

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

ปริญญาณิพนธ์  
ของ  
ศิริวัลย์ อินทามระ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
สิงหาคม 2546  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๒๐/๗  
ศ.๔๔๕๖  
ร.๑.

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา ๒๕๔๖

บทคัดย่อ  
ของ  
ศิริวัลย์ อินทามระ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
สิงหาคม ๒๕๔๖



ศิริวัลย์ อินทามระ. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2546 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ตารางประมาณขนาดของเครื่องซีและมอร์แกน จำนวน 540 คน เป็นนักเรียนชาย 270 คน และนักเรียนหญิง 270 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นค่าร้อยละ และนำมาเสนอในรูปตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 เมื่อแบ่งตามเพศ พบว่า สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อยในเพศชาย ส่วนในเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับน้อยในเพศชาย ส่วนเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย และเวลาที่ต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ส่วนความต้องการในด้านการออกกำลังกายนั้นมีความต้องการมากทุกรายการ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 เมื่อแบ่งตามระดับชั้นพบว่า สภาพเป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อย ยกเว้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย และเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ในด้านความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกระดับชั้น

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF UPPER SCONDARY SCHOOL  
STUDENTS IN ANGTHONG PROVINCE IN ACADEMIC YEAR 2003

AN ABSTRACT  
BY  
SIRAWAN INTAMARA

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

August 2003

Sirawan Intamara. (2003). *The state and needs for exercise of Upper Secondary School students in Angthang province in academic year 2003*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarojanakool, Assist. Prof. Piboon Srichisawat.

The purpose of this research was to investigate the state and need for exercise of upper secondary school students in Angthong province in academic year 2003. The subjects were 270 male and 270 female upper secondary school students from schools in General Department, Ministry of Education in Angthang province in academic year 2003. These 540 students were randomly selected. Questionnaires conducted by researcher were used to collect the data about the state and need of exercise of the subjects. The data were analyzed by using frequency distribution and percentage.

The results were as follows :

1. The state and need for exercise classified by sex found that, for male students the actual state of having equipment and facilities was in low level while in female students was in moderate level. In the aspects of personnel was in low level in male students while in female students was in moderate level. In the aspects of type of exercise, data and time of exercise were in low level. For the aspect to need for exercise all items were in high levels.

2. The state and need of exercise classified by class level of study found that, for all students the actual state of having equipment and facilities was in low level except in Mathayomsuksa 4 was in moderate level. In the aspects of personnel and type of exercise were in moderate level. For date and time of exercise was in low level. For the aspect of need for exercise all items were in high levels.

ปริญญานิพนธ์

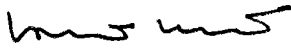
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

ของ

นางศิราวัลย์ อินทามระ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

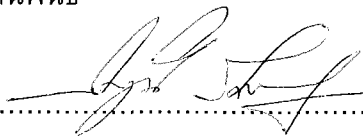


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

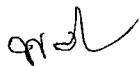
วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



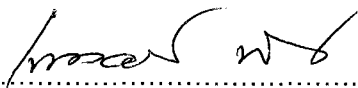
ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)



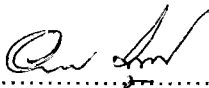
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพฤษ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตา อนุเคราะห์อย่างดียิ่ง จากรองศาสตราจารย์ ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุม รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้ คำปรึกษาแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีโดยตลอด ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์สมพิศ ศุภพงษ์ ผู้อำนวยการ สามัญศึกษาจังหวัดอ่างทอง อาจารย์สุเชาว์ ทิพนทร ผู้อำนวยการโรงเรียนแสวงหา วิทยาคม อาจารย์ประสิทธิ์ สุขขุม ผู้อำนวยการโรงเรียนโพธิ์ทองพิทยาคม ที่กรุณาตรวจ และให้คำแนะนำในการตรวจสอบเครื่องมือ

ที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อประจวบ คุณแม่เนียม คุณพ่อประสาน ทิพนทร คุณจรัญ ปาระชาติ อาจารย์ประวิทย์ ผ่องสุภาพ อาจารย์ไพฑูรย์ ตรงค์เรือง พี่ชาย น้องสาว หลานสาว และนางสาวศศิพินท์ อินทามระ ที่ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย เป็นอย่างดีตลอดมา

ศิวาลัย อินทามระ

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ .....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....	3
ความสำคัญในการศึกษาค้นคว้า .....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า .....	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องการวิจัย .....	7
ความหมายของการออกกำลังกาย .....	7
หลักของการออกกำลังกาย .....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย .....	10
ความหมายของความต้องการ .....	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	15
งานวิจัยในต่างประเทศ .....	15
งานวิจัยในประเทศไทย .....	16
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	33
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	33
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	36
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	36
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	37
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	37
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	37
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	38

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	161
ความมุ่งหมายของการค้นคว้า .....	161
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....	161
วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	162
วิธีจัดทำข้อมูล .....	162
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า .....	162
อภิปรายผล .....	168
ข้อเสนอแนะ .....	171
บรรณานุกรม .....	172
ภาคผนวก .....	177
ประวัติย่อผู้วิจัย .....	189

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง .....	34
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง .....	35
3 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	38
4 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	40
5 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	43
6 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ การออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	45
7 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	47
8 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	49
9 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	51
10 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	54

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ การออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	56
12 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	58
13 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 .....	60
14 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	62
15 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	65
16 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ การออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	67
17 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	69
18 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	71
19 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	73
20 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	76
21 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ การออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	78
22 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	80

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
23 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	82
24 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	84
25 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	87
26 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ การออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	89
27 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	91
28 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	93
29 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	95
30 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	98
31 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ การออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	100
32 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการ ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	102
33 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .....	104
34 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	106
35 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	109
36 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ การออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	111



## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
51	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ การออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	144
52	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการ ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	146
53	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .....	148
54	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	150
55	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	153
56	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ การออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	155
57	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการ ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	157
58	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	159

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้า จำเป็นต้องพัฒนาเยาวชนและประชาชนให้มีคุณภาพ การศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคน เพราะการพัฒนาประเทศต้องอาศัย คนที่มีความรู้ ความสามารถ ความตั้งใจรวมทั้งประสบการณ์และความชำนาญ นอกจาก การศึกษาแล้ว การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ยังช่วยเสริมสร้างให้เยาวชนและประชาชน มีสุขภาพดีขึ้น องค์การศึกษาวិทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (Unesco) ให้ความสำคัญของการมีสุขภาพดีประกอบด้วยปัจจัย 4 ประการคือ อาหารและโภชนาการ ออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา การพักผ่อนนอนหลับและหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2544 : 6)

ในสภาพสังคมปัจจุบันเป็นสภาพที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อตนเองและครอบครัวจึงเป็นเหตุ ให้ประชาชนในปัจจุบันสิ่งหนึ่งที่ตนเองควรต้องปฏิบัติ ในลักษณะเดียวกันกับการรับประทาน อาหารและการนอนหลับนั้นคือการออกกำลังกาย เพราะเมื่อมีการออกกำลังกายร่างกายได้มีการ เคลื่อนไหวและความสามารถในการเคลื่อนไหวเป็นคุณสมบัติสำคัญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ไม่ เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ ย่อมมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวมาก เกินไป เกิดโรคภัยง่ายและสุขภาพอ่อนแอต่อทางด้านจิตใจ เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิดหรือ ซึมเศร้า การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมากต่อประชาชนและต่อประเทศชาติ เพราะประเทศ ที่เจริญจะต้องประกอบด้วย ประชาชนที่แข็งแรงมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์หากประชาชนทอดทิ้ง หรือละเลยต่อการออกกำลังกาย ก็จะส่งผลให้ประชาชนในประเทศมีสุขภาพที่ไม่ค่อยดีนัก โรคภัยไข้เจ็บก็รุกรานได้ง่ายและโรคที่มักเป็นอยู่นั้น เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ เกี่ยวกับหลอดเลือด โรคอ้วน (กรมสถิติสาธารณสุข. 2542 : 125) ได้รวบรวมสถิติการตาย ของประชาชนไว้ว่า อัตราการตายของประชาชนด้วยสาเหตุต่าง ๆ ตามตารางโรคพื้นฐานต่อ ประชาชน 100,000 คน มีสาเหตุการตายมาจากโรคการไหลเวียนเลือดผ่านปอดและโรคหัวใจ รูปอื่น ๆ มีอัตราการตายมากที่สุด

การออกกำลังกาย มักเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการละเล่น เกมและกีฬากิจกรรมทั้ง 3 ประเภทนี้เป็นกระบวนการที่ทำให้ประชาชนเกิดการเคลื่อนไหวช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้บุคคลนั้น สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นจึงควรได้รับการส่งเสริมและ สนับสนุนให้ประชาชนได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชนจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยการตอบสนองต่อแผนพัฒนา กีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ที่มีอยู่ 6 แผน ได้แก่ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535 : 8 – 9)

1. กีฬาขั้นพื้นฐาน เป็นการจัดใหญ่ของวิชาพลศึกษากิจกรรมกีฬาในโรงเรียนและการฝึกอบรมขั้นต้น กีฬาสำหรับเยาวชนนอกโรงเรียน
2. กีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการรณรงค์ให้เยาวชนและประชาชนหันมาสนใจการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. กีฬาเพื่อการแข่งขัน เพื่อยกระดับมาตรฐานของการกีฬาให้ทัดเทียมนานาประเทศ
4. โภชนาการกับการกีฬา เพื่อให้ผู้เล่นกีฬาได้บริโภคอาหารที่เหมาะสม มีขนาดร่างกายและพลังงานที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย
5. การบริหารและองค์กรในการพัฒนาทางกีฬา เพื่อให้การพัฒนาการกีฬาของชาติมีเอกภาพให้องค์กรกีฬาต่าง ๆ สามารถกำหนดขอบเขตหน้าที่ของตนให้ชัดเจนและสามารถประสานการดำเนินงานกับองค์กรอื่นๆ รวมทั้งให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน
6. การกีฬาเพื่ออาชีพ เพื่อพัฒนากีฬาที่มีศักยภาพ ให้เป็นกีฬาอาชีพได้อย่างมีมาตรฐานและเพื่อพัฒนากีฬาไทยบางชนิดซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมไทยที่สำคัญ ให้เป็นกีฬาอาชีพ

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 กล่าวถึงแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ว่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับทุกเพศ ทุกวัย ได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างถูกวิธี มีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการกีฬาเพื่อสุขภาพและกระตุ้นให้เยาวชน ประชาชนมีความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535 : 40) นอกจากนี้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (ม.ป.ป. : 87) ยังได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาการกีฬาอย่างต่อเนื่องโดยเน้นให้การพัฒนาการกีฬาเป็นมาตรฐานที่สำคัญประการหนึ่งของแผนงานส่งเสริมสุขภาพ โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทั้งในชนบทและในเมือง มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพในแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535 – 2539 (2535 : 64) ส่วนหนึ่งได้กล่าวถึงการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาไว้ว่า เป็นการส่งเสริมและปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเข้าใจเห็นคุณค่ามีสุขนิสัยที่ถูกต้องในการรักษาสุขภาพพลานามัยทั้งในด้านโภชนาการการกีฬาและการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยสนับสนุนการจัดกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพและพลานามัยที่ดีและสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 จึงได้กำหนดวิชาพลศึกษาบรรจุไว้ในหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายพุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2523) มีจุดประสงค์เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจหลักการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสังคมเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา กีฬา การรักษาสุขภาพ และสวัสดิภาพ (กรมวิชาการ. 2535 : 83)

ดังนั้น ในฐานะที่โรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีและออกไปรับใช้สังคมหรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นต่อไป ควรจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตร และตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีให้แก่ นักเรียน จึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่พึงปฏิบัติและมีการสนับสนุนอย่างจริงจังในเรื่องของการออกกำลังกายและการกีฬา ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาจึงคำนึงถึงความต้องการของนักเรียนให้มากที่สุด (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 56 – 65) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อนักเรียนไว้ว่า ในทางด้านร่างกาย เป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์ มีร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพดี มีรูปร่างและทรวดทรงดีสง่างามและเป็นผู้ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทางด้านสติปัญญา เป็นผู้มีไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ทางด้านอารมณ์ เป็นผู้มีอารมณ์แจ่มใสและควบคุมอารมณ์ได้ดี ทางด้านสังคมเป็นผู้ที่เห็นความสำคัญของกลุ่มและให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การส่งเสริมในเรื่องของการออกกำลังกายและการกีฬาของแต่ละโรงเรียนถือว่า มีความสำคัญต่อการพัฒนา นักเรียนให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต การออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อช่วย ทำให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและทำให้เกิดความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์ อันดียังช่วยส่งเสริมให้เกิดความพัฒนาทางด้านสติปัญญา ความเฉลียวฉลาดขึ้นมาได้อีกส่วนหนึ่ง นอกจากนี้ยังช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหายาเสพติดและปัญหาอาชญากรรมได้อีกด้วย โรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนเพื่อจะได้จูงใจให้นักเรียนรักการออกกำลังกายและอยากมีส่วนร่วมมากขึ้น เด็กนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทองไม่สนใจในการออกกำลังกาย เป็นโรคอ้วนเป็นส่วนมากและสุขภาพโดยรวมไม่ค่อยแข็งแรง ไม่ทราบเป็นเพราะสาเหตุใด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและด้านการจัดการแข่งขันกีฬาเพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้ามาดำเนินการ ให้เป็นรูปแบบที่จะใช้เป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตามสภาพและความต้องการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทองต่อไป

### **ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า**

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง

### ความสำคัญในการค้นคว้า

ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลสำหรับครูพลศึกษานำไปใช้ปรับปรุงแก้ไขการจัดและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียนให้ได้ผลดีและสอดคล้องกับสภาพและความต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย รวมทั้งเป็นแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้า แก่ผู้ต้องการทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2546 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง รวมทั้งสิ้น 4,496 คน

2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 540 คน โดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน กลุ่มตัวอย่างระดับชั้น จำแนกการใช้ตารางประมาณขนาดของ เครจิจ และมอร์แกน (Krcjcie and Morgan)

#### 3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใช้วิธีการสุ่มระดับชั้นจำแนกตามเพศ ได้แก่

##### 3.1.1 เพศ

3.1.1.1 เพศชาย

3.1.1.2 เพศหญิง

##### 3.1.2 ระดับชั้น

3.1.2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

3.1.2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

3.1.2.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพ หมายถึง สภาวะ หรือสภาพที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยสภาพต่าง ๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร ผู้ให้บริการประเภทของการออกกำลังกาย ช่วงเวลาของการออกกำลังกายและการจัดการแข่งขันกีฬา

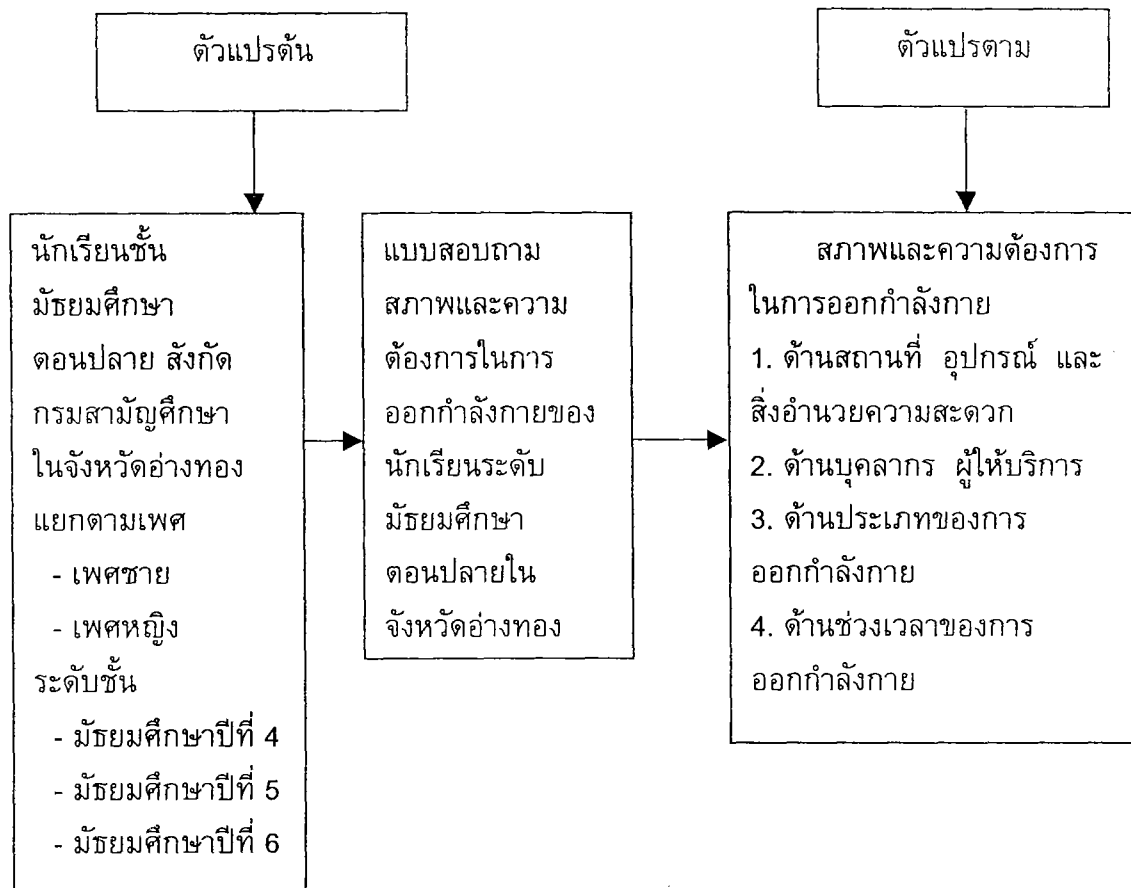
2. ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการจะได้ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายประกอบด้วยความต้องการด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหว ในลักษณะการวิ่ง การเดิน การกระโดดการเล่นกีฬา ฯลฯ ให้เกิดสมรรถภาพและประกอบกิจกรรมการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. นักเรียนมัธยมศึกษา หมายถึง นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดอ่างทอง

5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในจังหวัดอ่างทอง

## กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศ และภายในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งออก 2 ส่วนใหญ่ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
  - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
  - 1.2 หลักของการออกกำลังกาย
  - 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
  - 1.4 ความหมายของความต้องการ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

##### 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519 : 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ทำให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน และอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหว ช่วยให้ออกกำลังกายได้ทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย หากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้พักสักครู่ก็จะคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

สมหวัง สมใจ (2529 : 9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทนทุกส่วนให้มีความ

คล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนแข็งแรง ย่อมคลายเครียดจากการงาน หรือชีวิตประจำวันที่มีมักจะเกิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ แต่เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรม ง่าย ๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย ประกอบดนตรี รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เล่นเกม หรือการละเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ โดยไม่ได้รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

## 1.2 หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้ สุขภาพดี ทำให้รักษาทรุดทรองอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการ เราจึงควรปฏิบัติ การออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร คือ ต้องทำ ทุกวันเป็นกิจนิสัย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมาหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของ ร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และ ความต้องการในการออกกำลังกายจากการศึกษาของ สไมเลย์ (Smiley) และ กูลด์ (Gould) พบว่าความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 – 4 ปี ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินการนอน
2. อายุ 5 – 8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด  
ปีนป่าย อย่างน้อย วันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9 – 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 – 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15 – 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1.30 ชั่วโมง
6. อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31 – 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อย  
วันละ 1 ชั่วโมง
8. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ  
อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกาย อาจจะได้หลาย รูปแบบกิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา การบริหารหรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่าย และที่สำคัญคือ การออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบใน ร่างกาย แต่คนส่วนใหญ่มักจะออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 7) ได้เสนอหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งต่อไปนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
  2. ผู้ที่ฟื้นไข้ หรือมีโรคภัยประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
  3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
  4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไป ควรปรึกษาแพทย์
  5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะให้ออกแรง โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วปกติ
  6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
  7. ผู้ที่มีภาวะกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้าน ในเวลาสั้น ๆ เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม หรืออื่น ๆ เหล่านี้ เป็นต้น
  8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก
  9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที
  10. เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไป เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจรหรือการหายใจของแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
  11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรจะมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวก็ตาม ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย

2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬาและสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่าย ในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าต้องดื่มน้ำครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ต้องค่อย ๆ เจริญปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังกายเข้าอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บปวดระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บปวดเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัดจุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะออกกำลังกายตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคและแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายออกไป

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกาย จึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือในการออกกำลังกายนั้น ครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิมการออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

### 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ทำการค้นคว้า วิจัย สนับสนุนคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้ สมหวัง สมใจ (2529 : 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต
4. มองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงขึ้น

สุพิตร สมานิติ (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่า บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยไปขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลงช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือเนื้อฉีกขาดได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้พูดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้น โดยสรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกาย ประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มในการที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น

2. ปริมาตรสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke Volume) เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย

3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจแรงในการบีบตัวจะมีมากขึ้นในระยะคลายตัว (Diastolic Phase) จะมากขึ้น

4. ในการออกกำลังกายทำให้ความฝืดปลายทาง (Peripheral Resistance) ลดน้อยลง ความหนืดของเลือดและการบีบตัวของหลอดเลือด ทำให้เกิดความฝืดปลายทางซึ่งจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะในหลอดเลือดแดง (Arteriole)

5. การออกกำลังกายหนัก ๆ จะทำให้เพิ่มปริมาตรสูบฉีดของหัวใจ (Cardiac Output) หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูบฉีดเพิ่มขึ้น

6. การออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic Capacity) คือทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน

7. ความจุปอด (Vital Capacity) หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจากที่ยาใจเข้าอย่างเต็มที่แล้วได้มีการค้นพบว่าในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็นนักกีฬาและผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาที่เห็นได้ชัดคือเกี่ยวกับเรื่องความจุปอดนักกีฬาจะมีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า
9. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจ (Venous Return) มากขึ้นซึ่งมีปัจจัยประกอบหลายประการและที่สำคัญก็คือการบีบและขยายของช่วงอก ทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนกับลูกสูบ (Aspiratory Action)
10. การออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอด (Pulmonary Diffusing Capacity) เพิ่มมากขึ้น
11. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาเสมอ ๆ จะเพิ่มขนาดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพความสมบูรณ์ของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติแต่เมื่อหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้ว หัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม
12. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง (Erythrocytes) และความเข้มข้นของเฮโมโกลบินนอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายช่วยให้โลหิตรักษาสภาพปกติ (Homeostasis) ในขณะที่มีการออกกำลังกายหนัก
13. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ ขณะพักจะมีความดันชีพจร (Pulse Pressure) สูง คือ ความดันในขณะที่หัวใจบีบตัวต่างจากความดันในขณะที่หัวใจคลายตัวโดยไม่สูงกว่าปกติ

การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ และทุกระดับ โดยเฉพาะในวัยเรียน ต้องมุ่งส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่เด็กทุกคน ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงมีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการออกกำลังกาย และกีฬาให้แก่เด็กเรียนอย่างยิ่ง โดยจัดโครงการต่าง ๆ ไว้ดังนี้ จันทรพิมพ์ พลพงษ์ (2529 : 206 – 214) ได้กล่าวถึงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนไว้ 5 โครงการ ดังนี้

1. การสอนพลศึกษาภายในชั้นเป็นหัวใจสำคัญของการจัดการโครงการพลศึกษาในโรงเรียน เพราะถือว่าการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นการวางรากฐานพลศึกษาที่สำคัญยิ่งในชีวิตเด็ก การสอนพลศึกษาควรจะเน้นให้เด็กมีทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เพราะทักษะเป็นหัวใจสำคัญของการสอนพลศึกษาเน้นการมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา

2. การจัดการแข่งขันกีฬายภายใน เป็นการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬายภายในระหว่างเด็กนักเรียนในโรงเรียนเดียวกัน อาจเป็นการแข่งขันระหว่างห้อง ระหว่างสี ระหว่างคณะเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และทักษะในการเล่นกีฬาและพลศึกษา

ความมุ่งหมายของการจัดการแข่งขันกีฬายภายใน เพื่อให้การพลศึกษาได้พัฒนายิ่งขึ้น และเด็กในโรงเรียนได้รับความสนับสนุนตามวัตถุประสงค์ของการสอนพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดผลดังต่อไปนี้

- 2.1 เสริมสร้างสุขภาพพลานามัย
- 2.2 มีนิสัยรักทางการกีฬา ได้เล่นกีฬาร่วมกัน
- 2.3 เสริมสร้างความสามัคคีขึ้นในหมู่คณะ

2.4 ส่งเสริมความสนุกสนาน ความพอใจ

2.5 เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนต่อโรงเรียน เป็นการสนับสนุนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พบปะแข่งขันกับนักเรียนโรงเรียนอื่น ๆ ซึ่งมีความสามารถทางกีฬาทัดเทียมกัน และจัดได้ว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งของแผนการเรียนพลศึกษาในโรงเรียน โครงการที่จะสำเร็จลุล่วงได้นั้นจะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ครูทุกคนในโรงเรียนจะต้องชี้แจงนโยบายของการแข่งขันความมีน้ำใจนักกีฬาและอื่น ๆ เพื่อให้การแข่งขันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์

4. การจัดโปรแกรมบรรดิกการเป็นโปรแกรมพลศึกษาสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายเป็นโปรแกรมที่ดัดแปลงกิจกรรมเกมส์ต่างและกิจกรรมเข้าจังหวะให้เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจของนักเรียนซึ่งไม่สามารถหรืออาจไม่ปลอดภัยต่อการเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่จัดตามปกติ

5. การจัดโปรแกรมนันทนาการ เป็นการจัดโปรแกรมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้รับความสนุกสนาน เป็นการผ่อนคลายอารมณ์คลายความตึงเครียด ได้รับความประสพการณ์ทางกีฬา

#### 1.4 ความหมายของความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและมีความสุขในสังคม (อรุณ รักธรรม. 2527 : 67) ได้อธิบายความหมายของความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่า ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะเข้าใจในความต้องการของมนุษย์ เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีที่ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กฤษฎณา ตักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องพัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิด และการจัดหาขึ้นมาภายหลัง สรุปความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการด้านจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สถานการณ์ขาดความสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มี

หลายอย่าง ดังที่ มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 – 92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการ  
ชั้นต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีรเพิ่มขึ้น (Basic Physiological Needs) เป็น  
ความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญที่สุดต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม  
ที่อยู่ ยารักษาโรค น้ำ อาหาร อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safe and Security Needs)  
ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belong  
Needs) เป็นความต้องการที่อยากให้ตนเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่น  
ยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self  
Actualization Needs) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง มนุษย์ทุกคน  
มีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์มีความพร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดี  
มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับการใช้ความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierachy Theory)  
(หลุยส์ จำปาเทศ. 2533 : 40 – 41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ. 1972 หรือเรียก  
ทฤษฎี อี อาร์ จี (ERG – Exertence Relatedness – Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎี  
ความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ เข้าปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่ายจาก 5 ขั้นตอนของมาสโลว์  
เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็น EEG Theory Alderfer ได้เสนอรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคนเพื่อการอยู่รอด (Existence  
Needs) คือ ความต้องการของเขาในขั้นนี้ได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของ  
มาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง
2. ความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบ ๆ ตัว และบุคคล  
ในสังคม (Relatedness Needs) คือ ความต้องการขั้นที่ 3 ของมาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า Social  
Needs Alderfer ได้ให้ความสำคัญในความต้องการข้อนี้มาก เพราะถือว่า มนุษย์จะอยู่ได้มิใช่  
ความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือเป็นหมู่ พวกนั้นมีความจำเป็น
3. ความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า (Growth Needs) คือ ความต้องการ  
สูงสุดของคน ซึ่งเขาได้เอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteem and Self – Actualization Needs)  
ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะมุ่งบอกถึงความสูงสุด ของชีวิตมนุษย์นั่นเอง

จากทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีแรงจูงใจ  
ที่เน้นเรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ โดยเชื่อว่า  
ความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต

ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคมและความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้ง 3 จะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เบิร์ต (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 14 ; อ้างอิงจาก Byrd. 1963) ความคิดเห็นและวิธีการปฏิบัติของจิตแพทย์ของเมืองซานฟรานซิสโก เกี่ยวกับความเชื่อในการออกกำลังกายที่จะช่วยลดความเครียดทางด้านจิตใจ พบว่า ร้อยละ 91 ของนิสิตจิตแพทย์ที่ตอบแบบสอบถามเห็นว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเบา ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจ ได้เป็นอย่างดี และวิธีการปฏิบัตินั้นได้แนะนำให้คนไข้ที่มาทำการรักษาเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น วอลเลย์บอล กอล์ฟ เทนนิส ลีลาศ เต้นรำพื้นเมือง เป็นประจำควบคู่กับการเยียวยาไปด้วย

แคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรี ก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านการทำงานและในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ตาม แต่ก็ยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้างแม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

แครนดอลล์ (Crandall. 1975 : 90) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็ก ในแคลิฟอร์เนียตอนใต้จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีความเห็นว่า กิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย
2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน
3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

มุลเลอร์ (Mueller. 1978 : 144 - 147) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมนุมกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมนุมกีฬาถึงหมื่น ๆ ชุมนุม เพราะเขาเชื่อว่าชุมนุมกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมกับการศึกษาและกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สกี ยูโด ฟันดาบยิมนาสติก และรักบี้

โมซาฟารี (Mozafari. 1980 : 5778 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในรัฐฟลอริดา โดยใช้แบบสอบถาม ถามหัวหน้าหมวดพลานามัย 210 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

1. โรงเรียนมีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า 1,000 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางลบต่อโครงการสอนพลศึกษา โครงการแข่งขันกีฬาภายใน และโครงการแข่งขันระหว่างโรงเรียน
2. นักเรียนที่มีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า 1,000 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางบวกต่อการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

## 2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

คงศักดิ์ เจริญรักษ์ และคณะ (2525 : 62 – 64) ทำวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ในส่วนของกิจกรรมทางพลศึกษา เกมและกีฬาที่โรงเรียนสหศึกษาจัดต่อเนื่องตลอดปี ได้แก่ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและการส่งเสริมกายบริหาร ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือ มีความรู้เพิ่มขึ้นเกิดความสามัคคี และความคิดริเริ่ม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พัฒนาร่างกายและจิตใจ สนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ปัญหาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือ ครูฝ่ายกิจกรรมไม่เพียงพอ ขาดสถานที่อุปกรณ์และงบประมาณ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา (2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียน สังกัดคณะกรรมการศึกษาเอกชนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมที่โรงเรียนจัดทุกปี ส่วนใหญ่ประกอบด้วย การส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย การส่งเสริมกายบริหาร การแข่งขันกีฬาสี การจัดนิทรรศการ บริการเสียงตามสาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2526 : ข – ง) ทำวิจัยเรื่อง โปรแกรมพลศึกษาและกีฬาเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในชนบท พบว่า โปรแกรมนี้ควรมีความมุ่งหมาย เพื่อให้เยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มีน้ำใจนักกีฬา มีความรักและความสามัคคีกัน ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม รู้จักเคารพต่อกฎและระเบียบข้อบังคับ รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ มีความเข้าใจกันมีระเบียบวินัย หลักการจัดและดำเนินการของโปรแกรม ควรจะประกอบด้วย การจัดให้มีสถานที่และอุปกรณ์การพลศึกษาและกีฬาสำหรับหมู่บ้าน จัดให้มีการสอนพลศึกษาและกีฬาให้แก่เยาวชน จัดให้มีการแข่งขัน จัดให้มีการดัดแปลงสิ่งของที่มีอยู่ในท้องถิ่นเพื่อให้เป็นอุปกรณ์ทางพลศึกษาและกีฬาของหมู่บ้านคุณสมบัติของผู้นำโปรแกรมพลศึกษาและกีฬาควรประกอบด้วย การเป็นผู้มีความเชื่อและศรัทธาในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข เป็นผู้มีนิสัยร่าเริง อุดมทุน ใจเย็น รักเยาวชน มีความประพฤติดี ความสามารถเข้ากับบุคคลในหมู่บ้านได้ ยอมรับความคิดเห็นของเยาวชน ช่วยเหลือเยาวชนมีความเข้าใจและมีทักษะในพลศึกษาและ

กีฬา มีความสามารถในการสอนพลศึกษาและกีฬา ส่วนสถานที่สำหรับโปรแกรมนั้นควรจะเป็น สนามกีฬาของโรงเรียนที่อยู่ใกล้เคียงหรือสถานที่ว่างได้ในหมู่บ้าน ชนิดของกิจกรรมที่ควรจัด ในโปรแกรม ได้แก่ ฟุตบอล ตะกร้อ ชำมตาข่าย ตะกร้อเตะวง วอลเลย์บอล การเล่นเกม กีฬาพื้นเมือง มวยไทย แบดมินตัน บาสเกตบอล จักรยาน เทเบิลเทนนิส และกรีฑาเกม ในการจัดและเลือกอุปกรณ์ควรประกอบด้วย การเลือกอุปกรณ์ที่เป็นไปตามกิจกรรมสามารถผลิตจากวัสดุในท้องถิ่นได้ มีจำนวนเพียงพอราคาถูกและมีศูนย์กลางในการเก็บรักษา

เกี่ยวกับเรื่องความต้องการของเยาวชนไทยโดยตรงนั้น ความต้องการของ นักเรียนไทยในระดับมัธยมศึกษา ทางด้านร่างกายต้องการเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสุขภาพ สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีบุคลิกภาพดี และเป็นผู้ที่มีรูปร่างได้สัดส่วน ทรวดทรงดี ทางด้านสติปัญญา ต้องการเป็นผู้มีไหวพริบในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มีสติปัญญาดีความรอบรู้ดี เป็นผู้มีความสามารถในการประกอบอาชีพ ต้องการเรียนต่อให้สูงขึ้นและมีสมาธิในการศึกษา และเรียนทางด้านอารมณ์ต้องการได้รับความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ ความเข้าใจจากพ่อแม่ ความเห็นอกเห็นใจจากพ่อแม่ ความสำเร็จความสมหวังในชีวิต ความสุขสบายใจ และ ความต้องการความรู้สึกในความเป็นลูกผู้ชายอย่างแท้จริง ทางด้านสังคมต้องการเป็นพลเมืองดี ในระบอบประชาธิปไตย ต้องการให้ทุกคนรู้จักหน้าที่ของตนเอง ต้องการเป็นผู้ที่มีความ เท่าเทียมกับเพื่อนคนอื่น ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ต้องการให้โลกอยู่อย่าง สงบสุขมีสันติภาพ และต้องการให้มีความยุติธรรมในสังคมและในด้านอื่น ๆ ต้องการเป็นผู้มี อาชีพที่สุจริตมีบ้านที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานเมื่อเรียน สำเร็จแล้วมีงานทำและมีรายได้ดี และเป็นผู้มีเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ

ระดับความต้องการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไทยในระดับมัธยมศึกษา นั้น มีความแตกต่างกันในทุกด้าน ยกเว้นในด้านสังคมหรือนักเรียนชายมีความต้องการ ทางด้านร่างกายสูงกว่านักเรียนหญิง ในขณะที่เดียวกันนักเรียนหญิงมีความต้องการทางด้าน สติปัญญา ทางด้านอารมณ์ และด้านอื่น ๆ สูงกว่านักเรียนชาย

นักเรียนชาย และหญิงที่อยู่ในระดับชั้นต่างกัน ระดับอายุเท่ากันและที่อยู่ใน เขตการศึกษาที่ต่างกัน ส่วนใหญ่มีความต้องการในด้านต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน นอกจากนั้น นักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษาที่บิดาและมารดามีอาชีพ การศึกษาและรายได้ ในระดับที่ต่างกัน ส่วนใหญ่มีความต้องการในด้านต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน

ความต้องการของประชาชนในชนบทเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เพราะจะเป็นเครื่อง ชี้บ่งว่า ในวงการศึกษหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดบริการใดให้กับประชาชนในชนบท บ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้

กองกีฬา กรมพลศึกษา (2527 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยติดตามผลการฝึก อบรมเยาวชนผู้นำทางกีฬาสู่หมู่บ้านพื้นที่เป้าหมาย พบว่าเยาวชนผู้นำทางกีฬาเหล่านี้สนใจ ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล และมวยไทย และหลังจากการอบรมแล้ว เยาวชนเหล่านี้ตั้งใจ

แนวโน้มที่จะเป็นผู้นำทางกีฬาในหมู่บ้านของตน เพราะมีความรู้และทักษะเพิ่มขึ้น เยาวชนในหมู่บ้านทั่วไปโดยปกติสนใจในกีฬาฟุตบอล ตะกร้อ และวอลเลย์บอล ซึ่งตรงกับความสนใจของเยาวชนผู้นำอยู่แล้ว และเห็นว่าการอบรมเยาวชนผู้นำมีประโยชน์ต่อการกีฬาในหมู่บ้าน

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา (2529 : 66 – 68) ได้ทำวิจัยเรื่อง ทศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ พบว่า โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาทุกโรงเรียนมีการจัดโปรแกรมนันทนาการสม่ำเสมอตลอดทั้งปี นักเรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับต่ำ โรงเรียนส่วนใหญ่นิยมจัดกิจกรรมให้เฉพาะในโอกาสพิเศษ เช่น วันปีใหม่หรือวันสิ้นสุดของการเรียนภาคเรียนที่ 1 หรือ 2 โดยมีการจัดกิจกรรมทางกีฬา เช่น กีฬาสี การจัดโต๊ะที่การแสดงดนตรี การประกวดร้องเพลง มาโนช มิ่งทุม (2529 : บทคัดย่อ) ทำวิจัยเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของเยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็กกลางศาลคดีเด็กและเยาวชน พบว่า เยาวชนต้องการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องการเล่นกีฬาเป็นและถูกต้อง รู้กติกาของกีฬาต่าง ๆ เพื่อจะได้ดูกีฬาให้เข้าใจ ต้องการให้จัดชั่วโมงเรียนพลศึกษา 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตลอดปีเยาวชนชายต้องการเรียนฟุตบอล ปิงปอง ตะกร้อ มวยไทย มวยสากล เยาวชนหญิงต้องการเรียนวอลเลย์บอล แคร้บอล แบดมินตัน เทนนิส กิจกรรมเข้าจังหวะต้องการให้มีการฝึกอบรมกีฬาครั้งละไม่เกิน 9 วัน ไกลวันแข่งขันและต้องการให้จัดการแข่งขันเดือนละครั้ง กีฬาที่ต้องให้จัดการแข่งขันคือ ฟุตบอล ปิงปอง ตะกร้อ มวยไทย วอลเลย์บอล บาสเกตบอล

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : ก – ข) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสนใจความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8 พบว่า เยาวชนในชนบทส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารการกีฬาจากโทรทัศน์ มีความสนใจในการดูกีฬามาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง ชอบกีฬาประเภททีมมากกว่าประเภทบุคคลประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล เยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุดประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชนคือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพในตนเอง ส่วนอุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานที่บ้าน ไม่เวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

กฤษณ์ กสิกร (2530 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษาเกี่ยวกับด้านสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ของโรงเรียนรัฐบาลกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถาม ถามผู้บริหาร และครูผู้สอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนรัฐบาลกรุงเทพมหานคร จำนวน 98 โรงเรียน รวม 316 ชุด ผลการวิจัยพบว่า สามารถจัดการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรอยู่ในระดับมาก กิจกรรมพลศึกษาเปิดสอน

ตามความพร้อมของโรงเรียน มีการนิเทศทางพลศึกษาในโรงเรียน ส่วนใหญ่พลศึกษา สถานที่เรียนพลศึกษาไม่เพียงพอ ด้านการประเมินผลการเรียนวิชาพลศึกษา มีการใช้เกณฑ์ของกลุ่มโรงเรียนในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา นักเรียนไม่มีเวลาในการฝึกซ้อมเพิ่มเติมการสอน ไม่ได้นำโสตทัศนูปกรณ์ ขาดสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ขาดแคลนงบประมาณการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ที่ทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิล – เทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรเป็นประจำและมีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเมื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้ปรับปรุงหาทางให้ดีขึ้นต่อไป และมีเทป โทรทัศน์ภาพยนตร์ เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น. และ 16.30 - 18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย รวม 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชาย หญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย รวม 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรสปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย รวม 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุ 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรเข้าเป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนี้ยังมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยแนะนำช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

เยาวณี ผจญ (2534 : 66 – 68) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของข้าราชการ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.10 มีอายุระหว่าง 31 – 35 ปี ร้อยละ 25.10 รองลงมา คือ อายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.40 การศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี ร้อยละ 45.70 รองลงมาคือ ต่ำกว่าอนุปริญญา ร้อยละ 33.40 ส่วนใหญ่สมรสแล้วร้อยละ 60 รองลงมาเป็นโสดร้อยละ 36.30 ที่พักส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลร้อยละ 69.20 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.90 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีงานพิเศษอื่น ๆ นอกจากรับราชการร้อยละ 84.30 สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีอยู่ใกล้บ้าน ร้อยละ 31 รองลงมา มีอยู่ใกล้ที่ทำงาน ร้อยละ 20.90 ข้าราชการส่วนใหญ่ทำงานในกระทรวงมหาดไทย ร้อยละ 16.40 รองลงมาเป็นกระทรวงการคลัง ร้อยละ 13.90

2. ความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีดังนี้

2.1 ด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการอยู่ในระดับมากช่วงเวลาเย็น และหลังเลิกงานช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ ความต้องการในระดับน้อยคือ เวลาเช้าของวันธรรมดา ช่วงเวลาเช้าของวันเสาร์ – วันอาทิตย์ ระดับความต้องการน้อยที่สุด คือ ช่วงเวลากลางคืนของวันเสาร์ – อาทิตย์ เวลากลางคืนของวันธรรมดา และช่วงพักกลางวัน (พักรับประทานอาหาร) ของวันธรรมดา

2.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการระดับมาก คือ กิจกรรมการวิ่ง การเดิน ความต้องการในระดับน้อย คือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ เปตอง เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน วายน้ำ เทนนิส ตะกร้อ ถีบจักรยานกล และต้องการระดับน้อยที่สุดคือ รำมวยจีน โยคะ ยกน้ำหนัก

### 2.3 ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย)

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากทุกข้อได้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ด้านโภชนาการ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการและความปลอดภัย มีการจัดฉายภาพยนตร์ และเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย มีเอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย มีการเผยแพร่ข่าวสารและจัดนิทรรศการด้านการออกกำลังกายสำหรับข้าราชการมีการตั้งชมรมวิชาการเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกายแก่ข้าราชการ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีการประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึก

### 2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อนมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ มีน้ำดื่ม น้ำเย็นไว้บริการด้าน มีศูนย์สุขภาพสำหรับบุคลากรและข้าราชการ โดยเฉพาะ มีสถานที่สำหรับพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย มีสถานที่ออกกำลังกายในบริเวณบ้าน มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องอาบน้ำที่ถูกสุขลักษณะ มีโทรศัพท์สาธารณะไว้ใช้ตลอดเวลาการเปิดบริการมีสถานที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่ทำงาน มีสถานที่ออกกำลังกายภายในสถานที่บริหารร่างกาย

### 2.5 ด้านผู้ให้บริการ

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน บุคลากรที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน มีบุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมกีฬา เพื่อการออกกำลังกายแก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรที่มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการ และการดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกายและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรคอยดูแลช่วยเหลือแนะนำการใช้อุปกรณ์ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

### 2.6 ความต้องการออกกำลังกายแต่ละด้าน พบว่า

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย) ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ ช่วงเวลาในการออกกำลังกายและด้านกิจกรรมออกกำลังกาย

### 2.7 ผลการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการ

ในภาคตะวันออก ระหว่างข้าราชการชายและข้าราชการหญิง พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2536 : 116 – 121) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 50.90 เพศชายร้อยละ 49.00 และออกกำลังกาย 1 – 2 สัปดาห์เป็นส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 45.20

2. ผลการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีดังนี้

#### 2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดภัยจากกลิ่นเสียง และฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสถานที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มอย่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน และสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดภัยจากกลิ่น เสียงและฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน และสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม มีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดภัยจากกลิ่น เสียงและฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน และสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดภัยจากกลิ่น เสียง และฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่

ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานะที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน และสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

นักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม มีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียงและฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา ควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน และสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

นักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียงและฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน และสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

ทั้งนี้ความต้องการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีความต้องการมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง และฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย บริเวณสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน

## 2.2 ความต้องการด้านบริการและวิชาการ

นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีความต้องการมากที่สุดที่จะให้หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเฉพาะมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำและมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่

นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการที่จะให้บริการด้านข่าวสารและวารสารกีฬาหรือการออกกำลังกาย มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ มีบริการจัดฉายภาพยนตร์ มีวีดิทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่น่าสนใจและมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเป็นประจำทุกปี

นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม มีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเป็นประจำปี มีบริการจัดฉายภาพยนตร์ มีวีดิทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจและมีบริการตำรา ด้านเทคนิคและทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกับมีความต้องการมาก ให้องค์กรและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีความต้องการมากที่สุดให้หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเป็นประจำปี

นักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม มีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและมีความต้องการให้หน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง

นักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและมีความต้องการให้หน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง

ทั้งนี้ ความต้องการบริหารและวิชาการ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีความต้องการมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการมาก ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

โดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง และมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ

### 2.3 ด้านความต้องการประเภทกิจกรรมออกกำลังกาย

นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ และฟุตบอล กับมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ บาสเกตบอล และฟุตบอล กับมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน ภายบริหาร วอลเลย์บอล และแอโรบิคแดนซ์

นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม มีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล สีสาค และวิ่งเพื่อสุขภาพกับมีความต้องการมากในกิจกรรมเซปักตะกร้อ

นักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม มีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำกับมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ ฟุตบอลกับมีความต้องการมาก ในกิจกรรมบาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน และวอลเลย์บอล

นักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ ฟุตบอล กับมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล

ทั้งนี้ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีความต้องการมากที่สุด ให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ ฟุตบอล และมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนั้นในส่วนที่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามระบุความต้องการปรากฏว่า สามารถจัดเรียงตามลำดับความต้องการได้ดังนี้ สุนัขเกอร์ เพาะกาย เทควันโด ยิงปืน ไอซ์สเก็ต และมวยปล้ำ

### 2.4 ความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกาย

นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม มีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม มีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

นักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายเวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

ทั้งนี้ ความต้องการจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษามีความต้องการมากที่สุดให้มีการออกกำลังกาย เวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

3. ผลการศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษาเอกชนที่ตอบแบบสอบถามสรุปได้ว่า นักศึกษาต้องการให้สถาบันอุดมศึกษาเอกชนกำหนดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ทั้งที่เป็นวิชาบังคับและวิชาเลือกและจัดตั้งศูนย์สุขภาพและกีฬาขึ้น มารับผิดชอบการจัดกิจกรรมกีฬาภายใน และกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องให้กับนักศึกษาที่สำคัญ ต้องการเน้นการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาได้ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการจัดให้มีการบริการยืมอุปกรณ์กีฬา การจองเพื่อให้บริการสถานที่ออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาทั่วไปที่ประสงค์จะออกกำลังกายในช่วงเวลาว่าง

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 700 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์ในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู และระดับมาก เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับที่มากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกาย

กลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคคลผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถึถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน รวม 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t - independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมาก ที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพ และยังไม่มียาได้
2. ประชาชนส่วนมาก ได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากโทรทัศน์เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 - 2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 - 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด วิ่งเหยาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล
3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้านสถานที่ คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที่พบว่าความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น มีความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเซฟเฟ้ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 – 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นนักเรียนชาย 198 คน นักเรียนหญิง 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ (t – test independent) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way Analysis of Variance) การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีตุ๊กกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. บิดา มารดา และผู้ปกครองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่มีรายได้รวมเฉลี่ย 3,001 – 6,000 บาทต่อเดือน และมีอาชีพรับจ้าง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ในเวลาว่างในด้านการทำนบ้านอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมที่นิยมมาก ตามลำดับ คือ ชักรีดเสื้อผ้า กวาดดูบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ ทำนบ้าน คือเวลา 16.00 - 17.00 น. ต่อจากนั้นใช้ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. ทำกิจกรรมการเรียน การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาและงานอดิเรก ตามลำดับ

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนอยู่ในระดับน้อย นิยมมากโดยลำดับคือ ทำการบ้าน ทำรายงาน ทบทวนการบ้านที่เรียนมาแล้ว

4. การใช้เวลาว่างโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน ขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาและงานอดิเรก เช่น ดูโทรทัศน์ ฟุตคย ฟังวิทยุ และไม่ได้ใช้เวลาว่างในการหา รายได้พิเศษแต่อย่างใด

5. เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หารายได้พิเศษ งานอดิเรก การเรียนไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เวลาว่างในด้านการช่วยงานแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยิ่งศักดิ์ เฝ้าอินทร์จันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการ การออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบ ความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อความต้องการกิจกรรม ออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ใน การเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 222 คน คิดเป็น ร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 - 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 - 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้น ประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็น ร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือ เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการ วิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกายจัดให้สมาชิกได้ มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8 - 12 ปี และ 13 - 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัธยมศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอล และสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ บาสเกตบอล วายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโด และเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอโรบิก รักบี้ฟุตบอล หมากรูก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพ และแอโรบิกด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปัก - ตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แอโรบิก แอโรบิก รักบี้ฟุตบอล หมากฮอส ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ

ตะกร้อลอดบ่วง แชร้บอล ซอฟท์บอล หมากฮอส ฮอกกี้ กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมากของสมาชิก กลุ่มอายุ 8 – 12 ปี ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปัก - ตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แชร้บอล แชนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากฮอส ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกแดนซ์ ส่วนสมาชิก กลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อ - ลอดบ่วง แชร้บอล ซอฟท์บอล หมากฮอส ฮอกกี้ กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดของ สมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากฮอก มวยไทย มวยปล้ำ สควอชและยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช และสนุกเกอร์

ไชยา อังศุสกุณมถ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ เปรียบเทียบ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 152 คน และเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 152 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวหรือค่าเอฟทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ ในระดับพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ สุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่า นักศึกษาหญิง
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออก กายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 โดยนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ

5. นักศึกษาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

6. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด เชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด เชียงใหม่ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์

7. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้ง ของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขต ภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัย ชุมชนใน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย

8. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขต ภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

9. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และ ด้านความรู้กับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมี ความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือไม่มีความสัมพันธ์

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2546 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 14 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 4,496 คน

##### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2546 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 540 คน ใช้ตารางประมาณขนาดของ เครจิจี และมอร์แกน (Krejeie and Morgan) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

1. เลือกโรงเรียนได้จำนวน 6 โรงเรียน จากการสุ่มแบบเจาะจง โดยมีเงื่อนไขว่า โรงเรียนต้องมีขนาดนักเรียน 250 คนขึ้นไป (ดังตาราง 1)
2. เลือกนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 270 คน นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 270 คน รวมทั้งสิ้น 540 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) (ดังตาราง 2)

ตาราง 1 จำนวนประชากร นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวง  
ศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง

ที่	โรงเรียน	ม.4			ม.5			ม.6			รวมทั้งสิ้น
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	
1	อ่างทองปัทมโรจน์วิทยาคม	130	183	313	142	169	311	137	165	302	926
2	สตรีอ่างทอง	80	258	338	66	229	295	26	231	257	890
3	จำปาหล่อพิทยาคม	24	20	44	24	33	57	13	5	18	119
4	ป่าโมกซ์วิทยาภูมิ	46	57	103	36	35	71	26	57	53	227
5	บางเสด็จวิทยาคม	25	11	36	29	6	35	14	6	20	91
6	วิเศษชัยชาญ"ตันติวิทยาภูมิ"	86	146	232	99	126	225	89	133	222	679
7	วิเศษชัยชาญวิทยาคม	24	18	42	10	15	25	9	7	16	83
8	ไผ่วงวิทยา	8	11	19	6	14	20	3	6	9	48
9	โพธิ์ทองจินตมาณี	75	110	185	93	114	207	89	111	200	592
10	โพธิ์ทองวิทยาคม	10	7	17	6	6	12	4	1	5	34
11	ราชสถิตย์วิทยา	26	21	47	29	29	58	32	38	70	175
12	แสงหาวิทยาคม	29	42	71	40	62	102	40	80	120	293
13	ริ้วหว้าวิทยาคม	16	28	44	18	30	48	22	17	39	131
14	สามโก้วิทยา	31	35	67	35	40	75	30	36	66	208
	รวม	611	947	1158	633	908	1541	534	863	1397	4496

ที่มา : ฝ่ายอำนวยการนโยบายและแผนงานสำนักงานสามัญจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2545

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา  
กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง

ที่	โรงเรียน	ม. 4		ม. 5		ม. 6	
		ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
1	อ่างทองปัทมโรจน์วิทยาคม	15	15	15	15	15	15
2	สตรีอ่างทอง	15	15	15	15	15	15
4	ป่าโมกซ์วิทยาภูมิ	15	15	15	15	15	15
6	วิเศษชัยชาญ"ตันติวิทยาภูมิ"	15	15	15	15	15	15
9	โพธิ์ทองจินตมณี	15	15	15	15	15	15
12	แสงหาวิทยาคม	15	15	15	15	15	15
	รวม	90	90	90	90	90	90
		180		180		180	
	รวม	540					

#### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

- แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- นำมากำหนดเป็นข้อคำถามต่าง ๆ แบบ 5 ระดับ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และแบบสอบถามแบบปลายเปิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546
  - ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้เขียนในสิ่งที่ต้องการเสนอแนะ
- นำข้อมูลที่ได้ไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น
- นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ข.) พิจารณา
- นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .96

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยไปยังผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดอ่างทอง
3. นำแบบสอบถามไปดำเนินการสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมแล้วนำมาสรุปและเสนอในรูปความเรียง

## บทที่ 4

### ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเสนอผลการวิจัยดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ และวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมแล้วนำมาสรุปและเสนอในรูปแบบความเรียง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 3 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน (คน) n	ร้อยละ %
1. เพศ		
ชาย	270	50.00
หญิง	270	50.00
2. ระดับชั้นการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	180	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 5	180	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 6	180	33.33
3. การออกกำลังกายของนักเรียน		
ออกกำลังกายเป็นประจำ	17.3	32.00
ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส	35.4	65.60
ไม่ออกกำลังกายเลย	13.0	2.40
4. นักเรียนเป็นสมาชิกของหน่วยงานของสโมสรที่มีโปรแกรม		
การออกกำลังกายภายนอก		
เป็นสมาชิก	289	53.50
ไม่เป็นสมาชิก	251	46.50

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	ต้องการ		ไม่ต้องการ	
	จำนวน n	ร้อยละ %	จำนวน n	ร้อยละ %
5. นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่ออะไร				
เพื่อต้องการความสนุกสนาน	334	61.90	206	38.10
เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง	380	70.40	160	29.60
เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน	261	48.30	279	51.70
เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง	155	28.70	385	71.30
เพื่อพบปะกับเพื่อน ๆ	88	16.30	452	83.70
เพื่อเข้าร่วมสังคมกับผู้อื่น	34	6.30	506	13.70

จากตาราง 3 ผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกเป็นเพศชายร้อยละ 50.00 เพศหญิงร้อยละ 50.00 กำลังศึกษาในระดับชั้นการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 33.33 มัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 33.33 มัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 33.33 นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 32.00 ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส ร้อยละ 65.60 ไม่ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 2.40 นักเรียนเป็นสมาชิกของหน่วยงานของสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกายภายนอก ร้อยละ 53.50 ไม่เป็นสมาชิกร้อยละ 46.50 และนักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนาน ร้อยละ 61.90 เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงร้อยละ 70.40 เพื่อต้องการผ่อนคลาย ความเครียดจากการเรียนร้อยละ 48.30 เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเองร้อยละ 28.70 เพื่อ พบปะกับเพื่อน ๆ ร้อยละ 16.30 เพื่อเข้าร่วมสังคมกับผู้อื่นร้อยละ 6.30

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้น  
มัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกดังนี้

2.1 จำแนกตามเพศ

ตาราง 4 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	10	27	88	116	29	5	26	73	130	36
	3.70	10.00	32.60	43.00	10.70	1.90	9.60	27.00	48.10	13.30
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	4	28	73	115	50	4	11	55	132	68
	1.50	10.40	27.00	42.60	18.50	1.50	4.10	20.40	48.10	25.20
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	3	15	7	109	73	6	9	45	128	82
	1.70	5.60	25.90	40.40	27.00	2.20	3.30	16.70	47.40	30.40
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	3	20	62	116	69	2	13	54	131	70
	1.10	7.40	23.00	43.00	25.60	0.70	4.80	20.00	48.50	25.90
5. ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	1	16	62	106	85	2	16	66	107	79
	0.40	5.90	23.00	39.30	31.50	0.70	5.90	24.40	39.60	29.30
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	2	17	76	107	68	4	16	42	118	90
	0.70	6.30	28.10	39.60	25.20	1.50	5.90	15.60	43.70	33.30
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3	29	103	82	53	3	12	59	116	80
	1.10	10.70	38.10	30.40	19.60	1.10	4.40	21.90	43.00	29.60
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	9	27	71	112	51	5	8	54	115	88
	3.30	10.00	26.30	41.50	18.90	1.90	3.00	20.00	42.60	32.60
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	2	18	62	121	67	2	10	55	126	77
	0.70	6.70	23.00	44.80	24.80	0.70	3.70	20.40	46.70	28.50
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	8	27	106	90	39	8	12	78	117	55
	3.00	10.00	39.30	33.30	14.40	3.00	4.40	28.90	43.30	20.40
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	6	27	85	100	52	5	11	48	114	92
	2.20	10.00	31.50	37.00	19.30	1.90	4.10	17.80	42.20	34.10
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	4	18	87	124	37	4	15	79	133	39
	1.50	6.70	32.20	45.90	13.70	1.50	5.60	29.30	49.30	14.40
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	5	18	71	14	62	5	18	85	114	48
	1.90	6.70	26.30	42.20	23.00	1.90	6.70	31.50	42.20	17.80

จากตาราง 4 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.00

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 25.20

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 27.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.40

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.50 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 25.90

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 39.30 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.60 รองลงมามากที่สุดในระดับร้อยละ 29.30

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 39.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.10 รองลงมาน้อยร้อยละ 30.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 29.60

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.50 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 32.60

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 24.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 28.50 รองลงมาปานกลางร้อยละ 20.40

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.30 รองลงมาน้อยร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 42.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 34.10

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 49.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.30

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 26.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 31.50

ตาราง 5 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	1	21	108	94	46	3	12	19	144	42
	0.40	7.80	40.00	34.80	17.00	1.10	4.40	25.60	53.30	15.60
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	1	22	106	64	47	-	12	57	130	71
	0.40	8.10	39.30	34.80	17.40	-	4.40	21.10	48.10	26.30
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย	8	19	96	97	50	2	11	74	108	75
	3.00	7.00	35.60	35.90	18.50	0.70	4.10	27.40	40.00	27.80
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	7	23	79	105	56	1	10	67	112	80
	2.60	8.50	29.30	38.90	20.70	0.40	3.70	24.80	41.50	29.60
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันทนาการของบุคลากร	9	13	80	112	56	6	12	59	130	63
	3.30	4.80	29.60	41.50	20.70	2.20	4.40	21.90	48.10	23.30
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย	5	8	73	130	54	3	10	51	102	104
	1.90	3.00	27.00	48.10	20.00	1.10	3.70	18.90	37.80	38.50
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	9	8	63	100	90	3	8	57	101	101
	3.30	3.00	23.30	37.00	33.30	1.10	3.00	21.10	37.40	37.40

จากตาราง 5 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 34.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 53.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.30 รองลงมาน้อยร้อยละ 34.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 48.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.30

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.50 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 29.60

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.50 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 23.30

ความสามารถของบุคคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 38.50 รองลงมา มากร้อยละ 37.80

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 37.40

ตาราง 6 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	8	21	85	120	36	5	14	61	106	84
	3.00	7.80	31.50	44.40	13.30	1.00	5.20	22.60	39.30	31.10
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	10	16	62	105	77	8	10	68	109	75
	3.70	5.90	23.00	38.90	28.50	3.0	3.7	25.2	40.4	27.8
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	10	24	64	111	61	4	14	75	95	82
	3.70	8.90	23.70	41.10	22.60	1.50	5.20	27.80	35.20	30.40
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	3	16	76	105	70	7	17	84	89	73
	1.10	5.90	28.10	38.90	25.90	2.60	6.30	31.10	33.00	27.00
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	6	28	68	111	57	11	10	82	101	66
	2.20	10.40	25.20	41.10	21.10	4.10	3.70	30.40	37.40	24.40
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	1	21	70	108	70	8	29	62	95	76
	0.40	7.80	25.90	40.00	25.90	3.00	10.70	23.00	35.20	28.00
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	3	29	88	91	59	14	20	66	94	76
	1.10	10.70	32.60	33.70	21.90	5.20	7.40	24.40	34.80	28.10
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	1	21	62	117	69	4	12	65	137	57
	0.40	7.80	23.00	43.30	25.60	1.50	4.40	24.10	50.70	19.30

จากตาราง 6 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.30 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.40 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 27.80

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.20 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 30.40

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.00 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.40

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.0 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาออลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.10

ตาราง 7 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกายของนักเรียนชาย  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	2	10	60	132	66	11	28	85	97	49
	0.70	3.70	22.20	48.90	24.40	4.10	10.40	31.50	35.90	18.10
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	3	12	65	121	69	10	21	83	103	53
	1.10	4.40	24.10	44.80	25.60	3.70	7.80	30.70	38.10	19.60
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	4	18	79	103	66	11	23	80	108	48
	1.50	6.70	29.30	38.10	24.40	4.10	8.50	29.60	40.00	17.80
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	3	19	64	114	70	11	15	74	92	76
	1.10	7.00	27.70	42.40	25.90	4.10	5.60	28.10	34.10	28.10
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	4	15	82	112	57	8	12	85	102	63
	1.50	5.60	30.40	41.50	21.10	3.00	4.40	31.50	37.80	23.30
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	2	24	59	106	79	5	18	74	108	65
	0.70	8.90	21.90	39.30	29.30	1.90	6.70	27.40	40.00	24.10
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	15	15	81	89	70	7	12	70	114	67
	5.60	5.60	30.00	33.00	25.90	2.60	4.40	25.90	42.20	24.80

จากตาราง 7 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.90 รองลงมา  
น้อยที่สุดร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.90 รองลงมาปานกลาง  
ร้อยละ 31.50

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.80 รองลง  
มาน้อยที่สุดร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.10 รองลงมาปานกลาง  
ร้อยละ 30.70

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.10 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 29.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลาง  
ร้อยละ 29.60

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.40 รองลงมา  
น้อยที่สุดร้อยละ 25.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ  
28.10 ปานกลางร้อยละ 28.10

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.50 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.50

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 39.30 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 29.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.40

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.90

ตาราง 8 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	5	8	60	100	97	15	16	96	97	46
	1.90	3.00	22.20	37.00	35.90	5.60	5.90	35.60	35.90	17.00
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	2	10	66	120	72	11	19	64	119	57
	0.70	3.70	24.40	44.40	26.70	4.10	7.00	23.70	44.10	21.10
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	6	5	47	98	114	23	29	94	78	46
	2.20	1.90	17.40	36.30	42.20	85.00	10.70	34.80	28.90	17.00
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	2	13	68	96	91	14	23	68	90	75
	4.80	4.80	25.20	35.60	33.70	5.20	8.50	25.20	33.30	27.00
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	5	18	67	91	89	8	15	74	107	66
	1.90	6.70	24.80	33.70	33.00	3.00	5.60	21.40	39.60	24.40
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	7	21	51	108	83	6	19	68	98	79
	2.60	7.80	18.90	40.00	30.70	2.20	7.00	25.20	36.30	29.30

จากตาราง 8 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 35.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 42.20 รองลงมาน้อยร้อยละ 36.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.80 รองลงมา มาก ร้อยละ 28.90

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 33.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.30 รองลงมา มากที่สุด ร้อยละ 27.00

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.70 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 33.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.40

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 29.30

ตาราง 9 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก  
 ความสะดวกของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา  
 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	6	14	85	127	38	6	14	78	133	39
	2.20	5.20	31.50	47.00	14.10	2.20	5.20	28.90	49.30	14.40
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	4	21	99	97	49	6	17	51	125	71
	1.50	7.80	36.70	35.90	18.10	2.20	6.30	18.90	46.30	26.30
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	8	13	68	108	73	7	13	59	113	78
	3.00	4.80	25.20	40.00	27.00	2.60	4.80	21.90	41.90	8.90
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	8	13	68	108	73	7	13	59	113	78
	3.00	4.80	25.20	40.00	27.00	2.60	4.80	21.90	41.90	8.90
5. ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	9	16	71	95	79	9	14	51	113	83
	3.30	5.90	26.30	35.20	29.30	3.30	5.20	18.90	41.90	30.70
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	3	20	75	105	67	8	12	43	118	89
	1.10	7.40	27.80	38.90	24.30	3.00	4.40	15.90	43.70	33.00
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	10	30	85	91	54	11	17	65	118	59
	3.70	11.10	31.50	33.70	20.00	4.10	6.30	24.10	43.70	21.90
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	7	11	13	95	64	6	10	50	110	94
	2.60	4.10	34.40	35.20	23.70	2.20	3.70	18.50	40.70	34.80
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	4	17	82	112	55	4	7	60	131	68
	1.50	6.30	30.40	41.50	20.40	1.50	2.60	22.20	48.50	25.20
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	8	28	109	85	40	5	20	77	110	58
	3.00	10.40	40.40	31.50	14.80	1.90	7.40	28.50	40.70	21.50
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	8	24	79	111	48	8	9	45	115	93
	3.00	8.90	29.30	41.10	17.80	3.00	3.30	16.70	42.60	34.30
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	3	9	87	117	54	3	13	95	123	34
	1.10	3.30	32.20	43.30	20.00	1.10	4.80	35.20	46.30	12.60
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	7	14	79	111	59	5	16	88	114	47
	2.60	5.20	29.30	41.10	21.90	1.90	5.90	32.60	42.20	17.40

จากตาราง 9 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 47.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 49.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยร้อยละ 55.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 46.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.30

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพ ที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.20 และมีความต้องการอยู่ใน ระดับมากร้อยละ 41.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 32.20

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.20 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 29.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.30 รองลงมาที่สุดในระดับร้อยละ 30.70

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.00

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็น จริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 43.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 84.10

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ใน ระดับน้อยร้อยละ 35.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 34.80

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ใน ระดับน้อยร้อยละ 41.50 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.50 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 25.20

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับ ปานกลางร้อยละ 40.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.70 รองลงมาปานกลางที่สุดร้อยละ 28.50

ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 42.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 34.40

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 35.20

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 29.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 32.60

ตาราง 10 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	2	29	94	96	49	2	10	74	132	52
	0.70	10.70	34.80	35.60	18.10	0.70	3.70	27.40	48.90	19.30
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย	6	19	100	99	46	2	17	64	122	65
	2.20	7.00	37.00	36.70	1.70	0.70	63.00	23.70	45.20	24.10
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภท ของการออกกำลังกาย	4	28	92	93	53	3	17	63	108	79
	1.50	10.40	34.10	34.40	19.60	1.10	6.30	23.30	40.00	29.30
4. ความสุขภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	10	18	92	99	51	2	12	50	129	77
	3.70	6.70	34.10	36.70	18.90	0.70	4.40	18.50	47.80	28.50
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง สันทนาการของบุคลากร	5	14	83	103	65	5	19	61	120	65
	1.90	5.20	30.70	38.10	24.10	1.90	7.00	22.60	44.40	24.10
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัย	2	9	72	131	56	2	10	46	104	108
	0.70	3.30	26.70	48.50	20.70	0.70	37.00	17.00	38.50	46.00
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3	10	63	107	87	6	15	40	108	101
	1.10	3.70	23.30	39.60	32.20	2.20	5.60	14.80	40.00	37.40

จากตาราง 10 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.40

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 63.00 รองลงมา มากร้อยละ 45.20

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมา มากร้อยละ 29.30

ความสุขภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.80 รองลงมา มากร้อยละ 28.50

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 24.10

ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.50 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมา มากร้อยละ 38.50

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 39.60 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 37.40

ตาราง 11 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของ  
นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	6	23	92	117	32	4	12	83	100	71
	2.20	8.50	34.10	43.30	11.90	1.50	4.40	30.70	37.00	26.30
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	11	8	76	85	96	3	14	81	108	64
	4.10	3.00	28.10	31.50	33.30	1.10	5.20	30.00	40.00	23.70
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	5	18	69	108	70	7	10	81	115	57
	1.90	6.70	25.60	40.00	25.90	2.60	3.70	30.00	42.60	21.10
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	2	12	59	116	81	5	18	92	99	56
	0.70	4.40	21.90	43.00	30.00	1.90	6.70	34.10	36.70	20.70
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	9	31	84	101	45	5	16	88	98	63
	3.30	11.50	31.10	37.40	16.70	1.90	5.90	32.60	36.30	23.30
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	3	17	76	110	64	10	28	80	87	65
	1.10	6.30	28.10	40.70	23.70	3.70	10.40	29.60	32.20	24.10
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาฮอลเลย์บอล	4	20	99	101	46	10	27	80	82	71
	1.50	7.40	36.70	37.40	17.00	3.70	10.00	29.60	30.40	26.30
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	6	15	70	117	62	10	16	58	150	36
	2.20	5.60	25.90	43.30	23.00	3.70	5.90	21.50	55.60	13.30

จากตาราง 11 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.00 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 30.70

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30  
รองลงมาน้อยร้อยละ 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลาง  
ร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00  
รองลงมาน้อยร้อยละ 25.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.60 รองลงมาปานกลาง  
ร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 30.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 55.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 21.50

ตาราง 12 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	2	7	74	102	85	10	12	108	106	34
	0.70	2.60	27.40	37.80	31.50	3.70	4.40	40.00	39.30	12.60
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	7	14	60	107	82	8	15	98	109	46
	2.60	5.20	22.20	39.60	30.40	3.00	5.60	36.30	40.40	14.80
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	10	9	85	108	58	9	21	78	117	45
	3.70	3.30	31.50	40.00	21.50	3.30	7.80	28.90	43.30	16.70
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	5	19	74	112	60	8	22	63	107	70
	1.90	7.00	27.40	41.50	22.20	3.00	8.10	23.30	39.60	25.90
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	5	16	64	112	73	8	9	81	111	61
	1.90	5.90	23.70	41.50	27.00	3.00	3.30	30.00	41.10	22.60
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	6	20	70	102	72	5	11	67	103	84
	2.20	7.40	25.90	37.80	26.70	1.90	4.10	24.80	38.10	31.10
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	10	26	75	93	66	5	10	80	104	71
	3.70	9.60	27.80	34.40	24.40	1.90	3.70	29.60	38.50	26.30

จากตาราง 12 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกายของ  
นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมา  
น้อยที่สุดร้อยละ 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมา  
ร้อยละ 39.30

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 39.60 รองลงมา  
น้อยที่สุดร้อยละ 30.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.40 รองลงมา  
ร้อยละ 36.30

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมา  
ปานกลาง 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมา  
ร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.50  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.60 รองลงมา  
ร้อยละ 25.90

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.50 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 27.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.50 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 29.60

ตาราง 13 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	6	8	46	103	107	21	26	92	85	46
	2.20	3.00	17.00	38.10	39.60	7.80	9.60	34.10	31.50	17.00
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	6	7	51	122	84	15	22	86	93	54
	2.20	2.60	18.90	45.20	31.10	5.60	8.10	31.90	34.40	20.00
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	5	3	45	92	125	42	31	76	83	38
	1.90	1.10	16.70	34.10	46.30	15.60	11.50	28.10	30.70	14.10
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	4	11	85	97	73	17	17	72	105	59
	1.50	4.10	31.50	35.90	27.00	6.30	6.30	26.70	38.90	21.90
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	7	20	86	80	77	8	11	61	100	90
	2.60	7.40	31.90	29.60	28.50	3.00	4.10	22.60	37.00	33.30
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	9	11	78	91	81	17	17	67	84	85
	3.30	4.10	28.90	33.70	30.00	6.30	6.30	24.80	31.10	31.50

จากตาราง 13 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของ  
นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 39.60  
รองลงมาน้อยร้อยละ 38.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.10 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 31.50

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.20  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 34.40 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 31.90

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 46.30  
รองลงมาน้อยร้อยละ 34.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 30.70 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 28.10

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.90  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 38.90 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 26.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 31.90  
รองลงมาน้อยร้อยละ 29.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 37.00 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 33.30

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.70  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 31.50 รองลงมา  
มากร้อยละ 31.10

## 2.2 จำแนกตามระดับชั้น (รวม)

ตาราง 14 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	6	19	62	72	21	2	14	49	90	25
	3.30	10.60	34.40	40.00	11.70	1.10	7.80	27.20	50.00	13.90
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	3	19	66	64	28	3	9	33	80	55
	1.70	10.60	36.70	35.60	15.60	1.70	5.00	18.30	44.40	30.60
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	7	14	46	77	42	6	5	37	83	49
	3.90	7.80	22.20	42.80	23.30	3.30	2.80	20.60	46.10	27.20
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	7	18	46	68	41	4	12	35	77	52
	3.90	10.00	25.60	37.80	22.80	2.20	6.70	19.40	42.80	28.90
5. ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	5	18	36	62	59	4	11	40	74	51
	2.80	10.00	20.00	34.40	32.80	2.20	6.10	22.20	41.1	28.30
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	1	23	54	66	36	3	11	29	83	54
	0.60	12.80	30.00	36.70	26.00	1.70	6.10	16.10	46.10	30.00
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	5	21	63	61	30	7	7	45	86	35
	2.80	11.70	35.00	33.90	16.70	3.90	3.90	25.00	47.80	19.40
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	7	21	45	69	38	3	7	38	84	48
	3.90	11.70	25.00	38.30	21.10	1.70	3.90	21.10	46.70	26.70
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	3	16	53	74	34	1	2	43	95	39
	1.70	8.90	29.40	41.10	18.90	0.60	1.10	23.9	52.80	21.70
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	3	23	77	51	26	4	7	53	75	41
	1.70	12.80	42.80	28.30	14.40	2.20	3.90	29.40	41.70	22.80
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	4	25	49	77	25	6	7	38	80	49
	2.20	13.70	27.20	49.80	13.90	3.30	3.90	21.10	44.40	27.20
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	4	11	51	90	24	-	16	56	89	19
	2.20	6.10	28.30	50.00	13.30	-	8.90	31.10	49.40	10.60
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	9	11	48	69	43	4	18	52	78	28
	5.00	6.10	26.70	28.30	23.90	2.20	10.00	28.90	43.30	15.60

จากตาราง 14 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.20

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.60

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.20

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาที่สุดในระดับร้อยละ 28.30

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 33.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.80 รองลงมาที่สุดในระดับร้อยละ 25.00

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 52.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 23.90

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 42.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.70 รองลงมาปานกลางที่สุดในระดับร้อยละ 29.40

ความถี่มาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 44.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.20

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.30 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 49.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 28.30 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 28.90

ตาราง 15 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	2	24	62	65	27	2	6	57	85	27
	1.10	13.30	34.40	36.10	15.00	1.10	3.30	31.70	48.90	15.00
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย	4	15	72	57	32	1	9	45	88	37
	2.20	8.30	40.00	31.70	17.80	0.60	5.00	25.00	48.90	20.60
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภท ของการออกกำลังกาย	4	21	57	66	32	2	9	57	69	43
	2.20	11.70	31.70	36.70	17.80	1.10	5.00	31.70	38.30	23.90
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	4	21	57	66	32	2	9	57	69	43
	2.20	11.70	31.70	36.70	17.80	1.10	5.00	31.70	38.30	23.90
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง สันทนาการของบุคลากร	5	13	49	74	39	-	9	45	88	39
	2.80	7.20	27.20	41.10	21.70	-	5.00	25.00	48.90	21.10
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัย	3	3	52	90	32	-	7	33	68	72
	1.70	1.70	28.90	50.00	17.80	-	3.90	18.30	37.80	40.00
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4	7	47	64	58	3	4	33	74	66
	2.20	3.90	26.10	35.60	32.20	1.70	2.20	18.30	41.10	36.70

จากตาราง 15 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.70

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 31.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.00

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.70

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 25.00

ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 40.00 รองลงมากร้อยละ 37.80

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 36.70

ตาราง 16 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	5	18	59	81	17	3	15	52	66	44
	2.80	10.00	32.80	45.00	9.40	1.70	8.30	28.90	36.70	24.40
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	5	14	55	57	49	3	16	57	68	36
	2.80	7.80	30.60	31.70	27.20	1.70	8.90	31.70	37.80	20.00
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	3	20	47	66	44	5	14	52	67	42
	1.70	11.10	26.10	36.70	24.40	2.80	7.80	28.90	37.20	23.30
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	-	20	37	71	52	6	21	60	50	43
	-	11.10	20.60	39.40	28.90	3.30	11.70	33.30	27.80	23.90
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	5	28	52	67	28	6	13	57	59	45
	2.80	15.60	28.90	37.20	15.60	3.30	7.20	31.70	32.80	25.00
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	2	22	48	67	41	9	32	45	50	44
	1.10	12.20	26.70	37.20	22.80	5.00	17.80	25.00	27.80	24.40
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	1	24	60	59	36	15	24	47	52	42
	0.60	13.30	33.30	32.80	20.00	8.30	13.30	26.10	28.90	23.30
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	4	22	33	80	41	2	11	37	104	26
	2.20	12.20	18.30	44.40	22.80	1.10	6.10	20.60	57.80	14.40

จากตาราง 16 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.00  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 31.70  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 31.70

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.20 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 39.40  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.30 รองลงมา  
มากร้อยละ 27.80

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.70

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 27.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.00

การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาน้อยร้อยละ 32.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 28.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 22.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 57.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 20.60

ตาราง 17 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	1	6	45	76	52	7	11	62	79	21
	0.60	3.30	25.00	42.20	28.90	3.90	6.10	34.40	43.90	11.70
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	3	12	43	79	43	4	12	68	67	29
	1.70	6.70	23.90	43.90	23.90	2.20	6.70	37.80	37.20	16.10
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	5	9	58	77	31	9	13	65	68	25
	2.80	5.00	32.20	42.80	17.20	5.00	7.20	36.10	37.80	13.90
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	2	15	47	76	40	9	9	44	73	45
	1.10	8.30	26.10	42.20	22.20	5.00	5.00	24.40	40.60	25.00
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	4	12	47	77	40	4	6	66	71	33
	2.20	6.70	26.10	42.80	22.20	2.20	3.30	36.70	39.40	18.30
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	-	20	49	66	45	-	11	47	83	39
	-	11.10	27.20	36.70	25.00	-	6.10	26.10	46.10	31.70
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	9	14	56	62	39	2	8	56	81	33
	5.00	7.80	31.10	34.40	21.70	1.10	4.40	31.10	45.00	18.30

จากตาราง 17 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.90 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 34.40

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.90 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 23.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.80 รองลงมา มาก ร้อยละ 37.20

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.80 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 36.10

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.60 รองลงมา มาก ที่สุดร้อยละ 25.00

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 36.70

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.70

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10

ตาราง 18 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	6	8	46	103	107	21	26	92	85	46
	2.20	3.00	17.00	38.10	39.60	7.80	9.60	34.10	31.50	17.00
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	6	7	51	122	84	15	22	86	93	54
	2.20	2.60	18.90	45.20	31.10	5.60	8.10	31.90	34.40	20.00
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	5	3	45	92	125	42	31	76	83	38
	1.90	1.10	16.70	34.10	46.30	15.60	11.50	28.10	30.70	14.10
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	4	11	85	97	73	17	17	72	105	59
	1.50	4.10	31.50	35.90	27.00	6.30	6.30	26.70	38.90	21.90
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	7	20	86	80	77	8	11	61	100	90
	2.60	7.40	31.90	29.60	28.50	3.00	4.10	22.60	37.00	33.30
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	9	11	78	91	81	17	17	67	84	85
	3.30	4.10	28.90	33.70	30.00	6.30	6.30	24.80	31.10	31.50

จากตาราง 18 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 39.60 รองลงมาน้อยร้อยละ 38.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.10 รองลงมา มาก ร้อยละ 31.50

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.20 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 31.90

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 46.30 รองลงมาน้อยร้อยละ 34.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 30.70 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 28.10

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 37.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 26.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 31.90 รองลงมาน้อยร้อยละ 29.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.70 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 31.50 รองลงมา มากร้อยละ 31.10

ตาราง 19 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	40	10	47	93	26	5	10	58	82	25
	2.20	5.60	26.10	51.10	14.40	2.80	5.60	32.20	45.60	13.90
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	1	9	52	79	39	2	7	40	90	41
	0.60	5.00	28.90	43.90	21.90	1.10	3.90	22.20	50.00	22.80
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	1	8	44	76	51	3	8	29	78	62
	0.60	4.40	24.40	42.20	28.30	1.70	4.40	16.10	43.30	34.40
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	-	3	44	82	51	1	4	49	79	47
	-	1.70	24.40	45.60	28.30	0.60	2.20	27.20	43.90	26.10
5. ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2	6	45	77	50	2	14	37	70	57
	1.10	3.30	25.00	42.80	27.80	1.10	7.80	20.60	38.90	31.70
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	1	6	51	65	57	2	9	31	73	65
	0.60	3.30	28.30	36.10	31.70	1.10	5.00	17.20	40.60	36.10
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	2	18	62	61	37	3	14	41	75	47
	1.10	10.00	34.40	33.90	20.60	1.70	7.80	22.80	41.70	26.10
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	3	10	56	71	40	5	4	43	64	64
	1.70	5.60	31.10	39.40	22.20	2.80	2.20	23.90	35.60	35.60
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	-	10	42	79	49	2	6	36	84	52
	-	5.60	23.30	43.90	27.20	1.10	3.30	20.00	46.70	28.90
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	7	14	71	59	29	5	14	54	71	36
	3.90	7.80	39.40	32.80	16.10	2.80	7.80	30.00	39.40	20.00
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3	10	64	67	36	3	4	27	80	66
	1.70	5.60	35.60	37.20	20.00	1.70	2.20	15.00	44.40	36.70
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	1	8	54	79	38	4	3	58	90	25
	0.60	4.40	30.00	43.90	21.10	2.20	1.70	32.20	50.00	13.90
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	2	9	45	81	43	2	9	55	77	37
	1.10	5.00	25.00	45.00	23.90	1.10	5.00	30.60	42.80	20.60

จากตาราง 19 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 51.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.90 รองลงมาน้อยร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 22.80

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 34.40

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.60 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.20

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.70 รองลงมาที่สุดในระดับร้อยละ 31.70

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.10 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 36.10

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 33.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.10

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 39.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 35.60

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 27.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 32.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.40 รองลงมาปานกลางที่สุดร้อยละ 30.00

ความถี่มาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 44.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 36.70

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.00 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 25.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.80 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 30.60

ตาราง 20 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	-	11	81	52	36	1	6	52	88	33
	-	6.10	45.00	28.90	20.00	0.60	3.30	28.90	48.90	18.30
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย	1	16	63	69	31	-	9	38	92	41
	0.60	8.90	35.00	38.30	17.20	-	5.00	21.10	51.10	22.80
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภท ของการออกกำลังกาย	3	14	68	60	35	2	7	44	70	57
	1.70	7.80	37.80	33.30	19.40	1.10	3.90	24.40	38.90	31.70
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	7	9	52	79	33	1	8	51	74	46
	3.90	5.00	28.90	43.90	18.30	0.60	4.40	28.30	41.10	25.60
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง สันทนาการของบุคลากร	2	5	49	83	41	5	10	34	91	40
	1.10	2.80	27.20	46.10	22.80	2.80	5.60	18.90	50.60	22.20
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัย	2	6	55	82	35	1	6	37	71	65
	1.10	3.30	30.60	45.60	19.40	0.60	3.30	20.60	39.40	36.10
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	6	5	37	69	63	2	7	33	30	68
	3.30	2.80	20.60	38.30	35.00	1.10	3.90	18.30	38.90	37.80

จากตาราง 20 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 45.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 22.80

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.70

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.30

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคคลกร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 22.20

ความสามารถของบุคคลกรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 39.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 36.10

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.50 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 35.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 37.80

ตาราง 21 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	4	12	54	83	27	3	5	44	74	54
	2.20	6.70	30.00	46.10	15.00	1.70	2.80	24.40	41.10	30.00
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	7	4	31	75	63	3	2	42	68	65
	3.90	2.20	17.20	41.70	35.00	1.70	1.10	23.30	37.80	36.10
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	7	12	39	74	48	2	4	50	71	53
	3.90	6.70	21.70	41.10	26.70	1.10	2.20	27.80	39.40	29.40
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	2	4	47	76	51	3	3	59	70	45
	1.10	2.20	26.10	42.20	28.30	1.70	1.70	32.80	38.90	25.00
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	3	19	42	76	46	3	5	58	63	51
	1.70	10.60	23.30	42.20	22.20	1.70	2.80	32.20	35.00	28.30
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	2	9	52	66	51	3	11	45	71	50
	1.10	5.00	28.90	36.70	28.30	1.70	6.10	25.00	39.40	27.80
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	3	14	60	70	33	4	8	50	68	50
	1.70	7.80	33.30	38.90	18.30	2.20	4.40	27.80	37.80	27.80
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	2	9	50	67	52	2	7	53	93	25
	1.10	5.00	27.80	37.20	28.90	1.10	39.00	29.40	51.70	13.90

จากตาราง 21 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.10  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.70  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 35.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 36.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.40 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 29.40

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 32.80

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.20 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.40

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.30

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.10

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 27.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.30

ตาราง 23 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	5	6	29	58	82	8	20	75	47	30
	2.80	3.30	16.10	32.20	45.60	4.40	11.10	41.70	26.10	16.70
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	4	4	35	77	60	7	14	54	77	28
	2.20	2.20	19.40	42.80	33.30	3.90	7.80	30.00	42.80	15.60
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	2	2	27	59	90	13	20	57	58	32
	1.10	1.10	15.00	32.80	50.00	7.20	11.10	31.70	32.20	17.80
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	2	5	55	55	63	9	15	46	58	52
	1.10	2.80	30.60	30.60	35.00	5.00	8.30	25.60	32.20	28.90
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	5	14	47	62	52	5	10	39	70	56
	2.80	7.80	26.10	34.40	28.90	2.80	5.60	21.70	38.90	31.10
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	6	11	43	61	59	6	10	47	64	53
	3.30	6.10	23.90	33.90	32.80	3.30	5.60	26.10	35.60	29.40

จากตาราง 23 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 45.60  
รองลงมาน้อยร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.70 รองลงมา  
ร้อยละ 26.10

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.80  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.80 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 30.00

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 50.00  
รองลงมาน้อยร้อยละ 32.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.20 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 31.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 35.00  
รองลงมาน้อยร้อยละ 30.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.20 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 28.90

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมาจาก  
ที่สุดร้อยละ 31.10

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.90  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมาจาก  
ที่สุดร้อยละ 29.40

ตาราง 24 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	6	12	64	78	20	4	16	44	91	25
	3.30	6.70	35.60	43.30	11.10	2.20	8.90	24.40	50.60	13.90
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	4	21	54	69	32	5	12	33	87	43
	2.20	11.70	30.00	38.30	17.80	2.80	6.70	18.30	48.30	23.90
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	3	6	54	64	53	4	9	38	80	49
	1.70	3.30	30.00	35.60	29.40	2.20	5.00	21.10	44.40	27.20
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	4	8	47	84	37	3	6	32	81	58
	2.20	4.40	26.10	46.70	20.60	1.70	3.30	17.80	45.00	32.20
5. ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	3	8	52	62	55	5	5	40	76	54
	1.70	4.40	28.90	34.40	30.60	2.80	2.80	22.20	42.20	30.00
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	3	8	46	81	42	7	8	25	80	60
	1.70	4.40	25.60	45.00	23.30	3.90	4.40	13.90	44.40	33.30
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	6	20	63	51	40	4	8	38	78	57
	3.30	11.10	35.00	28.30	22.20	2.20	4.40	21.10	40.60	31.70
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	6	7	63	67	37	3	7	23	77	70
	3.30	3.90	35.00	37.20	20.60	1.70	3.90	12.80	42.80	38.90
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	3	9	49	80	39	3	9	36	78	54
	1.70	5.00	27.20	44.40	21.70	1.70	5.00	20.00	43.30	30.00
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	6	18	67	65	24	4	11	48	81	36
	3.30	10.00	37.20	36.10	13.30	2.20	6.10	26.70	45.00	20.00
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	7	16	51	67	39	4	9	28	69	70
	3.90	8.90	28.30	37.20	21.70	2.20	5.00	15.60	38.30	38.90
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก	2	8	69	72	29	3	9	60	79	29
	1.10	4.40	38.30	40.00	16.10	1.70	5.00	33.30	43.90	16.10
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	1	12	57	75	35	4	7	66	73	30
	0.60	6.70	31.70	41.70	19.40	2.20	3.90	36.70	40.60	16.70

จากตาราง 24 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 23.90

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.20

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 32.20

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมาที่สุดในระดับร้อยละ 30.00

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.70

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 38.90

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมาน้อยร้อยละ 30.00

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.20 รองลงมาน้อยร้อยละ 36.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 38.90 รองลงมา มากร้อยละ 38.30

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 38.30 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.70 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 31.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.60 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 36.70

ตาราง 25 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	1	15	59	73	32	2	10	34	100	34
	0.60	8.30	32.80	40.60	17.80	1.10	5.60	18.90	55.60	18.90
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย	2	10	71	67	30	1	11	38	72	58
	1.10	5.60	39.40	37.20	16.70	0.60	6.10	21.10	40.00	32.20
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภท ของการออกกำลังกาย	5	12	63	64	36	1	12	36	77	54
	2.80	6.70	35.00	35.60	20.00	0.60	6.70	20.00	42.80	30.00
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	6	11	66	57	40	2	8	36	77	57
	3.30	6.10	36.70	31.70	22.20	1.10	4.40	20.00	42.80	31.70
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง สันทนาการของบุคลากร	7	9	65	58	41	6	12	41	71	50
	3.90	5.00	36.10	32.20	22.80	3.30	6.70	22.80	39.40	27.80
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัย	2	8	38	89	43	4	7	27	67	75
	1.10	4.40	21.10	49.40	23.90	2.20	3.90	15.00	37.20	41.70
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2	6	42	74	56	4	12	31	65	68
	1.10	3.30	23.30	41.10	31.10	2.20	6.70	17.20	36.10	37.80

จากตาราง 25 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 55.60 รองลงมาปานกลางและมากที่สุดร้อยละ 18.90

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 37.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 40.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 32.20

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 42.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยร้อยละ 31.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 42.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.70

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.10 รองลงมาน้อยร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 49.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 23.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 41.70 รองลงมามากร้อยละ 37.20

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 37.80 รองลงมามากร้อยละ 36.10

ตาราง 26 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	5	14	64	73	24	3	6	48	66	57
	2.80	7.80	35.60	40.60	13.30	1.70	3.30	26.70	36.70	31.70
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	9	6	52	58	55	5	6	50	81	38
	5.00	3.30	28.90	32.20	30.60	2.80	3.30	27.80	45.00	21.10
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	5	10	47	79	39	4	6	54	72	44
	2.80	5.60	26.10	43.90	21.70	2.20	3.30	30.00	40.00	24.40
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	3	4	51	74	48	3	11	57	68	41
	1.70	2.20	28.30	41.10	26.70	1.70	6.10	31.70	37.80	22.80
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	7	12	58	69	34	7	8	55	77	33
	3.90	6.70	32.20	38.30	18.90	3.90	4.40	30.60	42.80	18.30
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	-	7	46	85	42	6	14	52	61	47
	-	3.90	25.60	47.20	23.30	3.30	7.80	28.90	33.90	26.10
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	3	11	67	63	36	5	15	49	56	55
	1.70	6.10	37.20	35.00	20.00	2.80	8.30	27.20	31.10	30.60
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	1	5	49	87	38	10	10	33	90	37
	0.60	2.80	27.20	48.30	21.10	5.60	5.60	18.30	50.00	20.60

จากตาราง 26 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.70

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 32.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.70

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 47.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.20 รองลงมาน้อยร้อยละ 35.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 20.60

ตาราง 27 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	2	3	45	79	51	9	15	54	67	35
	1.10	1.70	25.00	43.90	28.20	5.00	8.30	30.00	37.20	19.20
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	4	10	46	72	48	7	13	52	77	31
	2.20	5.60	25.60	40.00	26.70	3.90	7.20	28.90	42.80	17.20
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	5	7	54	68	46	6	16	44	78	36
	2.80	3.90	30.00	37.80	25.60	3.30	8.90	24.40	43.30	20.00
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	3	10	42	77	48	6	16	42	63	53
	1.70	5.60	23.30	42.80	26.70	3.30	8.90	23.30	35.00	29.40
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	2	9	48	77	44	7	8	49	72	44
	1.10	5.00	26.70	42.80	24.40	3.90	4.40	27.20	40.00	24.40
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	3	14	43	65	55	6	6	48	57	63
	1.70	7.80	23.90	36.10	30.60	3.30	3.30	26.70	31.70	35.00
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	5	13	54	60	48	7	5	48	61	54
	2.80	7.20	30.00	33.30	26.70	3.90	2.80	26.70	36.70	30.00

จากตาราง 27 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.90 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.20 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.80 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 24.40

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.80 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.00 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 29.40

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.20

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.10 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.00 รองลงมา มากร้อยละ 31.70

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 30.00

ตาราง 28 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	4	5	33	72	66	19	11	51	62	37
	2.20	2.80	18.30	40.00	36.90	10.60	6.10	28.30	34.40	20.60
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	3	8	40	89	40	9	16	48	66	41
	1.70	4.40	22.20	49.40	22.20	5.00	8.90	26.70	36.70	22.80
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	4	1	35	63	77	24	16	60	56	24
	2.20	0.60	19.40	35.00	42.80	13.30	8.90	33.30	31.10	13.30
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	2	6	55	68	49	10	12	48	67	43
	1.10	3.30	30.60	37.80	27.20	5.60	6.70	26.70	37.20	23.90
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	2	6	60	48	64	7	6	41	64	62
	1.10	3.30	33.30	26.70	35.60	3.90	3.30	22.80	35.60	34.40
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	6	5	51	67	51	11	11	41	66	51
	3.30	2.80	28.30	37.20	28.30	6.10	6.10	22.80	36.70	28.30

จากตาราง 28 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.30

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 49.40 รองลงมาปานกลางและน้อยที่สุดร้อยละ 22.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 42.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 35.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.10

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 37.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 34.40

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.20  
รองลงมาปานกลางและน้อยที่สุดร้อยละ 28.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70  
รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.30

## 2.3 จำแนกตามเพศและระดับชั้นแยกตาม

## 2.3.1 นักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ตาราง 29 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	4	13	31	33	9	-	12	23	45	10
	4.40	14.40	34.40	36.70	10.00	-	13.30	25.60	50.00	11.10
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	2	11	26	40	11	1	-	17	47	25
	2.20	12.20	28.90	44.40	12.20	1.10	-	18.90	52.20	27.80
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	2	7	21	42	18	2	3	15	45	25
	2.20	7.80	23.30	46.70	20.00	2.20	3.30	16.70	50.00	27.80
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	1	11	21	36	21	1	6	22	40	21
	1.10	12.20	23.30	40.00	23.0	1.10	6.70	24.40	44.40	23.30
5. ความเหมาะสมของผู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	1	7	19	30	33	1	5	24	30	30
	1.10	7.80	21.10	33.30	36.70	1.10	5.60	26.70	33.30	33.30
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	1	10	28	32	19	1	7	17	39	26
	1.10	11.10	31.10	35.60	21.10	1.10	7.80	18.90	43.30	28.90
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	1	11	36	29	13	2	2	24	48	16
	1.10	12.20	40.00	32.20	14.40	2.20	2.20	26.70	51.10	17.80
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	3	14	18	36	19	2	4	21	41	22
	3.30	15.60	20.00	40.00	21.10	2.20	4.40	23.30	45.60	24.40
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	1	10	28	34	19	-	2	22	44	22
	1.10	11.10	28.90	37.80	21.10	-	2.20	24.40	48.90	24.40
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	2	13	30	33	15	2	44	29	37	18
	2.20	14.40	33.30	33.30	16.70	2.20	4.40	32.20	41.10	20.00
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	1	15	25	38	11	3	4	20	41	22
	1.10	16.70	27.80	42.20	12.20	3.30	4.40	22.20	45.60	24.40
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	2	7	26	45	10	-	8	26	44	12
	2.20	7.60	28.90	50.00	11.10	-	8.90	28.90	48.90	13.30
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	4	5	23	34	24	2	9	21	42	16
	4.40	5.60	25.60	37.80	26.70	2.20	10.00	23.30	46.70	17.80

จากตาราง 29 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (เพศชาย)

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 52.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.30 รองลงมามากที่สุดในระดับร้อยละ 33.30

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 43.30

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 21.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 24.40

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 24.40

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20

ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 45.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 24.40

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.70 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 23.30

ตาราง 30 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	-	11	29	37	13	1	5	28	47	11
	-	12.20	32.20	41.10	14.40	1.10	5.60	28.90	52.20	12.20
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	0	9	38	27	16	-	5	20	44	21
	-	10.00	42.20	30.00	17.80	-	5.60	22.20	48.90	23.30
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย	2	10	30	33	15	1	5	30	35	19
	2.20	11.10	33.30	36.70	16.70	1.10	5.60	33.30	38.90	21.10
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	2	12	21	35	20	-	2	19	39	30
	2.20	13.30	23.30	38.90	22.20	-	2.20	21.10	43.30	33.30
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันทนาการของบุคลากร	3	7	21	37	22	-	5	23	44	18
	3.30	7.80	23.30	41.10	24.40	-	5.60	25.60	48.90	20.00
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย	2	2	27	42	17	-	5	20	34	31
	2.20	2.20	30.00	46.70	18.90	-	5.60	22.20	37.80	34.40
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2	5	26	33	24	2	2	20	35	31
	2.20	5.60	28.90	36.70	26.70	2.20	2.20	22.20	38.90	34.40

จากตาราง 30 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 52.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 42.20 รองลงมาน้อยร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 23.30

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60

ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 34.40

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 34.40

ตาราง 31 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	3	9	27	44	7	2	9	23	34	22
	3.30	10.00	30.00	48.90	7.80	2.20	10.00	56.60	37.60	24.40
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	4	10	24	29	23	2	7	22	39	20
	4.40	11.10	26.70	32.20	25.60	2.20	7.80	24.40	43.30	22.20
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	2	12	23	35	18	2	7	22	36	23
	2.20	13.30	25.60	38.90	20.00	2.20	7.80	24.40	40.00	25.60
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	-	11	19	35	25	3	12	23	28	24
	-	12.20	21.10	38.90	27.80	3.30	13.30	25.60	31.10	26.70
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	1	10	24	42	13	3	5	33	30	19
	1.10	11.10	26.70	46.70	14.40	3.30	5.60	36.70	33.30	21.10
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	-	12	21	34	23	4	15	19	31	21
	-	13.30	23.30	37.80	25.60	4.40	16.70	21.10	34.40	23.30
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาฮอลเลย์บอล	-	14	21	31	24	8	10	21	29	22
	-	15.60	23.30	34.40	26.70	8.90	11.10	23.30	32.20	24.40
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	-	11	12	45	22	-	5	18	52	15
	-	12.20	13.30	50.00	24.40	-	5.60	20.00	57.80	16.70

จากตาราง 31 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.90  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 56.60 รองลงมา  
มากร้อยละ 37.60

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 32.20  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 24.40

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 25.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.10 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 26.70

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.70 รองลงมา มากร้อยละ 33.30

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 23.30

การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.20 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 24.40

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 50.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 57.80 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 20.00

ตาราง 32 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	1	6	19	39	25	5	10	26	38	11
	1.10	6.70	21.10	43.30	27.80	5.60	11.10	28.90	42.20	12.20
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	-	6	25	40	19	1	9	31	32	17
	-	6.70	27.80	44.40	21.10	1.10	10.00	34.40	35.60	18.90
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	-	8	22	41	19	3	9	33	33	12
	-	8.90	24.40	45.60	21.10	3.30	10.00	36.70	36.70	13.30
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	-	8	26	35	21	6	4	22	33	25
	-	8.90	28.90	38.90	23.30	6.70	4.40	24.40	36.70	27.80
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	1	6	29	36	18	1	3	37	33	16
	1.10	6.70	32.20	40.00	20.00	1.10	3.30	41.10	36.70	17.80
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	-	12	33	31	21	-	5	28	39	18
	-	13.30	25.60	34.40	26.70	-	5.60	31.10	43.30	20.00
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	5	5	32	27	21	-	4	29	41	16
	5.60	5.60	35.60	30.00	23.30	-	4.40	32.20	45.60	17.80

จากตาราง 27 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 27.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 34.40

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.60 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 36.70

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 36.70 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 27.80

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.10 รองลงมา มาก ร้อยละ 36.70

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.60 รองลงมาน้อยร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.60 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 32.20

ตาราง 33 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	-	3	25	35	27	3	6	34	41	9
	-	3.30	27.50	38.90	30.00	3.30	6.70	34.40	45.60	10.00
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	-	1	20	42	27	4	7	23	35	21
	-	1.10	22.20	46.70	30.00	4.40	7.80	25.80	38.90	23.30
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	3	2	13	40	32	10	14	32	22	12
	3.30	2.20	14.40	44.40	35.60	11.10	15.60	35.60	24.40	13.30
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	-	5	20	34	31	5	8	24	32	21
	-	5.60	22.20	37.80	34.40	5.60	8.90	26.70	35.60	23.30
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	1	9	16	35	29	2	5	32	37	14
	1.10	10.00	17.80	38.90	32.20	2.20	5.60	35.60	41.10	15.60
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	1	11	16	37	25	3	5	23	35	24
	1.10	12.20	17.80	41.10	27.80	3.30	5.60	25.60	38.90	26.70

จากตาราง 33 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.80

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.60 รองลงมากร้อยละ 24.40

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 38.90

## 2.3.2 นักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ตาราง 34 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	2	9	26	41	12	4	7	30	37	12
	2.20	10.00	28.90	45.60	13.30	4.40	7.80	33.30	41.10	13.30
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	1	8	21	44	16	2	5	22	46	15
	1.10	8.90	23.30	48.90	17.80	2.20	5.60	24.40	31.10	16.70
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	1	5	24	36	24	3	4	14	36	33
	1.10	5.60	26.70	40.00	26.70	3.30	4.40	13.60	40.00	36.70
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	-	3	22	36	29	-	4	22	43	21
	-	3.30	24.40	40.00	32.20	-	4.40	24.40	47.80	23.30
5. ความเหมาะสมของผู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	-	4	20	44	22	-	10	21	33	26
	-	4.40	22.20	48.90	24.40	-	11.10	23.30	36.70	28.90
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	-	5	28	31	26	1	7	13	35	29
	-	5.60	31.10	34.40	28.90	1.10	7.80	16.70	42.20	32.20
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	1	10	36	26	17	1	8	17	37	27
	1.10	11.10	40.00	28.90	18.90	1.10	8.90	18.90	41.10	30.00
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	2	8	25	41	14	2	3	23	32	30
	2.20	8.90	27.80	45.60	15.60	2.20	3.30	25.60	35.60	33.30
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	-	5	15	43	27	1	5	17	42	25
	-	5.60	16.70	47.80	30.00	1.10	5.60	18.90	46.70	27.80
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	4	5	44	26	11	4	6	30	36	14
	4.40	5.60	48.90	28.90	12.20	4.40	6.70	33.30	40.00	15.60
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	1	5	40	27	17	2	4	17	35	32
	1.10	5.60	44.40	30.00	18.90	2.20	4.40	18.90	38.90	35.60
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	1	6	28	39	16	3	3	28	44	12
	1.10	6.70	31.10	43.30	17.80	3.30	3.30	31.10	48.90	13.30
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	1	6	26	37	20	1	6	32	33	16
	1.10	6.70	28.90	41.10	22.20	1.10	6.70	33.10	38.90	17.80

จากตาราง 34 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 36.70

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมามากที่สุดในระดับร้อยละ 28.90

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 32.20

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 47.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 48.90 รองลงมาน้อยร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30

ความถี่มาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 38.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 35.60

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 33.10

ตาราง 35 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	-	3	45	24	18	1	4	27	43	15
	-	3.30	50.00	26.70	20.00	1.10	4.40	30.00	47.80	16.70
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย	1	11	31	34	13	-	4	25	45	19
	1.10	12.20	34.40	37.80	14.40	-	4.40	24.40	50.00	21.10
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภท ของการออกกำลังกาย	2	5	34	31	18	-	2	27	34	27
	2.20	5.60	37.80	34.40	20.00	-	2.20	30.00	37.80	30.00
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	2	6	28	40	14	1	6	28	35	20
	2.20	6.70	31.10	44.40	15.60	1.10	6.70	31.10	38.90	22.20
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง สันทนาการของบุคลากร	2	3	23	47	13	3	3	20	48	16
	2.20	3.30	23.60	32.20	16.70	3.30	3.30	22.20	53.30	17.80
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัย	1	4	31	37	17	1	3	21	34	31
	1.10	4.40	34.40	41.10	18.90	1.10	3.30	23.30	37.80	34.40
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	6	2	20	29	35	1	4	22	31	32
	6.70	2.20	22.20	32.20	36.70	1.10	4.40	24.40	34.40	35.60

จากตาราง 35 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 50.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับ  
น้อยร้อยละ 32.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ  
53.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 22.20

ความสามารถของบุคคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ  
41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 34.40

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพ  
ที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ใน  
ระดับมากที่สุดร้อยละ 35.60 รองลงมา มากร้อยละ 34.40

ตาราง 36 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	4	6	28	36	16	2	3	18	38	29
	4.40	6.70	31.10	40.00	17.80	2.20	3.30	20.00	42.20	32.20
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	3	3	17	39	28	3	2	18	34	33
	3.30	3.30	18.90	43.30	31.10	3.30	2.20	20.00	37.80	36.70
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	6	7	19	35	23	1	3	22	31	33
	6.70	7.80	21.10	38.90	25.60	1.10	3.30	24.40	34.40	36.70
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	1	2	34	32	21	1	2	30	30	27
	1.10	2.20	37.80	35.60	23.30	1.10	2.20	33.30	33.30	30.00
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	2	10	20	36	22	3	1	23	34	29
	2.20	11.10	22.20	40.00	24.40	3.30	1.10	25.60	37.80	32.20
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	1	5	29	32	23	2	7	18	34	29
	1.10	5.60	32.20	33.60	25.60	2.20	7.80	20.00	37.80	32.20
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	2	11	27	34	16	4	4	20	37	25
	2.20	12.20	30.00	37.80	17.80	4.40	4.40	22.20	41.10	27.80
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	-	8	25	30	27	2	4	30	41	13
	-	8.90	27.80	33.30	30.00	2.20	4.40	33.30	45.60	14.40

จากตาราง 36 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 42.20 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 39.80 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 36.70

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 36.70 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 34.40

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ  
37.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.30 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 33.30

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 32.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายโดยกีฬาออลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 27.80

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.60 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 33.30

ตาราง 37 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	-	3	19	47	21	3	12	32	26	17
	-	3.30	21.10	52.20	23.30	3.30	13.30	35.60	28.90	18.90
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	1	2	16	42	29	5	9	28	31	17
	1.10	2.20	17.80	46.70	32.20	5.60	10.00	31.10	34.40	18.90
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	1	6	30	28	25	5	10	24	36	15
	1.10	6.70	33.30	31.10	27.80	5.60	11.10	26.70	40.00	16.70
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	2	7	21	38	22	2	7	29	27	25
	2.20	7.80	23.30	42.20	24.40	2.20	7.80	32.20	30.00	27.80
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	2	9	29	33	17	4	6	22	36	22
	2.20	10.00	32.20	36.70	18.90	4.40	6.70	24.40	40.00	24.40
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	2	6	16	42	24	2	10	20	38	20
	2.20	6.70	17.80	46.70	26.70	2.20	11.10	22.20	42.20	22.20
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	8	6	22	33	21	3	7	21	34	25
	8.90	6.70	24.40	36.70	23.30	3.30	7.80	23.30	37.80	27.80

จากตาราง 37 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 52.20 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.60 รองลงมา มาก ร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมา ปานกลาง ร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.30 รองลงมา น้อยร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมา ปานกลาง ร้อยละ 26.70

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.20 รองลงมา มาก ร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 22.20

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30

ตาราง 38 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	2	4	16	27	41	3	7	40	22	18
	2.20	4.40	17.80	30.00	43.60	3.30	7.80	44.40	24.40	20.00
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	-	3	22	37	28	4	7	22	46	11
	-	3.30	24.40	41.10	31.10	4.40	7.80	24.40	51.10	12.20
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	-	2	15	25	48	6	8	36	25	18
	-	2.20	16.70	27.80	53.30	6.70	8.90	36.70	27.80	20.00
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	-	3	25	25	37	4	7	28	26	25
	-	3.30	27.80	27.80	41.10	4.40	7.80	31.10	28.90	27.80
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	2	5	25	32	26	3	8	20	35	24
	2.20	5.60	27.80	33.60	28.90	3.30	8.90	22.20	38.90	26.70
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	2	7	23	25	33	1	6	26	27	30
	2.20	7.80	25.60	27.80	36.70	1.10	6.70	28.90	30.00	33.30

จากตาราง 38 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 43.60 รองลงมาน้อยร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 44.40 รองลงมา มาก ร้อยละ 24.40

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.10 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 24.40

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 53.30 รองลงมาน้อยร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.70 รองลงมา มาก ร้อยละ 27.80

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 41.10 รองลงมาน้อยร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 31.10 รองลงมา มาก ร้อยละ 28.90

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.60 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 26.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.30 รองลงมาจากร้อยละ 30.00

## 2.3.3 นักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตาราง 39 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	4	5	31	42	8	1	7	20	48	14
	4.40	5.60	34.40	46.70	8.90	1.10	7.80	22.20	53.30	15.60
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	1	9	26	31	25	1	6	16	39	28
	1.10	10.00	28.90	34.40	25.90	1.10	6.70	17.80	43.30	31.10
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	-	3	25	31	31	1	2	16	41	26
	-	3.30	27.80	34.40	34.40	1.10	2.20	17.80	52.20	26.70
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2	6	19	44	19	1	3	10	48	28
	2.20	6.70	21.10	48.90	21.10	1.10	3.30	11.10	53.30	31.10
5. ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	-	5	23	32	30	1	1	21	44	23
	-	5.60	25.60	35.60	33.30	1.10	1.10	23.30	48.90	25.60
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	1	2	20	44	23	2	2	10	41	35
	1.10	2.20	22.20	48.90	25.60	2.20	2.20	11.10	45.60	38.90
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	1	8	31	27	23	-	2	18	33	37
	1.10	8.90	34.40	30.00	25.60	-	2.20	20.00	36.10	41.10
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	4	5	28	35	18	1	1	10	42	36
	4.40	5.60	31.10	38.90	20.00	1.10	1.10	11.10	46.70	40.00
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	1	3	21	44	21	1	3	16	40	30
	1.10	3.30	23.30	48.90	23.30	1.10	3.30	17.80	44.40	33.30
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	2	9	32	34	13	2	2	19	44	23
	2.20	10.00	35.60	37.80	14.40	2.20	2.20	21.10	48.90	25.60
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	4	7	20	35	24	-	3	11	38	38
	4.40	7.80	22.20	38.90	26.70	-	3.30	12.20	42.20	42.20
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	1	5	33	40	11	1	4	25	45	15
	1.10	5.60	36.70	44.40	12.20	1.10	4.40	27.80	50.00	16.70
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	-	7	22	43	18	2	3	32	37	16
	-	7.80	24.40	47.80	20.00	2.20	3.30	35.60	41.10	17.80

จากตาราง 39 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 53.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 22.20

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.10

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 52.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.70

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 21.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 53.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.10

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาที่สุดในระดับร้อยละ 25.60

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 38.90

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 41.10 รองลงมาร้อยละ 36.10

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 40.00

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 25.60

ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 12.20

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 36.70 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 47.80 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 35.60

ตาราง 40 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	1 1.10	7 7.80	34 37.80	33 36.70	15 16.70	1 1.10	3 3.30	16 17.80	54 60.00	16 17.80
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย	- -	2 2.20	37 41.10	33 36.70	18 20.00	- -	3 3.30	15 16.70	41 45.60	31 34.40
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภท ของการออกกำลังกาย	4 4.40	4 4.40	32 35.60	33 36.70	17 18.90	1 1.10	4 4.40	17 18.90	39 43.30	29 32.20
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	3 3.30	5 5.60	30 33.30	30 33.30	22 24.40	- -	2 2.20	20 22.20	38 42.20	30 33.30
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง สันทนาการของบุคลากร	4 4.40	3 3.30	36 40.00	28 31.10	19 21.10	3 3.30	4 4.40	16 17.80	38 42.20	29 32.20
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัย	2 2.20	2 2.20	15 16.70	51 56.10	20 22.20	2 2.20	2 2.20	10 11.10	34 37.80	42 46.70
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	1 1.10	1 1.10	17 18.90	38 42.20	33 36.70	- -	2 2.20	15 16.70	35 38.90	38 42.20

จากตาราง 40 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 60.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 17.80

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.10 รองลงมาน้อยร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 34.40

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 32.20

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 32.20

ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 56.70 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 22.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 46.70 รองลงมามากร้อยละ 37.80

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 42.20 รองลงมามากร้อยละ 38.90

ตาราง 41 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	1	6	30	40	13	1	2	20	34	33
	1.10	6.70	33.30	44.40	14.40	1.10	2.20	22.20	37.80	36.70
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	3	3	21	37	26	3	1	28	36	22
	3.30	3.30	23.30	41.10	28.90	3.30	1.10	31.10	40.00	24.40
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	2	5	22	41	20	1	4	31	28	26
	2.20	5.60	24.40	45.60	22.20	1.10	4.40	34.40	31.10	28.90
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	2	3	23	38	24	3	3	31	31	22
	2.20	3.30	25.60	42.20	26.70	3.30	3.30	34.40	34.40	24.40
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	3	8	24	33	22	5	4	26	37	18
	3.30	8.90	26.70	36.70	24.40	5.60	4.40	28.90	41.10	20.00
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	-	4	20	42	24	2	7	25	30	26
	-	4.40	22.20	46.70	26.70	2.20	7.80	27.80	33.30	28.90
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	1	4	40	26	19	2	6	25	28	29
	1.10	4.40	44.40	28.90	21.10	2.20	6.70	27.80	31.10	32.20
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	1	2	25	42	20	2	3	17	44	24
	1.10	2.20	27.80	46.70	22.20	2.20	3.30	18.90	48.90	26.70

จากตาราง 41 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 36.70

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.60  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.40 รองลงมา  
มากร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 24.40

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 32.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 46.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.70

ตาราง 42 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	1	1	22	46	20	3	6	27	33	21
	1.10	1.10	24.40	51.10	22.20	3.30	6.70	30.00	36.70	23.30
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	2	4	24	39	21	4	3	24	40	19
	2.20	4.40	26.70	43.30	23.30	4.40	3.30	26.70	44.40	21.70
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	3	4	27	34	22	3	4	23	39	21
	3.30	4.40	30.00	37.80	24.40	3.30	4.40	25.60	43.30	23.30
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	1	4	17	41	27	3	4	25	32	26
	1.10	4.40	18.90	45.60	30.00	3.30	4.40	27.80	35.60	28.90
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	1	-	24	43	22	3	3	26	33	25
	1.10	-	26.70	47.80	24.40	3.30	3.30	28.90	36.70	27.80
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	-	6	20	33	31	3	3	26	31	27
	-	6.70	22.20	36.70	34.40	3.30	3.30	28.90	34.40	30.00
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	2	4	27	29	28	4	1	20	39	26
	2.20	4.40	30.00	32.20	31.10	4.40	1.10	22.20	43.30	28.90

จากตาราง 42 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 51.10 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 26.70

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 25.60

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.60 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 47.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 32.20 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

ตาราง 43 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	3	1	19	38	29	9	3	25	34	19
	3.30	1.10	21.10	42.20	32.20	10.00	3.30	27.80	37.80	21.10
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	2	6	24	41	17	3	5	19	38	25
	2.20	6.70	26.70	45.60	18.90	3.30	5.60	21.10	42.20	27.80
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	3	1	19	55	34	7	7	29	31	16
	3.30	1.10	21.10	36.70	37.80	7.80	7.80	32.20	34.40	17.80
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	2	5	23	37	23	5	8	16	32	29
	2.20	5.60	25.60	41.10	25.60	5.60	8.90	17.80	35.60	32.20
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	2	4	26	24	34	3	2	22	33	28
	2.20	4.40	28.90	26.70	38.90	3.30	2.20	24.40	38.90	31.10
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	4	3	12	46	25	2	8	19	36	25
	4.40	3.30	13.30	51.10	27.80	2.20	8.90	21.10	40.00	27.80

จากตาราง 43 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 32.20

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.10

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 51.10 รongลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รongลงมา มากที่สุดร้อยละ 27.80

## 2.3.4 นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ตาราง 44 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	2	6	31	39	12	2	2	26	45	15
	2.20	6.70	34.40	43.30	13.30	2.20	2.20	28.90	50.00	16.70
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	1	8	40	24	17	2	9	16	33	30
	1.10	8.90	44.40	26.70	18.90	2.20	10.00	17.80	36.70	33.30
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	5	7	19	35	24	4	2	22	38	27
	5.6	7.80	21.10	38.90	26.70	4.40	2.20	24.40	42.20	26.70
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	6	7	25	32	20	3	6	13	37	31
	6.70	7.80	27.80	35.60	22.20	3.30	6.70	14.40	41.10	34.40
5. ความเหมาะสมของผู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	4	11	17	32	26	3	6	16	47	21
	4.40	12.20	18.90	35.60	28.90	3.30	6.70	17.80	48.90	23.30
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	-	13	26	34	17	2	4	12	44	28
	-	14.40	28.90	37.80	18.90	2.20	4.40	13.30	48.90	31.10
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	4	10	27	32	17	5	5	21	40	19
	4.40	11.10	30.00	35.60	18.90	5.6	5.60	23.30	44.40	21.10
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	4	7	27	35	19	1	3	17	43	26
	4.40	7.80	30.00	36.70	21.10	1.10	3.30	18.90	47.80	28.90
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	2	6	27	40	15	1	-	21	51	17
	2.20	6.70	30.00	44.40	16.70	1.10	-	23.30	56.70	18.90
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	1	10	47	21	11	2	3	24	38	23
	1.10	11.10	52.20	23.30	12.20	2.20	3.30	26.70	42.20	25.60
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3	10	24	39	14	3	3	18	39	27
	3.30	11.10	26.70	43.30	15.60	3.30	3.30	20.00	43.30	30.00
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	2	4	25	45	14	-	8	30	45	7
	2.0	4.40	27.80	50.00	15.60	-	8.90	33.30	50.00	7.80
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	5	6	25	35	19	2	9	31	36	12
	5.50	6.70	27.80	38.90	21.10	2.20	10.00	34.40	40.00	13.30

จากตาราง 44 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (หญิง)

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.70

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 34.40

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาที่สุดในระดับร้อยละ 23.30

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.10

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 56.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 23.30

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 52.20 รองลงมาน้อยร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ความถี่มาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 34.40

ตาราง 45 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	2 2.20	13 14.40	33 36.70	28 31.10	14 15.60	1 1.10	1 1.10	31 34.40	41 45.60	16 17.80
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย	4 4.4	6 6.70	34 37.80	30 33.30	16 17.80	1 1.10	4 4.40	25 27.80	44 48.90	16 17.80
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภท ของการออกกำลังกาย	2 2.20	11 12.20	27 30.00	33 36.70	17 18.90	1 1.10	4 4.40	27 30.00	34 37.80	24 26.70
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	2 2.20	9 10.00	32 35.60	33 36.70	14 15.60	- -	4 4.40	11 12.20	51 56.70	24 26.70
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง สันทนาการของบุคลากร	2 2.20	6 6.70	28 31.10	37 41.10	17 18.90	- -	4 4.40	22 24.40	44 48.90	20 22.20
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัย	1 1.10	1 1.10	25 27.80	48 53.30	15 16.70	- -	2 2.20	13 14.40	34 37.80	41 45.60
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2 2.20	2 2.20	21 23.30	31 34.40	34 37.80	1 1.10	2 2.20	13 14.40	39 43.30	35 38.90

จากตาราง 45 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยร้อยละ 31.1 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 56.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.70

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40

ความสามารถของบุคคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 53.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 45.60 รองลงมา มากร้อยละ 37.80

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 38.90

ตาราง 46 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	2	9	32	37	10	1	6	29	32	22
	2.20	10.00	35.60	41.10	11.10	1.10	6.70	32.20	35.60	24.40
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	1	4	31	28	26	1	9	35	29	16
	1.10	4.40	34.40	31.10	28.90	1.10	10.00	38.90	32.20	17.80
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	1	8	24	31	26	3	7	30	31	19
	1.10	8.90	26.70	34.40	28.90	3.30	7.80	33.30	34.40	21.10
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	-	9	18	36	27	3	9	37	22	19
	-	10.00	20.00	40.00	30.00	3.30	10.00	41.10	24.40	21.10
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	4	18	28	25	15	3	8	24	29	26
	4.40	20.00	31.10	27.80	16.70	3.30	8.90	26.70	32.20	28.90
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	2	10	27	33	18	5	17	26	19	23
	2.20	11.10	30.00	36.70	20.00	5.60	18.90	28.90	21.10	25.60
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาบอลเลย์บอล	1	10	39	28	12	7	14	26	23	20
	1.10	11.10	43.30	31.10	13.30	7.80	15.60	28.90	25.60	22.20
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	4	11	21	35	19	2	6	19	52	11
	4.40	12.20	23.30	28.90	21.10	2.20	6.70	21.10	57.80	12.20

จากตาราง 46 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.6 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.40  
รองลงมาน้อยร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.90 รองลงมา  
มากร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 33.30

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.10 รองลงมา  
มากร้อยละ 24.40

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 31.10 รองลงมาน้อยร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 28.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 25.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.30 รองลงมาน้อยร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 28.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 25.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 28.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 57.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 21.10

ตาราง 47 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	-	-	26	37	27	2	1	36	41	10
	-	-	28.90	41.10	30.00	2.20	1.10	40.00	45.60	11.10
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	3	6	18	39	24	3	3	37	35	12
	3.30	6.70	20.00	43.30	26.70	3.0	3.30	41.10	38.90	13.30
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	5	1	36	36	12	6	4	32	35	13
	5.60	1.10	40.00	40.00	13.30	6.70	4.40	35.60	38.90	14.40
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	2	7	21	41	19	3	5	22	40	20
	2.20	7.80	23.30	45.60	21.10	3.30	5.60	24.40	44.40	22.20
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	3	6	18	41	22	3	3	29	38	17
	3.30	6.70	20.00	25.60	24.40	3.30	3.30	32.20	42.20	18.90
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	-	26	28	35	21	-	6	19	44	21
	-	8.90	28.90	38.90	23.30	-	6.70	21.10	48.90	23.30
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	4	9	24	35	18	2	4	27	40	17
	4.40	10.00	26.70	38.90	20.00	2.20	4.40	30.00	44.40	18.90

จากตาราง 47 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.60 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 40.00

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.10 รองลงมา มาก ร้อยละ 38.90

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 13.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 24.40

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 25.60 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมามากที่สุด ร้อยละ 23.30

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00

ตาราง 48 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	2	2	19	38	29	6	5	31	32	16
	2.20	2.20	21.10	42.20	32.20	6.70	5.60	34.40	35.60	17.80
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	1	4	22	34	29	6	4	25	34	21
	1.10	4.40	24.40	37.80	32.20	6.70	4.40	27.80	37.80	23.30
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	2	3	17	28	40	18	10	21	25	16
	2.20	3.30	18.90	31.10	44.40	20.00	11.10	23.30	27.80	17.80
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	2	8	23	36	21	7	5	22	38	18
	2.20	8.90	25.60	40.00	23.30	7.80	5.60	24.40	42.20	20.00
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	4	9	30	26	21	2	5	23	36	24
	4.40	10.00	33.30	28.90	23.30	2.20	5.60	25.60	40.00	26.70
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	3	5	19	34	29	3	10	24	17	36
	3.30	5.60	21.10	37.80	32.20	3.30	11.10	26.70	18.90	40.00

จากตาราง 48 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 27.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.30 รองลงมาน้อยร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 40.00 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 26.70

## 2.3.5 นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ตาราง 49 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	n	N	n	n	n	n	n	n	n	n
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	2	1	21	52	14	1	3	28	45	13
	2.20	1.10	23.30	57.80	15.60	1.10	3.30	31.10	50.00	14.40
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	-	1	31	35	23	-	2	18	44	26
	-	1.10	34.40	38.90	25.60	-	2.20	20.00	48.90	28.90
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	-	3	20	40	27	-	4	15	42	29
	-	3.30	22.20	44.40	30.00	-	4.40	16.70	46.70	32.20
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	-	-	22	46	22	1	-	27	36	26
	-	-	24.40	51.10	24.40	1.10	-	30.00	40.00	28.90
5. ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2	2	25	33	28	2	4	16	37	31
	2.20	2.20	27.80	36.70	31.10	2.20	4.40	19.80	41.10	34.40
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	1	1	23	34	31	1	2	16	35	36
	1.10	1.10	25.60	37.80	34.40	1.10	2.20	17.80	38.90	40.00
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	1	8	26	35	20	2	6	24	38	20
	1.10	8.90	28.90	38.90	22.20	2.20	6.70	26.70	42.20	22.20
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	1	2	31	30	26	3	1	20	32	34
	1.10	2.20	34.40	33.30	28.90	3.30	1.10	22.20	35.60	37.80
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	-	5	27	36	22	1	1	19	42	27
	-	5.60	30.00	40.00	24.40	1.10	1.10	21.10	46.70	30.00
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	3	9	27	33	18	1	8	24	35	22
	3.30	10.00	30.00	36.70	20.00	1.10	8.90	26.70	38.90	24.40
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2	5	24	40	19	1	-	10	45	34
	2.20	5.60	26.70	44.40	21.10	1.10	-	11.10	50.00	37.80
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	-	2	26	40	22	1	-	30	46	13
	-	2.20	28.90	44.40	24.40	1.10	-	33.30	51.10	14.40
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	1	3	19	44	23	1	3	23	42	21
	1.10	3.30	21.10	48.90	25.60	1.10	3.30	25.60	46.70	23.30

จากตาราง 49 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 57.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 23.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 30.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 32.20

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 51.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมามากที่สุดในระดับร้อยละ 34.40

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 40.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 38.90

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.40 รองลงมาน้อยร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 37.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 35.60

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ความถี่มาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 50.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 37.80

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.90 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 25.60

ตาราง 50 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	-	8	36	28	18	-	2	25	45	18
	-	8.90	40.00	31.10	20.00	-	2.20	27.80	50.00	20.00
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย	-	5	32	35	18	-	5	16	47	22
	-	5.60	35.60	38.90	20.00	-	5.60	17.80	52.20	24.40
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภท ของการออกกำลังกาย	1	9	34	29	17	2	5	17	36	30
	1.10	10.00	37.80	32.20	18.90	2.20	5.60	18.90	40.00	33.30
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	5	3	24	39	19	-	2	23	39	26
	5.60	3.30	26.70	43.30	21.10	-	2.20	25.60	43.30	28.90
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง สันทนาการของบุคลากร	-	2	26	36	26	2	7	14	43	24
	-	2.20	28.90	40.00	28.90	2.20	7.80	15.60	47.80	26.70
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัย	1	2	24	45	18	-	3	16	37	34
	1.10	2.20	26.70	50.00	20.00	-	3.30	17.80	41.10	37.80
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	-	3	17	40	30	1	3	11	39	36
	-	3.30	18.90	44.40	33.30	1.10	3.30	12.20	43.30	40.00

จากตาราง 50 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 30.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 52.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 24.40

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.80 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.70

ความสามารถของบุคคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 37.80

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 40.00

ตาราง 51 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	-	6	26	47	11	1	2	26	36	25
	-	6.70	28.90	52.20	12.20	1.10	2.20	28.90	40.00	27.80
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	4	1	14	36	35	-	-	24	34	32
	4.40	1.10	15.60	40.00	38.90	-	-	26.70	37.80	35.60
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	1	5	20	39	25	1	1	28	40	20
	1.10	5.60	22.20	43.30	27.80	1.10	1.10	31.10	44.40	22.20
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	1	2	13	44	30	2	1	29	40	18
	1.10	2.20	14.40	48.90	33.30	2.20	1.10	32.20	44.40	20.00
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	1	9	22	40	18	-	4	35	29	22
	1.10	10.00	24.40	44.40	20.00	-	4.40	38.90	32.20	24.40
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	1	4	23	34	28	1	4	27	37	21
	1.10	4.40	25.60	37.80	31.10	1.10	4.40	30.00	41.10	23.30
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	1	3	33	36	17	-	4	30	31	25
	1.10	3.30	36.70	40.00	18.90	-	4.40	33.30	34.40	27.80
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	2	1	25	37	25	-	3	23	52	12
	2.20	1.10	27.80	41.10	27.80	-	3.30	25.60	57.80	13.30

จากตาราง 51 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 52.20  
รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 38.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 35.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 43.30  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมา  
ปานกลางร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.90 รองลงมา มากร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 30.30

การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 33.30

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 57.80 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 25.60

ตาราง 52 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	1	5	25	32	27	2	2	45	31	10
	1.10	5.60	27.80	35.60	30.00	2.20	2.20	50.00	34.40	11.10
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	2	2	20	35	31	2	2	33	37	16
	2.20	2.20	22.20	38.90	34.40	2.20	2.20	36.70	41.41	17.80
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	3	5	22	38	22	-	5	25	43	17
	3.30	5.60	24.40	42.20	24.40	-	5.60	27.80	47.80	18.90
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	1	6	28	35	20	2	5	24	36	23
	1.10	6.70	31.10	38.90	22.20	2.20	5.60	26.70	40.00	25.60
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	1	1	22	37	29	1	1	29	34	25
	1.10	1.10	24.40	41.10	32.20	1.10	1.10	32.20	37.80	27.80
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	3	4	21	35	27	2	2	26	33	27
	3.30	4.40	23.30	38.90	30.00	2.20	2.20	28.90	36.70	30.00
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	3	8	24	27	28	-	2	25	37	26
	3.30	8.90	26.70	30.00	31.10	-	2.20	27.80	41.10	28.90

จากตาราง 52 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 50.00 รองลงมา มาก ร้อยละ 34.40

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 36.70

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 24.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.80 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 27.80

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 26.70

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.90 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมามากที่สุด ร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 31.0 รองลงมา น้อยร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมามากที่สุด ร้อยละ 28.90

ตาราง 53 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	3	2	13	31	41	5	13	35	25	12
	3.30	2.20	14.40	34.40	45.60	5.60	14.40	38.90	27.80	13.30
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	4	1	13	40	34	3	7	32	31	17
	4.40	1.10	14.40	44.40	35.60	3.30	7.80	35.60	34.40	18.90
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	2	-	12	34	42	7	12	24	33	14
	2.20	-	13.30	37.80	46.70	7.80	13.30	26.70	36.70	15.60
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	2	2	30	30	26	5	8	18	32	27
	2.20	2.20	33.30	33.30	28.90	5.60	8.90	20.00	35.60	30.00
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	3	9	22	30	26	2	2	19	35	32
	3.30	10.00	24.40	33.30	28.90	2.20	2.20	21.10	38.90	35.60
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	4	4	20	36	26	5	4	21	37	23
	4.40	4.40	22.20	40.00	28.90	5.60	4.40	23.30	41.10	25.60

จากตาราง 53 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 45.60 รองลงมาน้อยร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.90 รองลงมา มาก ร้อยละ 27.80

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.60 รองลงมา มาก ร้อยละ 34.40

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 46.70 รองลงมาน้อยร้อยละ 37.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 26.70

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 30.00

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 35.60

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 25.60

## 2.3.6 นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตาราง 54 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	2	7	33	36	12	3	9	24	43	11
	2.20	7.80	36.70	40.00	13.30	3.30	10.00	26.70	47.80	12.20
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	3	12	28	38	9	4	6	17	48	15
	3.30	13.30	31.10	42.20	10.00	4.40	6.70	18.90	53.30	16.70
3. ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	3	3	29	33	22	3	7	22	33	25
	3.30	3.30	32.20	36.70	24.40	3.30	7.80	24.40	36.70	27.80
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2	2	28	40	18	2	3	22	33	30
	2.20	2.20	31.10	44.40	20.00	2.20	3.30	24.40	36.70	33.30
5. ความเหมาะสมของผู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	3	3	29	30	25	4	4	19	32	31
	3.30	3.30	32.20	33.30	27.80	4.40	4.40	21.10	35.60	34.40
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	2	6	26	37	19	5	6	15	39	25
	2.20	6.70	28.90	41.10	21.10	5.60	6.70	16.70	43.30	27.80
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	5	12	32	24	17	4	6	20	40	20
	5.60	13.30	35.60	26.70	18.90	4.40	6.70	22.20	44.40	22.20
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	2	2	35	32	19	2	6	13	35	34
	2.20	2.20	38.90	35.60	21.10	2.20	6.70	14.40	38.90	37.80
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	2	6	28	36	18	2	6	20	38	24
	2.20	6.70	31.10	40.00	20.00	2.20	6.70	22.20	42.20	26.70
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	4	9	35	31	11	2	9	29	37	13
	4.40	10.00	38.90	34.40	12.20	2.20	10.00	32.20	41.10	14.40
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3	9	31	32	15	4	6	17	31	32
	3.30	10.00	34.40	35.60	16.70	4.40	6.70	18.90	34.40	35.60
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกายเช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	1	3	36	32	18	2	5	35	34	14
	1.10	3.30	40.00	35.60	20.00	2.20	5.60	38.90	37.80	15.60
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	1	5	35	32	17	2	4	34	36	14
	1.10	5.60	38.90	35.60	18.90	2.20	4.40	37.80	40.00	15.60

จากตาราง 54 ด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้งมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70

ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 53.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 18.90

ความเหมาะสมของการบังแดดในสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมาที่สุดในระดับร้อยละ 34.40

ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวของห้องสุขาชาย - หญิง มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับปฐมพยาบาลจากการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.60 รองลงมาน้อยร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 22.20

ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.90 รองลงมาน้อยร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.90 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 37.80

ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 26.70

ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.90 รองลงมาน้อยร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20

ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.60 รองลงมาจากร้อยละ 34.40

ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.90 รองลงมาจากร้อยละ 37.80

สวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.90 รองลงมาน้อยร้อยละ 35.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 37.80

ตาราง 55 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการ คำแนะนำในการออกกำลังกาย	-	8	25	40	17	1	7	18	46	18
	-	8.90	27.80	44.40	18.90	1.10	7.80	20.00	51.10	20.00
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย	2	8	34	34	13	1	8	23	31	27
	2.20	8.90	37.80	37.80	13.30	1.10	8.90	25.60	34.40	30.00
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภท ของการออกกำลังกาย	1	8	31	31	19	-	8	19	38	23
	1.10	8.90	34.40	34.40	21.10	-	8.90	21.10	42.20	27.80
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	3	6	36	27	18	2	6	16	39	27
	3.30	6.70	40.00	30.00	20.00	2.20	6.70	17.80	43.30	30.00
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง สันทนาการของบุคลากร	3	6	29	30	22	3	8	25	33	21
	3.30	6.70	32.20	33.30	24.40	3.30	8.90	27.80	36.70	23.30
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัย	-	6	23	38	23	2	5	17	33	33
	-	6.70	25.60	42.20	25.60	2.20	5.60	18.90	36.70	36.70
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	1	5	25	36	23	4	10	16	30	30
	1.10	5.60	27.80	40.00	25.60	4.40	11.10	17.80	33.30	33.30

จากตาราง 55 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 20.00

การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 37.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.20 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 27.80

ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 รองลงมาน้อยร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 30.00

ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับ  
น้อยร้อยละ 33.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ  
36.70 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80

ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ  
42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.70 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 36.70

ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพ  
ที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ใน  
ระดับมากร้อยละ 33.30 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 33.30

ตาราง 56 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ	4	8	34	33	11	2	4	28	32	24
	4.40	8.90	37.80	36.70	12.20	2.20	4.40	31.10	35.60	26.70
2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	6	3	31	21	29	2	5	22	45	16
	6.70	3.30	34.40	23.30	32.20	2.20	5.60	24.40	50.00	17.80
3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน	3	5	25	38	19	3	2	23	44	18
	3.30	5.60	27.80	42.20	21.10	3.30	2.20	25.60	48.90	20.00
4. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส	1	1	28	36	24	-	8	26	37	19
	1.10	1.10	31.10	40.00	26.70	-	8.90	28.90	41.10	21.10
5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล	4	4	34	36	12	2	4	29	40	15
	4.40	4.40	37.80	40.00	13.30	2.20	4.40	32.20	44.40	16.70
6. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล	-	3	26	43	18	4	7	27	31	21
	-	3.30	28.90	47.80	20.00	4.40	7.80	30.00	34.40	23.30
7. การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล	2	7	27	37	17	3	9	24	28	26
	2.20	7.80	30.00	41.10	18.90	3.30	10.00	26.70	31.10	28.90
8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ	-	3	24	45	18	8	7	16	46	13
	-	3.30	26.70	50.00	20.00	8.90	7.90	17.80	51.10	14.40

จากตาราง 56 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 36.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.60 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.40 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 32.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 24.40

การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.20 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 48.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60

การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 37.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.20

การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 47.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 50.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 17.80

ตาราง 57 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายในวันจันทร์	1	2	23	33	31	6	9	27	34	14
	1.10	2.20	25.60	36.70	34.40	6.70	10.00	30.00	37.80	15.60
2. การออกกำลังกายในวันอังคาร	2	6	22	33	27	3	10	28	37	12
	2.20	6.70	24.40	36.70	30.00	3.30	11.10	31.10	41.10	13.30
3. การออกกำลังกายในวันพุธ	2	3	27	34	24	3	12	21	39	15
	2.20	3.30	30.00	37.80	26.70	3.30	13.30	23.30	43.30	16.70
4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี	2	6	25	36	21	3	12	17	31	27
	2.20	6.60	27.80	40.00	23.30	3.30	13.30	18.90	34.40	30.00
5. การออกกำลังกายในวันศุกร์	1	9	24	34	22	4	5	23	39	19
	1.10	10.00	26.70	37.80	24.40	4.40	5.60	25.60	43.30	21.10
6. การออกกำลังกายในวันเสาร์	3	8	23	32	24	3	3	22	26	36
	3.30	8.90	25.60	35.60	26.70	3.30	3.30	24.40	28.90	40.00
7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์	3	9	27	31	20	3	4	28	27	28
	3.30	10.00	30.00	34.40	22.20	3.30	4.40	31.10	30.00	31.10

จากตาราง 57 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การออกกำลังกายในวันจันทร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายในวันอังคาร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.70 รองลงมา น้อยที่สุดร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.10 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 31.10

การออกกำลังกายในวันพุธ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมา ปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 23.30

การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.40 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 30.00

การออกกำลังกายในวันศุกร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 37.80 รองลงมาปานกลางร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.30 รองลงมาปานกลางร้อยละ 25.60

การออกกำลังกายในวันเสาร์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.60 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 26.70 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 40.00 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.40 รองลงมาปานกลางร้อยละ 30.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 31.10 รองลงมามากที่สุดร้อยละ 31.10

ตาราง 58 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายการ	สภาพที่เป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก	ก
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น.	1	4	14	34	37	10	8	26	28	18
	1.10	4.40	15.60	37.80	41.10	11.10	8.90	28.90	31.10	20.00
2. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น.	1	2	16	48	23	6	11	29	28	16
	1.10	2.20	17.80	53.30	25.60	6.70	12.20	32.20	31.10	17.80
3. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น.	1	-	16	30	43	17	9	31	25	8
	1.10	-	17.80	33.30	47.80	18.90	10.00	34.40	27.80	8.90
4. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น.	-	1	32	31	26	5	4	32	35	14
	-	1.10	35.60	34.40	28.90	5.60	4.40	35.60	38.90	15.60
5. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น.	-	2	34	24	30	4	4	19	29	34
	-	2.20	37.80	26.70	33.30	4.40	4.40	21.10	32.20	37.80
6. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น.	2	2	39	21	26	9	3	22	30	26
	2.20	2.20	43.30	23.30	28.90	10.00	3.30	24.40	33.30	28.90

จากตาราง 58 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00 - 06.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 41.10 รองลงมาน้อยร้อยละ 37.80 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 31.10 รองลงมาปานกลางร้อยละ 28.90

ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 - 07.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 53.30 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 25.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.20 รองลงมา มากร้อยละ 31.10

ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 - 13.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 47.80 รองลงมาน้อยร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.40 รองลงมา มากร้อยละ 27.80

ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 - 17.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.60 รองลงมาน้อยร้อยละ 34.40 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 36.90 รองลงมาปานกลางร้อยละ 35.60

ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00 - 18.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.80 รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 33.30 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 52.20 รองลงมา มากที่สุดร้อยละ 37.80

ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 - 19.00 น. มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.30  
รองลงมาน้อยที่สุดร้อยละ 28.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.30 รองลงมา  
มากที่สุดร้อยละ 28.90

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

เพื่อทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2546 สังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 14 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 4,496 คน

#### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2546 สังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 540 คน ใช้ตารางประมาณขนาดของ เครจิจ และมอร์แกน (Krejeie and Morgan) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

1. เลือกโรงเรียนได้จำนวน 6 โรงเรียน จากการสุ่มแบบเจาะจง โดยมีเงื่อนไขว่าโรงเรียนต้องมีขนาดนักเรียน 250 คนขึ้นไป
2. เลือกนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 270 คน นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 270 คน รวมทั้งสิ้น 540 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. นำมากำหนดเป็นข้อคำถามต่าง ๆ แบบ 5 ระดับ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และแบบสอบถามแบบปลายเปิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546
  - ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้เขียนในสิ่งที่ต้องการเสนอแนะ

3. นำข้อมูลที่ได้ออกไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ข.) พิจารณา

5 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .96

### วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยไปยังผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถาม
2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดอ่างทอง
3. นำแบบสอบถามไปดำเนินการสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

### วิธีจัดทำข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมแล้วนำมาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียง

### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 เป็นนักเรียนชายร้อยละ 50.00 และนักเรียนหญิงร้อยละ 50.00 ซึ่งมีระดับชั้นการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 ปีที่ 6 ร้อยละ 33.33 ในแต่ละระดับชั้นเรียน โดยปกตินักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 32.00 ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาสร้อยละ 65.60 ไม่ออกกำลังกายเลยร้อยละ 2.40 นักเรียนเป็นสมาชิกของหน่วยงานหรือสโมสรที่มีโปรแกรมออกกำลังกายภายนอก เป็นสมาชิกร้อยละ 53.50 ไม่เป็นสมาชิกร้อยละ 46.50 นักเรียนมีแรงจูงใจเข้า

รวมกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานร้อยละ 61.90 และไม่ต้องการ ร้อยละ 38.10 เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงร้อยละ 70.40 และไม่ต้องการร้อยละ 29.60 เพื่อต้องการการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนร้อยละ 48.30 ไม่ต้องการร้อยละ 51.70 เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตัวเองร้อยละ 28.70 ไม่ต้องการร้อยละ 51.70 เพื่อต้องการลด น้ำหนักของตัวเองร้อยละ 28.70 ไม่ต้องการร้อยละ 71.30 เพื่อพบปะกับเพื่อน ๆ ร้อยละ 16.30 ไม่ต้องการร้อยละ 83.70 และเพื่อเข้าร่วมกับสังคมผู้อื่นร้อยละ 6.30 ไม่ต้องการ ร้อยละ 13.70

## 2. จำแนกตามเพศ

2.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ยกเว้นเพศชายอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและความ เพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนในเพศหญิงมีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับ ที่ปานกลางในด้านความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม ระดับ น้อย ในด้านความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและ ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย

ความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งเพศชายและเพศหญิง

## 2.2 ด้านบุคลากรให้บริการ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศในด้านบุคลากรให้บริการ พบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ยกเว้นเพศชายอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย และการให้ บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย

ด้านความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งเพศชายและเพศหญิง

## 2.3 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศ ในด้านประเภทของการ ออกกำลังกาย พบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้งเพศชายและเพศหญิง

ความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งเพศชายและเพศหญิง

## 2.4 ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศ ในด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้งเพศชายและเพศหญิง  
ความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งเพศชายและเพศหญิง ยกเว้นเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการออกกำลังกายในวันจันทร์

### 2.5 ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศ ในด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้งเพศชายและเพศหญิง  
ความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งเพศชายและเพศหญิง ยกเว้นในเพศชายอยู่ในระดับปานกลางในด้านช่วงเวลาตั้งแต่ 12.00 – 13.00 น. และช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านช่วงเวลา 05.00 – 06.00 น.

## 3. จำแนกตามระดับชั้น

### 3.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามระดับชั้น ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า

สภาพที่เป็นจริง อยู่ในระดับน้อย ยกเว้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสภาพในร่ม ส่วนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

ความต้องการอยู่ในระดับมากทั้ง 3 ระดับชั้นเรียน

### 3.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามระดับชั้น ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้ง 3 ระดับชั้นเรียน ยกเว้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับปานกลางในด้านความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย และในด้านความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกายส่วนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ใน

ระดับปานกลาง ในด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย และความสุขภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย

ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 3 ระดับชั้นเรียน

### 3.3 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามระดับชั้น ในด้านประเภทของการออกกำลังกายพบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้ง 3 ระดับชั้นเรียน ยกเว้นชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการออกกำลังกายของกีฬา วอลเลย์บอล

ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 3 ระดับชั้นเรียน ยกเว้นชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ในด้านการออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส

### 3.4 ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามระดับชั้น ในด้านวันที่ต้องการ ออกกำลังกายพบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้ง 3 ระดับชั้นเรียน

ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 3 ระดับชั้นเรียน ยกเว้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการออกกำลังกายวันจันทร์

### 3.5 ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามระดับชั้น ในด้านเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกายพบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้ง 3 ระดับชั้นเรียน ยกเว้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ปีที่ 5 อยู่ในระดับน้อยที่สุด ในช่วงเวลา 05.00 – 06.00 น. และในช่วงเวลาดังแต่ 12.00 – 13.00 น. ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีระดับน้อยที่สุด ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. และมีความแตกต่างในสภาพที่เป็นจริงทั้ง 3 ระดับชั้นเรียน โดยสภาพที่เป็นจริงของการ ออกกำลังกายเวลาดังแต่ 17.00 – 18.00 น. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับน้อย และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 3 ระดับชั้นเรียน ยกเว้นชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 มีความต้องการมากที่สุด ในช่วงเวลาดังแต่ 18.00 – 19.00 น.

#### 4. เพศและระดับชั้นของเพศชายและเพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ดังนี้

4.1 ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก สภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศ และระดับชั้นของเพศชายหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก พบว่า

สภาพที่เป็นจริงส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ในเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ยกเว้นเพศชายในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เพศชายในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความเพียงพอของแสงสว่าง ในสถานที่ออกกำลังกาย เพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ในความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ ในความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก และด้านสวนสุขภาพภายในโรงเรียน

ความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งเพศชายเพศหญิงทุกระดับชั้น

#### 4.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศ และระดับชั้นของเพศชาย เพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ในด้านบุคลากร ผู้ให้บุคลากร ผู้ให้บริการ พบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้งเพศชาย เพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ยกเว้นเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย เพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย ในด้านความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย เพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย และด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ส่วนในเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความเพียงพอของจำนวนบุคลากรผู้ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย ในด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย (เหมือนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6) เพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับปานกลางในด้านความเพียงพอของจำนวนบุคลากรผู้ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกายในด้านความสามารถในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย เพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย

ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด เพศชายและเพศหญิงทุกระดับชั้นยกเว้นอยู่ในระดับมากที่สุด เพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในด้านความสามารถให้ความรู้ทางสันนาการของบุคลากร ด้านความสามารถของบุคคลที่ดูแลความปลอดภัย และด้านความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

#### 4.3 ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศ และระดับชั้นของเพศชาย เพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ในด้านประเภทของการออกกำลังกายพบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้งเพศชายและเพศหญิงนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ยกเว้นเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการออกกำลังกายในกีฬาเทเบิลเทนนิส เพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการออกกำลังกายโดยกีฬาออลเลย์บอล และเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในด้านการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน ในด้านการออกกำลังกายโดยกีฬาออลเลย์บอล เพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย โดยการขี่จักรยาน

ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งเพศชายเพศหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ยกเว้นเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5, 6 ต้องการในระดับมากที่สุดในการออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน เพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางในการออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส ในการออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล และเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางในการออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล

#### 4.4 ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศ ระดับชั้นของเพศชาย และเพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ในด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้งเพศชายและเพศหญิงทุกระดับชั้น ยกเว้นเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง การออกกำลังกายในวันอาทิตย์ และเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง การออกกำลังกายในวันพุธ

ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งเพศชายและเพศหญิงทุกระดับชั้นยกเว้นเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง การออกกำลังกายวันอาทิตย์

#### 4.5 ด้านเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

จำแนกตามเพศ ระดับชั้นของเพศชาย และเพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ในด้านเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อยทั้งเพศชายและเพศหญิง ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ยกเว้นเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับน้อยที่สุดในช่วงเวลาตั้งแต่ 12.00 – 13.00 น. ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. และช่วงเวลา 18.00 – 19.00 น. เพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับน้อยที่สุดในช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. ส่วนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 6 อยู่ในระดับปานกลาง ช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. เพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับน้อยที่สุด ช่วงเวลา 05.00 – 06.00 น.

ความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งเพศชายเพศหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ยกเว้นเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลางช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น. เพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ช่วงเวลา 05.00 – 06.00 น. ช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น. ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. และในระดับมากที่สุดเวลา 18.00 – 19.00 น.

ส่วนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับมากที่สุดช่วงเวลา 18.00 - 19.00 น. เพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับปานกลาง ช่วงเวลา 05.00 – 06.00 น. และช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น. เพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง ช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น.

#### อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ตอบแบบสอบถาม นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 เป็นนักเรียนชายร้อยละ 50.00 และนักเรียนหญิงร้อยละ 50.00 ซึ่งมีระดับชั้นการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 ปีที่ 6 ร้อยละ 33.33 ในแต่ละระดับชั้นเรียน โดยปกตินักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 32.00 ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาสร้อยละ 65.60 ไม่ออกกำลังกายเลยร้อยละ 2.40 นักเรียนเป็นสมาชิกของหน่วยงานหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกายภายนอกเป็นสมาชิก ร้อยละ 53.50 ไม่เข้าสมาชิกร้อยละ 46.50 นักเรียนมีแรงจูงใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานร้อยละ 61.90 และไม่ต้องการร้อยละ 38.10 เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงร้อยละ 70.40 และไม่ต้องการร้อยละ 29.60 เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนร้อยละ 48.30 ไม่ต้องการร้อยละ 51.70 เพื่อต้องการลด

น้ำหนักของตัวเองร้อยละ 28.70 ไม่ต้องการร้อยละ 71.30 เพื่อพบปะกับเพื่อน ๆ ร้อยละ 16.30 ไม่ต้องการร้อยละ 83.70 และเพื่อเข้าร่วมกับสังคมผู้อื่นร้อยละ 6.30 ไม่ต้องการร้อยละ 13.70

จะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสุขภาพ สมรรถภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535 – 2539 (2535 : 64) ที่ได้กล่าวถึง การศึกษาในระดับมัธยมศึกษาไว้ว่า เป็นการส่งเสริมและปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีนิสัยที่ถูกต้องในการรักษาสุขภาพพลานามัย ทั้งในด้านโภชนาการการกีฬาและการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากการศึกษาจำแนกตามเพศ และระดับชั้น พบว่า เพศชายและเพศหญิงทุกระดับชั้น สภาพเป็นจริงอยู่ในระดับน้อย แตกต่างที่เพศชายซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย ในเพศหญิงมีสภาพที่เป็นจริงในระดับปานกลาง ในด้านความเหมาะสมของสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม ระดับน้อยในด้านความเหมาะสมของห้องพยาบาล ผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย เพราะเพศหญิงมีความละเอียดอ่อน สุขภาพเรียวร้อย เมื่อมีการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย คาดว่าจะมีห้องพยาบาลเป็นสัดส่วนที่เหมาะสมอย่างมิดชิด และคำนึงถึงความปลอดภัยในสุขภาพร่างกาย ในสถานที่ออกกำลังกายเมื่อมีแสงสว่างไม่พอ แต่ทั้งเพศชายและเพศหญิง ทุกระดับชั้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ก็ต้องการข้อดังกล่าวอยู่ในระดับมากซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ได้มาเพื่อบริการมีเพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลยในระดับมาก และงานวิจัยของทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษามีความต้องการมากต่อการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และนักศึกษามีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอาคารรื้อนอบอ้าวกับอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ

2.2 ด้านบุคลากร จากการศึกษาจำแนกตามเพศ และระดับชั้น พบว่า สภาพเป็นจริงส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย แตกต่างเพศชายที่อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความเพียงพอ ของจำนวนบุคลากร ผู้ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย และการให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ความต้องการอยู่ในระดับมากทั้ง

เพศชายและเพศหญิงทุกระดับชั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกวิรินทร์ คชนทร์เดชา (2529 : ง – ฉ) ที่พบว่า ความต้องการทางด้านบุคลากรนักเรียนต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและมีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของมโนช มิ่งทุม (2529 : ง – ฉ) ที่พบว่า ครูพลศึกษาที่เยาวชนต้องการมากที่สุดคือ ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับเยาวชนได้เป็นนิสิตนักศึกษา มาสอน และเชิญผู้เชี่ยวชาญพลศึกษาจากภายนอกมาสอน ดังนั้นการจัดบุคลากรให้นักเรียนได้รับ

2.3 ในด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายจากการศึกษา จำแนกตามเพศและระดับชั้น

พบว่า สภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ส่วนความต้องการในประเภทกีฬา มีมาก ทุกประเภทได้แก่ การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล กีฬาวอลเลย์บอล และการออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ ส่วนในระดับชั้นมีสภาพเป็นจริงในระดับน้อย ส่วนความต้องการการออกกำลังกายในประเภทกีฬามีมาก ทุกระดับชั้น ยกเว้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความต้องการออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส ในระดับปานกลางทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่จะชอบเล่นกีฬาประเภทบาสเกตบอล ฟุตบอล ซึ่งขณะนี้จังหวัดอ่างทองที่มีนักกีฬาเยาวชนทีมชาติบาสเกตบอลอยู่ที่จังหวัดอ่างทอง จะเห็นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 81) ที่พบว่า บุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการประกอบกิจกรรมประเภทบุคคลมากกว่าประเภททีม เนื่องจากว่าง่ายต่อการประกอบกิจกรรม ไม่จำเป็นต้องมีผู้ร่วมกิจกรรมมากนัก เพียงมีเพื่อน 1 – 2 คน ก็สามารถประกอบกิจกรรมที่ตัวเองต้องการได้แล้ว เป็นกีฬาที่เบา หาเล่นได้ง่าย อุปกรณ์ราคาถูก

2.4 ด้านวันและเวลาจากการศึกษาจำแนกตามเพศไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนในระดับชั้นมีสภาพที่เป็นจริงน้อย ส่วนความต้องการการออกกำลังกาย ต้องการมากทุกวัน ในทุกระดับชั้นยกเว้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับปานกลางในวันจันทร์ ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ส่วนใหญ่จะเรียนวิชาโปรแกรมวิทย์คณิตเรียนพิเศษวันอาทิตย์ ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่ในจังหวัดอ่างทองระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไม่อยากออกกำลังกายในวันจันทร์ เพราะต้องการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน ด้านเวลาสถานที่ที่เป็นจริงน้อยมีความต้องการการออกกำลังกายมากทุกระดับชั้นโดยเฉพาะเวลา 16.00 – 18.00 น. ในทุกระดับชั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า คนส่วนมากใช้เวลาว่างจากการทำงานออกกำลังกายโดยเฉพาะเวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น. และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 6 ต้องการออกกำลังกาย เพิ่มเติม

ช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น. เพราะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 6 ต้องการสนุกสนาน เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและสมรรถภาพของตนเอง และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนและหน้าที่รับผิดชอบภายในโรงเรียน

การที่นักเรียนวัยรุ่นได้มีโอกาสออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้เกิดความรักความมีน้ำใจ ความสามัคคีในระหว่างเพื่อน ๆ ได้เป็นอย่างดี ได้เรียนรู้ทั้งความร่วมมือร่วมใจและความสามัคคีและรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นอกจากนี้ถ้านักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียนแล้วจะช่วยลดปัญหาการมีอารมณ์ที่รุนแรงในวันรุ่งขึ้นได้มาก และยังเป็น การช่วยเตรียมวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบในกิจกรรมอีกด้วย การส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียนจึงถือว่าเป็นการป้องกันปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นได้อีกส่วนหนึ่ง เพราะเมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจก็จะมีเวลาที่จะไปหาทางออกที่ผิด ๆ เช่น การมั่วสุมกับอบายมุขต่าง ๆ และการติดยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของสังคม และประเทศชาติอยู่ในขณะนี้ นักเรียนวัยรุ่นในช่วงอายุ 12 – 19 ปี มีปัญหาในการติดยาเสพติดมาก โดยมีสาเหตุจากความเครียด ภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดี การไม่รู้ถึงผลกระทบ และการไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ชบวน พลตรี. 2537 : 140) ดังนั้นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 15 – 18 ปี จึงมีความสำคัญมากควรจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเพื่อสุขภาพพลานามัยที่ดีของนักเรียนด้วย ซึ่งจะช่วยให้เป็นเยาวชนที่เข้มแข็งเป็นกำลังของชาติต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ควรมุ่งเน้นที่จะศึกษาด้านอื่น ๆ ด้วย เพื่อที่จะช่วยให้ได้ผลของการศึกษาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
2. โรงเรียนมัธยมศึกษาทุกสังกัด ควรนำผลการวิจัยสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนไปปรับปรุงแก้ไข และสนองความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนให้ดียิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ของโรงเรียนแต่ละแห่งด้วย
2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอื่น ๆ หรือภายในเขตการศึกษา เพื่อเปรียบเทียบตามขนาดของโรงเรียนด้วย

## บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมการกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531 – 2539). กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- กรมสถิติสาธารณสุข. (2539). ทำเนียบโรงพยาบาลและสถิติสาธารณสุข 2539 – 2542. กรุงเทพฯ : ธีระพงศ์การพิมพ์.
- กวิินทร์ คเชนทร์เดชา. (2529). ความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- กฤษณ์ กลิกร. (2530). ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูสอนพลศึกษาเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ของรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- ขบวน พลตรี. (2537). มนุษย์กับสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2525). "การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร," ในบทบาทของสถาบันการศึกษา การกีฬาและหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน. หน้า 153 – 155. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา.
- จันทร์พิมพ์ พลະพงศ์. (2529). หลักการและการบริหารพลศึกษา. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา. ถ่ายเอกสาร.
- จรวัยพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เจลิม สัตยเสนา. (2529). ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2536). ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาชั้นอุดมศึกษาเอกชน. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ไชยา อังศุสกุณณมล. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัย  
ชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชานแพทย์. (2519). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). การใช้เวลารว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). การใช้เวลารว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน  
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานิช มิ่งทุม. (2528). ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของเยาวชน  
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ศาลคดีเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ ค.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ.  
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวณี ผจญ. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียง.  
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
ถ่ายเอกสาร.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน  
ของกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รวีวรรณ ชินะตระกูล. (2536). วิธีวิจัยการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด  
ภาพพิมพ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2526). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยศึกษาอ่างทอง 1.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2544, 1 - 15 สิงหาคม). "ประโยชน์ของการเรียนรู้ พลศึกษา,"  
สารข่าววิชาการ. 1 (5) : 6.

- วิชาการ, กรม. (2535). *หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2523)*. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2528). "ข้อปฏิบัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," *คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สมหวัง สมใจ. (2529). "การออกกำลังกายและพักผ่อน," *วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน*. หน้า 5. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2535). *แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (2535-2539)*. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2540). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530-2534)*. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี. ม.ป.พ.
- สุชา จันท์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมานิติ. (2525). "เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. หน้า 8. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- หน่วยศึกษานิเทศก์, กรมพลศึกษา. (2529). *ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาการจูงใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทสามัคคีสาส์น จำกัด.
- อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น. (2520). "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. กรุงเทพฯ. ม.ป.พ.
- Crandall, John Gardner. (1975, May). "The Worth of Intercollegiate Athletics to the Small Private Liberal Arts College," *Dissertation Abstracts Internation*. 37 (4) : 7020 - 7201 A.
- Byrd, O. E. Z. (1963). "A Survey of Beliefs and Practices of Psychiatrists on The Relief of Tension by Moderate Exercise," *The Journal of School Health*.
- Kaplan, Max. (1975). *Lesiure : Theory and Policy*. New York : John Wiley & Son, Inc.

- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Macmillan Company.
- Mozafari, A. A. (1980, May). "A Study of Physical Education Program in the Secondary School of Florida," *Dissertation Abstract International*. 40 : 5778 A.
- Mueller. (1978). "Sport Club Development the 70's Community Involvement," *26th Annual Conference Preceedings of the Ntion Interamural Recreation Sport Association*. p. 144 – 147. quoted in Viola K. Kliendienst and Arthur Weston, *The Recreational Sport Program : School, Colleges, and Communités*. Englewood. Cliffs, N. J. : Prentice - Hall.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

### แบบสอบถาม

เรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546

★ ★ ★ ★ ★

#### คำชี้แจงในการตอบคำถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักเรียนนักศึกษาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอนทุกข้อ เพราะข้อความทุกข้อมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบของนักเรียนจะมีประโยชน์ในการพัฒนาและการจัดการศึกษาต่อไป

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านประเภทของการออกกำลังกาย
4. ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

**ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่าง  
ตามสภาพที่เป็นจริง

1. ชื่อสถานศึกษา.....อำเภอ.....
2. เพศ  ชาย  หญิง
3. ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้น
  - มัธยมศึกษาปีที่ 4
  - มัธยมศึกษาปีที่ 5
  - มัธยมศึกษาปีที่ 6
4. โดยปกตินักเรียนนักศึกษาออกกำลังกาย หรือไม่
  - ออกกำลังกายเป็นประจำ
  - ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส
  - ไม่ออกกำลังกายเลย
5. นักเรียนเป็นสมาชิกของหน่วยงานหรือสโมสรที่มีโปรแกรมการออกกำลังกายภายนอก
  - เป็นสมาชิก โปรดระบุชื่อหน่วยงานหรือสโมสร .....
  - ไม่เป็นสมาชิก
6. นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่ออะไร
  - เพื่อต้องการความสนุกสนาน
  - เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง
  - เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน
  - เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง
  - เพื่อพบปะกับเพื่อน ๆ
  - เพื่อเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น

**ตอนที่ 2 สอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา**

**คำชี้แจง** คำถามในส่วนนี้จะถามใน 2 ลักษณะคือ

**สภาพ** หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงเป็นอยู่ประจำในการออกกำลังกาย  
**ความต้องการ** หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการจะได้สิ่งที  
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

**แบบตอบแบบสอบถาม**

ให้นักเรียนพิจารณาสภาพที่เป็นจริงในโรงเรียนมัธยมกรมสามัญศึกษาแล้วทำ  
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ส่วนทางด้านซ้ายมือที่เกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงและส่วนทางขวามือ  
ของข้อความที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนตามเกณฑ์ดังนี้คือ

สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ
มากที่สุด หมายถึง สภาพที่พบอยู่ในปัจจุบัน เหมาะสมมากที่สุด	มากที่สุด หมายถึง นักเรียนต้องการมากที่สุด
มาก หมายถึง สภาพที่พบอยู่ในปัจจุบัน เหมาะสมมาก	มาก หมายถึง นักเรียนต้องการมาก
ปานกลาง หมายถึง สภาพที่พบอยู่ในปัจจุบัน เหมาะสมปานกลาง	ปานกลาง หมายถึง นักเรียนต้องการปานกลาง
น้อย หมายถึง สภาพที่พบอยู่ในปัจจุบัน เหมาะสมน้อย	น้อย หมายถึง นักเรียนต้องการน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง สภาพที่พบอยู่ในปัจจุบัน เหมาะสมน้อยที่สุด	น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนต้องการน้อยที่สุด

## ตัวอย่าง

สภาพที่เป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
✓					0. เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า		✓			

จากตัวอย่าง ข้อ 0. ผู้ตอบแบบสอบถาม ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องมากที่สุดของสภาพแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าซึ่งเป็นสภาพที่พบในปัจจุบัน อยู่ในระดับมากที่สุด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องน้อย ของความต้องการ แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการเตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าอยู่ในระดับน้อย

1. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
					1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง					
					2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม					
					3. ความเหมาะสมของการบังแดดเพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
					4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย					
					5. ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย					
					6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง					
					7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
					8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ					
					9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ					
					10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย					
					11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย					

สภาพที่เป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
					12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก					
					13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน					

## 2. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพที่เป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
					1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย					
					2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
					3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย					
					4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย					
					5. ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร					
					6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย					
					7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					

3. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการ  
ออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
					1. การออกกำลังกายโดยวิ่งเพื่อสุขภาพ					
					2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน					
					3. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน					
					4. การออกกำลังกายโดยกีฬา เทเบิลเทนนิส					
					5. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล					
					6. การออกกำลังกายโดยกีฬา บาสเกตบอล					
					7. การออกกำลังกายโดยกีฬา วอลเลย์บอล					
					8. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ					
					9. อื่น ๆ โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า หนึ่งประเภท) .....					

4. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาของ  
การออกกำลังกาย

4.1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
					1. การออกกำลังกายในวันจันทร์					
					2. การออกกำลังกายในวันอังคาร					
					3. การออกกำลังกายในวันพุธ					
					4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี					
					5. การออกกำลังกายในวันศุกร์					
					6. การออกกำลังกายในวันเสาร์					
					7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์					

## 4.2 เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
					1. ช่วงตั้งแต่วันที่ 05.00-06.00 น.					
					2. ช่วงตั้งแต่วันที่ 06.00-07.00 น.					
					3. ช่วงตั้งแต่วันที่ 12.00-13.00 น.					
					4. ช่วงตั้งแต่วันที่ 16.00-17.00 น.					
					5. ช่วงตั้งแต่วันที่ 17.00-18.00 น.					
					6. ช่วงตั้งแต่วันที่ 18.00-19.00 น.					

### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก .....

.....

.....

.....

2. ด้านประเภทของการออกกำลังกาย .....

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ .....

.....

.....

.....

4. ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย .....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์  
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล  
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ดร.ราชันย์ บุญธิมา  
สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายสมพิศ ศุภพงษ์  
ผู้อำนวยการสำนักงานสามัญศึกษา  
จังหวัดอ่างทอง
5. นายสุเชาวน์ ทิพนندر  
ผู้อำนวยการโรงเรียนแสวงหาวิทยาคม  
อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นางศิริวัลย์ ชื่อสกุล อินทามระ  
 เกิดวันที่ 5 มกราคม พุทธศักราช 2508  
 สถานที่เกิด อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง 14120  
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 169 หมู่ที่ 7 ต.แสวงหา อำเภอแสวงหา  
 จังหวัดอ่างทอง 14150  
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 7  
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนแสวงหาวิทยาคม อำเภอแสวงหา  
 จังหวัดอ่างทอง 14150

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2514 มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนโพธิ์ทองจินตมณี  
 อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง 14120  
 พ.ศ. 2517 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ปก.ศ.)  
 จากวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา  
 พ.ศ. 2520 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ปก.ศ. สูง)  
 จากวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา  
 พ.ศ. 2526 ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ. พลศึกษา)  
 จากวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา  
 พ.ศ. 2546 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม. พลศึกษา)  
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร