

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2554

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2554

สมศักดิ์ สุขจันทร์. (2554). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552*.

ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีรประจันบาน,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายมาน.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและมาตราส่วนประมาณค่า และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 56.59, 47.43 และ 48.55 ตามลำดับ และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.14, 34.16 และ 34.22 ตามลำดับ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.69, 46.99 และ 46.40 และ 55.12, 47.90 และ 50.30 ตามลำดับ และ มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.53, 36.42, 36.34 และ 29.80, 31.79 และ 32.00 ตามลำดับ

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 58.70, 52.79 และ 53.78, มัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 49.86, 44.46 และ 42.84, และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 52.52, 47.22 และ 47.53 ตามลำดับ และ นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 32.67, 37.08 และ 36.14, มัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 31.57, 34.20, สำหรับความต้องการด้านการจัดการ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.04 และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 31.39, 32.73 และ 32.53 ตามลำดับ

4. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 คือ แบดมินตัน นักเรียนชาย คือ ฟุตบอล นักเรียนหญิง คือ วอลเลย์บอล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คือ ฟุตบอล มัธยมศึกษาปีที่ 2 คือ แบดมินตัน และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 54.75, 60.97, 74.35, 67.14, 72.38 และ 71.42 ตามลำดับ สำหรับ วันและเวลาที่นักเรียนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันเสาร์ และ ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.



THE STATE AND NEED FOR EXERCISE OF LEVEL 3rd LEVEL STUDENTS
IN ISLAMIC PRIVATE SCHOOLS UNDER THE KRABI EDUCATIONAL SERVICE AREA
IN ACADEMIC YEAR 2009



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2011

Somsak Sukchan. (2011). *The State and Need for Exercise of the 3rd Level Students in Islamic Private Schools under the Krabi Educational Service Area in Academic Year 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Phatchasak Thanprachanban, Asst. Prof. Prasert Kayman.

This research aimed to study the state and need for exercise of the 3rd level students in Islamic private schools under the Krabi educational service area in academic year 2009. Four Hundred students in 3rd level of Krabi Islamic private schools were selected as the subjects of this study who were selected by Stratified Random Sampling. Questionnaires used as the researching tools were specifically designed to survey state and need for exercise, both in terms of checklist and rating scale, with the 0.86 reliability. Data were analyzed in frequency distribution and percentage patterns.

The research showed the followings:

1. In terms of the overall state of exercise of the 3rd level students in Krabi Islamic schools in 2009, three aspects are realistically shown in the respective percentage figures: places and facilities (56.59), professional staff (47.43), and management (48.55). Likewise, students' needs were in the high level with the following respective figures in three aspects: places and facilities (32.14), personnel (34.16), and management (34.22).

2. As categorized by the sex, students' state of exercise in the three following aspects: places and facilities, professional staff, and management, showed model-reality consistency. The percentage figures for male students in those areas are 52.69, 46.99, and 46.40, while those for female students are 55.12, 47.90, and 50.30 respectively. Meanwhile, students' needs for exercise can be accounted as 33.53, 36.42, and 36.34 for male students, and 29.80, 31.79, and 32.00 for female students, respectively.

3. As categorized by student grades in level 3, students' state of exercise in the three following aspects: places and facilities, professional staff, and management, showed model-reality consistency. The percentage figures for those three areas can be shown by each student grade in respective order: Mathayom 1-58.70, 52.79, and 53.78; Mathayom 2-49.86, 44.46, and 42.84; and Mathayom 3-52.52, 47.22 and 47.53. Meanwhile, their needs for exercise can be statistically shown as follows: Mathayom 1-32.67, 37.08, and 36.14; Mathayom 2-31.57, 34.20, and 36.04.; Mathayom 3-31.39, 32.73, and 32.53, respectively. Notably, students in Mathayom 2 showed the highest number for need in this aspect.

4. When considering the needs for exercise in terms of activities, the most favorable activities are badminton, football, and volleyball. Students' needs are shown in the respective percentage figures: the 3rd level students for badminton 54.75, male students for football 60.97, female students for volleyball 74.35, Mathayom 1 students for football 67.14, Mathayom 2 students for badminton 72.38, and Mathayom 3 for volleyball 71.42. As for date and time, students showed their preference for exercise from 4pm.-6pm. on Saturday.



ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีญะประจันบาน ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประเสริฐ ข่ายม่าน กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม และ อาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทรเสม กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำ ตลอดจน ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการจัดทำงานวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม อาจารย์ธงชาติ พุเจริญ และ นายจีรศักดิ์ บุตรเดิน ที่ให้ความกรุณา เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณนักเรียน ทุกคนที่ช่วยตอบแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อ คุณแม่ เพื่อน ๆ พี่น้องทุก ๆ คน ที่ให้กำลังใจที่ดี เสมอมา ที่ให้การช่วยเหลือทุก ๆ ด้าน และทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจ พร้อมทั้งมีส่วนสนับสนุนให้ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

สมศักดิ์ สุขจันทร์

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

ของ

สมศักดิ์ สุขจันทร์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.พัชรชศักดิ์ รัชฎประจันบาน)

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พัชรชศักดิ์ รัชฎประจันบาน)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทรเสม)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	6
ความหมายของการออกกำลังกาย	11
หลักการออกกำลังกาย	12
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	15
ยุทธศาสตร์เชิงรุกในการพัฒนาชาติ	19
สภาพของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
งานวิจัยในต่างประเทศ	21
งานวิจัยในประเทศ	24
3 วิธีดำเนินการวิจัย	32
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	32
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
สรุปผลการวิจัย.....	72
อภิปรายผล	75
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	77
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	77
บรรณานุกรม.....	78
ภาคผนวก	83
ภาคผนวก ก	84
ภาคผนวก ข	93
ประวัติย่อผู้วิจัย	95

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	32
2	สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	36
3	ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านวันและช่วงเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย	37
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 400).....	38
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านบุคลากร (N = 400)	40
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านการจัดการ (N = 400).....	42
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 205).....	43
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ด้านบุคลากร (n = 205)	45
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ด้านการจัดการ (n = 205)	47
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 195).....	48
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ด้านบุคลากร (n = 195)	50
12	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ด้านการจัดการ (n = 195)	52
13	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 140).....	53
14	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านบุคลากร (n = 140)	55
15	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านการจัดการ (n = 140).....	57
16	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 134).....	58

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
17	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านบุคลากร (n = 134)	60
18	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านการจัดการ (n = 134)	62
19	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 126)	63
20	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านบุคลากร (n = 126)	65
21	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านการจัดการ (n = 126)	67
22	ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย โดยรวม และจำแนกตามเพศ	68
23	ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย จำแนกตามระดับชั้น	69

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กลุ่มชนไม่ว่าจะอยู่ในลัทธิ ความเชื่อ และศาสนาใด ต่างก็ให้ความสำคัญกับการศึกษาเพื่อการพัฒนา โดยมีความเชื่อตรงกันว่า การศึกษาเป็นรากฐานของการพัฒนาในทุกๆด้าน ที่จะนำชนกลุ่มนั้นไปสู่ความสำเร็จและความเจริญก้าวหน้า

ในกระบวนการจัดการศึกษาของไทย ไม่ว่าจะเป็นการจัดการในภาครัฐหรือเอกชน ต่างก็มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาที่มุ่งเน้นถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีประสิทธิภาพที่จะนำความเจริญก้าวหน้ามาสู่ประเทศชาติตามแนวคิดดังกล่าว ดังที่ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545 มาตรา 6 ได้บัญญัติไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทย ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม ...” และในมาตรา 7 แห่งพระราชบัญญัตินี้ยังได้บัญญัติเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ที่มุ่งการปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องให้แก่ผู้เรียนว่า “...รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล...”(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2545: 5-6)

จึงเห็นได้ว่าแนวการจัดการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่ต้องจัดให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของกฎหมายนั้นไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษาของภาครัฐและสถานศึกษาของเอกชน ได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียน ให้มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ไปพร้อมๆกันเพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้ดูแลสุขภาพ โดยการนำเอากิจกรรมกีฬามาเป็นสื่อในการออกกำลังกายเพราะเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจของบุคคล เพราะการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและวัยทำให้สุขภาพร่างกาย จิตใจ มีความแข็งแรง สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างดีและที่สำคัญไปกว่านั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิด

โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ซึ่งเป็นสถานศึกษาของเอกชนที่จัดการศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ก็ได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนในลักษณะดังกล่าวนี้ โดยมีการส่งเสริมสุขภาพของผู้เรียนในด้านการกีฬาและการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ตามความสามารถและความต้องการของผู้เรียนไปพร้อมๆ กับการพัฒนาผู้เรียนในด้านความรู้และความคิด แต่ในปัจจุบัน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เป็นสถานศึกษาที่มีความพิเศษแตกต่างจากสถานศึกษาโดยทั่วไปที่จัดการศึกษาในระดับเดียวกัน ดังคำกล่าวของ นายจิรศักดิ์ บุตรเดิน ผู้อำนวยการ

โรงเรียนนุญยานศึกษากระบี่ ที่ได้กล่าวถึงลักษณะพิเศษที่สำคัญ ๆ ของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามว่า

1. เป็นโรงเรียนที่ใช้หลักสูตรจัดการศึกษาให้แก่ผู้เรียน อย่างน้อย 2 หลักสูตร คือ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 และหลักสูตรอิสลามศึกษา พุทธศักราช 2546 สำหรับโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม

2. ผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียน ส่วนใหญ่จะพักอยู่ประจำในหอพักของโรงเรียน หรือหอพักชั่วคราวที่เรียกว่าปอเนาะ ซึ่งสร้างเป็นกระต๊อบส่วนบุคคล อยู่ในบริเวณโรงเรียน จึงต้องพึ่งพาตนเองในการบริหารเวลา และการจัดการตนเองเพื่อการเป็นอยู่ในกิจวัตรประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การแต่งกายทั่วไปและเครื่องแบบนักเรียน รวมถึงชุดปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้เรียน ต้องถือปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างเคร่งครัด ตามหลักศาสนาอิสลาม โดยทุกคนต้องปกปิดร่างกายตามที่บทบัญญัติของศาสนากำหนด คือ ผู้ชายต้องปกปิดร่างกายอย่างน้อยตั้งแต่เหนือสะดือลงไปถึงใต้เข่า และผู้หญิงต้องปกปิดทั่วทั้งร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ

4. การจัดเวลาเรียน บางโรงเรียนอาจใช้เวลามากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ เนื่องจากต้องเพิ่มเวลาสำหรับการเรียนวิชาศาสนาอิสลามด้วย

5. การสัมผัสร่างกายกันระหว่างชายและหญิงที่ไม่ใช่พี่น้องร่วมสายโลหิตในสภาวะปกติ ถือเป็นข้อห้าม

6. ทุกคนต้องปฏิบัติตามกิจภาคบังคับส่วนบุคคลวันละ 5 เวลา คือ เวลาอย่ารุ่ง เวลาบ่าย เวลาเย็น เวลาอย่าค่ำ และเวลาดึก เป็นกิจวัตรประจำวัน (จรัสศักดิ์ บุตรเด็น. 2551: สัมภาษณ์)

ด้วยลักษณะบริบทของโรงเรียนที่มีความพิเศษดังกล่าว น่าจะมีส่วนที่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อสภาพความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียน ประกอบกับผู้วิจัยเป็นผู้สอนวิชาพลศึกษามาเป็นเวลา 8 ปี และมีหน้าที่โดยตรงเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่นักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย สร้างกลยุทธ์เสริมแรงจูงใจรวมถึงการออกแบบการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพการเรียนการสอน และนำข้อมูลที่ทำการศึกษาไปปรับปรุงแก้ไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ผู้ที่สนใจในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 จำแนกเป็นเพศและระดับชั้นปี มีจำนวน 14 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 3,251 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย จำนวน 1,663 คน และ หญิง จำนวน 1,588 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1,025 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1,139 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1,087 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 จากตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ได้จำนวน 346 คน แต่ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2. ระดับชั้น

1.2.1 มัธยมศึกษาปีที่ 1

1.2.2 มัธยมศึกษาปีที่ 2

1.2.3 มัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ได้แก่

2.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ด้านบุคลากร

2.3 ด้านการจัดการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาวะที่เป็นอยู่ประจำ อันรวมถึง โอกาส ปัญหา พื้นที่ ศาสนา และวัฒนธรรมที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ

2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของนักเรียนที่มีความประสงค์ต่อการออกกำลังกาย โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีปัจจัยเกี่ยวกับ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ และ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อหรือการฝึกหัดที่ส่วนต่างๆของร่างกายได้ทำงาน โดยการเคลื่อนไหวในลักษณะการวิ่ง การเดิน การกระโดด การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ ซึ่งกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

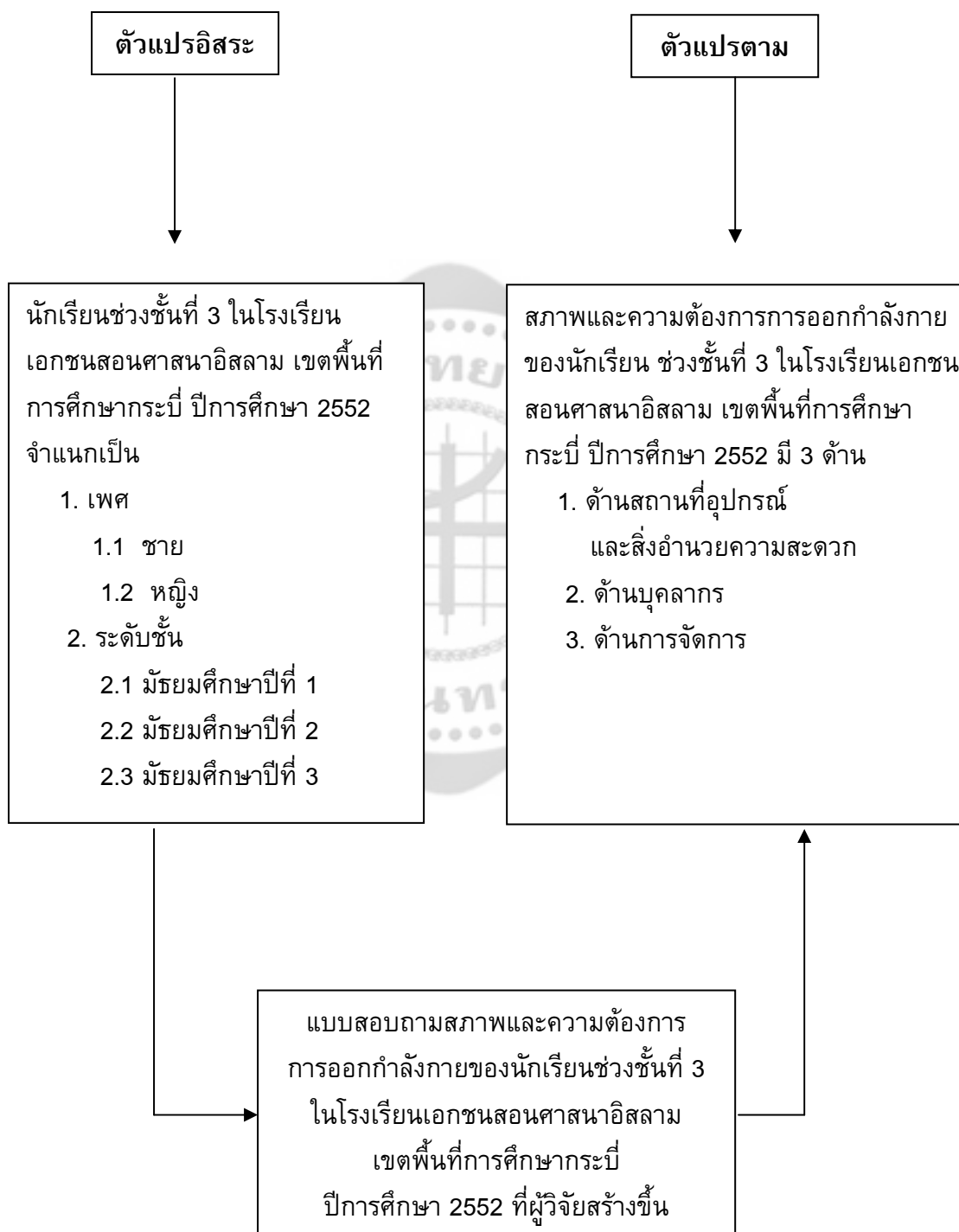
4. นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

5. โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม หมายถึง โรงเรียนที่จัดการเรียนการสอน โดยใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ควบคู่กับหลักสูตรอิสลามศึกษา พุทธศักราช 2546 สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มี 14 โรงเรียน จาก 5 อำเภอ ประกอบด้วย โรงเรียนนุทยานศึกษากระบี่ , โรงเรียนทองคำวิทยานุสรณ์, โรงเรียนมุสลิมวังทองวิทยา, โรงเรียนมุสลิมดาร์ลุโลมวิทยา, โรงเรียนฮิญาตุดดินนาหวงวิทยา, โรงเรียนดวงแก้วพิทยา, โรงเรียนประกอบธรรมอิสลาม, โรงเรียนประทีปศึกษา, โรงเรียนภูมิสวรรค์วิทยา, โรงเรียนสันติวิทยา, โรงเรียนวิทยาคารอิสลาม, โรงเรียนพัฒนศาสน์วิทยา, โรงเรียนเอกภาพศาสนวิชญ์ และ โรงเรียนวุฒิศาสตร์วิทยานุสรณ์

6. เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ หมายถึง หน่วยงานทางการศึกษาที่จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติระเบียบการบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พุทธศักราช 2546 และรับผิดชอบการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดกระบี่

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552
ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. ยุทธศาสตร์เชิงรุกในการพัฒนาชาติ
6. สภาพของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา (2544: 7) ได้กล่าวว่า ความต้องการของมนุษย์ หมายถึงการที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมชื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 4 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย มีอิสรภาพ และการพักผ่อน
3. ความต้องการทางสติปัญญา
4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับและตื่น ทั้งนี้เพราะอวัยวะในร่างกายทุกส่วนจะต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะในร่างกายให้อยู่ในลักษณะการเคลื่อนไหวที่สมดุล และเพื่อประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่างๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออก สนามกีฬาเปรียบเสมือนหนึ่งห้องปฏิบัติการ ที่จะทราบ

ได้ว่าพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีและสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัด ก็คือการแสดงออกด้วยการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา (คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา. 2544: 14) คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา (กรมพลศึกษา. 2544: 15 ; อ้างอิงจาก โฮเวิร์ด วิทแมน) ได้เขียนบทความสนับสนุนความจริงใจ เรื่องโรคหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างมีสัดส่วนกับจำนวนประชากร และเมื่อมีสภาพอารมณ์ดี เครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจสูงขึ้น โฮเวิร์ด วิทแมน ยังค้นพบว่าโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดที่มีสูงขึ้นเป็นสองเท่าในคนที่นั่งทำงานอยู่บนโต๊ะ หรือไม่ได้ออกกำลังกาย และผู้ที่ต้องทำงานอย่างรีบเร่งและได้ออกกำลังกายและผู้ที่ต้องทำงานเร่งรีบ และได้กล่าวต่อไปอีกว่า การมีชีวิตอย่างสมบูรณ์มีสุขภาพทางกายและใจที่ดีจะต้องไม่คำนึงถึงการแข่งขันมากเกินไป แต่ตรงข้ามจะต้องรู้จักพึงพอใจกับชีวิตและครอบครัว เพื่อนบ้าน รู้จักการออกกำลังกายและพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

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

สรุป ความต้องการ คือสิ่งที่มีพลังที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน ก่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้สนองตอบต่อความต้องการนั้นๆ และความต้องการของบุคคลจะมีการพัฒนาไปตามลำดับขั้นไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าความต้องการเป็นไปในทางสร้างเสริมและพัฒนาจะทำให้บุคคลนั้นมีศักยภาพเป็นบุคคลที่มีค่า และเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540: 180 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับการไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต
3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ
4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองเห็นตนเองว่ามีค่าสูง เป็นที่นาเคารพยกย่องจากตนเองและผู้อื่น ต้องให้คนอื่นเห็นตนเป็นคนมีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะ บุคคลพวกนี้จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตนเอง หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (อาร์ีย พันธ์มณี. 2538: 189-192 ; อ้างอิงจาก Murrey) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิด เนื่องจากสภาพของสังคม หรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมี การต่อสู้การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประเทศประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบความสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วง การปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเอง จากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิตติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่จะปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแล คำนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้การช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถ จะช่วยเหลือตัวเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อ บุคคลอื่นจะได้เกิดความรู้สึกประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลผู้อื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้าหลัง (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยง การดูถูก หรือ การกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตราย ทั่วทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Balm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่ง หรือ ปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความปรารถนาดี งดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ศรีจันทร์ พูลทวี (2541) ได้กล่าวถึง ความต้องการของคนที่จะต้องคำนึงถึงความต้องการของคน เป็นส่วนที่ทำให้เกิดกิจกรรมหรือการปฏิบัติ ทุกคนพยายามที่จะกระทำเพื่อให้ตนพบกับความต้องการที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ถ้าเขาไม่สามารถพบกับความต้องการของเขาได้ จะทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดการปรับตัวที่ไม่ดีได้ ดังนั้นเราน่าจะได้พิจารณาถึงขอบข่ายของความต้องการที่จะต้องระวังเพื่อจะให้มีการพัฒนาไปสู่การปรับตัวที่ดี

1. ความต้องการด้านร่างกายตั้งแต่เกิด แต่ละคนจะมีความต้องการทางสุขภาพและร่างกายอย่างแน่นอน ได้แก่ ที่พัก การได้อาหารที่เหมาะสมกับการบำรุงร่างกาย การพักผ่อน และการนอนหลับอย่างเพียงพอ มีกิจกรรมพอสมควร และการป้องกันทางด้านสุขภาพ การที่จะให้เด็กพบกับความต้องการทางด้านร่างกายนั้น เป็นความรับผิดชอบของผู้ปกครอง ด้วยการช่วยเหลือของโรงเรียนและสถานบริการของชุมชนอื่น ๆ

2. ความต้องการด้านสติปัญญา ในระดับโรงเรียนเด็กเล็ก เด็กจะได้รับการเร้าทางสติปัญญาจากบ้าน การพัฒนาสติปัญญาของเขาที่เป็นพื้นฐานความรับผิดชอบของโรงเรียนเด็กเล็กคือ ความอยากรู้อยากเห็น เขามีคำถาม ครูควรเร้าความอยากรู้อยากเห็นที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมให้ต่อเนื่องกัน เขาจะชอบและเกิดความพอใจ จากประสบการณ์เรียนของเขาทั้งในและนอกโรงเรียน ขณะที่เด็กยังมีความต้องการทางด้านสติปัญญามีอิทธิพลจากความสามารถทางสติปัญญา ที่จะเป็นประโยชน์จากการสอนสิ่งที่เป็นเรื่องใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่เรียนหนังสือ คือการจัดการสอนที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน

3. ความต้องการทางด้านอารมณ์ เป็นตัวที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของแต่ละคนตั้งแต่วัยเด็กจนตลอดไปทุกคนต้องการที่จะมีอารมณ์ที่มั่นคง เด็กจะได้รับผลกระทบจากบุคคลทั้งหลายที่เขาเกี่ยวข้องหรือติดต่อด้วย เป็นต้นว่า ครอบครัวของเขา ครู เพื่อน และคนที่รัก

ระหว่างเด็กแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่แวดล้อมตัวเขา เขาจะเลือกทำตามผู้ปกครอง ครู และแสวงหาการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา เขายังต้องการปกป้องรักษา ในวัยรุ่นจะเพิ่มความต้องการเป็นอิสระ ในการกระทำและการตัดสินใจก็ตาม เขาอาจจะต้องการความปกป้องบ้าง แต่แตกต่างกันจากในวัยเด็ก วัยรุ่นต้องการจะทำตามที่เขาเลือกวางแผนด้วยตัวของเขาเอง คอยระวังงานที่เขาได้ทำด้วยตัวของเขาเอง โรงเรียนจะทำได้มากในการช่วยเหลือนักเรียนที่ละเล็กละน้อยให้รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา และพัฒนานิสัยที่มีอิสระในการคิดและการกระทำ

4. ความต้องการทางสังคม แต่ละคนมีความใกล้เคียงกับความต้องการทางอารมณ์บุคคล แต่ละคนพยายามที่จะหาตำแหน่งของตนเองระหว่างกลุ่มที่เขาได้ติดต่อกับเขาต้องการการยอมรับทางสังคม เขาพยายามอย่างยิ่งที่จะปรับพฤติกรรมของเขาต่อกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันกับที่เขาต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วย

ความต้องการแต่ละคน ต้องการได้รับความยกย่องจากสมาชิกในกลุ่มเท่ากับการพัฒนา นับถือตนเอง ในเวลาเดียวกันเด็กจะแสวงหาความเชื่อถือของครูและคนอื่น ๆ เขาต้องการเป็นคนที่มีชื่อเสียง วัยรุ่นกระหายที่จะได้รับการยกย่องจากสมาชิกและเพศตรงข้ามครูจะช่วยนักเรียนเหล่านั้นให้มีการปรับตัวที่ดีในความสัมพันธ์กับกลุ่มและผู้ใหญ่

5. ความต้องการด้านอาชีพ ในระดับโรงเรียนประถมเด็กอาจจะคิดว่าเขาชอบอาชีพตามบุคคลซึ่งผู้ที่เขาชื่นชม ดังเช่น ตำรวจ นักธุรกิจ พยาบาล ผู้แสดงและอื่น ๆ ความสนใจนี้เป็นเพียงช่วงระยะหนึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาไปสู่อาชีพที่แท้จริงในเมื่อเป็นผู้ใหญ่

ในวัยรุ่นบ่อยครั้งที่ต้องการการตัดสินใจในการเลือกอาชีพ ในความจริงแล้วการเลือกอาชีพ อาจจะมาก่อนที่ทุกคนจะเป็นผู้ใหญ่ อย่างน้อยที่สุดในระดับมัธยมจะช่วยนักเรียนของเขาให้รู้จักอาชีพต่าง ๆ เด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีจุดหมายเกี่ยวกับอาชีพหรือหางานในอนาคตจนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่

6. ความต้องการความมั่นคงทางใจ แต่ละคนส่วนใหญ่มีความต้องการความมั่นคงทางใจ ในวัยเด็ก เขาจะรู้สึกว่ามีพ่อเป็นผู้ให้ความปกป้อง จากนั้นจะได้รับความมั่นใจจากศาสนาที่ผู้ปกครองของเขานับถืออยู่ เด็กจะค่อย ๆ พัฒนาความเชื่อทางศาสนา โดยมองดูเสมือนผู้ที่ให้ความอบอุ่นและความเข้มแข็ง บางครั้งจะมีความเข้าใจเพียงเล็กน้อยบนพื้นฐานของสิ่งนี้

ในวัยเด็ก เขาจะรู้สึกว่ามีพ่อเป็นผู้ให้ความปกป้อง จากนั้นจะได้รับความมั่นใจจากศาสนาที่ผู้ปกครองของเขานับถืออยู่ เด็กจะค่อย ๆ พัฒนาความเชื่อทางศาสนา โดยมองดูเสมือนผู้ที่ให้ความอบอุ่นและความเข้มแข็ง บางครั้งจะมีความเข้าใจเพียงเล็กน้อยบนพื้นฐานของสิ่งนี้

ระหว่างวัยรุ่นและโดยเฉพาะในระยะปลาย ๆ วัยรุ่น เด็กอาจจะเริ่มสงสัยที่เกี่ยวข้องกับ ค่านิยมทางธรรมะ ความต้องการในความอยากเป็นอิสระในการยึดถืออาจจะเหมือนบทเรียน นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดทางศีลธรรมและการมองเห็น ศาสนาจะเป็นสิ่งที่จริงจังขึ้น ที่แต่ละคนเข้าใจในความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ

ความหมายของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรง กล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อ ก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533: 40) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่ง ที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหว

และใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือด้วยความสนุกสนานพึงพอใจ นอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพ หรือดำรงชีวิตตามปกติ

จอร์จ (George. 1986: 18-19) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้ร่างกาย แข็งแรง อุดมทน ว่องไว สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

แลมบี (Lamb. 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า คือการทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีความเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มียุทธศาสตร์การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

วาสนา คุณาภิสิต (2539: 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาต่าง ๆ ที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะ การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลังมากน้อย ต่างกันขึ้นอยู่กับเวลา และความหนักเบาของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้าย และเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจึงควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมายพอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

จรวพร ธรณินทร์ (2530: 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้า สันหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหว ได้คล่องแคล่ว
3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจ และการไหลเวียนเลือดดี

วรรศักดิ์ เพียรชอบ (2531: 60) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายในท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อนในวันต่อ ๆ ไป จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันทีและควรได้ปรึกษาแพทย์
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญมากกว่าเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าการที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนมีความรัก ความถนัด ความชอบ ความง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะต้องผ่อนคลายและใจ ให้มีความสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ
7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาทีหรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที
8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคล ในการออกกำลังกายนั้น ท่านศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทย ได้เสนอแนะว่าอัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170-อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะทำให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ 10 ครั้งต่อนาที
9. ผู้ที่อายุ 40 ปีแล้วและไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ
10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วงดิ่งต้นส้นปิดหรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายของหลักของการออกกำลังกายนั้น
11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะให้มีความคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

อดิเรก จีระพงศ์ (2533: 34-35) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์

ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค

ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือ ผู้ทรงคุณวุฒิ การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

1. ต้องกระทำให้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณงานที่พอเหมาะ
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

จากหลักการของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่าการออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย เช่น วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ การออกกำลังกายให้โอกาสต่อทุกคนไม่จำกัด เพศ วัย อาชีพ เชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะเศรษฐกิจ ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โปรดใช้สิทธิ์ของตนเอง

จรวยพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวถึง สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 15 - 30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจ และพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย
5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและความก้าวหน้าขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ
7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือคนกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสุขภาพและฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

เสก อักษรานุกรณะ (2534: 1) ได้สรุปหลักการออกกำลังกาย แบบสายกลางว่าจะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
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 จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุ และสภาพร่างกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536: 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทาง การแพทย์ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโตการออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะที่เกิดโรคที่มีโรคติดเชื่อ มีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิดโรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือด หัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537: 5 - 6) ผลของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้นเพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้ออกซิเจน เพื่อการสันดาป และรักษาระดับอุณหภูมิ

1.2 การสะสมกรดแลคติก ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้การสะสมกรดแลคติกช้าลงทำให้ร่างกายมีกำจัดออกของกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 หัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย ส่วนประกอบของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) จะต้องสูบฉีดเลือด ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำให้หัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.4 เส้นเลือด เมื่อออกกำลังกาย เส้นเลือดจะหดและขยายตัวบ่อยมากเพราะมีการลำเลียงเลือดและปริมาณเพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะง่าย

1.5 ความดันเลือด เมื่อออกกำลังกายทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไปเพราะมีปริมาณเลือดมากขึ้น

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

เมื่อมีการออกกำลังกาย สมรรถภาพของทรวงอกและกล้ามเนื้อ กระบังลมและมีการหดตัวดีขึ้น และอัตราการหายใจต่อนาที จะมีปริมาณลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เนื้อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อจะโตขึ้น มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลอการเมื่อยล้าหากมีความเมื่อยล้าจะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ช่วยป้องกันโรคอ้วน

การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้มีการใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและแลกเปลี่ยนเป็นไขมัน แทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดโรคอ้วนขึ้นได้

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2-7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้ คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประจำจะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมี

ความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โต และแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า ด้วยเหตุการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ

ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดพลังงาน

กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคม

กิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตน และเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา

แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยมาสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้ใด

เป็นผู้ที่สามารถสะสม รวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบาย ความรู้นั้นๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษา จะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิด และนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

สมบัติ กาญจนกิจ (2541: 11) ได้ให้กล่าวถึงประโยชน์และโทษของการขาดการ ออกกำลังกายไว้ดังนี้

แนวคิดและประโยชน์ของการออกกำลังกาย แพทยสภาแห่งประเทศไทยได้สรุปแนวคิด และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่จะมีผลช่วยพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจน ผลกระทบจากการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ หรือการไม่ได้ออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อ แข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคแผลใน กระเพาะอาหาร
2. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ โดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำไปเวียน ศีรษะ การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยให้ป้องกันอาการเหล่านี้ได้
3. นักธุรกิจหรือผู้มีอาชีพกับงานเบา ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อ ง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ หรือนอนไม่หลับอาจหายไป
4. บุหรี่ไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจ น้อยกว่าคนขับรถเมล์ เพราะผลมาจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัด และอาการเจ็บ คอลดน้อยลง
6. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยบ่อย ๆ
7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกาย ที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น
8. การออกกำลังกายทุกวัน ทำให้แก่ช้า อายุยืน
9. การออกกำลังกายเป็นประจำ วันละนิดจิตแจ่มใส ถ้าไม่ยากให้หัวใจวายให้ออกกำลังกาย สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร (2545: 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์การ ออกกำลังกายดังนี้

1. ประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายมีผลทั้งการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะภายนอกและ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานภายในร่างกาย การออกกำลังกายกระทำได้หลายวิธี วิธีจำเป็นและ เหมาะสมต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไปเป็นกิจกรรมที่มีการเผาผลาญไขมันใน ร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด กิจกรรมแอโรบิก ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ ช่วยในการเสริมสร้างประสิทธิภาพ

การทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นสูง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดลดลง นอกจากนี้ยังช่วยลดปริมาณ LDL (low density lipoprotein cholesterol) โคเลสเตอรอลชนิดไม่ดีต่อร่างกาย เพิ่ม HDL (high density lipoprotein cholesterol) โคเลสเตอรอลดีต่อร่างกายช่วยทำให้ความดันเลือดปกติ ลดโอกาสเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจหรือหลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้ยังทำให้ปอดและถุงลมในปอดทำงานได้ดีขึ้น กระดูกเป็นโรคหัวใจหรือหลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้ยังทำให้ปอดและถุงลมในปอดทำงานได้ดีขึ้น กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง ได้รับการพัฒนาให้สามารถทำงานได้หนักและนานขึ้น หายเหนื่อยเร็วเพราะการฟื้นตัวหลังการทำงานหนักจะดีกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย รูปร่างกายภายนอกที่มองเห็นคือลักษณะเป็นกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง คล่องตัว ทรงตัวได้ดีไขมันส่วนเกินน้อย

2. ประโยชน์ในทางจิตวิทยา การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดทางจิตใจ ลดภาวะความกดดันจากชีวิตประจำวัน ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ดี เป็นที่สนใจของเพศ ตรงข้าม การพัฒนาการเข้าสังคมและมีสังคมใหม่ที่แปลกไปจากกลุ่มคนเดิม เชื่อมั่นและกล้าแสดงออกมากขึ้น นอกจากนี้หากมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจมากกว่า ทำให้เกิดความสนุกสนานในการออกกำลังกายจึงทำให้นานขึ้น ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ซึ่งดีกว่าการออกกำลังกายเพียงลำพังที่ไม่มีแรงจูงใจ ซึ่งในที่สุดอาจเลิกการออกกำลังกายก็เป็นได้

3. ประโยชน์ในทางสังคมและการพัฒนาบุคลิกภาพเมื่อมีการเข้าร่วมการออกกำลังกายก็ทำให้มีโอกาสสร้างหรือมีสังคมใหม่ รู้จักเพื่อนกลุ่มใหม่ที่อาจจะใช้หรือไม่ใช้เพื่อนที่อยู่ในสังคมเดียวกัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมและสภาพแวดล้อมทางสังคมเกาลดความจำเจและน่าเบื่อ การออกกำลังกายจึงเท่ากับเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีสังคมที่หลากหลาย ซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถและทักษะในการปรับตัวเข้าการเข้าสังคม และปรับปรุงบุคลิกภาพ สร้างความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกไปพร้อมกับการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและการรักษาสัดส่วนและรูปร่าง

ยุทธศาสตร์เชิงรุกในการพัฒนาชาติ

ศักดิ์บัณฑิต จันทรคณา (2543: 6) ได้กล่าวถึงหลักการและความสำคัญทางด้านกีฬา ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาชาติ ดังนี้

1. กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสังคม

- 1.1 สร้างความรู้สึกชาตินิยม รู้สึกรักชาติ
- 1.2 สร้างความรู้สึกมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี ไม่แบ่งแยกชนชั้น ศาสนา และคุณวุฒิ
- 1.3 สร้างวินัยในการทำงานร่วมกัน และความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม
- 1.4 สร้างวินัยและนิสัยในการเคารพระเบียบกติกา
- 1.5 สร้างความรู้สึกหนักแน่นมั่นคงทางใจ ใช้เวลาว่างกับการฝึกเล่นกีฬา ไม่พึงยา

เสพติด

1.6 เป็นภาพสะท้อนถึงคุณภาพของคนในชาติ

1.7 สร้างความพร้อมของคนให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วไม่ตื่นตระหนก

2. กีฬาเป็นเครื่องมือพัฒนาเศรษฐกิจ

2.1 ประชาชนมีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพดี ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพและสามารถเพิ่มผลผลิตได้ ทำให้เศรษฐกิจส่วนบุคคลดีขึ้น เล่นกีฬาได้สุขภาพและได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า

2.2 สร้างรายได้ให้แก่ประเทศชาติ ด้วยการผลิตและจำหน่ายอุปกรณ์ สินค้าทางกีฬา ตลอดจนธุรกิจบริการสถานบริการ และรายได้จากนักกีฬา อาชีพผู้ฝึกสอน อาชีพแพทย์กีฬา นักกายภาพบำบัด ผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่เทคนิค

สภาพของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษาระบบ

โรงเรียนสอนศาสนาอิสลามแต่เดิมนั้นรู้จักกันในนามโรงเรียนปอเนาะ ซึ่งเป็นสถานที่สอนศาสนาอิสลามที่ชาวไทยมุสลิมตั้งขึ้น ส่วนใหญ่ตั้งอยู่ทางภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย มีโต๊ะครูเป็นเจ้าของ และมีกระต้อมของนักเรียนประกอบอยู่ด้วย ปัจจุบันโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม อยู่ในสังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ได้ปรับระบบการเรียนการสอนโดยใช้หลักสูตรทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ควบคู่กับหลักสูตรอิสลามศึกษา พุทธศักราช 2546 โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเพื่อสนองรับความต้องการทางสังคมที่จะพัฒนาคุณภาพของเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตให้มีความรู้คู่คุณธรรม และได้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนไว้ว่า “เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในอิสลาม และตระหนักถึงความจำเป็นในการเรียนรู้สาระอิสลามศึกษา ยึดมั่นในอิสลาม เห็นคุณค่าของตนและมีความภาคภูมิใจในความเป็นมุสลิม มีทักษะและปฏิบัติตามหลักการอิสลาม ในชีวิตประจำวัน เชิญชวนให้ผู้อื่นปฏิบัติตามคำสอนของอิสลาม และเป็นแบบอย่างที่ดีตามแนวทางอิสลาม” และรวมไปถึงการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นเรียนเหมือนกับโรงเรียนทั่ว ๆ ไป แบ่งแยกการเรียนการสอนชายและหญิง แต่ในปัจจุบัน บางสถาบันก็ปรับเปลี่ยนให้เป็นไปตามรูปแบบสากล คือนักเรียนเรียนรวมกันทั้งชายและหญิง แต่การแต่งกายตามรูปแบบของศาสนานั้น นักเรียนจะต้องนุ่งกางเกงขายาวเท่านั้น สวมเสื้อแขนสั้นหรือแขนยาวก็ได้ แล้วแต่สถาบันกำหนด ส่วนนักเรียนหญิงที่สำคัญจะต้องคลุมศีรษะด้วยผ้าสือะไรก็ได้ที่เรียกว่า “ฮิญาบ ” เสื้อจะต้องเป็นเสื้อแขนยาวเท่านั้นและกระโปรงจะต้องยาวจนปิดข้อเท้า

สภาพความเป็นอยู่ทั่วไปของนักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนประจำ กล่าวคือ โรงเรียนจัดการศึกษาให้กับนักเรียนที่เข้ามาเรียน โดยโรงเรียนได้จัดที่พักให้ ส่วนเรื่องอาหารนั้นขึ้นอยู่กับความสะดวกของนักเรียน บางคนจัดหาเอง และบางคนก็ซื้อกินตามร้านค้าภายในโรงเรียน กิจกรรมต่าง ๆ

นักเรียนได้ปฏิบัติร่วมกัน ตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงเข้านอน ซึ่งโรงเรียนเป็นผู้กำหนดตารางกิจกรรมของนักเรียนโดยมีครู อาจารย์เป็นผู้ควบคุมทั้งในเวลาเรียนปกติ และหลังช่วงเลิกเรียน ตลอดจนวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์ นักเรียนที่อยู่ประจำหอพัก หรือปอเนาะก็จะร่วมพัฒนาโรงเรียนตามจุดรับผิดชอบของตนเอง ตามที่ได้รับมอบหมายแตกต่างกันออกไป ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนควรควบคุมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ มุ่งส่งเสริมภารกิจทางศาสนาและงานด้านอาชีพของนักเรียนตามความสนใจของนักเรียน ตลอดจนการสนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา และยึดหลักคำสอนของท่านศาสนามีมุฮัมมัด (คือลุลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม) ที่ได้สนับสนุนและส่งเสริมเกี่ยวกับการให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายว่า ความว่า “สมองที่ดีได้นั้นจะต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง” และท่านยังได้กล่าวอีก ความว่า “ท่านมีหน้าที่จะต้องรับผิดชอบต่อร่างกายของท่าน” และหลักการอิสลามยังได้กำหนดไว้อีกว่า การแต่งกายจะต้องปกปิดอวัยวะฟิงสวอน (เอวเราะห์) ทั้งหมด ชุดจะต้องไม่บาง ไม่ฟิต คับ และเล็ก แต่จะต้องหลวมพร้อมกับปกปิดอวัยวะร่างกาย ส่วนต่าง ๆ คือเสื้อจะต้องเป็นเสื้อแขนยาวเท่านั้น และกระโปรงจะต้องยาวจนปิดข้อเท้า และที่สำคัญจะต้องคลุมศีรษะที่เรียกว่า “คลุมฮิญาบ” สำหรับนักเรียนหญิง ดังกล่าวข้างต้น และห้ามแสดงกิริยากระโดดโลดเต้นต่อหน้าสาธารณชน (มุฮัมมัด มุสต่อฟา. 2542: 10) ซึ่งการแต่งกายจะทำให้เป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นนักเรียนส่วนใหญ่ยังต้องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในชีวิตประจำวัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

มุลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้วิจัยผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำ ขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิเบอริสเทท (Salisbury State Univeristy) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 15.5% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงที่ดังนี้ คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษาหญิง และนักศึกษาชาย

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 2735-A) ได้นำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความแรงตัวน และกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ

ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิภาพของการวางแผนและการดำเนินการ

โจนส์ และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151-158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสม หรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

แนนซี (Nancy. 1992: 3857 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความเข้าใจในการใช้หลักสูตรพลศึกษาในชีวิตจริงของครูพลศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความหมายของการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา วิธีการศึกษาดำเนินการโดยการสังเคราะห์เอกสาร วารสาร บทความ สังเกตการณ์สอน สนทนา สัมภาษณ์และการวิพากษ์วิจารณ์ด้วยเหตุทั้งนี้เพื่อมุ่งที่จะอธิบาย แจกแจงพฤติกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ในรายละเอียดของครู ผู้ใช้หลักสูตรโดยตรง ผลการวิจัยจึงสรุปได้ 2 เรื่อง คือ เรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกและเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของครูพลศึกษาที่มีต่อหลักสูตรใหม่ที่ตนเองเกี่ยวข้องอยู่รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ความรู้สึกที่เด่นชัด คือ ความพอใจ ความภูมิใจ ความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ความไม่มีอำนาจและความฝันที่อยากจะได้โลกที่สมบูรณ์แบบที่สุด ส่วนความสัมพันธ์นั้นเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้บริหาร ครูแนะแนว เพื่อนร่วมงาน นักเรียนและผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของครูที่มีต่อหลักสูตรใหม่ กระบวนการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ซึ่งจากการศึกษาพบว่าครูมีความต้องการให้ความมั่นใจตลอดเวลาในกระบวนการใช้หลักสูตรนอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักสูตรไปใช้ควรพึงเสียงครูบ้าง เพราะสิ่งที่ครูต้องการได้แก่ การยอมรับ นับถือ การมีอิสรภาพและเสรีภาพในการทำงานตลอดจนต้องการเวลาและการสนับสนุน

บาเรลโฮล (Barenholtz. 1995: 121) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นสาวซึ่งเป็นการเสี่ยงสำหรับการรับประทานอาหารที่ไม่เป็นระเบียบ ให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School ใน San Diego City School การทดสอบเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่าง การเลือกรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกายจากข้อมูลเบื้องต้นที่มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทำการทดสอบที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย เป็นการกระทำซ้ำ ๆ กัน หลังจาก 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบและหลังการทดสอบผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ

วัตสัน (Watson. 1997: 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย เนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอ แต่พวกเขาใช้เวลา 2 – 3 ชั่วโมงต่อวันในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตถุประสงค์จึงสรุปว่านักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่องขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจที่ดี

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997: 6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภทได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการศึกษาพบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริม และดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับความสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

ฮาดินท์ (Hardin. 1992: 3217) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสมรรถภาพทางกายและทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยพิจารณาตามตัวแปรเพศ ชั้นปี พฤติกรรมการออกกำลังกาย ชนิดของกีฬาที่เข้าร่วมและระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาผู้เข้ารับการทดสอบจำนวน 69 คน ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบ AHPERD Health-Related Physical Fitness แบบวัดทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและกิจกรรมพลศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และ t-test โดยกำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

นักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายสูงจะมีทัศนคติในทางบวกต่อกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำนานกว่า 6 เดือน สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย 6 เดือนถึง 1 ปี จะมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในระดับปานกลางและบ่อยครั้งจะมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อย

นักศึกษาที่มีสมรรถภาพทางกายในขั้นดีมาก จะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาดีกว่านักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง คะแนนสมรรถภาพทางกาย และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อย

นักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายภาพในขั้นดีมากจะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาดีกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายระดับปานกลาง คะแนนสมรรถภาพ และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาทั้งสองเพศและทุกชั้นปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ยามากูจิ และโอคาตะ (Yamaguchi; & Okada. 1998: 128) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ โดยวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่าง ๆ คือ ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย

จากเอกสารและงานวิจัยที่รวบรวมไว้ทั้งหมดนี้ สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย Aerobic exercise ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน ในรูปแบบการออกกำลังกายหลายชนิดนั้นสามารถบ่งบอกถึงพัฒนาการของสมรรถภาพร่างกายในระบบต่าง ๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะการวิ่งเหยาะ (Jogging) และการเดินแอโรบิกของผู้ฝึกในวัยต่าง ๆ นับตั้งแต่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ผู้ใหญ่วัย 49 - 62 ปี และผู้สูงอายุวัย 60 - 89 ปี มีการพัฒนาและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นหลายด้าน เช่น สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate) ลดลง ความจุปอดเพิ่มขึ้น ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจมีการพัฒนาขึ้น เปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง รวมถึงองค์ประกอบของสรีระร่างกายพบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความว่องไว ความอ่อนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหัวใจมีการพัฒนาขึ้นมา

จึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกายด้วยวิธี Aerobic exercise สามารถพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของระบบต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นับตั้งแต่ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบไหลเวียนโลหิต มีการใช้งานส่งผลให้สมรรถภาพของบุคคลดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าการออกกำลังกายแบบ Aerobic exercise ด้วยการวิ่งเหยาะ (Jogging) และด้วยวิธีฝึกการเดินแอโรบิก ต่างก็เป็นวิธีการออกกำลังกายที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง จึงทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาเปรียบเทียบผล ระหว่างการวิ่งเหยาะกับการเดินแอโรบิก ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

งานวิจัยในประเทศ

จินดา ปันบรรจง (2544: บทคัดย่อ) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยากรุงเทพมหานคร จำนวน 360 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยใช้วิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ตเครจซี่ (Robert V.Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของ กรุงเทพมหานคร 4 ด้านปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุซบอลคิดเป็นร้อยละ 9.72 และ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด สามอันดับแรก คือ แอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 8.70

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี ขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้า เวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเวลาเย็น 18.00 - 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 น. - 18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬาประชาชนอายุ ต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูก สุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป และประชาชนหญิงต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการ ตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่า ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสม กับการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือ กิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

รัชชชัย แสนชมพู (2545: บทคัดย่อ) การศึกษครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และ เพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษา ชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1-4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกายด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารการจัดการ

กิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือจำนวน 375 คน ซึ่งได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 375 ฉบับ ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบได้รับแบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับมาจำนวน 363 ชุด เป็นของเพศชายจำนวน 193 ชุด เป็นของเพศหญิงจำนวน 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างสภาพและความต้องการของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เอกชนในภาคเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test) และเปรียบเทียบระหว่างระดับชั้นปี โดยการวิเคราะห์การแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance-ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ่ ผลของการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาศาสนาในภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน นอกนั้นแตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาศาสนาในภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

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 ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบัน

การออกกำลังกายในระดับน้อย ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกด้านในระดับมาก

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความคิดเห็นในระดับน้อย ส่วนนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน

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

สิริลักษณ์ ทัดมัน (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง กลุ่มตัวอย่าง มีอายุระหว่าง 11-60 ปี เป็นชาย 500 คน หญิง 500 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 และวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านผู้ฝึกสอนโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้ฝึกสอนและด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ประดิษฐ์ เล็กคง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกาย และเพื่อศึกษาสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นครูซึ่งสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ ข้อมูล โดยหาค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของครู

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 41-50 ปี และ 51-60 ปี ใช้เวลาในการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน ในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. โดยใช้สนามกีฬากลางแจ้ง

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 51-60 ปี มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ยังขาดบุคลากรที่ให้ความรู้ และอุปกรณ์ไม่เพียงพอ

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 41-50 ปี แต่งชุดกีฬาไปออกกำลังกาย และไม่มีค่าใช้จ่าย ส่วนครูที่มีอายุ 20-30 ปี มีความสนใจในกีฬาฟุตบอล

สาเหตุในการไม่ออกกำลังกาย

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 31-41 ปี ไม่มีเวลาพอสำหรับการออกกำลังกาย ส่วนครูอายุ 41-50 ปี และ 51-60 ปี มีอายุเกินวัยในการออกกำลังกาย

หงส์ทอง ประนัตศรี (2546: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ปี 2546 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 390 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปรียบเทียบตารางของเครจซี่และมอร์แกน โดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เป็นชาย 195 คน เป็นหญิง 195 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย และเพศหญิง พบว่า สภาพความเป็นจริงด้านสถานที่มีความเพียงพอและมาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายยังไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถและมนุษยสัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรง แต่ยังมีขาดพยาบาล พนักงานดูแลรักษาความสะอาด และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมมีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เต้นแอโรบิค การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การเล่นเกมปตอง ยังขาดการเล่นแบดมินตัน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัย มีการตรวจสอบก่อนการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย และเพศหญิง พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ยกเว้น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

จากการรวบรวมข้อมูลข้างต้นทั้งหมด จะเห็นได้ว่าการศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยให้สุขภาพดี เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยผลการศึกษาค้นคว้าจะเป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือต่อไป

ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistate Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 84.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15 - 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่มีการเสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่ม คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ปรีดา คัยร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านการบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยเพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ด้านบุคลากรผู้

ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14 64.14 และ 68.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอ เมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

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

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

กนกกรดา อ่อนทองหลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชายจำนวน 1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน เป็นชายจำนวน 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมากที่สุดสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการบุคลากรจะอยู่ในระดับมาก

สะอาด เมฆเลื่อม (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 ในสามด้านคือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านงบประมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักศึกษาของสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ในปีการศึกษา 2546 จำนวน 368 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .85 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 พบว่า

1.1 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ ว่ามีเพียงพอและเหมาะสม

1.2 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณว่ามีไม่เพียงพอและยังไม่เหมาะสม

1.3 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณว่ามีไม่เพียงพอและยังไม่เหมาะสม

2. การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 พบว่า

2.1 นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการการออกกำลังกาย

2.2 สาเหตุส่วนใหญ่ที่นักศึกษาไม่ออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลา

2.3 นักศึกษาต้องการการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาในการออกกำลังกายวันละ 15 - 30 นาที และช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการการออกกำลังกายคือ เวลายืน

2.4 นักศึกษาต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

2.5 แรงจูงใจที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

2.6 กิจกรรมการออกกำลังกายหรือชนิดกีฬาที่นักศึกษาต้องการคือฟุตบอล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 จำแนกเป็นเพศและระดับชั้นปี มีจำนวน 14 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 3,251 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย จำนวน 1,663 คน และ หญิง จำนวน 1,588 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1,025 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1,139 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1,087 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 จากตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ได้จำนวน 346 คน แต่ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มีขั้นตอนการแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามเพศ และระดับชั้น ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ระดับ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	600	539	1,139	74	66	140
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	551	536	1,087	68	66	134
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	512	513	1,025	63	63	126
รวม	1,663	1,588	3,251	205	195	400

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามจังหวัด เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการ 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการจัดการ โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ ต้องการมากที่สุด ต้องการมาก ต้องการปานกลาง ต้องการน้อย และต้องการน้อยที่สุด และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม 1 ฉบับ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย โดยมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
2. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ และหนังสือวารสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นความต้องการการออกกำลังกายที่ต้องการศึกษาในครั้งนี้ เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
3. นิยามปฏิบัติการแต่ละด้านให้ชัดเจน
4. เขียนข้อความตามนิยามปฏิบัติการที่กำหนดไว้
5. นำข้อมูลที่ได้ไปปรึกษาประธาน และกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น
6. เมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเสร็จแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อนำมาปรับปรุงและแก้ไขภาษาที่ใช้ด้วย

7. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีของครอนบาช (Cronbach) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86
8. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนแต่ละโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปแจกตามโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดกระบี่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด ด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ และความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุป และนำเสนอในรูปแบบรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆแทนความหมายดังนี้

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่

% แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยใช้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่3 จำนวน 400 คน และหลังจากที่ได้รับแบบสอบถามคืนกลับมาได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่าแบบสอบถามมีความสมบูรณ์ จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการ 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการจัดการ โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ ต้องการมากที่สุด ต้องการมาก ต้องการปานกลาง ต้องการน้อย และต้องการน้อยที่สุด และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	f	%
1. เพศ		
ชาย	205	51.30
หญิง	195	48.70
รวม	400	100.00
2. ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้น		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	140	35.00
ชาย	74	18.50
หญิง	66	16.50
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	134	33.50
ชาย	68	17.00
หญิง	66	16.50
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	126	31.50
ชาย	63	15.75
หญิง	63	15.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชาย จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 51.30 เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 48.70 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50

ตาราง 3 ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านวันและช่วงเวลา
ที่ต้องการออกกำลังกาย

รายการ	ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย					
	เพศชาย (n=205)		เพศหญิง (n=195)		รวม (n=400)	
	f	%	f	%	f	%
1.วันที่ต้องการออกกำลังกาย						
วันจันทร์	120	58.53	49	25.12	169	42.25
วันอังคาร	107	52.19	43	22.05	143	35.75
วันพุธ	119	58.04	101	51.79	220	55.00
วันพฤหัสบดี	110	53.65	49	25.12	159	39.75
วันศุกร์	105	51.21	48	24.61	153	38.25
วันเสาร์	153	74.64	118	60.51	271	67.75
วันอาทิตย์	140	68.29	103	52.82	243	60.75
2.ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย						
ช่วงเวลา 05.00 - 07.00 น.	62	30.24	89	45.64	151	37.75
ช่วงเวลา 11.00 - 13.00 น.	24	11.70	20	10.25	44	11.00
ช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น.	160	78.04	148	75.89	308	77.00
ช่วงเวลา 19.00 - 21.00 น.	9	4.39	10	5.12	19	7.75
ช่วงเวลาอื่น ๆ	16	7.80	3	1.53	19	7.75

จากตาราง 3 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียน
เอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 พบว่า นักเรียนชาย หญิง
และโดยรวม ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.64, 60.51 และ 67.75
ตามลำดับ รองลงมา คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 68.29, 52.82 และ 60.75 ตามลำดับ

ส่วนช่วงเวลาที่นักเรียนชาย หญิง และโดยรวม ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ
ช่วงเวลา 16.00 - 18.00 นาฬิกา คิดเป็นร้อยละ 78.04, 75.89 และ 77.00 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 400)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 3						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการออกกำลังกายในสนาม	f	353	47	95	171	95	7	32
	%	88.25	11.75	23.75	42.75	23.75	1.75	8.00
2. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการออกกำลังกายในสนามในร่ม	f	187	213	110	121	91	41	37
	%	46.75	53.25	27.50	30.25	22.75	10.25	9.25
3. การจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	152	248	116	152	68	41	26
	%	46.75	62.00	29.00	38.00	17.00	10.25	6.50
4. การจัดที่นั่งพักผ่อนในช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	f	78	322	100	82	94	72	52
	%	19.50	80.50	25.00	20.50	23.50	18.00	13.00
5. การจัดตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	f	191	209	76	105	123	75	21
	%	47.75	52.25	19.00	26.25	30.75	18.75	5.25
6. การจัดห้องน้ำ และห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	231	169	136	109	89	42	22
	%	57.75	42.25	34.00	27.25	22.25	10.50	5.50
7. มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	f	164	236	120	129	88	38	25
	%	41.00	59.00	30.00	32.25	22.00	9.50	6.25
8. จัดประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการและปลอดภัย	f	366	34	128	165	69	22	20
	%	91.50	8.50	32.00	41.25	17.25	5.50	5.00
9. อุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ	f	252	148	91	138	134	32	6
	%	63.00	37.00	22.75	34.50	33.50	8.00	1.25
10. การบริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f	134	266	176	91	80	36	17
	%	33.5	66.5	44.00	22.75	20.00	9.00	4.25

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 3						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อภายในสนาม	f	164	236	120	129	88	38	25
	%	41.00	59.00	30.00	32.25	22.00	9.50	6.25
12. ห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	336	64	118	143	74	46	19
	%	84.00	16.25	29.50	35.75	18.50	11.50	4.75
13. ห้องสุขาชาย - หญิง	f	366	34	128	165	69	22	20
แยกสัดส่วน และถูกสุขลักษณะ	%	91.50	8.50	32.00	41.25	17.25	5.50	5.00
14. มีมาตรฐานและความปลอดภัยของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	262	138	99	128	127	35	11
	%	65.50	34.50	24.75	32.00	31.75	8.75	2.75
15. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	f	252	148	91	138	134	32	6
	%	63.00	37.00	22.75	37.50	33.50	8.00	1.50
16. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	f	134	266	176	91	80	36	17
	%	33.50	66.50	44.00	22.75	20.00	9.00	4.25
รวม	f	3622	2778	1880	2057	1503	615	356
	%	56.59	43.41	29.37	32.14	23.48	9.60	5.56

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่ การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 56.59 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.14

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านบุคลากร
(N = 400)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 3						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.บุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	224	176	87	171	79	34	29
	%	56.00	44.00	21.75	42.75	19.75	8.50	7.25
2. เจ้าหน้าที่บริการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์	f	211	189	105	123	122	34	16
	%	52.75	47.25	26.25	30.75	30.50	8.50	4.00
3. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	138	262	128	98	86	57	31
	%	34.50	65.50	32.00	24.50	21.50	14.25	7.75
4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	266	134	113	146	95	34	12
	%	66.50	33.50	28.25	36.50	23.75	8.50	3.00
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	122	278	104	139	85	28	44
	%	30.50	69.50	26.00	34.75	21.25	7.00	11.00
6. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	218	182	96	152	78	56	18
	%	54.50	45.50	24.00	38.00	19.50	14.00	4.50
7. ครูหรือผู้นำในการออกกำลังกาย ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	221	179	99	141	91	34	34
	%	55.25	44.75	24.75	35.25	22.75	8.50	8.50
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ รับความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	211	189	115	153	70	29	33
	%	52.75	47.25	28.75	38.25	17.50	7.25	8.25
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	93	307	115	144	72	44	25
	%	23.25	76.75	28.75	36.00	18.00	11.00	6.25

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 3						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	207	193	109	126	111	44	10
	%	51.75	48.25	27.25	31.50	27.75	11.00	2.50
11. สุขภาพของบุคลากรที่ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	215	185	94	135	104	44	23
	%	53.75	46.25	23.50	33.75	26.00	11.00	5.75
12. การประชาสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	151	249	122	112	112	25	29
	%	37.75	62.25	30.50	30.50	30.5	6.25	7.25
รวม	f	2277	2523	1287	1640	1105	463	304
	%	47.43	52.57	26.81	34.16	23.02	9.64	6.33

ตาราง 5 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านบุคลากร ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 47.43 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 34.16

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านการจัดการ (N = 400)

รายการ	นักเรียนช่วงชั้นที่ 3						
	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสรรงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f 225	175	137	159	66	20	18
	% 56.25	43.75	34.25	39.75	16.50	5.00	4.50
2. ข้อมูลงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	f 236	164	119	121	92	40	28
	% 59.00	41.00	29.75	30.25	23.00	10.00	7.00
3. มีการจัดการงบประมาณในการซ่อมแซม อุปกรณ์ และสนาม	f 186	214	127	126	82	38	27
	% 46.50	53.50	31.75	31.50	20.50	9.50	6.75
4. มีการจัดสรรงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมการแข่งขันภายในและภายนอก	f 267	133	139	151	70	11	29
	% 66.75	33.25	34.75	37.75	17.50	2.75	7.25
5. ป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 132	278	100	128	106	25	41
	% 33.00	67.00	25.00	32.00	26.50	6.25	10.25
6. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	f 176	224	129	118	88	33	22
	% 44.00	56.00	34.75	29.50	22.00	8.25	5.55
7. เอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 123	277	110	141	109	11	29
	% 30.75	69.25	27.50	35.25	27.25	2.75	7.25
8. การจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	f 240	160	165	133	54	25	23
	% 60.00	40.00	41.25	33.25	13.50	6.25	5.75
9. ปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี	f 97	303	99	155	89	22	35
	% 24.25	75.75	24.75	38.75	22.25	5.50	8.75
10. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f 260	140	135	137	93	31	4
	% 65.00	35.00	30.75	34.25	23.25	7.75	1.00
รวม	1942	2068	1260	1369	849	256	256
	48.55	51.45	31.50	34.22	21.22	6.40	6.40

ตาราง 6 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านการจัดการ ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 48.55 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.22

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก (n = 205)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการออกกำลังกายในสนาม	f	178	27	56	86	45	1	17
	%	86.82	13.18	27.32	41.95	21.95	0.49	8.29
2. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการออกกำลังกายในร่ม	f	99	106	53	64	46	26	16
	%	48.30	51.70	25.60	30.20	22.90	13.10	8.20
3. การจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	82	123	60	84	38	15	8
	%	40.00	60.00	29.24	41.00	18.56	7.30	3.90
4. การจัดที่นั่งพักผ่อนในช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	f	126	82	35	79	58	26	7
	%	60.00	40.00	17.00	38.00	28.50	13.10	3.40
5. การจัดตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	f	36	169	43	49	54	33	26
	%	17.60	82.40	21.70	23.70	26.20	16.20	12.20
6. การจัดห้องน้ำ และห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	75	130	39	61	48	36	21
	%	36.60	63.40	19.00	29.30	23.21	17.25	11.24
7. มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	f	87	118	35	53	67	41	9
	%	42.40	57.60	17.07	25.85	32.68	20.01	4.39
8. จัดประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการและปลอดภัย	f	96	109	40	65	52	22	16
	%	46.80	53.20	20.51	32.7	26.36	11.73	8.70
9. อุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้ผู้เล่นตามความต้องการ	f	113	92	73	52	47	23	10
	%	55.10	44.90	35.09	25.53	23.31	11.50	4.57
10. การบริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f	71	134	50	68	49	32	6
	%	34.60	65.40	24.39	33.47	23.4	16.02	2.72

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์เกี่ยวกับการ	f	87	118	55	69	48	24	9
เสริมสร้างกล้ามเนื้อภายในสนาม	%	42.40	57.60	26.82	33.65	23.44	11.70	4.39
12. ห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	175	30	52	84	32	28	9
	%	85.40	14.60	25.36	40.60	16.02	13.63	4.39
13. ห้องสุขาชาย - หญิง แยก	f	188	17	59	95	32	11	8
สัดส่วน และถูกสุขลักษณะ	%	92.00	8.00	28.78	46.24	16.02	5.26	3.70
14. มีมาตรฐานและความปลอดภัย	f	128	77	47	67	68	20	3
ของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	%	62.40	37.60	22.92	32.68	33.17	9.77	1.46
15. ความเป็นสัดส่วนของการตั้ง	f	121	84	44	74	67	17	3
วางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น	%	59.00	41.00	21.46	36.09	32.70	8.29	1.46
ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก								
16. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	f	69	136	86	50	49	15	5
	%	33.7	66.3	41.95	24.39	23.9	7.33	2.43
รวม	f	1731	1552	827	1100	800	370	173
	%	52.69	47.31	25.2	33.53	24.2	11.8	5.27

จากตาราง 7 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่ การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.69 และนักเรียน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.53

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ด้านบุคลกร (n = 205)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	122	83	42	87	45	21	10
	%	59.51	40.49	20.48	42.43	21.95	10.24	4.87
2. เจ้าหน้าที่บริการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์	f	106	99	48	70	66	16	5
	%	51.7	48.29	23.41	34.14	32.19	7.8	2.43
3. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	64	141	59	50	55	26	15
	%	31.21	68.78	28.75	24.39	26.85	12.68	7.31
4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	134	71	50	79	53	18	5
	%	65.36	34.64	24.39	38.53	25.85	8.78	2.43
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย	f	64	141	52	74	41	14	24
	%	31.21	68.78	25.36	36.09	20	6.82	11.7
6. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	107	98	48	80	39	32	6
	%	52.19	47.8	23.41	39.02	19.02	15.6	2.92
7. ครูหรือผู้นำในการออกกำลังกาย ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	127	78	45	71	53	17	18
	%	61.95	38.05	21.95	34.63	25.85	8.29	8.78
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ รับความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	116	89	56	91	34	11	13
	%	56.58	43.42	27.31	44.39	16.58	5.36	6.34
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	46	159	55	79	42	19	10
	%	22.43	77.57	26.82	38.53	20.48	9.26	4.87

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	90	115	52	71	56	20	6
	%	43.9	56.1	25.36	34.63	27.31	9.75	2.92
11. สุขภาพของบุคลากรที่ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	110	95	45	78	51	20	11
	%	53.65	46.35	21.95	38.04	24.84	9.75	5.36
12. การประชาสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	70	135	57	66	59	8	15
	%	34.14	65.86	27.8	32.19	28.78	3.9	7.31
รวม	f	1156	1304	609	896	594	222	138
	%	46.99	53.01	24.75	36.42	24.14	9.02	5.60

ตาราง 8 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย

ด้านบุคลากรในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 46.99 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.42

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ด้านการจัดการ (n = 205)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสรรงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	116	89	67	88	32	9	9
	%	56.52	43.42	32.68	42.92	15.60	4.39	4.39
2. ข้อมูลงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	f	118	87	64	64	45	20	12
	%	57.56	42.44	31.21	31.21	21.95	9.75	5.85
3. มีการจัดการงบประมาณในการซ่อมแซม อุปกรณ์ และสนาม	f	97	108	63	67	44	21	10
	%	47.31	52.68	30.73	32.68	21.46	10.24	4.87
4. มีการจัดสรรงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมการแข่งขันภายในและภายนอก	f	142	63	71	80	36	5	13
	%	69.26	30.73	34.63	39.02	17.56	2.43	6.37
5. ป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	52	153	56	64	57	11	17
	%	25.36	74.63	27.31	31.21	27.80	5.36	8.29
6. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	f	81	124	71	61	45	16	12
	%	39.51	60.48	34.63	29.75	21.95	7.80	5.85
7. เอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	61	144	55	81	50	5	14
	%	29.75	70.24	26.82	39.51	24.39	2.43	6.82
8. การจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	f	119	86	87	72	26	12	8
	%	58.04	41.96	42.43	35.12	12.68	5.68	3.90
9. ปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี	f	40	165	52	84	43	11	15
	%	19.51	80.48	25.36	40.97	20.97	5.36	7.31
10. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	125	80	67	84	42	10	2
	%	60.97	39.03	32.68	40.97	20.48	4.87	0.97
รวม	f	951	1099	653	745	420	120	112
	%	46.40	53.60	31.35	36.34	20.48	5.85	5.46

ตาราง 9 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ด้านการจัดการ ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 46.40 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.34

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก (n = 195)

รายการ		เพศหญิง						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการออกกำลังกายในสนาม	f	175	20	39	85	50	6	15
	%	89.79	10.21	20.0	43.56	25.66	3.07	7.69
2. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการออกกำลังกายในร่ม	f	88	107	57	57	45	15	21
	%	45.13	54.87	29.23	29.23	23.09	7.69	10.76
3. การจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	70	125	56	68	30	26	18
	%	35.89	64.11	28.71	34.87	15.38	13.35	7.69
4. การจัดที่นั่งพักผ่อนในช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	f	120	75	56	53	51	21	15
	%	61.53	38.47	28.71	27.13	26.13	10.54	7.69
5. การจัดตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	f	42	153	57	33	40	39	26
	%	21.53	78.47	29.23	16.92	20.51	20.0	13.33
6. การจัดห้องน้ำ และห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	65	130	59	44	35	34	23
	%	33.33	66.67	30.25	22.56	17.94	17.43	11.79
7. มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	f	104	91	41	52	56	34	12
	%	53.33	46.67	21.02	26.66	28.71	17.43	6.15
8. จัดประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการและปลอดภัย	f	102	93	52	64	40	19	20
	%	52.30	47.70	26.66	32.82	20.51	9.74	10.25
9. อุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้ผู้เล่นตามความต้องการ	f	118	77	63	57	42	19	12
	%	60.51	39.49	32.30	29.23	21.53	9.74	6.15
10. การบริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f	90	105	56	65	38	24	14
	%	46.15	53.85	28.71	33.33	19.48	12.3	7.17

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ		เพศหญิง						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์เกี่ยวกับการ	f	77	118	65	60	40	14	16
เสริมสร้างกล้ามเนื้อภายในสนาม	%	39.48	60.52	33.33	30.76	20.51	7.17	8.2
12. ห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	161	34	66	59	42	18	10
	%	82.56	17.44	33.84	30.25	21.53	9.23	5.12
13. ห้องสุขาชาย - หญิง แยก	f	178	17	69	70	37	11	12
สัดส่วน และถูกสุขลักษณะ	%	91.28	8.72	35.38	35.89	18.97	5.64	6.15
14. มีมาตรฐานและความปลอดภัย	f	134	61	52	61	59	15	8
ของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	%	68.71	31.29	26.66	31.28	30.25	7.69	4.10
15. ความเป็นสัดส่วนของการตั้ง	f	131	64	47	64	67	15	3
วางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น	%	67.17	32.83	37.94	32.82	34.35	7.69	1.53
ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	f	65	130	90	41	31	21	12
16. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	%	33.33	66.67	46.15	21.02	15.89	10.76	6.15
รวม	f	1720	1400	925	933	703	331	237
	%	55.12	44.88	29.64	29.80	22.53	10.5	7.53

จากตาราง 10 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่ การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 55.12 และนักเรียนมีความ ต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.80

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ด้านบุคลากร (n = 195)

รายการ		เพศหญิง						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.บุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	102	93	45	84	34	13	19
	%	52.3	47.7	23.07	43.07	17.43	6.66	9.74
2. เจ้าหน้าที่บริการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์	f	105	90	57	53	56	18	11
	%	53.84	46.16	29.23	27.17	28.71	9.23	5.64
3. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	74	121	69	48	31	31	16
	%	39.41	63.59	35.38	24.61	15.89	15.89	8.2
4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	132	63	63	67	42	16	7
	%	67.69	32.31	32.3	34.35	21.53	8.2	3.58
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย	f	58	137	52	65	44	14	20
	%	29.74	70.26	26.66	33.33	22.56	7.17	10.25
6. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	111	84	48	72	39	24	12
	%	56.92	43.08	24.61	36.92	20	12.3	6.15
7. ครูหรือผู้นำในการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	94	101	54	70	38	17	16
	%	48.2	51.8	27.69	35.89	19.48	8.71	8.2
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ รับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	95	100	59	62	36	18	20
	%	48.71	51.29	30.25	31.79	18.46	9.23	10.25
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	47	148	60	65	30	25	15
	%	24.1	75.9	30.76	33.33	15.38	12.82	7.69

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ		เพศหญิง						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	117	78	57	55	55	24	4
	%	60.00	40.00	29.23	28.20	28.20	12.30	2.05
11. สุขภาพของบุคลากรที่ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	105	90	49	57	53	24	12
	%	53.84	46.16	25.12	29.23	27.17	12.3	6.15
12. การประชาสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	81	114	65	46	53	17	14
	%	41.53	58.47	33.33	23.58	27.17	8.71	7.17
รวม	f	1121	1219	678	744	511	241	166
	%	47.90	52.10	28.97	31.79	21.83	10.29	7.09

ตาราง 11 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ด้านบุคลากร ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 47.90 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.79

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ด้านการจัดการ (n = 195)

รายการ		เพศหญิง						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสรรงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	109	86	70	71	34	11	9
	%	55.89	44.11	35.9	36.41	14.43	5.64	4.61
2. ข้อมูลงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	f	118	77	55	57	47	20	16
	%	60.51	39.49	28.2	29.23	24.1	10.25	8.2
3. มีการจัดการงบประมาณในการซ่อมแซม อุปกรณ์ และสนาม	f	89	106	64	59	38	17	17
	%	45.64	54.36	32.82	30.25	19.48	8.71	8.71
4. มีการจัดสรรงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมการแข่งขันภายใน และภายนอก	f	125	70	68	71	34	6	16
	%	64.1	35.9	34.87	36.41	17.43	3.07	8.2
5. ป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	70	125	44	64	49	14	24
	%	35.9	64.1	22.56	32.82	25.12	7.17	12.3
6. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	f	95	100	68	57	43	17	10
	%	48.71	51.29	34.87	29.23	22.05	8.71	5.12
7. เอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	62	133	55	60	59	6	15
	%	31.79	68.21	28.2	30.76	30.25	3.07	7.69
8. การจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	f	121	74	78	61	28	13	15
	%	62.05	37.95	40	31.28	14.35	6.66	7.69
9. ปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี	f	57	138	47	71	46	11	20
	%	29.23	70.77	24.1	36.41	23.58	5.64	10.25
10. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	135	60	68	53	51	21	2
	%	69.23	30.77	34.87	27.17	26.15	10.76	1.02
รวม		981	969	617	624	249	136	144
		50.30	49.70	31.64	32.00	22.00	6.97	7.38

ตาราง 12 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ด้านการจัดการ ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 50.30 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.00

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 140)

รายการ		นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการ	f	136	4	22	64	45	2	7
ออกกำลังกายในสนาม	%	97.14	2.85	15.71	45.71	32.14	1.42	5.00
2. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการ	f	76	64	44	37	36	21	12
ออกกำลังกายในสนามในร่ม	%	54.28	45.71	31.42	26.42	25.71	15.00	8.57
3. การจัดน้ำดื่มไว้บริการใน	f	71	69	42	48	18	24	8
สถานที่ออกกำลังกาย	%	50.71	49.28	30.00	34.28	12.85	17.14	5.71
4. การจัดที่นั่งพักผ่อนใน	f	93	47	29	49	50	6	6
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	%	66.42	33.57	20.71	35.00	35.71	4.28	4.28
5. การจัดตู้เก็บอุปกรณ์และ	f	34	106	31	31	32	28	18
เสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	%	24.28	75.71	22.14	22.14	22.85	20.00	12.85
6. การจัดห้องน้ำ และห้องอาบ	f	46	94	30	29	34	30	17
น้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	%	32.85	67.14	21.42	20.71	24.28	21.42	12.14
7. มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัด	f	74	66	28	44	39	21	8
ส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	%	52.85	47.14	20.00	31.42	27.85	15.00	5.71
8. จัดประเภทของอุปกรณ์ให้	f	64	76	32	46	41	11	10
เลือกใช้ตามความต้องการและ	%	45.71	54.28	22.85	32.85	29.28	7.85	7.14
ปลอดภัย								
9. อุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพ	f	85	55	42	40	37	17	4
สมบูรณ์ให้ผู้เล่นตามความ	%	60.71	39.28	30.00	28.57	26.42	12.14	2.85
ต้องการ								
10. การบริการเบิก - จ่าย	f	51	89	29	46	34	22	9
อุปกรณ์การออกกำลังกายนอก	%	36.42	63.57	20.71	32.85	24.28	15.71	6.42
เวลาเรียน								

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ		นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์เกี่ยวกับการ	f	62	78	40	44	40	6	10
เสริมสร้างกล้ามเนื้อภายในสนาม	%	44.28	55.77	28.57	31.42	28.57	4.28	7.14
12. ห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	120	20	38	57	37	5	3
	%	85.17	14.28	27.14	40.71	26.42	3.57	2.14
13. ห้องสุขาชาย - หญิง แยก	f	132	8	37	63	18	12	10
สัดส่วน และถูกสุขลักษณะ	%	94.28	5.71	26.42	45.00	12.85	8.57	7.14
14. มีมาตรฐานและความปลอดภัย	f	112	28	38	36	44	19	3
ของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	%	80.00	20.00	27.14	25.71	31.42	13.57	2.14
15. ความเป็นสัดส่วนของการตั้ง	f	96	44	27	53	46	13	1
วางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น	%	68.57	31.42	19.28	37.85	32.85	9.28	0.71
ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก								
16. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	f	63	77	51	45	22	15	7
	%	45.00	55.00	36.42	32.14	15.71	10.71	5.00
รวม	f	1315	925	560	732	573	252	133
	%	58.70	41.30	25.00	32.67	25.58	11.25	5.93

จากตาราง 13 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในโรงเรียนเอกชนสอน
ศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 58.70
และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.67

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1
ด้านบุคลากร (n = 140)

รายการ		ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.บุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	83	57	25	60	37	13	5
	%	59.28	40.71	17.85	42.85	26.42	9.28	3.57
2. เจ้าหน้าที่บริการ เบิก - จ่ายอุปกรณ์	f	70	70	27	46	50	10	7
	%	50.00	50.00	19.28	32.85	35.71	7.14	5.00
3. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	49	91	34	46	26	23	11
	%	35.00	65.00	24.28	32.85	18.57	16.42	7.85
4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	109	31	34	57	31	13	5
	%	77.85	22.14	24.28	40.71	22.14	9.28	3.57
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย	f	42	98	25	53	35	8	19
	%	30.00	70.00	17.85	37.85	25.00	5.71	13.57
6. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	86	54	30	48	36	20	6
	%	61.42	38.57	21.42	34.28	25.71	14.28	4.28
7. ครูหรือผู้นำในการออกกำลังกาย ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	89	51	33	63	26	15	3
	%	63.57	36.42	23.57	45.00	18.57	10.71	2.14
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ รับความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	29	111	37	48	27	17	11
	%	20.71	79.28	26.42	34.28	19.28	12.14	7.85
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	100	40	25	47	46	17	5
	%	71.42	28.57	17.85	33.57	32.85	12.14	3.57

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ		ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	93	47	32	41	40	21	6
	%	66.42	33.57	22.85	29.28	28.57	15.00	4.28
11. สุขภาพของบุคลากรที่ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	53	87	30	51	31	18	10
	%	37.85	62.14	21.42	36.42	22.14	12.85	7.14
12. การประชาสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	84	56	33	63	20	16	8
	%	60.00	40.00	23.57	45.00	14.28	11.42	5.71
รวม	f	887	793	365	623	405	191	96
	%	52.79	47.21	21.72	37.08	25.18	11.36	5.71

ตาราง 14 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1ด้านบุคลากร ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.79 และนักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.08

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ด้านการจัดการ (n = 140)

รายการ		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสรรงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	84	56	33	63	20	16	8
	%	60.00	40.00	23.57	45.00	14.28	11.42	5.71
2. ข้อมูลงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	f	98	42	34	42	28	16	14
	%	70.00	30.00	24.28	30.00	20.00	11.42	10.00
3. มีการจัดการงบประมาณในการซ่อมแซม อุปกรณ์ และสนาม	f	74	66	42	50	23	15	10
	%	52.85	47.14	30.00	35.71	16.42	10.71	7.14
4. มีการจัดสรรงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมการแข่งขันภายในและภายนอก	f	105	35	43	59	23	4	11
	%	75.00	25.00	30.71	42.14	16.42	2.85	7.85
5. ป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	47	93	32	53	31	16	8
	%	33.57	66.42	22.85	37.85	22.14	11.42	5.71
6. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	f	54	86	39	50	32	12	7
	%	38.57	61.42	27.85	35.71	22.85	8.57	5.00
7. เอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	43	97	24	53	49	4	10
	%	30.71	69.28	17.14	37.85	35.00	2.85	7.14
8. การจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	f	100	40	54	48	24	6	8
	%	71.42	27.57	38.57	34.28	17.14	4.28	5.17
9. ปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี	f	41	99	35	45	39	8	13
	%	29.28	70.71	25.00	32.14	27.85	5.71	9.28
10. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	107	33	46	43	36	14	1
	%	76.42	23.57	32.85	30.71	25.71	10.00	0.71
รวม	f	753	647	382	506	305	111	90
	%	53.78	46.22	27.28	36.14	21.78	7.92	6.42

ตาราง 15 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านการจัดการ ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 53.78 และนักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.14

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 134)

รายการ		นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการ	f	109	25	21	65	28	2	18
ออกกำลังกายในสนาม	%	81.34	18.65	15.67	48.50	20.09	1.49	13.43
2. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการ	f	53	81	33	46	33	11	11
ออกกำลังกายในสนามในร่ม	%	39.55	60.44	24.62	34.32	24.62	8.20	8.20
3. การจัดน้ำดื่มไว้บริการใน	f	39	95	26	59	30	12	7
สถานที่ออกกำลังกาย	%	29.10	70.89	19.40	44.02	22.38	8.95	5.22
4. การจัดที่นั่งพักผ่อนใน	f	80	58	29	37	37	27	8
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	%	59.70	43.28	21.64	27.61	27.61	20.14	5.97
5. การจัดตู้เก็บอุปกรณ์และ	f	23	111	30	28	33	24	19
เสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	%	17.16	82.83	22.38	20.89	24.62	17.91	14.17
6. การจัดห้องน้ำ และห้องอาบ	f	57	77	32	41	27	21	13
น้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	%	42.83	57.46	23.88	30.59	20.14	15.67	9.70
7. มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัด	f	53	81	17	32	50	32	3
ส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	%	39.55	60.44	12.68	23.88	37.31	23.88	2.23
8. จัดประเภทของอุปกรณ์ให้	f	68	66	36	39	23	19	17
เลือกใช้ตามความต้องการและ	%	50.74	49.25	26.86	29.10	17.16	14.17	12.68
ปลอดภัย								
9. อุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพ	f	72	61	44	37	25	12	15
สมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความ	%	53.73	45.52	32.83	27.61	18.65	8.95	11.19
ต้องการ								
10. การบริการเบิก - จ่าย	f	58	77	32	57	22	18	6
อุปกรณ์การออกกำลังกายนอก	%	43.28	57.46	23.88	42.53	16.41	13.43	4.47
เวลาเรียน								

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ		นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อภายในสนาม	f	54	80	38	42	27	19	8
	%	40.29	59.70	28.35	31.34	20.14	14.17	5.97
12. ห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	109	25	43	39	15	27	10
	%	81.34	18.65	32.08	29.10	11.19	20.14	7.46
13. ห้องสุขาชาย - หญิง แยกสัดส่วน และถูกสุขลักษณะ	f	121	16	53	51	24	5	4
	%	90.29	11.94	39.55	38.05	17.91	3.73	2.89
14. มีมาตรฐานและความปลอดภัยของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	66	68	35	44	45	7	3
	%	49.25	50.74	26.11	32.83	33.85	5.22	2.23
15. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	f	74	60	34	40	47	11	2
	%	55.22	44.77	25.37	29.85	35.07	8.20	1.49
16. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	f	33	101	67	20	34	10	3
	%	24.62	75.37	50.00	14.92	25.37	7.46	2.23
รวม	f	1069	1082	570	677	500	257	147
	%	49.86	50.14	26.58	31.57	23.32	11.98	6.85

จากตาราง 16 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 49.86 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.57

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2
ด้านบุคลากร (n = 134)

รายการ		ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.บุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	65	69	32	58	17	10	17
	%	48.50	51.49	23.88	43.28	12.68	7.46	12.68
2. เจ้าหน้าที่บริการ เบิก - จ่ายอุปกรณ์	f	71	63	43	35	35	15	6
	%	52.98	47.01	32.08	26.11	26.11	11.19	4.47
3. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	49	85	55	21	33	15	10
	%	36.56	63.43	41.04	15.67	24.62	11.19	7.46
4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	74	60	49	44	28	8	4
	%	55.22	44.77	36.56	32.83	20.89	5.97	2.98
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย	f	40	94	48	46	22	10	8
	%	29.85	70.14	35.82	34.32	16.41	7.46	5.97
6. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	65	69	31	57	15	23	8
	%	48.50	51.49	23.13	42.53	11.19	17.16	5.97
7. ครูหรือผู้นำในการออกกำลังกาย ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	65	69	30	39	34	10	21
	%	48.50	51.49	22.38	29.10	25.37	7.46	15.67
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ รับความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	76	58	42	56	15	9	12
	%	56.71	43.28	31.34	41.79	11.19	6.71	8.95
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	34	100	36	60	18	14	6
	%	25.37	74.62	26.86	44.77	13.43	10.44	4.47

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ		ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	65	69	36	49	36	13	0
	%	48.50	51.49	26.86	36.56	26.86	9.71	0
11. สุขภาพของบุคลากรที่ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	56	78	31	54	27	11	11
	%	41.79	58.20	23.13	40.29	20.14	8.20	8.20
12. การประชาสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	55	79	49	31	43	2	9
	%	41.04	58.95	36.56	23.13	32.08	1.49	6.71
รวม	f	715	893	482	550	323	140	112
	%	44.46	55.54	29.97	34.20	20.08	8.70	6.96

ตาราง 17 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านบุคลากร ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 44.46 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.20

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ด้านการจัดการ (n = 134)

รายการ		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสรรงบประมาณที่ใช้ใน	f	66	68	61	47	22	2	4
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	49.25	50.74	45.52	35.07	16.41	1.49	2.98
2. ข้อมูลงบประมาณสนับสนุน	f	66	68	45	43	27	11	8
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	49.25	50.74	33.58	32.08	20.14	8.20	5.97
3. มีการจัดการงบประมาณในการ	f	51	83	43	41	30	11	9
ซ่อมแซม อุปกรณ์ และสนาม	%	38.05	61.94	32.08	30.59	22.38	8.20	6.71
4. มีการจัดสรรงบประมาณในการ	f	77	57	51	51	21	2	9
สนับสนุนกิจกรรมการแข่งขัน	%	57.46	42.53	38.05	38.05	15.67	1.49	6.71
ภายใน และภายนอก								
5. ป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับ	f	43	91	37	34	42	1	20
การออกกำลังกาย	%	32.08	67.91	27.61	25.37	31.34	0.74	14.92
6. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออก	f	70	64	57	34	27	9	7
กำลังกาย	%	52.23	47.76	42.53	25.37	20.14	6.71	5.22
7. เอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ	f	39	95	49	44	26	4	11
การออกกำลังกาย	%	29.1	70.89	36.56	32.83	19.40	2.98	8.20
8. การจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ	f	64	70	61	43	15	6	7
ภายในโรงเรียน	%	52.23	52.23	45.52	32.08	11.19	4.47	5.22
9. ปฏิทินการจัดกิจกรรมการออก	f	24	110	34	65	21	3	11
กำลังกายตลอดปี	%	17.91	82.08	25.37	48.50	15.67	2.23	8.20
10. การทดสอบสมรรถภาพ	f	74	60	45	52	27	8	2
ทางกาย	%	55.22	44.77	33.58	38.80	20.14	5.97	1.49
รวม	f	574	766	483	454	258	57	88
	%	42.84	57.16	36.04	33.88	19.25	4.25	6.56

ตาราง 18 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านการจัดการ ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 42.84 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.04

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 126)

รายการ		นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการ	f	107	19	36	51	29	3	7
ออกกำลังกายในสนาม	%	84.92	15.07	28.57	40.47	23.01	2.38	5.55
2. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการ	f	58	68	42	39	23	10	12
ออกกำลังกายในสนามในร่ม	%	46.03	53.96	33.32	30.95	18.25	7.93	9.52
3. การจัดน้ำดื่มไว้บริการใน	f	41	85	45	43	18	14	6
สถานที่ออกกำลังกาย	%	32.53	37.46	35.71	34.12	14.28	11.11	4.76
4. การจัดที่นั่งพักผ่อนใน	f	73	53	32	47	23	16	8
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	%	57.93	42.06	25.39	37.30	18.25	12.69	6.34
5. การจัดตู้เก็บอุปกรณ์และ	f	21	105	38	23	29	21	15
เสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	%	16.66	83.33	30.15	18.25	23.01	16.66	11.90
6. การจัดห้องน้ำ และห้องอาบ	f	37	89	35	35	23	19	14
น้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	%	29.36	70.63	27.77	27.77	18.25	15.07	11.11
7. มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัด	f	63	63	31	29	34	23	9
ส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	%	50.00	50.00	24.68	23.01	26.98	18.25	7.14
8. จัดประเภทของอุปกรณ์ให้	f	65	61	33	44	28	11	10
เลือกใช้ตามความต้องการและ	%	51.58	48.41	26.19	34.92	22.22	8.73	7.93
ปลอดภัย								
9. อุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพ	f	71	53	50	33	24	14	3
สมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความ	%	56.34	42.06	39.68	26.19	19.04	11.11	2.38
ต้องการ								
10. การบริการเบิก - จ่าย	f	51	77	44	31	31	17	5
อุปกรณ์การออกกำลังกายนอก	%	40.47	61.11	34.92	24.60	24.60	13.49	3.96
เวลาเรียน								

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ		นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อภายในสนาม	f	47	79	41	43	21	13	8
	%	37.30	62.69	32.53	34.12	16.66	10.31	6.34
12. ห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	107	19	38	46	22	14	6
	%	84.92	15.07	60.15	36.50	17.46	11.11	4.76
13. ห้องสุขาชาย - หญิง แยกสัดส่วน และถูกสุขลักษณะ	f	115	13	38	51	26	7	6
	%	91.26	10.31	30.15	40.47	20.63	5.55	4.76
14. มีมาตรฐานและความปลอดภัยของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	83	43	26	48	38	9	5
	%	65.87	34.12	20.63	38.09	30.15	7.14	3.96
15. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	f	82	45	31	44	41	9	2
	%	65.07	35.71	24.60	34.92	32.53	7.14	1.58
16. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	f	38	88	58	26	24	11	7
	%	30.15	69.84	46.03	20.63	19.04	8.73	5.50
รวม	f	1059	960	618	633	434	211	123
	%	52.52	47.61	28.82	31.39	21.52	10.46	6.10

จากตาราง 19 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และอำนวยความสะดวก ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.52 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.39

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3
ด้านบุคลากร (n = 126)

รายการ		ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.บุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	76	50	30	53	25	11	7
	%	60.31	39.68	23.80	42.06	19.84	8.73	5.55
2. เจ้าหน้าที่บริการ เบิก - จ่ายอุปกรณ์	f	69	57	35	42	37	9	3
	%	54.76	45.23	27.77	33.33	29.36	7.14	2.38
3. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	40	86	39	31	27	19	10
	%	31.74	68.25	30.95	24.60	21.42	15.07	7.93
4. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	82	44	28	45	36	13	3
	%	65.07	34.92	22.22	35.71	28.57	10.31	2.38
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย	f	40	86	31	40	28	10	17
	%	31.74	68.25	24.60	31.74	22.22	7.93	13.49
6. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	67	59	35	47	27	13	4
	%	53.17	46.82	27.77	37.30	21.42	10.31	3.17
7. ครูหรือผู้นำในการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	67	59	36	40	31	9	10
	%	53.17	46.82	28.57	31.74	24.60	7.14	7.93
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ รับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	65	61	39	48	17	12	10
	%	51.58	48.41	30.95	38.09	13.49	9.52	7.93
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	30	96	42	36	27	13	8
	%	23.80	76.19	33.33	28.57	21.42	10.31	6.34

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ		ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	69	57	34	43	36	11	2
	%	54.76	45.23	26.98	34.12	28.57	8.73	1.58
11. สุขภาพของบุคลากรที่ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	66	60	31	40	37	12	6
	%	52.38	47.61	24.60	31.74	29.36	9.52	4.76
12. การประชาสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	43	83	43	30	38	5	10
	%	34.12	65.87	34.12	23.80	30.15	3.96	7.93
รวม	f	714	798	423	495	366	137	90
	%	47.22	52.78	27.97	32.73	24.20	9.06	5.95

ตาราง 20 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านบุคลากร ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 47.22 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.73

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ด้านการจัดการ (n = 126)

รายการ		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสรรงบประมาณที่ใช้ใน	f	74	52	43	49	24	4	6
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	58.73	41.26	34.12	38.88	19.04	3.17	4.76
2. ข้อมูลงบประมาณสนับสนุน	f	71	55	40	36	31	13	6
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	56.34	43.56	31.74	28.57	24.60	10.31	4.76
3. มีการจัดการงบประมาณในการ	f	60	66	42	35	29	12	8
ซ่อมแซม อุปกรณ์ และสนาม	%	47.61	52.38	33.33	27.77	23.01	9.52	6.34
4. มีการจัดสรรงบประมาณในการ	f	84	42	45	41	26	5	9
สนับสนุนกิจกรรมการแข่งขัน	%	66.66	33.33	35.71	32.53	20.63	3.96	7.14
ภายใน และภายนอก								
5. ป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับ	f	32	94	31	41	33	8	13
การออกกำลังกาย	%	25.39	74.60	24.60	32.53	26.19	6.34	10.31
6. มีหนังสือตำราหรือคู่มือ	f	51	75	43	34	29	12	8
การออกกำลังกาย	%	40.47	59.52	34.12	26.94	23.01	9.52	6.34
7. เอกสารเผยแพร่ความรู้	f	41	85	37	44	34	3	8
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	32.53	67.46	29.34	34.92	26.98	2.38	6.34
8. การจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ	f	75	51	50	42	15	11	8
ภายในโรงเรียน	%	59.52	40.47	39.68	33.33	11.90	8.73	6.34
9. ปฏิทินการจัดกิจกรรม	f	32	94	30	45	29	11	11
การออกกำลังกายตลอดปี	%	25.39	74.60	23.80	35.71	23.01	8.73	8.73
10. การทดสอบสมรรถภาพ	f	79	47	43	43	30	9	1
ทางกาย	%	62.69	37.30	34.12	34.12	23.80	7.14	0.79
รวม	f	599	661	404	410	280	88	78
	%	47.53	52.46	32.06	32.53	22.22	6.98	6.19

ตาราง 21 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านการจัดการ ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.46 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.53

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม และจำแนกตามเพศ

รายการ	ความต้องการ					
	เพศชาย (n=205)		เพศหญิง (n=195)		รวม (N=400)	
	f	%	f	%	f	%
1. การเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพ	80	39.02	96	49.23	176	44.00
2. กายบริหาร	55	26.82	67	34.35	122	30.50
3. ปั่นจักรยาน	62	30.24	98	50.25	160	40.00
4. แบดมินตัน	79	38.53	140	71.79	219	54.75
5. วอลเลย์บอล	63	30.73	145	74.35	208	52.00
6. บาสเกตบอล	45	21.95	61	31.28	106	26.50
7. ฟุตซอล	108	52.68	51	26.15	159	39.75
8. ฟุตบอล	125	60.97	73	37.43	198	49.50
9. เทเบิลเทนนิส	70	34.14	86	44.1	156	39.00
10. ตะกร้อ	101	49.26	81	41.53	182	45.50
11. เปตอง	78	38.04	99	50.76	177	44.25
12. อื่น ๆ ได้แก่ มวยไทย	28	13.65	31	15.89	59	14.75
เทควันโด เทนนิส ตะกร้อลอดห่วง แฮนด์บอล						

จากตาราง 22 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามเพศพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนชายต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 60.97 รองลงมา คือ ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 52.68 และกิจกรรมที่นักเรียนหญิงต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 74.35 รองลงมา คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 71.79

สรุปว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ต้องการมากที่สุด คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 54.75 รองลงมา คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 52.00

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
จำแนกตามระดับชั้น

รายการ	ความต้องการ					
	ชั้น ม.1(n = 140)		ชั้น ม.2(n = 134)		ชั้น ม.3(n = 126)	
	f	%	f	%	f	%
1. การเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพ	83	59.28	71	52.98	65	51.58
2. กายบริหาร	53	37.85	54	40.29	47	37.30
3. ปั่นจักรยาน	65	46.42	69	51.49	63	50.00
4. แบดมินตัน	91	65.00	97	72.38	87	69.04
5. วอลเลย์บอล	77	55.00	92	68.65	90	71.42
6. บาสเกตบอล	46	32.85	46	34.32	49	38.88
7. ฟุตบอล	76	54.28	73	54.47	65	51.58
8. ฟุตซอล	94	67.14	90	67.16	70	55.55
9. เทเบิลเทนนิส	65	46.42	72	53.73	60	47.61
10. ตะกร้อ	80	57.14	85	63.43	72	57.14
11. เปตอง	81	57.85	74	55.22	78	61.90
12. อื่น ๆ ได้แก่ มวยไทย	26	18.57	28	20.89	27	21.42
เทควันโด เทนนิส ตะกร้อลอดห่วง แฮนด์บอล						

จากตาราง 23 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามระดับชั้นพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต้องการการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 67.14 รองลงมา คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 65.00 กิจกรรมที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 72.38 รองลงมา คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 68.65 และ กิจกรรมที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ต้องการการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 71.42 รองลงมา คือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 69.04

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อมจะใช้งานได้ตลอดเวลา
2. อุปกรณ์กีฬาควรจะทันสมัยและได้มาตรฐาน

ด้านบุคลากร

ไม่มี

ด้านการจัดการ

1. ควรจัดให้มีผู้นำทางด้านนันทนาการที่มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายเฉพาะด้าน
2. ควรจัดเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ควรจัดกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน
2. ควรมีวารสารเกี่ยวกับสุขภาพไว้เผยแพร่

ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

1. ไม่ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกาย
2. ควรส่งเสริมนักเรียนได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีจำนวนทั้งสิ้น 400 คน โดยใช้ตารางประมาณค่าของกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชาย 74 คน หญิง 66 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชาย 68 คน หญิง 66 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชาย 63 คน หญิง 63 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามจังหวัด เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการ 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการจัดการ โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ ต้องการมากที่สุด ต้องการมาก ต้องการปานกลาง ต้องการน้อย และต้องการน้อยที่สุด และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนแต่ละโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปแจกตามโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดกระบี่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมดด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ และความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ของคำตอบคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุป และนำเสนอในรูปแบบรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 สรุปผลได้ดังนี้

1. สถานภาพและข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีดังนี้
 - 1.1 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชาย จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 51.30 เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 48.70 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50
 - 1.2 วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนชาย หญิง และโดยรวม มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด ในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 74.64, 60.51 และ 67.75 ตามลำดับ รองลงมา คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 68.29, 52.82 และ 60.75 ตามลำดับ ส่วนช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด อยู่ในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 78.04, 75.89 และ 77.00 ตามลำดับ รองลงมา ช่วงเวลา 05.00 - 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 30.24, 45.64 และ 37.75 ตามลำดับ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีดังนี้

2.1 โดยรวม พบว่า

2.1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 56.59 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.14

2.1.2 ด้านบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 47.73 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.16

2.1.3 ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 48.55 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.22

2.2 โดยจำแนกตามเพศ พบว่า

2.2.1 เพศชาย

1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.69 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.53

2) ด้านบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 46.99 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.42

3) ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 46.40 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.34

2.2.2 เพศหญิง

1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 55.12 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.80

2) ด้านบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 47.90 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.79

3) ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 50.30 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.00

2.3 จำแนกตามชั้น

2.3.1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 58.70 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.67

2) ด้านบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.79 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.08

3) ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 53.78 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.14

2.3.2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 49.86 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.57

2) ด้านบุคลากร พบว่า มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 44.46 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.20

3) ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 42.84 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.04

2.3.3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.52 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.39

2) ด้านบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 47.22 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.73

3) ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 47.53 และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.53

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีดังนี้

3.1 โดยรวม พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนต้องการมากที่สุด คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 54.75 รองลงมา คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 52.00

3.2 จำแนกตามเพศ พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชาย ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 60.97 และ นักเรียนหญิง คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 74.35

3.3 จำแนกตามระดับชั้น พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 67.14 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 72.38 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 71.42

4. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1) ควรจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อมจะใช้งานได้ตลอดเวลา

2) อุปกรณ์กีฬาควรจะทันสมัยและได้มาตรฐาน

4.2 ด้านการจัดการ

1) ควรจัดให้มีผู้นำทางด้านนันทนาการที่มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายเฉพาะด้าน

2) ควรจัดเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

4.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- 1) ควรจัดกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน
- 2) ควรมีวารสารเกี่ยวกับสุขภาพไว้เผยแพร่

4.4 ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

- 1) ไม่ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกาย
- 2) ควรส่งเสริมนักเรียนได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง แสดงว่าโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดกระบี่ มีความเหมาะสมด้านสถานที่เพื่อการออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง เพราะมีความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีความเหมาะสมในการจัดห้องน้ำและห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีการแยกผู้ชาย-หญิงอย่างเป็นสัดส่วนก็เพื่อความสะดวกสบายเวลาออกมาออกกำลังกาย มีการจัดประเภทของอุปกรณ์กีฬาเพื่อให้เลือกใช้และที่สำคัญมีการตรวจเช็คความพร้อมอุปกรณ์กีฬาให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์และมีการจัดอย่างเป็นสัดส่วนของอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เพื่อให้มีความพร้อมในการใช้งาน แล้วยังมีความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ การจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีความต้องการอย่างเพียงพอในการจัดการน้ำดื่มไว้บริการสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกายและต้องการเพียงพอในการจัดที่นั่งพักผ่อนในช่วงเวลาที่ออกกำลังกายแล้วยังมีความต้องการการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนและต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อในสนามเนื่องจากสนามกีฬาและอุปกรณ์กีฬาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายก็จะช่วยพัฒนาความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของเด็กซึ่งจะไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546: บทคัดย่อ) ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ด้านบุคลากร

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านบุคลากร ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง มีความต้องการเจ้าหน้าที่ที่ดูแลความปลอดภัยและมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานี่ที่ออกกำลังกาย เพราะในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบางครั้งก็มีการบาดเจ็บเกิดขึ้นและถ้าไม่มีเจ้าหน้าที่หรือผู้ที่มีความรู้เข้ามาช่วยเหลืออาจจะทำให้อาการหนักมากไปอีกและยังมีความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายและที่สำคัญมีความต้องการเจ้าหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ทั้งในสถานที่และนอกสถานที่ออกกำลังกาย กาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอยาดี (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของ นักเรียนนายเรืออากาศ พบว่า ผู้ให้ บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถึถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจ วิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่เหมาะสม มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

3. ด้านการจัดการ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านการจัดการ ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง มีความต้องการงบประมาณในการซ่อมแซมบำรุงอุปกรณ์และสนาม เนื่องจากอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายบางตัว เมื่อเราใช้ไปเป็นระยะเวลาหนึ่งก็มีการเสื่อมสภาพและชำรุด จึงมีความต้องการงบประมาณมาช่วยในเรื่องนี้เป็นการเร่งด่วนแล้วยังมีความต้องการป้ายประชาสัมพันธ์ข่าว สารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายตลอดจนเอกสารต่างๆ ที่มาเผยแพร่ความรู้เรื่องของการออกกำลังกาย เพราะถ้ามีเอกสารหรือป้ายประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายที่ถูกวิธีก็จะทำให้เด็กได้ออกกำลังกายที่ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่เด็กและคนที่มาออกกำลังกายและที่ต้องการมากที่สุด คือ ปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี เพราะในการปรับปรุงหรือหาสิ่งต่างๆ มาเพิ่มก็เป็นการใช้เงินจากงบประมาณของโรงเรียนทั้งสิ้น ดังนั้นโรงเรียนจึงค่อยๆปรับปรุงไปเรื่อยๆ ถ้าจะปรับปรุงทีเดียวไม่ได้ ซึ่งตรงกับ โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 2735 A) ทำการศึกษา ความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกให้ถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก

จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่ง จำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชายและหญิงช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือกีฬาฟุตบอล และกีฬาแบดมินตัน เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นที่นิยมของคนทุกเพศ ทุกวัย และจังหวัดกระบี่มีการส่งเสริมกีฬาฟุตบอลอย่างต่อเนื่องและจริงจัง รวมถึงเป็นกีฬาที่สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดกระบี่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุศล บุญสบ (2551: 57) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาวต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล และ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์ (2552: 62) ที่ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551 มีความสนใจในกีฬาแบดมินตันมากที่สุด

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ครู อาจารย์ ควรนำผลการวิจัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรม ที่สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของนักเรียนต่อไป
2. ควรจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้กับนักเรียนมากยิ่งขึ้น เช่น น้ำดื่มและห้องน้ำที่เพียงพอ
3. ควรเพิ่มงบประมาณด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนให้มากขึ้น และมีงบประมาณการแข่งขันกีฬาระหว่างหอพัก กีฬาภายในและกีฬาภายนอกอย่างเพียงพอ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา ในระดับต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนของจังหวัดกระบี่
2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัดต่าง ๆ รวมไปถึงหน่วยงานในท้องถิ่น เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลของจังหวัดกระบี่



บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- _____. (2544). *กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและฝึกอบรมสำนักการกีฬา กรมพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์*. เล่ม 1. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *นโยบายของกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กุศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2538). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ แกรมมี.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรศักดิ์ บุตรเต็น. (2551, 27 พฤศจิกายน). *ข้อมูลโรงเรียนนุทยานศึกษากระบี่*. สัมภาษณ์โดย สมศักดิ์ สุขจันทร์ ที่โรงเรียนนุทยานศึกษากระบี่.
- ธวัชชัย แสนชมพู่. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ สัมเปียวหวาน. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประดิษฐ์ เล็กคง. (2546). *สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปรีดา คัยร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มุฮัมหมัด มุสต่อฟา. (2542). *สตรีที่ประเสริฐ*. กรุงเทพฯ: M.K. IMAGE CO, LTD.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2531). *ประโยชน์ของการออกกำลังกาย*. นิตยสารการท่าเรือ. หน้า 60.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539, มกราคม - มิถุนายน). *ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษา และกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 22(22): 25.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ศรีจันทร์ พูลทวี. (2541). *การศึกษาปัญหาและความต้องการของนักเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2539 – 2540*. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศักดิ์บัณฑิต จันทรคณา. (2543, มีนาคม). *บทสรุปแห่งความคิดการจัดสัมมนาระดับชาติ เรื่องกีฬายุทธศาสตร์เชิงรุกในการพัฒนาชาติ*. วารสารครูเชียงราย. หน้า 6.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). *พฤติกรรมในการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สะอาด เมฆเลื่อน. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบัน การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากระบี่. (2550). *ข้อมูลพื้นฐานทางการศึกษา*. กระบี่: สำนักงานฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545*. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์. (2552). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สิริลักษณ์ ทัดมัน. (2546). ปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. (2545). ผู้นำแอโรบิกแดนซ์-ทันสมัย (Aerobic Dance - Update) คู่มือสำหรับคู่มือฝึก. กรุงเทพฯ: ม.ป.ป.
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ: ภาควิชาออร์โทปิดิกส์ และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสรี ชมเชย. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หงส์ทอง ประนัดศรี. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อดิเรก จีระพงศ์. (2533). “มาออกกำลังกายกันเถอะ” ออกกำลังกายเป็นนิจ ชีวิตจะเป็นสุข. กรุงเทพฯ: เชื้อนแก้วการพิมพ์.
- Barenholtz, Devorah E. (1995, November). The Effects of an Exercise Program on The Eating Behavior. *Dissertation Abstracts International*. 31(A): 121.
- Brown, S.A. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29(2): 107-116.
- Christopger, Elizabeth Ann. (1997, April). A Survey of the Lifetime Sports need and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37(5): 6341-A.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London: Paddington Press.
- Hardin. S. E. L. (1992). The Relationship Between Fitness Scores of College-Age Student and Their Attitudes toward Physical Activity. *Dissertation Abstracts International*. 52 (1992): 3217.

- Holbrook, James Edward. (1993). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education Recreation and Athletics at Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53: 2735 – A.
- Jones, M.; & Nies, M. A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13 (2): 151-158.
- Krejcie, Robert V.; & Morgan, Daryle W. (1970). Determining Sample Size of Research. *Education and Psychological Measurement*. 30(3): 607-610.
- Lamp, D. R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Muller, Susan Marie. (1993). *The Effects of Exercise-International*. 141: 1688.
- Nancy, Melnychuk. (1992, May). Understanding the Lived World of the Physical Education Teacher in Curriculum Implementation. *Dissertation Abstracts International*. 52: 3857-A
- Watson, James Franklin. (1997, January). The Impact of Leisure Attitude and Motivation on The Physical Recreation/Leisure Participation Time of College Student. *Dissertation Abstract International*. Dai-A57(7): 3251.
- Yamaguchi, Y. ; & Okada, K. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club: A User's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.





แบบสอบถาม

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 3
ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ด้านบุคลากร
- 2.3 ด้านการจัดการ
- 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่เป็นจริง

1. ชื่อสถานศึกษา
อำเภอ
2. เพศ
☐ ชาย
☐ หญิง
3. ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้น
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3
4. วันและช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
 - 4.1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐ 1. วันจันทร์
☐ 2. วันอังคาร
☐ 3. วันพุธ
☐ 4. วันพฤหัสบดี
☐ 5. วันศุกร์
☐ 6. วันเสาร์
☐ 7. วันอาทิตย์
 - 4.2 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐ 1. 05.00 - 07.00 น.
☐ 2. 11.00 - 13.00 น.
☐ 3. 16.00 - 18.00 น.
☐ 4. 19.00 - 21.00 น.
☐ 5. ช่วงเวลาอื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนเอกชน
สอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นของนักเรียนใน
แบบสอบถามแต่ละข้อจะถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักเรียนช่วงชั้น 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่
ปีการศึกษา 2552 ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน ซึ่งจะมี 2 ลักษณะ คือ

สภาพที่เป็นจริง หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงเป็นอยู่ประจำในการออกกำลังกาย
ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการจะได้สิ่ง
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ
ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบตามความ สภาพที่เป็นจริงของข้อนั้น ๆ	มากที่สุด หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด มาก หมายถึง มีความต้องการมาก ปานกลาง หมายถึง มีความต้องการปานกลาง น้อย หมายถึง มีความต้องการน้อย น้อยที่สุด หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
0. เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกาย ไว้ล่วงหน้า	☐ มี ☐ ไม่มี					

จากตัวอย่าง ข้อ 0. ในความเป็นจริง ถ้าผู้ตอบแบบสอบถาม มี ก็ทำเครื่องหมาย ✓
ลงช่อง “มี” ของสภาพที่เป็นจริง แสดงว่าสภาพที่เป็นจริง มีการเตรียมโปรแกรมการออกกำลังกาย
ไว้ล่วงหน้า และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง น้อย ของความต้องการ แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม
มีความต้องการเตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า อยู่ในระดับ “น้อย”

ตอนที่ 2 สอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียน
เอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการออกกำลังกายในสนาม	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. การจัดสถานที่เพื่อรองรับการออกกำลังกายในสนามในร่ม	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. การจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. การจัดที่นั่งพักผ่อนในช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. การจัดตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าขณะออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. การจัดห้องน้ำ และห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. จัดประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการและปลอดภัย	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. อุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เล่นตามความต้องการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. การบริการเบิก - จ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	☐ มี ☐ ไม่มี					
11. อุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อในสนาม	☐ มี ☐ ไม่มี					
12. ห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	☐ มี ☐ ไม่มี					

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
13. ห้องสุขาชาย - หญิง แยกสัดส่วน และ ถูกสุขลักษณะ	☐ มี ☐ ไม่มี					
14. มีมาตรฐานและความปลอดภัยของ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
15. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	☐ มี ☐ ไม่มี					
16. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.2 ด้านบุคลากร

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. บุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออก กำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. เจ้าหน้าที่บริการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออก กำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. บุคลากรมีความรู้ ความสามารถ ในการ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออก กำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออก กำลังกายในขณะออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. ครูหรือผู้นำในการออกกำลังกาย ประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ รับ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด สถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้ คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลัง กาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
11. สุขภาพของบุคลากรที่ให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
12. การประชาสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่ ภายในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.3 การจัดการ

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีการจัดสรรงบประมาณที่ใช้ในการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. ข้อมูลงบประมาณสนับสนุนกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. มีการจัดการงบประมาณในการซ่อมแซม อุปกรณ์ และสนาม	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. มีการจัดสรรงบประมาณในการสนับสนุน กิจกรรมการแข่งขันภายใน และภายนอก	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. ป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการ การออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. มีหนังสือตำราหรือคู่มือ การออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
7. เอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. การจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายใน โรงเรียน	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. ปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ตลอดปี	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความชนิดกิจกรรม ที่ต้องการออกกำลังกาย
(ท่านสามารถตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม)

- ☐ 1. การเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพ
- ☐ 2. กายบริหาร
- ☐ 3. ปั่นจักรยาน
- ☐ 4. กีฬาแบดมินตัน
- ☐ 5. กีฬาวอลเลย์บอล
- ☐ 6. กีฬาบาสเกตบอล
- ☐ 7. กีฬาฟุตซอล
- ☐ 8. กีฬาฟุตบอล
- ☐ 9. กีฬาเทเบิลเทนนิส
- ☐ 10. กีฬาตะกร้อ
- ☐ 11. กีฬาเปตอง
- ☐ 12. อื่น ๆ โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3.1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

3.2. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

3.3. ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

3.4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3.5. ช่วงวันและเวลาของการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

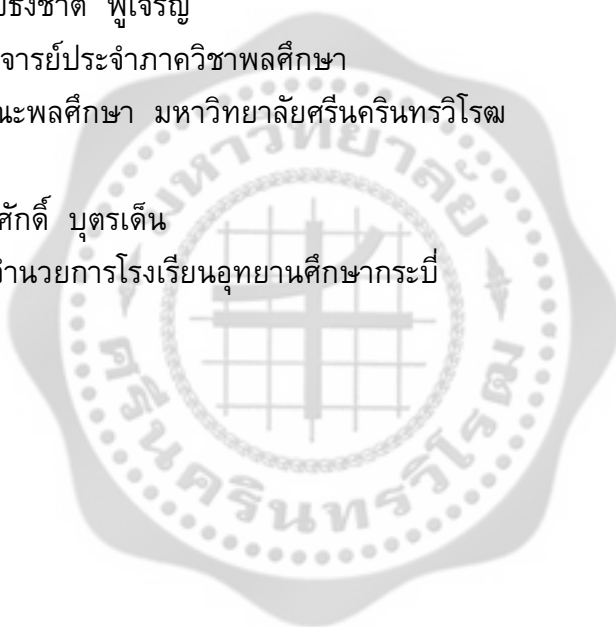
.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ธงชาติ พุเจริญ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายจิรศักดิ์ บุตรเต็น
ผู้อำนวยการโรงเรียนนุทยานศึกษากระบี่



ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสมศักดิ์ สุขจันทร์
วันเดือนปีเกิด	15 ธันวาคม 2520
สถานที่เกิด	อำเภอเกาะลันตา จังหวัดกระบี่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	14 หมู่ที่ 2 ตำบลเกาะลันตาน้อย อำเภอเกาะลันตา จังหวัดกระบี่ 81130
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนนุทยานศึกษากระบี่ อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2533	ชั้นประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านคลองโหนด อำเภอเกาะลันตา จังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2536	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนมุสลิมด้ารูลอูโลมวิทยา อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2539	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2542	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง) วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2544	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกการฝึกและการจัดการกีฬา จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ โครงการสมทบ สถาบันราชภัฏภูเก็ต
พ.ศ. 2554	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ