็นว่า ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 72.73 รองลงมาเห็นว่า มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ เพศหญิง โดยส่วนใหญ่เห็นว่า เห็นว่ามีบริการน้ำดื่มที่ถูกต้องลักษณะ จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00

รองลงมาเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 77.22

2.1.2 สภาพความเป็นจริงของการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ตามกลุ่มอายุ มีความเห็นดังนี้ อายุต่ำกว่า 30 ปี โดยส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 78.27 รองลงมาเห็นว่า มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 65.21 และอายุ 30 ปีขึ้นไป โดยส่วนใหญ่เห็นว่า มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 รองลงมาเห็นว่า ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 68.19

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

2.2.1 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มอายุ มีความต้องการกิจกรรมเดินวิ่ง มากที่สุด จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 กิจกรรมรองลงมาคือ แอโรบิคด้านซ์ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 24.48 เมื่อจำแนกตามอายุพบว่าอายุ ต่ำกว่า 30 ปี เลือกกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย มากที่สุดคือแอโรบิคด้านซ์ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 34.78 กิจกรรมรองลงมาคือ เดินวิ่ง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 19.56 และอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย มากที่สุดคือ เดินวิ่ง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 49.49 กิจกรรมรองลงมาคือ แอโรบิคด้านซ์ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.69 ตามลำดับ

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย มากที่สุดคือ เดินวิ่ง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 37.66 กิจกรรมรองลงมาคือ แอโรบิคด้านซ์ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ ปั่นจักรยาน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66 ตามลำดับด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมที่ใช้ ออกกำลังกาย มากที่สุดคือ เดินวิ่ง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 37.66 กิจกรรมรองลงมาคือ แอโรบิคด้านซ์ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ ปั่นจักรยาน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66 ตามลำดับ

2.2.2 ความต้องการด้านกำหนดวัน และเวลา

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านกำหนดวันและเวลา จำแนกตามเพศ เลือกจำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 3 วัน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมาก

ที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 82.08 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า เพศหญิง มีความต้องการจำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 3 วัน จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 33.88 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 82.79 และ เพศชาย มีความต้องการจำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 7 วัน จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 30.94 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 80.92

ด้านกำหนดวันและเวลา ของกลุ่มอายุ เลือก จำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 3 วัน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 82.08 เมื่อจำแนกตามอายุพบว่า อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการจำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 5 วัน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 32.60 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 83.70 และอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการจำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 3 วัน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 81.31

2.2.3 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 47.69

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูมีความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 53.79 มีสวนสุขภาพ และสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.68 และ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 48.96 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของเพศหญิงในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 47.28

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูเพศหญิงมีความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 61.11 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 51.67 และ มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.11 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของเพศชายอยู่ใน
ระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 40.45

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูเพศชายมีความต้องการ มีสวน
สุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00
สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 44.55 และ อุปกรณ์ทดสอบ
ร่างกาย เช่นที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด คิดเป็นร้อยละ 44.55
ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี อยู่
ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 48.59

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความ
ต้องการมีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิด
เป็นร้อยละ 57.61 สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน คิดเป็น
ร้อยละ 57.61 และ สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 51.08
ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป
อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 42.87

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความ
ต้องการสถานที่ ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 52.02
สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 49.49 และมีสวนสุขภาพและสถานที่
พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.48 ตามลำดับ

2.2.4 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 44.51

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูมีความต้องการ มีการทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 53.44 บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็น
ร้อยละ 48.27 และมีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 48.27
ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ของเพศหญิงในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ
47.39

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูเพศหญิงมีความต้องการ มีการ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 62.78 บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
คิดเป็นร้อยละ 54.44 และ บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิดการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อย
ละ 51.11 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อย
ละ 48.80

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความ
ต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิดการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.87 มีการ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 58.70 และมีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่
ถูกวิธี คิดเป็นร้อยละ 57.61 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร ด้านบริการ และวิชาการ ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อย
ละ 42.42

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าราชการครูที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความ
ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 51.01 มีจำนวนบุคลากรให้บริการการ
ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 50.01 และ บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
คิดเป็นร้อยละ 48.98 ตามลำดับ

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านอื่นๆ

3.1 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

จากการที่ได้เก็บข้อมูล รวบรวมข้อมูล ได้รับข้อเสนอแนะความต้องการ
ดำเนินการออกกำลังกายของ ข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ผลปรากฏ
ว่า ข้าราชการครูส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ควรที่จะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท เบา ๆ
เช่น การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ, วิ่งเพื่อสุขภาพ, การบริหารและการเดินแอโรบิก

3.2 ความต้องการด้านกำหนดวัน และเวลา

ข้าราชการครูส่วนใหญ่จากกลุ่มตัวอย่าง ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ในการกำหนดวันและเวลาในเรื่องการออกกำลังกาย ควรจะเป็นเวลาในช่วงหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจประจำวันของทุกๆ วัน

3.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายควรคำนึงถึงในด้านของความปลอดภัย ความมีมาตรฐานของสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายควรคำนึงถึงความคงทน ความแข็งแรง และความสมบูรณ์ของอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรคำนึงในด้านสาธารณูปโภค เช่น น้ำดื่ม น้ำใช้ ห้องน้ำ ไฟฟ้า รวมถึงอาคารประกอบต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

3.4 ความต้องการด้านบริการและวิชาการ

ข้าราชการครูส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างให้ข้อเสนอแนะว่า ควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถเฉพาะด้านมาให้บริการ และจัดหาเอกสาร เช่น ระเบียบ กฎ กติกา กีฬา ประเภทต่าง ๆ มาให้บริการแก่ข้าราชการครู และประชาชนทั่วไป

อภิปรายผล

จากการวิจัยเกี่ยวกับสภาพ และความต้องการการออกกำลังกาย ของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. สภาพความเป็นจริงของ การออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 โดยรวม มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกลักษณะ มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการเดินวิ่ง เป็นกิจกรรมออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมรองลงมาคือ แอโรบิคด๊านซ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่” พบว่าครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก ด้านกำหนดวันและเวลาเลือกจำนวนวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ 3 วัน และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการ อยู่ในระดับ มาก ในเรื่องของ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและ

ในร่มได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดดมีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อน หลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่นที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด ด้านบริการ และวิชาการ มีความต้องการในระดับมาก ในเรื่องของ การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเพชร กุหาเรืองรอง (2527 : 84-89) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายภายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และ ทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย ต้องการในด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00–18.00 น.

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ในการปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการจัดการบริหารงานเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร
2. ควรมีศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1*. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย
- _____. การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2530). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2544, พฤศจิกายน). “กีฬาเพื่อมวลชน,” ใน *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*. 11(2) : 7.
- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. (2529). *หลักการและการบริหารพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : เอกสารประกอบคำสอน ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา. อุดมศึกษา
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, กรกฎาคม). “การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ,” ใน *กรมพลศึกษา*. 6(1) : 45 – 53.
- ไชยา อังสุสุนทรมล. (2543). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ*. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). *วิธีการวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ส่งเสริมและฝึกอบรม.
- เผชิญ ชีรานนท์. (2536). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. ลำปาง : สถาบันราชภัฏลำปาง.
- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจน์พันธุ์. (2530). *ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามร้อยยอด*. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523, ตุลาคม). “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” ใน *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ*. 2(2) : 9.
- _____. (2520, ตุลาคม). “การออกกำลังกาย,” ใน *วารสารสุขศึกษาพลศึกษา นันทนาการ*. 3(1 – 4) : 43.

- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539, ธันวาคม). “ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา,” ใน *วารสารสุขศึกษา-พลศึกษาและนันทนาการ*. 4(1) : 22
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). “การออกกำลังกายและพักผ่อน,” ใน *วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน*. 5(1) : 17.
- _____. (2520, มกราคม). “การออกกำลังกายและการพักผ่อน,” ใน *สุขศึกษากับประชาชน*. 6(2) : 9
- สุชา จันทร์อม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชลอความแก่*.
 กรุงเทพฯ : ภาควิชาออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสรี ชมเชย. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา)*.
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แสงเพชร คุณาเรืองรอง. (2537). *ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December) “Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 50 (2) : 1591 : A.
- Christopher, Elizabeth Ann. (1997, April). “A Surver of the Lifetime Sports need and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee,” *Dissertation Abstracts Intemational*. 37(5) : 6341 -A
- Falck Vima T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). “A Health Promotion Program for School Personnal,” *The Journal of School Health*. 54 (5) : 2539 – 242.
- Lamb. David R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Macmillan Company.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). “The Effects of Exercise – Indued Changes on Self – Western,” *Dissertation Abstracts Internaltionnal*. 178 (3) : 1948.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 ดังต่อไปนี้

2.1 สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 ทั้ง 4 ด้าน

2.2.1 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.2.2 ด้านการกำหนด วัน และเวลา

2.2.3 ด้านความต้องการดินสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2.4 ด้านบริการและวิชาการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงตามสภาพความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงใน ☐ หน้า ข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 30 ปี

☐ 30 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

2.1 สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงใน ☐ หน้า ข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างสภาพเป็นจริง

1. มีสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

2. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

3. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

4. มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความต้องการหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

5. มีการบริการน้ำดื่มที่ถูกลักษณะหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

6. สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

7. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกายหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

8. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

9. มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

10. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

11. มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

12. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิดการออกกำลังกายหรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 ทั้ง 4 ด้าน

2.2.1 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

โปรดเขียนเครื่องหมาย 3 ในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่านใน
แบบสอบถาม (ท่านสามารถตอบได้ 1 กิจกรรม)

- ☐ บาสเก็ตบอล
- ☐ วอลเลย์บอล
- ☐ ฟุตบอล
- ☐ ปั่นจักรยาน
- ☐ เทเบิลเทนนิส
- ☐ ตะกร้อ
- ☐ แบดมินตัน
- ☐ วายน้ำ
- ☐ แอโรบิคด้านซ์
- ☐ เดินวิ่ง
- ☐ อื่นๆ

2.2.2 ความต้องการด้านกำหนดวัน และเวลา

โปรดเขียนเครื่องหมาย 3 ในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่านใน
แบบสอบถาม

ความต้องการด้านวัน

1) จำนวนวันที่ออกกำลังกาย

- | | |
|---|--------------------------------|
| ☐ ไม่ออกกำลังกาย | ☐ 1 วัน |
| ☐ 2 วัน | ☐ 3 วัน |
| ☐ 4 วัน | ☐ 5 วัน |
| ☐ 6 วัน | ☐ 7 วัน |

2) ช่วงเวลา

- ☐ เวลา 05.30 – 07.00 น.
- ☐ เวลา 07.01 – 08.30 น.
- ☐ เวลา 16.00 – 17.30 น.
- ☐ เวลา 17.31 – 19.00 น.

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

โปรดเขียนเครื่องหมาย 3 ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของท่านในแบบสอบถามแต่ละข้อจะถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 ตรงกับระดับความคิดเห็นใน 5 ระดับ คือ

ตัวอย่าง

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า				3	

จากตัวอย่าง ข้อ 0. ในความเป็นจริง ถ้าผู้ตอบแบบสอบถามไม่เตรียมก็ทำเครื่องหมาย 3 ลงช่องไม่เตรียม และทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องหมายเลข 2 ของความต้องการแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการเตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าอยู่ในระดับน้อย

2.2.3 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวก

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้งและในร่มได้มาตรฐาน					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งเป็นสัดส่วนไม่ปะปน กีฬาหลายประเภท					
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและสุขาชาย – หญิง ถูกสุขลักษณะ					
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน					
6. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด					
7. มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้ตามความต้องการ					
8. มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
9. มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
10. สถานที่ออกกำลังกายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ					

2.2.4 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย					
2. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังที่ถูกต้อง					
3. จัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
4. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย					
5. มีภาพเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี					
6. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					
7. มีจำนวนบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายเพียงพอ					
8. มีการให้ความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น					
9. การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างถูกต้องวิธี					
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิดการออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านอื่นๆ

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. ความต้องการด้านกำหนดวัน และเวลา

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

4. ความต้องการด้านบริการและวิชาการ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายชิต นาสัก
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 2

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสนธยา หนูมาก
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 16 เดือนเมษายน พุทธศักราช 2514
สถานที่เกิด	58 หมู่ที่ 4 ตำบลโคกสัก อำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	297 หมู่ที่ 4 ตำบลวังตะกอก อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเมืองหลังสวน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเมืองหลังสวน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร 86110

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2526	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านต้นสน อำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง
พ.ศ. 2529	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางแก้วพิทยาคม อำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง
พ.ศ. 2532	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนตะโหมด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง
พ.ศ. 2535	ศศ.บ. (การฝึกและการจัดการกีฬา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2548	กศ.ม. (สาขาวิชาพลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ