

ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

ปริญญานิพนธ์

ของ

โสพิศ หนูแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2553

ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

ปริญญานิพนธ์

ของ

โสพิศ หนูแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

บทคัดย่อ
ของ
โสพิศ หนูแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

โสพิศ หนูแก้ว. (2553). *ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่ง
กรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการ
ที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินี
พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่าง
ประกอบด้วยนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนดังกล่าว จำนวน 310 คน
ได้กลุ่มตัวอย่างมาโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96 วิเคราะห์
ข้อมูลในรูปแบบของการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่
(t-test Independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และ
ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2552 โดยรวมเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84$, S.D.=0.51) และจากการเปรียบเทียบ
ตามตัวแปรแผนการเรียน และตัวแปรระดับชั้น พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน
ในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552
โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$, S.D.=0.67) และจากการเปรียบเทียบตามตัวแปรแผนการเรียน
พบว่า นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ
แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ใน
การออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน และนักเรียนในแต่ละระดับชั้น มีความต้องการการออกกำลังกาย
ไม่แตกต่างกัน

THE OPINION AND NEEDS ON EXERCISE OF FEMALE SENIOR SECONDARY SEHOOL
STUDENTS IN SACRED HEART CONVENT GROUP OF BANGKOK
IN ACADEMIC YEAR 2009

AN ABSTRACT
BY
SOPIS HNUKAEW

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements For the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2010

Sopis Hnukaew. (2010). *The Opinion and Needs on Exercise of Female Senior Secondary School Students in Sacred Heart Convent Group of Bangkok in Academic Year 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Suthipan, Asst. Prof. Dr. Namchai Lewan.

The purpose of this research was to investigate and compare the opinions and needs for exercise of female senior secondary school students in the Sacred Heart Convent Group Schools in Bangkok in academic year 2009. The sample consisted of 310 of these female senior secondary school students who were chosen by stratified random sampling. The data were collected by the researcher's constructed questionnaire with reliability of .96. The data were then analyzed in terms of frequency, percentage, standard deviation, t-test, One-Way ANOVA, and testing for pair differences by Scheffe's method.

The results were as follows.

1. The opinions for exercise of female senior secondary school students in the Sacred Heart Convent Group Schools in Bangkok in academic year 2009 were overall at high level ($\bar{x} = 3.84$, S.D.= 0.51). When comparing among study classes and study plans, there were no significant differences.

2. The needs for exercise of female senior secondary school students in the Sacred Heart Convent Group Schools in Bangkok in academic year 2009 were overall at high level ($\bar{x} = 3.80$, S.D.= 0.67). When comparing among study plans, there was overall no significant difference. But there were significant differences at the level of .05 when comparing in the aspects of place, equipment and facilities, and exercise trainer and service staff. While the comparison among study classes, there was no significant difference.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ

เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

ของ

โสพิศ หนูแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลววัลย์)

(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลววัลย์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.นำชัย เลวลัย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์
กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
รวมทั้งคณะครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้
 อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ในกระบวนการทำงานวิจัยได้เป็นอย่างมาก

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
คณะกรรมการควบคุมการสอบปริญญานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้ความรู้คำแนะนำ
และข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูล และจัดทำ
ปริญญานิพนธ์จนประสบความสำเร็จ และนอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณสรวิสา สิทธิพิทักษ์
และคุณวสันต์ ยงศรีปัญญาฤทธิ์ เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างสูง
ในการให้การสนับสนุน และให้กำลังใจด้วยดีมาตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อวิโรจน์ และคุณแม่จำเนียร หนูแก้ว ตลอดจน
บุรพจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ให้ความกรุณาอบรมสั่งสอน และเกื้อหนุนตลอด
ระยะเวลาที่ศึกษาและทำการวิจัย จนกระทั่งปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

โสพิศ หนูแก้ว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมุติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ประวัติความเป็นมาของคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ.....	6
ความหมายของความคิดเห็น.....	10
การเกิดความคิดเห็น.....	12
ประเภทของความคิดเห็น.....	12
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น.....	13
การวัดความคิดเห็น.....	13
ความหมายของความต้องการ.....	14
ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับความต้องการ.....	18
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	20
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย.....	21
หลักของการออกกำลังกาย.....	23
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยในประเทศ	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย	38
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล	41
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	42
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	69
สรุปผลการวิจัย	71
อภิปรายผล	74
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้	80
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	81
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	89
ภาคผนวก ก	90
ภาคผนวก ข	98
ประวัติย่อผู้วิจัย	100

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
2 สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแผนการเรียน และระดับชั้น.....	44
3 ประเภทของกีฬาและกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียน ในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ (n=310).....	45
4 วันที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า แห่งกรุงเทพฯ	46
5 ช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า แห่งกรุงเทพฯ	47
6 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย (n = 158).....	48
7 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=158)	49
8 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมของ โรงเรียน (n = 158)	50
9 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน คณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย (n = 152).....	51
10 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน คณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=152)	52

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน คณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมของ โรงเรียน (n = 152)	53
12	ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=158)	54
13	ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ (n=158)	55
14	ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ ในการออกกำลังกาย (n = 158)	56
15	ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน คณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=158)	57
16	ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน คณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ (n=158)	58
17	ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียน คณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ ด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ ในการออกกำลังกาย (n = 158)	59

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
18 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 (n = 310)	60
19 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 (n = 310)	61
20 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามแผนการเรียน	62
21 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามแผนการเรียน	63
22 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา	64
23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า แห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา	65
24 ค่าเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา	66
25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า แห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา	67

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพการณ์ในปัจจุบันที่มีความเจริญก้าวหน้าทางสังคม และพัฒนาการทางเทคโนโลยีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องทุนแรง และอุปกรณ์ช่วยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญอย่างมากที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และยังส่งผลกระทบต่อสังคม ต่อเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน ทำให้เด็กและเยาวชนให้ความสนใจในสิ่งเหล่านี้ ซึ่งทุกคนลืมนึกไปว่า การใช้สิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ทำให้การใช้งานของร่างกายน้อยลง นอกจากจะใช้แรงน้อยลงแล้ว ยังเป็นผลทำให้การออกกำลังกายของมนุษย์น้อยลงไปด้วย และส่งผลทำให้ร่างกายเสื่อมลงไปด้วย เนื่องจากอวัยวะขาดการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี

การที่จะพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าขึ้น สิ่งสำคัญคือการพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนที่มีคุณภาพทั้งทางด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ระเบียบวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งเป็นมาตรการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนและประชาชนในประเทศ นอกจากด้านการศึกษาแล้วการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นอีกมาตรการที่มีความสำคัญ ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญและกำหนดให้การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นนโยบายเพื่อพัฒนาสุขภาพ โดยพยายามปลูกฝังให้เยาวชนให้รู้จักการเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักเสียสละ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬา การออกกำลังกายยังมีส่วนที่ทำให้เยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเป็นที่ยอมรับกันว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายสามารถช่วยในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้คุณภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2546) การมีสุขภาพสมรรถภาพที่ดีต้องมุ่งเน้นที่เยาวชน เพราะเด็กในวันนี้จะต้องเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า และพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า เพราะฉะนั้นเด็กต้องมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีความรู้ ความเฉลียวฉลาด มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดีเมื่อเติบโตก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ (ชไมพร เทศวานิช. 2548: 1)

จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545: 156-159) พบว่าคนไทยมีการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือวิธีอื่นใดน้อยจนน่าเป็นห่วง คือ กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลยมีอายุระหว่าง 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 98.7 จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าคนไทยในช่วงอายุดังกล่าวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยมาก จึงน่าจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค การเจ็บป่วย และนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร จากปัญหาดังกล่าวกระทรวงสาธารณสุขตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) ได้กำหนดเป้าหมายไว้ว่าประชาชน

อย่างน้อยร้อยละ 60 ควรจะมีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่จะมุ่งเน้นให้คนเรา ได้มีสุขภาพที่ดี มีสมรรถภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวลทางอารมณ์ และยังช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ หากร่างกายขาดการออกกำลังกาย และขาดการพักผ่อนที่เพียงพอแล้วย่อมมีผลกระทบต่อร่างกายและระบบต่าง ๆ ของร่างกายมากมาย และเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม จึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายอย่างยิ่งในการที่จะรักษาสมรรถภาพและสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีและออกไปรับใช้สังคมหรือศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นไปจึงควรจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตร และตระหนักถึงความสำคัญและความต้องการในการสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีให้นักเรียน ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านร่างกายรวดเร็ว วิชาพลศึกษาเป็นอีกวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่วางไว้ในการเรียนพลศึกษาจึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่พึงปฏิบัติและมีการสนับสนุนอย่างจริงจังในเรื่องของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้เยาวชนได้หันมาดูแลสุขภาพ รักการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน เพื่อจะได้จูงใจให้นักเรียนรักการออกกำลังกายและอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในเครือข่ายภาคนี้พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ และนโยบายของโรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ข้อที่สาม (2553: ออนไลน์) คือการส่งเสริมให้มีลักษณะการเป็นผู้นำที่ดี รู้จักการทำงานเป็นทีม การมีสุขภาพที่ดี และมีจิตสาธารณะ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม แต่จากการที่ผู้วิจัยมีส่วนในการนำกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักเรียน จึงสังเกตเห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายน้อย ซึ่งแตกต่างกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีความสนใจและมีความสนุกสนานในการออกกำลังกาย จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในเครือข่ายภาคนี้พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร

เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้มาดำเนินการให้เป็นรูปแบบและนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นการปลูกฝังนิสัยการรักในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและพละนาฏยที่ดีของนักเรียนและเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้น และแผนการเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 รวมทั้งเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความคิดเห็นและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 1,504 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 310 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และมอร์แกน

(เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก krejcie; & Morgan) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 แผนการเรียน จำแนกเป็น

1.1.1 แผนวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์

1.1.2 แผนคณิตศาสตร์ - ภาษาอังกฤษ

1.2 ระดับชั้น จำแนกเป็น

1.2.1 มัธยมศึกษาปีที่ 4

1.2.2 มัธยมศึกษาปีที่ 5

1.2.3 มัธยมศึกษาปีที่ 6

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือข่ายคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความคิดเห็น** หมายถึง ความเชื่อหรือความรู้สึกส่วนบุคคลที่แสดงออกมาอาจจะเป็นการพูดหรือการเขียน โดยอาศัยพื้นฐานทางด้านประสบการณ์หรือความรู้ เป็นส่วนช่วยในการแสดงความรู้สึกเหล่านั้น ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะนำไปสู่การคาดคะเนหรือการแปรผล

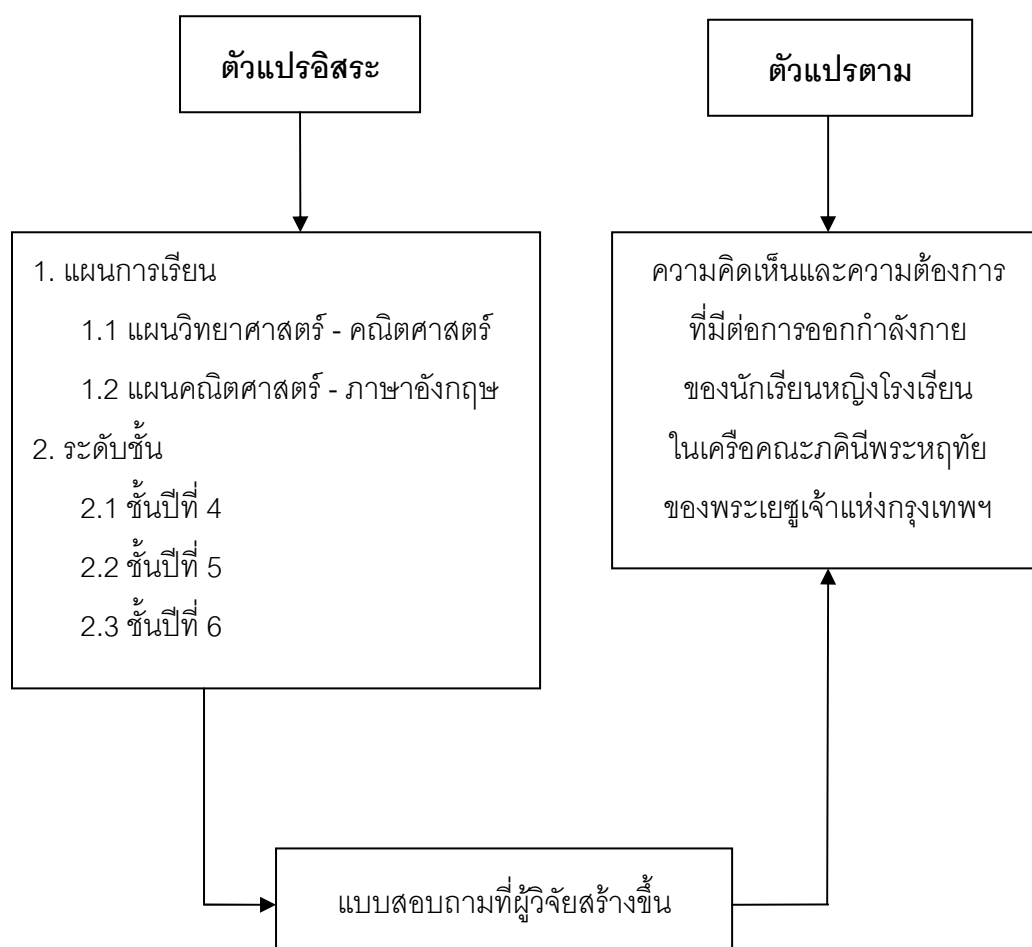
2. **ความต้องการการออกกำลังกาย** หมายถึง ความประสงค์ของนักเรียนที่จะออกกำลังกายด้วยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ นอกเวลาเรียนระหว่างที่อยู่ในโรงเรียน

3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง กิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีความหนัก ความทนทาน และความบ่อยเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพที่ดี

4. **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือข่ายคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

5. **โรงเรียนในเครือข่ายคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ** หมายถึง โรงเรียนที่อยู่ในความควบคุมของคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งทำการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ในปีการศึกษา 2552 ประกอบด้วย 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ และ โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ที่เรียนแผนการเรียนรู้ต่างกัน มีความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ที่เรียนระดับชั้นต่างกัน มีความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งของต่างประเทศและภายในประเทศ
พอสรุปได้ดังนี้

1. ประวัติความเป็นมาของคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
2. ความหมายของความคิดเห็น
3. ความรู้เกี่ยวกับความคิดเห็น
4. การเกิดความคิดเห็น
5. ประเภทของความคิดเห็น
6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น
7. การวัดความคิดเห็น
8. ความหมายของความต้องการ
9. ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับความต้องการ
10. ความหมายของการออกกำลังกาย
11. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
12. หลักของการออกกำลังกาย
13. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
14. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 14.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 14.2 งานวิจัยในประเทศ

ประวัติความเป็นมาของคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ

คณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เป็นสถาบันนักบวชของอัครสังฆมณฑล
กรุงเทพฯ ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. 1900 โดยบาทหลวง อัลลอยส์ อัลฟองส์ ด็อนต์ (คุณพ่อปีโอ)
มีจุดมุ่งหมายเพื่อรับใช้พระเป็นเจ้าในพระศาสนจักร โดยทำงานเป็นผู้ช่วยเหลือในกิจการต่าง ๆ
ของวัด ด้านการสอนเด็กในโรงเรียนของวัด สอนคำสอนและดูแลช่วยเหลือพระศาสนจักรใน
4 สังฆมณฑล

1. อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ 34 แห่ง
2. อัครสังฆมณฑลนครสวรรค์ 3 แห่ง

3. อัครสังฆมณฑลเชียงใหม่ 2 แห่ง
4. อัครสังฆมณฑลราชบุรี 1 แห่ง

ภารกิจของคณะภคินีพระหฤทัยฯ

1. งานด้านการบริหารโรงเรียน ซึ่งรับผิดชอบในการบริหารตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาและการศึกษานอกโรงเรียน
2. งานด้านสังคมสงเคราะห์เด็กกำพร้า และยากจน โดยจัดตั้งมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร และให้การศึกษาลูกเด็กเล็กในชุมชนแออัดและผู้ด้อยโอกาสตามสถานที่ต่าง ๆ
3. งานด้านการแพร่ธรรม การสอนคำสอนในโรงเรียน และการสอนคำสอนกับคริสตชนทั่วไป และจัดการสอนจริยธรรมให้กับนักเรียนในโรงเรียน
4. งานด้านแม่บ้าน เป็นการบริการด้านโภชนาการให้กับพระสงฆ์ และนักเรียนในโรงเรียน

ภารกิจด้านบริหารโรงเรียนของคณะภคินีพระหฤทัยฯ

ในปี พ.ศ. 2442 ภคินีได้เริ่มปฏิบัติงานด้านการเรียนการสอนแห่งแรก ที่วัดเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์ สามเสน ต่อมาได้ขยายงานไปช่วยตามวัดต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ในการทำงานตามวัดแต่ละแห่ง ส่วนหนึ่งภคินีจะทำหน้าที่ในการสอนเด็กนักเรียนในโรงเรียนของวัดพร้อมกันไปด้วย จึงถือได้ว่าการดำเนินงานด้านการศึกษาของคณะได้ดำเนินการมาตั้งแต่แรกเริ่ม ทางคณะได้ส่งเสริมให้สมาชิกมีความรู้ ความสามารถที่จะปฏิบัติงานด้านโรงเรียนเสมอ ๆ

ในปี พ.ศ. 2518 ได้จัดตั้ง ชมรมพระหฤทัยพัฒนาการศึกษา (พ.พ.ศ.) โดยมีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนสมาชิกของคณะที่ทำงานด้านการศึกษา ซึ่งมีจำนวนมากขึ้น เพื่อจะได้มีการดำเนินงานไปในทิศทางเดียวกันและช่วยเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการบริหารงาน ต่อมาภายหลังได้ลดบทบาทลงเนื่องจากสมาชิกส่วนใหญ่ต้องดำเนินการด้านการศึกษากายใต้การอำนวยการฝ่ายการศึกษาของอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ

ในปี พ.ศ. 2529 ได้มีคณะกรรมการฝ่ายการศึกษาของคณะขึ้นเป็นครั้งแรก โดยการแต่งตั้งของคุณแม่มหาธิการิณี และคณะที่ปรึกษา เพื่อให้คณะกรรมการได้ดำเนินงานด้านบริหารโรงเรียนในทิศทางเดียวกันและช่วยเหลือสมาชิกทางด้านการจัดการศึกษา ในการส่งเสริมครูนักเรียนให้ได้พัฒนาด้านความรู้ ความสามารถและคุณธรรม พร้อมทั้งเสริมสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยการให้ความร่วมมือสนับสนุนงานการพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยฯ มีจำนวน 5 โรงเรียนดังนี้

1. โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ ตั้งเมื่อ พ.ศ. 2480 จังหวัดกรุงเทพฯ
2. โรงเรียนพระหฤทัยสวรคโลก รับโอนกิจการ พ.ศ. 2496 จังหวัดสุโขทัย
3. โรงเรียนพระหฤทัยคอนเมือง รับโอนกิจการ พ.ศ. 2523 จังหวัดกรุงเทพฯ
4. โรงเรียนพระหฤทัยพัฒนเวศม์ รับโอนกิจการ พ.ศ. 2533 จังหวัดกรุงเทพฯ
5. โรงเรียนพระหฤทัยนันทบุรี ตั้งเมื่อ พ.ศ. 2539 จังหวัดนันทบุรี

ปรัชญาของโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยฯ

ซื่อสัตย์ เมตตา วิชาเป็นเลิศ รัก - เทิดคุณธรรม

นโยบายของโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยฯ

1. ส่งเสริมจริยธรรม เน้นเรื่องความซื่อสัตย์ เมตตา อันเป็นคุณธรรมประจำโรงเรียน
2. ส่งเสริมความเป็นเลิศทางวิชาการ
3. ส่งเสริมระเบียบวินัย มารยาทของนักเรียน
4. ส่งเสริมความสะอาด ชยัน และเสียสละเพื่อส่วนรวม
5. ส่งเสริมความสัมพันธ์และความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง
6. ส่งเสริมความสามารถพิเศษของนักเรียน เป็นต้น ด้านกีฬาและดนตรี
7. พัฒนาอาคารเรียน และบริเวณโรงเรียนให้สวยงาม สะอาดเรียบร้อยอยู่ตลอดเวลา

สัญลักษณ์และความหมายของตราโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยฯ

สัญลักษณ์ของโรงเรียนประกอบด้วยคำว่า ซื่อสัตย์ เมตตา ซึ่งเป็นคุณธรรมที่เป็นปรัชญาของโรงเรียน มีรูปตัว H อยู่ในวงกลม รองรับด้วยกิ่งไม้ 2 กิ่ง

H เป็นสัญลักษณ์ ซึ่งมีความหมายบ่งบอกคุณธรรมหลายรูปแบบ เพื่อบรรดาผู้บริหารโรงเรียน ครูและนักเรียนได้ยึดคุณธรรมเหล่านี้เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิต และเป็นเอกลักษณ์ของโรงเรียนในเครือคณะต่อไป

ใบไม้สีเขียว ซึ่งติดกับกิ่งที่ผูกพันกันทั้ง 2 กิ่ง ใบหมายถึง บุคคล กิ่งหมายถึงสังคม ซึ่งต้องพึ่งพากันโดยสมาชิกของสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีชีวิตชีวา ด้วยความเชื่ออาทรและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

H มาจากคำว่า Heart หมายถึง คณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า และยังหมายถึงดวงใจที่เปี่ยมด้วยความรักความเมตตา โดยเลียนแบบอย่างดวงพระหฤทัยของพระเยซู

H มาจากคำว่า Holy หมายถึง ความเป็นผู้ฝึกฝนตนเองให้เพียบพร้อมด้วยจริยธรรมและคุณธรรมทุกประการ เป็นผู้ควรแก่การยกย่อง สรรเสริญ

H มาจากคำว่า Honest หมายถึง ความซื่อสัตย์ อันเป็นคุณธรรมที่มนุษย์ทุกคนพึงมีพึงปฏิบัติ

H มาจากคำว่า Honor หมายถึง เกียรติ และศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มีจิตสำนึกของการรักษา เกียรติ และยอมรับในความมีเกียรติและศักดิ์ศรีของผู้อื่น

H มาจากคำว่า Humble หมายถึง ความสุภาพ ถ่อมตน ความอ่อนหวาน อันเป็นคุณสมบัติของกุลสตรี

H มาจากคำว่า Home หมายถึง ความเป็นครอบครัวเดียวกัน ความเป็นพี่น้องและความเป็นเดียวกัน

สรุปได้ว่า **สัญลักษณ์ H** ในวงกลม เป็นศูนย์รวมของโรงเรียนในเครือคณะพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ซึ่งสมาชิกประกอบด้วยผู้บริหาร คณะครู นักเรียนทุกคน เพียรบำเพ็ญคุณธรรม เพื่อความเป็นหนึ่งเดียวกัน พร้อมด้วยเกียรติ และศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในสังคม

โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์

โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เป็นโรงเรียนแห่งแรกของคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูแห่งกรุงเทพฯ ตั้งอยู่เลขที่ 94 ถนนสุนทรโกษา แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โรงเรียนได้ก่อตั้งเมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2477 โดยอธิการ เซราฟิม เดอมารี โดยความเห็นชอบของ ฯพณฯพระสังฆราชเรอเน แปร์อส ประมุขแห่งมิสซังโรมันคาทอลิก กรุงเทพฯ ได้รับใบอนุญาตในการจัดตั้งโรงเรียนเมื่อวันที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2480 ให้ชื่อว่า “โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์” .ใช้อักษรย่อว่า “พ.ห.” และมีการรับนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมปีที่ 6

โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ได้รับการพัฒนาและมีความเจริญรุ่งเรืองในการจัดการศึกษามีนักเรียนเพิ่มมากขึ้นทุกปี โรงเรียนได้ขยายอาคารเรียนเพิ่มขึ้น ปัจจุบันโรงเรียนได้ทำสอนตั้งแต่ระดับชั้นบริบาล ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในระดับบริบาล, อนุบาล และประถมศึกษา รับนักเรียนชาย-หญิง ในระดับมัธยมศึกษาโดยเฉพาะนักเรียนหญิง

วิสัยทัศน์ มุ่งผลิตนักเรียนให้มีคุณลักษณะของความเป็นผู้นำ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซื่อสัตย์ เมตตา วิชาเป็นเลิศ รัก-เทิดคุณธรรม มีทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ และคอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งนำความรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้ เพื่อการดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ โดยโรงเรียนจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร เพื่อนำไปสู่ประสิทธิภาพของบุคลากรในทุกด้าน

คำขวัญ ริเริ่ม รอบรู้ กตัญญู สามัคคี

สีประจำโรงเรียน แดง - ขาว

โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง

โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง เดิมชื่อโรงเรียนมารีสวรรค์ ตั้งอยู่เลขที่ 18/95 ถ.สรงประภา หมู่ที่ 1 แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ได้รับอนุญาตจากกระทรวงศึกษาธิการให้เปิดทำการสอนเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2512 ในปี พ.ศ. 2523 คุณสุวรรณ สุขดี ได้ขยายกิจการของโรงเรียนให้กับคณะภคินีพระหฤทัยฯ และได้ดำเนินกิจการบริหารโรงเรียนปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เป็นต้น ในงานด้านวิชาการ อาคารสถานที่ สวัสดิการครู ฯลฯ กิจการของโรงเรียนเจริญก้าวหน้าด้วยดี จำนวนนักเรียนเพิ่มขึ้นทุกปี โดยเปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6

คำขวัญ ศีลาคดี มีจรรยา รักษาวินัย ในกตัญญู

สีประจำโรงเรียน ฟ้า - ขาว

ความหมายของความคิดเห็น

ไมเออร์ (Maier. 1955: 52) กล่าวว่า ความคิดเห็น (Opinion) เป็นการแสดงออกของทัศนคติส่วนหนึ่งและเป็นการแปลความหมายข้อเท็จจริง (Fact) อีกส่วนหนึ่ง นอกจากนั้นแล้วจะพบเสมอเมื่อบุคคลใดเกิดมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งแล้ว บุคคลมักมีข้ออ้างหรือการแสดงผล (Justification) เพื่อสนับสนุนหรือปกป้องความคิดนั้น แต่การแสดงผลดังกล่าวเป็นเพียงผลที่เกิดจากความคิดเห็นเท่านั้น มิได้ชี้ให้เห็นทัศนคติแท้จริงแต่อย่างใด และยังได้กล่าวว่า ความคิดเห็นบางอย่างเป็นผลของการแปลความหมายของข้อเท็จจริง Maier ยังชี้ให้เห็นลักษณะของการแปลความหมายดังกล่าวขึ้นอยู่กับอิทธิพลของทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้น เขาสรุปว่า “ความคิดเห็น” ชี้ให้เห็นถึงทัศนคติและเราจะทราบทัศนคติได้จากการแสดงความคิดเห็นของเขาในเรื่องนั้น ๆ

กู๊ด (บุญชู กลับทุ่ง. 2548: 5; อ้างอิงจาก Good. 1959: 113) ได้ให้คำจำกัดความว่า หมายถึง ความเชื่อ การตัดสินใจ ความรู้สึกประทับใจที่ไม่ได้มาจากการพิสูจน์หรือชั่งน้ำหนักว่าถูกต้องหรือไม่

นัลแนลลี (Nunnally. 1959: 285-286) กล่าวว่า ความคิดเห็นถือได้ว่าเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลต่อประชาชนทั่วไป ต่อขนบธรรมเนียมประเพณี และการแสดงออกทางด้านความคิดในโลกที่เกี่ยวกับตัวเขา เขาได้พยายามที่จะแยกความหมายของทั้งเจตคติและความคิดเห็นให้แยกจากกัน โดยกล่าวว่า ความคิดเห็นนั้นจะใช้ในเรื่องที่เกี่ยวกับความรู้สึกและความชอบพอและยังกล่าวอีกว่า เรามักใช้คำว่า ความคิดเห็น มากกว่าคำว่า เจตคติ

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962: 626) กล่าวว่า ความคิดเห็น คือ การพิจารณาตัดสินใจ (Judgment) หรือความเชื่อที่นำไปสู่ความคาดคะเนหรือการแปลผลในพฤติกรรม หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

โคลสนิค (Kolesnik. 1970: 320) ได้กล่าวว่า ความคิดเห็น เป็นการแสดงออกซึ่งการตัดสินใจจากการประเมินค่า (Evaluation Judgement) หรือทัศนะเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ และความคิดเห็นหรือทัศนะนี้ย่อมได้รับอิทธิพลจากทัศนคติ

กู๊ด (Good. 1973: 339) ให้คำจำกัดความว่า ความคิดเห็นหมายถึง ความเชื่อ การตัดสินใจ ความรู้สึกประทับใจที่ไม่ได้มาจากการพิสูจน์หรือซึ่งน้ำหนักความถูกต้องหรือไม่

เบสท์ (Best. 1977: 169) กล่าวว่า ความคิดเห็นคือ การแสดงออกในด้านความเชื่อและความรู้สึกของแต่ละบุคคล โดยการพูดที่นำไปสู่การคาดคะเน หรือการแปลผลในพฤติกรรมหรือเหตุการณ์

ออสแคมป์ (Oskamp. 1977: 12) กล่าวถึงความคิดเห็นว่า มีความหมายที่มีความสัมพันธ์ใกล้เคียงกับเจตคติ บ่อยครั้งที่ทั้งสองคำถูกใช้แทนกัน

จารย์ เงินดี (2534: 2) ได้ให้ความหมายของความคิดเห็นว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดในลักษณะที่ไม่ลึกซึ้งเหมือนทัศนคติ ความคิดเห็นนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นการแสดงออกของทัศนคติก็ได้ สังเกตและวัดได้จากคน แต่มีส่วนที่แตกต่างไปจากทัศนคตินั้นเจ้าตัวอาจจะตระหนักหรือไม่ตระหนักก็ได้

บุญเรียง ขจรศิลป์ (2534: 104) กล่าวว่า ความคิดเห็นหมายถึงการแสดงออกทางวาจาของเจตคติ การที่บุคคลกล่าวว่าเขามีความเชื่อหรือรู้สึกอย่างไรนั้นเป็นการแสดงความคิดเห็นของบุคคลนั้น ดังนั้นการวัดความคิดเห็นของบุคคลนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

อนันต์ ชันทราช (2535: 5) กล่าวว่า ความคิดเห็นหมายถึงการแสดงออกด้านความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้านการพูด การเขียน โดยมีพื้นฐานความรู้เดิมเกี่ยวกับความต้องการประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ตลอดจนสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นเป็นหลักในการแสดงความคิดเห็นเพื่อขอรับการสนับสนุนความคิดเห็นเป็นการแสดงออกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ความคิดเห็นจะเกี่ยวข้องกับค่านิยมและทัศนคติ โดยต่างก็เป็นเรื่องราวทางจิตชุดหนึ่งที่เริ่มจากค่านิยม อันเป็นเรื่องราวทางจิตอย่างกว้าง ๆ และทัศนคติเป็นเรื่องราวทางจิตที่แคบลงไปจนกระทั่งถึงความคิดเห็น ซึ่งเป็นเรื่องราวทางจิตที่แคบที่สุด คือเป็นการแสดงออกถึงเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะเท่านั้น

นันทา ดิงสมบัติยุทธ์ (2538: 21) กล่าวว่า ความคิดเห็นเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลในอันที่จะแสดงข้อเท็จจริง อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นการประเมินผลสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ หรือเป็นการแสดงออกถึงการลงความเห็นของบุคคลหนึ่งในข้อเท็จจริง

ศรัณย์ พงษ์รัตนานุกูล (2548: 9) สรุปความคิดเห็นคือ การแสดงออกทางความคิด ทำที่ ความรู้สึกที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นผลที่เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ซึ่งมีลักษณะ ส่งเสริมคือ พอใจ นิยมชมเชย สนับสนุน ปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ หรือในลักษณะต่อต้าน คือ การ ขัดแย้ง ไม่ร่วมมือ ไม่ปฏิบัติตาม

กาวิณ กาญจนบุระ (2550: 8) สรุปความคิดเห็นคือ ความคิดเห็นเป็นการแสดงออกทางด้าน ความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยการพูด การเขียน โดยมีพื้นฐานความรู้เดิม ประสบการณ์ และอารมณ์เป็นส่วนประกอบในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งความเชื่อและความรู้สึกนี้จะนำไปสู่การ คัดคะเน หรือการแปรผลในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและผลการแสดงออกของความคิดเห็นนั้น บุคคลอื่นอาจจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ได้

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความคิดเห็น หมายถึง การแสดงออกด้าน ความรู้สึก การตัดสินใจ ทศนคติ ความเชื่อ และค่านิยม ของแต่ละบุคคล ซึ่งจะแสดงออกมาด้วยวิธีการ พูด เขียน หรือปฏิกริยาใด ๆ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

การเกิดความคิดเห็น

ธีระพร อุวรรณโณ (2535: 51-54) กล่าวว่า ความคิดเห็นเกิดขึ้นจากอิทธิพลต่าง ๆ ดังนี้

1. อิทธิพลจากพ่อแม่ เป็นแหล่งอิทธิพลสูงสุด โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งจะพัฒนาค่านิยม ความเชื่อ และความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาในกรอบของครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็นผู้มีอำนาจให้คุณเมื่อ ทำความดี และมีอำนาจให้โทษเมื่อทำสิ่งไม่ดี หรือสิ่งที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วย
2. อิทธิพลจากกลุ่มต่าง ๆ ในสถานศึกษา เช่น ครู และเพื่อนก็มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น
3. อิทธิพลจากประสบการณ์ส่วนตัว นักจิตวิทยาสกุลจิตวิเคราะห์เน้นเรื่องประสบการณ์ ในวัยเด็กว่ามีอิทธิพลต่อการพัฒนาของบุคคล รวมทั้งพัฒนาความคิดเห็นของบุคคลด้วย โดยเฉพาะ ประสบการณ์ที่รุนแรงหรือกระทบกระเทือนใจบุคคลนั้นได้นาน
4. อิทธิพลจากสื่อมวลชน เช่น การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่พยายามเปลี่ยน ความคิดเห็นของคนให้หันไปนิยมผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

ประเภทของความคิดเห็น

เรมเมอร์ (Remmer. 1954: 6-7) กล่าวว่าความคิดเห็นมี 2 ประการด้วยกัน คือ

1. ความคิดเห็นเชิงบวกสุด – เชิงลบสุด (Extreme opinion) เป็นความคิดเห็นที่เกิดจาก การเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งสามารถทราบทิศทางได้ ทิศทางบวกสุด ได้แก่ ความรักจนหลง ทิศทางลบสุด ได้แก่ ความรังเกียจ ความคิดเห็นนี้รุนแรงเปลี่ยนแปลงยาก

2. ความคิดเห็นจากความรู้ความเข้าใจ(Cognitive contents) การมีความเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจที่มีต่อสิ่งนั้น เช่น ความรู้ความเข้าใจในทางที่ดี ชอบ ยอมรับ เห็นด้วย ความรู้ความเข้าใจในทางที่ไม่ดี ได้แก่ ไม่ชอบ ไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น

จำเรียง ภาวจิตร (2536: 248-249) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความคิดเห็นว่า ขึ้นอยู่กับกลุ่มทางสังคมในหลายประการ คือ

1. ภูมิหลังทางสังคม หมายถึงกลุ่มคนที่มีภูมิหลังที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันไปด้วย เช่น ความคิดเห็นระหว่างผู้เยาว์กับผู้สูงอายุ ชาวเมืองกับชาวชนบท เป็นต้น
2. กลุ่มอ้างอิง หมายถึง การที่คนเราจะคบหาสมาคมกับใคร หรือกระทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้แก่ผู้ใด หรือการกระทำที่คำนึงถึงอะไรบางอย่างร่วมกันหรืออ้างอิงกันได้ เช่น ประกอบอาชีพเดียวกัน การเป็นสมาชิกกลุ่มหรือสมาคมเดียวกัน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมมีอิทธิพลต่อความคิดเห็นของบุคคลเหล่านั้นด้วย
3. กลุ่มกระตือรือร้น หรือกลุ่มเฉื่อยชา หมายถึง การกระทำใดที่ก่อให้เกิดความกระตือรือร้นเป็นพิเศษอันจะก่อให้เกิดกลุ่มผลประโยชน์ขึ้นมาได้ ย่อมส่งผลต่อการจูงใจให้บุคคลที่เป็นสมาชิกเหล่านั้นมีความคิดเห็นที่คล้อยตามได้ไม่ว่าจะให้คล้อยตามในทางที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ตาม ในทางตรงกันข้ามกลุ่มเฉื่อยชาก็จะมีอิทธิพลต่อสมาชิกมากนัก

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น คือ ความคิดเห็นของบุคคลที่แสดงออกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับสภาพ ประสบการณ์ ภูมิหลังที่แตกต่างกัน และสิ่งแวดล้อมเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลเช่น เพศ อายุ รายได้ และปัจจัยสภาพแวดล้อม คือ ปัจจัยที่มีผลต่อความคิดเห็นของบุคคลโดยอ้อม เช่น สื่อมวลชน กลุ่มที่เกี่ยวข้อง และครอบครัว

การวัดความคิดเห็น

เพ็ญพร เพชรสุขศิริ (2531: 3) ได้กล่าวถึงการวัดทัศนคติ และความคิดเห็นมีอยู่หลายวิธีที่แพร่หลาย มี 4 วิธี ดังนี้

1. วิธีของเทอร์สโตน (Thurstone' Method) เป็นวิธีการสร้างมาตราวัดออกเป็นปริมาตรแล้วเปรียบเทียบตำแหน่งของความคิดเห็น หรือทัศนคติไปในทางเดียวกัน และเสมือนว่าเป็นช่วงที่มีช่วงห่างเท่ากัน

2. วิธีกัตต์แมน (Guttman's Scale) เป็นวิธีวัดทัศนคติหรือความคิดเห็นในแนวเดียวกันและสามารถจัดอันดับข้อทัศนคติสูง-ต่ำ แบบเปรียบเทียบกันและกันได้จากอันดับต่ำสุด ถึงสูงสุดและแสดงถึงการสะสมของข้อความคิดเห็น

3. วิธีการจำแนกแบบ เอสดี สเกล (Semantic Differential Scale: S-D Scale) เป็นวิธีวัดทัศนคติหรือความคิดเห็นโดยอาศัยคู่คำศัพท์ที่มีความหมายตรงกันข้าม เช่น ดี-เลว ชยัน-ชี้แจง เป็นต้น

4. วัดแบบลิเคิร์ต (Likert's Method) เป็นวิธีสร้างมาตราวัดทัศนคติที่นิยมแพร่หลายเพราะเป็นวิธีสร้างมาตราวัดที่ง่าย ประหยัดเวลา ผู้ตอบสามารถแสดงทัศนคติในทางชอบไม่ชอบโดยยึดอันดับความชอบหรือไม่ชอบซึ่งอาจมีคำตอบให้เลือก 5 หรือ 4 คำตอบ และให้ลงคะแนน 5 4 3 2 1 หรือ +2 +1 0 -1 -2 ตามลำดับ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การวัดความคิดเห็นสามารถใช้วิธีการวัดทางทัศนคติได้ด้วย แต่เนื่องจากทัศนคติเป็นพฤติกรรมภายในและไม่สามารถทราบได้โดยว่าบุคคลมีทัศนคติอย่างไร จึงต้องใช้วิธีการอนุมานจากพฤติกรรมภายนอกที่บุคคลแสดงออกและวิธีการวัดหลาย ๆ อย่าง

ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์ เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้น และถ้ามีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการจะเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (อารีย์ พันธุ์ณี. 2542: 189-192 ; อ้างอิงจาก Marray. ม.ป.ป.) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกทราบซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของ เมอร์เรย์ สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชิดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

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

4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การด่าทอติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่า สอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น

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

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

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตัวเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตัวเองจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Surturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคล

ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขัน ให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Ham) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

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

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการจะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือ ไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มได้กระโดดไปโรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 80 – 92) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีระและพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) หมายถึง

ความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการ อาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า การหลับนอนและการออกกำลังกาย ฯลฯ ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาด ร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรมขนขวายเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสันตนาการ เป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะให้ผู้อื่นยกย่องตน เป็นความปรารถนาของบุคคล ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้นได้เป็นอย่างมาก เช่น บางคนมีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินฐานะตนเอง เพื่อให้บุคคลอื่นได้ยกย่อง เป็นต้น

5. ความต้องการที่จะบรรลุถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) หมายถึงความต้องการขั้นสูงสุดของบุคคลที่จะต้องพยายามกระทำการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ตามความสามารถของตนเอง เช่น ครูสอนหนังสืออย่างไม่เบื่อหน่าย เป็นต้น

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และมีความสุขในสังคม (อรุณ รักธรรม. 2527: 67) ได้อธิบายความหมายของความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจในความต้องการของมนุษย์ เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีที่ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (กฤษณา ศักดิ์ศรี. 2534: 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องพัวพันกับการดำรงชีวิต ให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาอยู่ในรูปความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิด และจัดหาขึ้นมาภายหลัง สรุปความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

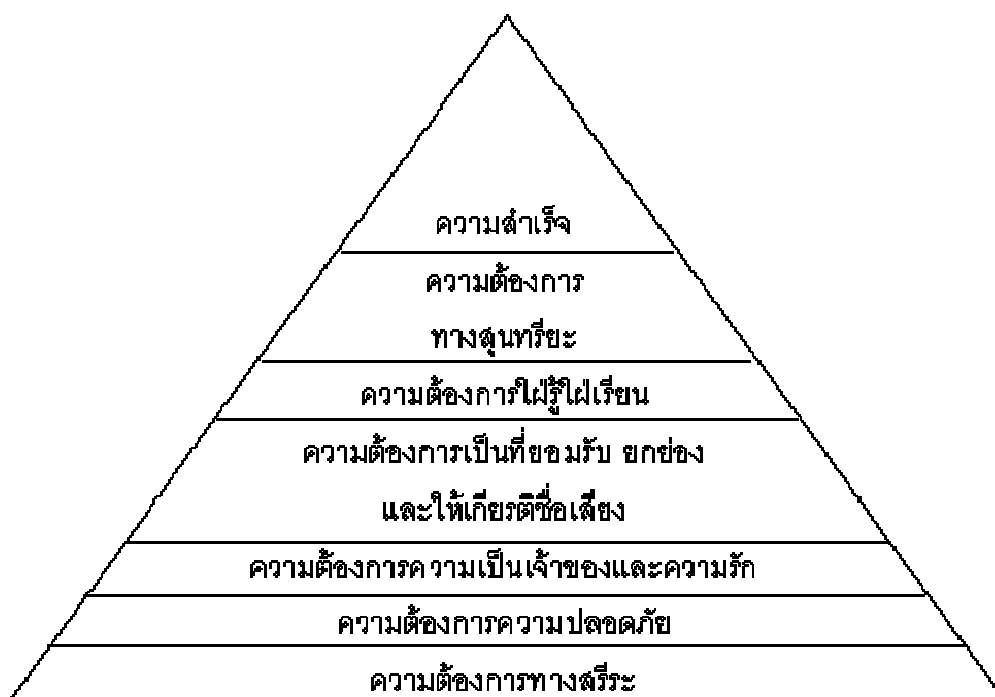
1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการด้านจิตใจ (Psychological needs)
3. ความต้องการด้านสังคม (Social Needs)

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สถานการณ์ขาดความสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสถานการณ์บางอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่เหมือนและแตกต่างกัน

ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับความต้องการ

มาสโลว์ (Abraham H.Maslow) เป็นนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม ทฤษฎีของเขาได้ชื่อว่า ทฤษฎีลำดับความต้องการ โดยอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการเป็นลำดับขั้น ซึ่งพบว่าบุคคลมักตอบสนองความต้องการขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว จึงแสวงหาความต้องการขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ในยุคแรก ๆ ที่มาสโลว์ทำการศึกษาเขาแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็น 5 ลำดับ ลำดับ 1 - 4 เป็นความต้องการระดับต้น ลำดับที่ 5 เป็นความต้องการระดับสูง ในยุคต่อมา มาสโลว์ได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมและแบ่งความต้องการลำดับที่ 5 ให้ละเอียดออกไปอีกเป็น 3 ลำดับ รวมใหม่ทั้งหมดเป็น 7 ลำดับขั้นของความต้องการ ดังต่อไปนี้ (การจูงใจในการทำงาน. 2549: ออนไลน์)

ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์



ปิรามิดแสดงลำดับชั้นความต้องการ ตามแนวคิดของมาสโลว์ 7 ลำดับชั้น

ลำดับที่ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้น หรือระดับขาดแคลน

ลำดับที่ 5-7 เป็นความต้องการระดับสูงหรือระดับสร้างความสมบูรณ์แบบให้ชีวิต

จากภาพ อธิบายลำดับชั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้ดังนี้

ลำดับชั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (physical needs) คือความต้องการตอบสนองของความต้องการหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย และความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับชั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) คือความต้องการการคุ้มครองปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

ลำดับชั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของ และความรัก (belongingness and love needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ชั้นนี้จัดเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับชั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (esteem needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการความรู้สึกที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับชั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (need to know and understand) คือความอยากรู้ อยากเข้าใจ อยากมีความสามารถ อยากมีประสบการณ์

ลำดับชั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรียะ (Aesthetic Needs) ได้แก่ความต้องการด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับชั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (self actualization needs) ชั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต้องปูพื้นฐานให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับชั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้างความรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับ ประสบการณ์สูงสุด คือได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งบางคนกล่าวว่าเข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

ความต้องการทั้ง 7 ลำดับชั้นตอนตามแนวคิดของมาสโลว์นั้น บุคคลจะกระทำการเพื่อสนองความต้องการลำดับแรกก่อน แล้วจึงดิ้นรนเพื่อสนองความต้องการถัดมาเป็นลำดับ ตัวอย่างพฤติกรรมของพนักงานในองค์กร เช่น ตราบใดที่ค่าแรงยังไม่พอกิน (ความต้องการขั้นที่ 1) หรือตนต้องเผชิญสถานการณ์เสี่ยงภัยในหน้าที่ (ความต้องการขั้นที่ 2) ในภาวะดังกล่าวนั้น บุคคลอาจยังไม่คำนึงถึงความรัก การยอมรับ การยกย่องและเกียรติยศชื่อเสียง (ความต้องการขั้นที่ 4) หรือจะยังไม่ดิ้นรน

เพื่อไฝหาความรู้ ความดี ความงาม หรือความสมบูรณ์แบบส่วนตัว (ความต้องการขั้นที่ 5, 6 และ 7) จึงเห็นได้ว่าคนบางคนกระทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ เพื่อให้ความต้องการทางกาย ได้รับตอบสนอง เช่น เพื่อให้ท้องหายหิว เพื่อสนองความต้องการทางเพศ หรือเพื่อสะสมเงินทองเอาไว้ให้อุ่นใจว่าต่อไปภายหน้าจะได้มีกินมีใช้

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierachy Theory)

(หลุยส์ จาปาเทศ. 2533: 40-41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ.1972 หรือเรียกทฤษฎีอีอาร์จี (ERG: Existence Relatedness-Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ มาสโลว์ (Maslow) เขาปรับเปลี่ยนให้ง่ายขึ้นจาก 5 ขั้นของ มาสโลว์ เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็นทฤษฎีอี.อาร์.จี. อัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer) ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. เอ็กซีส-เทนซ์ นีดส์ (Existence Needs) คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคน เพื่อการอยู่ได้หรือการอยู่รอด ความต้องการของเขาข้อนี้ได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือความต้องการทางร่างกาย และความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง
2. รีเลท-เนส นีดส์ (Relatedness Needs) คือความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบ ๆ ตัวและบุคคลในสังคมความต้องการตรงกับขั้นที่ 3 ของ มาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า โซเชียล นีดส์ (Social Needs) อัลเดอร์เฟอร์ ได้ให้ความสำคัญกับความต้องการข้อนี้มาก เพราะถือว่ามนุษย์จะอยู่ได้มิใช่ความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือหมู่พวกนั้นมีความจำเป็น
3. โกรท นีดส์ (Growth Needs) คือความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า เป็นความต้องการสูงสุดของคน ซึ่งเขาได้รวมเอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteem และ Self-actualization Needs) ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการในขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความสูงสุดของชีวิตมนุษย์ชาตินั่นเอง

ความหมายของการออกกำลังกาย

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมในการอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 37) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการแสดงออกซึ่งความสามารถและสวองาม ด้วยการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือเล่นกีฬา แต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรมนั้น ๆ

สุชาติ โสมประยูร (2528: 121) การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือ ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จรวพร ธรณินทร์ (2530: 51-52) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะ และศักยภาพทางกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543: 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงมีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีความหนัก ความนาน และความบ่อยเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

อนงค์ บุญอดุลรัตน์ (2542: 34-35) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย จะมีหลายลักษณะ จำเป็นต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมแต่ละคน โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการออกกำลังกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุด และไม่เกิดโทษ ปัจจัยที่ควรคำนึงก่อนการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. อายุของผู้ที่จะออกกำลังกายทุกคนควรรู้ขอบเขตของวัย หรืออายุตนเอง โดยเลือกการออกกำลังกายแต่ละชนิดให้เหมาะสมกับช่วงอายุเพื่อไม่ให้เกิดอันตราย

2. เพศ การออกกำลังกายบางชนิดเหมาะสมกับคนทุกเพศ บางชนิดเหมาะสมกับเพศชาย หรือบางชนิดเหมาะสมกับเพศหญิง เพราะความแตกต่างของร่างกาย เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรง ผู้ชายจะมีความเหมาะสมกว่า

3. สภาพร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายควรที่จะตรวจร่างกายของตนเองก่อน ถ้าไม่เคยออกกำลังกายหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ต้องเริ่มออกกำลังกายไม่หักโหมมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

4. สภาพอากาศ การออกกำลังกายที่จะเกิดประโยชน์สูงนอกจากจะคำนึงถึงตัวผู้ออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมด้วย เพราะสภาพแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญ เช่น อากาศร้อน ทำให้ร่างกายเหนื่อยเร็วเสียเหงื่อมากและควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสถานที่มีการปรับอากาศ เช่น ศูนย์สุขภาพต่าง ๆ

5. การแต่งกาย การแต่งกายที่เหมาะสมช่วยให้เกิดความสะดวกสบายในการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เล่นกีฬาได้อย่างคล่องแคล่วและการแต่งกายที่ดีนั้น จะสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้เล่นกีฬาอีกด้วย

6. สภาพของกระเพาะอาหารหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหาร จะทำให้การขยายตัวของปอดไปไม่เต็มที่ และการไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งกล้ามเนื้ออีกจะลดน้อยลงมีผลเสียต่อการออกกำลังกายหากเป็นกีฬาที่ปะทะกัน กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง ฉะนั้นจึงควรงดการออกกำลังกายในขณะอิมจัด

7. การดื่มน้ำ การออกกำลังกายหากขาดน้ำจะทำให้สมรรถภาพลดลง น้ำสำรองในร่างกายมีปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว หากร่างกายขาดน้ำจะไม่ส่งผลดีต่อการออกกำลังกาย

8. ความเจ็บป่วย อาการแพ้อากาศ เป็นหวัด ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลง โดยเฉพาะการเป็นไข้ ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติหัวใจทำงานมากเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายการทำงานของหัวใจก็จะมากขึ้นซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

9. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยา การออกกำลังกายมีผลต่อหัวใจในภาวะลดความเครียด หากหมกมุ่นคิดเรื่องใดอยู่ก็ควรงดการออกกำลังกาย เพราะจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้

10. เวลา ภาวะสังคมปัจจุบัน ปัญหาเศรษฐกิจทำให้ทุกคนต้องยอมรับ ผู้ใหญ่ต้องทำงาน เด็กต้องเรียนกวดวิชา เวลาสำหรับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารน้อยลง จึงเป็นสาเหตุทำให้เราเกิดโรคภัยต่าง ๆ

11. พันธุกรรม พันธุกรรมเกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดด้านสมรรถภาพทางกายเช่นรูปร่าง ลักษณะกล้ามเนื้อหรือโรคบางอย่างก็สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งสมรรถนะที่ถ่ายทอด

บางอย่างเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายนั้นก็เป็ของค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ร่างกายได้รับสิ่งที่ดี และส่งผลให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุด

หลักของการออกกำลังกาย

อนันต์ อัทธ (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1.อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกายทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป

4. หายใจเข้า-ออก ทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย

5. ทำช้า ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป

6. พยายามเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

7. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

8. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6-7) กล่าวถึง การออกกำลังกายนั้นถ้าจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่ฟั่นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกายโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือ ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

6. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น

7. การออกกำลังกายควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

8. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

9. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 45) กล่าวถึงการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นแบบปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40-49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย หากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 37) กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อนในวันต่อ ๆ ไป จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยตามลำดับขั้นนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันโดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้านวันละ 20-30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะต้องผ่อนคลายและปล่อยใจ ให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที

8. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อนควรปรึกษาแพทย์ ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

9. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรงช่วยดึง ดัน หรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้ว การออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

10. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้รับควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

จรวยพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15-30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจ และพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย

5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและกำหนดจำนวนที่สามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป

6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีหลากหลายและมีแรงจูงใจ

7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน

8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน

9. แต่งกาย ใช้อุปกรณ์ และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา

10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือกลุ่มคนพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสุขภาพและฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543: 4-5) เสนอว่าหลักสำคัญในการออกกำลังกายควรทำประจำวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และการออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70% ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคนโดยถือเกณฑ์จากอัตราชีพจรดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/นาที

2. อายุ 20-30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/นาที

3. อายุ 30-40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/นาที

4. อายุ 40-50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/นาที

5. อายุ 50-60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/นาที

6. อายุ 60-70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 - 110 ครั้ง/นาที

ประวิตร เจนวรรณกุล (2547: 80) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไปซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลานาน 20-30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลา ร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บ

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่า วอร์ม – อัป (Warm-up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล – ดาวน์ (Cool-down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ยังออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริว หรือ ลมแดด นอกจากนี้ ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ขอแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนการออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังของการออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. พึงระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง โดยการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามหลัก และวิธีการออกกำลังกาย เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายได้ทำงาน หรือออกแรงตามความเหมาะสม และความสามารถของแต่ละบุคคล

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529: 15) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ทั้งหมดที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมประการสำคัญ

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2 – 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญ ไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น กลัยโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหน้าโตและแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พักและเหนื่อยช้า เมื่อหยุดออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกายอัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบ

ประสาทและกล้ามเนื้อ จะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลื่น มีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำ นับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวและส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคมกิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการ ที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละ ประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ - ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไขให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยการสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้เป็นบุคคลเป็นผู้ที่สามารถสะสมรวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้ที่ได้อาจตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ภายใต้การจัดและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณา ให้ได้สิ่งที่ถูกต้องและดีกว่าเสมอ

สุพัชรา ชีมเจริญ (2543: 6-7) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังกำลังดีขึ้น
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันและประสานงานกันได้ดี
3. ช่วงชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนักถ่ายเบา หรือระบบขับเหงื่อ
5. ช่วยให้รูปร่างดีขึ้น สมส่วน ไม่อ้วนและไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงานทำให้เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง
6. ช่วยให้จิตใจแจ่มใส ไม่เป็นโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มี

การหลังของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้ผ่อนคลาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ต่ำกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว ระบบการทำงานและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977: 6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) โดยจากการสำรวจกิจกรรมจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-65 ปี สิ่งที่สำรวจได้ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982: 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้อยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมาในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือการวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก ว่ายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกิจกรรมประเภทที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

เลย์ฟิลด์ (Layfield. 1995: 128A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของชั้นเรียนและความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียน Grade 8 ผลการวิจัยพบว่าขนาดของห้องเรียน เพศของนักเรียน ในห้องเรียนเล็ก ๆ มีปฏิสัมพันธ์มากกว่าห้องเรียนขนาดใหญ่ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นที่ดีต่อวิชาพลศึกษาสูงกว่านักเรียนชาย

ลูค และซินแคล (Luke; & Sinclair. 1996: 31-46) ได้วิจัยเรื่อง ความแตกต่างทางเพศกับเจตคติต่อวิชาพลศึกษา ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเรียนพลศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อจะหาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดเจตคติต่อวิชาพลศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 488 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดเจตคติต่อวิชาพลศึกษา ได้แก่ เนื้อหาวิชา พฤติกรรมการสอนของครู บรรยากาศในชั้นเรียน การรับรู้ อุปกรณ์ และ ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศเกี่ยวกับปัจจัยทั้งหมดนี้

ยาน (Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

บราวน์ (Brown. 2005: 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 398 คน เก็บข้อโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร 24 โรงเรียน จำนวน 1,440 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 720 คน นักเรียนหญิง 720 คน ได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 1,302 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.42 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t -test และสถิติ One Way ANOVA และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี มีทัศนคติอยู่ในระดับดีและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านทัศนคติไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง เกี่ยวกับสภาพและความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ใช้เวลาว่าง ด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพ และยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน / สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหาะ แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ผู้ใช้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิงมีความต้องการไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่า

7.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe') พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอาชีพ ไม่มีความแตกต่างกัน

ชำนานู เรืองมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานการณ์ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลกที่มาออกกำลังกายในสถานการณ์ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานการณ์ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นจำนวนร้อยละ 63.33 มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานการณ์ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

ซีน ศิริรักษ์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับดีมาก มีการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมาก

2. นักศึกษาพยาบาล มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรพล มั่นภาวานา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 370 คน เป็นเพศชาย 204 คน เป็นเพศหญิง 126 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง ระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง ระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุ น้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี

3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง ระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

คมสันต์ สุมะนาถ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2549

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 400 คน แบ่งเป็น เพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า

1. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาของ องค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการโดยรวมมีความคิดเห็น อยู่ในระดับปานกลาง

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีการจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกาย และกีฬาเพิ่มเติมแทนของเก่าที่ชำรุด ประชาชนมีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับน้อย

3. ด้านการบริหารจัดการ ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนงาน โครงการด้านการออกกำลังกายและกีฬา และมีการนำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ประชาชน เขตอำเภอเมืองสมุทรสาคร และอำเภอกระทุ่มแบน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549: บทคัดย่อ)การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปัจจัยที่มี ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และปัจจัยที่ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 900 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) และ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ ขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง

2. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เพศ คณะที่ศึกษา และสถานที่ศึกษา ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถ แห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

5. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

7. การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40

นฤมล หวานดี (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้ค่าสถิติ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

2.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ นั้น ทำให้เห็นว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ถูกวิธีสม่ำเสมอและมีความเหมาะสมนั้นจะสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สามารถประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนาสังคมและประเทศชาติได้ ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาความคิดเห็นและความต้องการต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะพระคินี่พระหฤทัยของพระเยซูเจ้า แห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนตามความต้องการของนักเรียนเพื่อพัฒนาสุขภาพคุณภาพของนักเรียน เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนรักในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับต่อไปนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 1,504 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของ โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 310 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก krejcie; & Morgan) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	วิทย์ - คณิต	คณิต - ภาษา	รวม	วิทย์ - คณิต	คณิต - ภาษา	รวม
1. โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์	552	502	1024	106	102	208
2. โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง	243	237	480	52	50	102
รวม	775	739	1504	158	152	310

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่
 - 1.1 ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 1.3 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน
2. ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่
 - 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.2 ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ
 - 2.3 ด้านการจัดการ และการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าดำเนินการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาความคิดเห็นและความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ปีการศึกษา 2552 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับความคิดเห็นและความต้องการการออกกำลังกาย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
3. ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างแบบทดสอบ และแบบสอบถามจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4. สร้างแบบสอบถาม ตามหลักเกณฑ์ให้ครอบคลุมเนื้อหา โดยศึกษาจากตำรา เอกสาร แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และแบบสอบถามต่างๆ ที่มีลักษณะสอดคล้องกับเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นแนวทางและปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม
5. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ประธาน และกรรมการที่ปรึกษาตรวจสอบแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้ข้อคำถามที่มีความชัดเจน และถูกต้อง
6. นำแบบสอบถาม และแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา
7. นำแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.96

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

แบบสอบถามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และกำหนดน้ำหนักคะแนนประจำระดับความคิดเห็นแต่ละระดับ (บุญชม ศรีสะอาด. 2543: 99) ดังนี้

- 5 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
- 4 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นมาก
- 3 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นปานกลาง
- 2 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
- 1 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการไม่ตรงกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

แปลความหมายค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2543 : 100) ดังนี้

- 4.51 - 5.00 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
- 3.51 - 4.50 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นมาก
- 2.51 - 3.50 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นปานกลาง
- 1.51 - 2.50 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นน้อย
- 1.00 - 1.50 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 เพื่อขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกผู้ช่วยวิจัย จำนวน 5 คน
3. ผู้วิจัยแบ่งเครื่องมือวิจัยให้กับผู้เชี่ยวชาญวิจัยไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552
4. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความเรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์
2. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำมาเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ โดยการทดสอบค่าที (t - test)
5. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) แล้วนำเสนอในรูปตาราง ประกอบความเรียง
6. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ขั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ได้แก่ แผนการเรียน ระดับชั้น ประเภทกีฬาและกิจกรรม วันและเวลา โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ

เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อสมมติฐานข้อ 1

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หรือ ANOVA (One-way analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) เพื่อสมมติฐานข้อ 2

ตอนที่ 5 นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ได้แก่ แผนการเรียน ระดับชั้น ประเภทกีฬาและกิจกรรม วันและเวลา โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแผนการเรียน และระดับชั้น

รายการ	N	ร้อยละ
1. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	102	32.90
มัธยมศึกษาปีที่ 5	98	31.61
มัธยมศึกษาปีที่ 6	110	35.48
รวม	310	100.00
2. แผนการเรียน		
แผนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์	158	50.97
คณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษ	152	49.03
รวม	310	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนชั้นหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 310 คน จำแนกตามระดับชั้น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 32.90 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 31.61 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 110 คน และแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 50.97 และ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 49.03 เมื่อคิดเป็นร้อยละ 35.48

ตาราง 3 ประเภทของกีฬาและกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียน
ในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ (n=310)

ประเภทกีฬา	n	ร้อยละ
เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	118	38.10
วอลเลย์บอล	84	27.10
แบดมินตัน	170	54.80
ว่ายน้ำ	144	46.45
โยคะ	76	24.52
แอโรบิคแดนซ์	50	16.10
บาสเกตบอล	86	27.70
เทเบิลเทนนิส	24	7.70
เทนนิส	56	18.10
ลีลาศ	32	10.30

จากตาราง 3 แสดงว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนในเครือคณะภคินี
พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 มีความสนใจในกีฬา
กิจกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ แบดมินตัน ร้อยละ 54.80 รองลงมา คือ ว่ายน้ำ ร้อยละ
46.45 และ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 38.10 ตามลำดับ

ตาราง 4 วันที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ

รายการ	N	ร้อยละ
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	14	4.52
วันอังคาร	30	9.68
วันพุธ	23	7.42
วันพฤหัสบดี	16	5.16
วันศุกร์	184	59.35
วันเสาร์	33	10.65
วันอาทิตย์	10	3.23
รวม	310	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระ
หฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 มีความต้องการให้โรงเรียน
จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ ร้อยละ 59.35 รองลงมา คือ วันเสาร์ ร้อยละ 10.65
และ วันอังคาร ร้อยละ 9.68 ตามลำดับ

ตาราง 5 ช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมในการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือข่ายภคินีพระฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ

รายการ	n	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
07.00 – 08.00 น.	48	15.48
08.00 – 09.00 น.	135	43.55
12.00 – 13.00 น.	20	6.45
16.00 – 17.00 น.	51	16.45
17.00 – 18.00 น.	41	13.23
18.00 – 19.00 น.	15	4.84
รวม	310	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่า ช่วงเวลาที่นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนในเครือข่ายภคินีพระฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 มีความต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ในช่วงเวลา 08.00-09.00 น. ร้อยละ 43.55 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ร้อยละ 16.45 และ ช่วงเวลา 07.00-08.00 น. ร้อยละ 15.48 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย
ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือข่ายคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ
แห่งกรุงเทพฯ

ตาราง 6 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน
ในเครือข่ายคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์
ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย (n = 158)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	4.68	0.59	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค ต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ, ความดันโลหิตสูง, โรคอ้วน เป็นต้น	4.56	0.65	มากที่สุด
3. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น	4.16	0.83	มาก
4. การออกกำลังกายทำให้ปอดขยายตัวได้ดี ทำให้ระบบการหายใจดี	4.43	0.73	มาก
5. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด	3.96	0.95	มาก
6. รู้จักวิธีการออกกำลังกายโดยมีจังหวะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย	3.96	0.78	มาก
7. เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.11	0.83	มาก
8. มีการเรียนรู้การเข้าสังคมและการวางตัวในสังคม	3.57	0.84	มาก
9. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ	3.76	0.96	มาก
รวม	4.13	0.48	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแผนการเรียนวิทยาศาสตร์- คณิตศาสตร์โรงเรียนในเครือข่ายคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย
โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
0.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกาย
แข็งแรง รองลงมาคือ การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้เช่น
โรคหัวใจ, ความดันโลหิตสูง, โรคอ้วน และ การออกกำลังกายทำให้ปอดขยายตัวได้ดี ทำให้ระบบการ
หายใจดี ตามลำดับ

ตาราง 7 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน
ในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 158)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. สถานที่เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่มีความสะอาด ปลอดภัย สะดวก ต่อการนำไปใช้	3.72	0.97	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายกว้างขวางเหมาะสมเพียงพอสำหรับนักเรียน	3.58	1.11	มาก
3. สถานที่เล่นกีฬากลางแจ้งมีบรรยากาศที่ดีเอื้อต่อการออกกำลังกาย	3.80	0.96	มาก
4. สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทั้งเวลาเรียน และนอกเวลาเรียน	3.76	0.99	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีอากาศถ่ายเทสะดวก	3.88	0.99	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีแสงสว่างเพียงพอ	4.03	0.88	มาก
7. อุปกรณ์มีเพียงพอกับความต้องการของจำนวนนักเรียน	3.47	1.23	ปานกลาง
8. มีบริการ ยืมอุปกรณ์นอกเวลาเรียน	3.47	1.23	ปานกลาง
9. มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำการเบิกจ่าย การใช้ และเก็บบำรุงรักษาอุปกรณ์	3.32	1.22	ปานกลาง
10. มีห้องส้วม และห้องอาบน้ำที่สะอาดและจำนวนเพียงพอ	3.32	1.30	ปานกลาง
รวม	3.63	0.81	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระ
หฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้าน สถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่
สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีแสงสว่างเพียงพอ รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีอากาศ
ถ่ายเทสะดวก และสถานที่เล่นกีฬากลางแจ้งมีบรรยากาศที่ดีเอื้อต่อการออกกำลังกาย ตามลำดับ

ตาราง 8 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน
ในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์
ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมของโรงเรียน (n = 158)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายต้องมีความพร้อมในการนำกิจกรรม	3.88	0.96	มาก
2. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายมีความสุภาพ และสามารถสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนาน	3.85	1.02	มาก
3. ผู้นำกิจกรรมมีเทคนิคใหม่ๆมาเพื่อปรับปรุงให้อยู่เสมอ	3.76	1.09	มาก
4. ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม	3.82	0.99	มาก
5. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายต้องตรงต่อเวลา	3.88	0.85	มาก
6. ผู้นำต้องนำกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนอยากมีส่วนร่วม ในการออกกำลังกายมาใช้	3.85	0.99	มาก
7. กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน	3.80	0.96	มาก
8. กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน	3.92	0.87	มาก
9. นักเรียนควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.87	0.86	มาก
10. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ	3.78	0.99	มาก
รวม	3.84	0.65	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมของโรงเรียน โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน รองลงมา คือ ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายต้องมีความพร้อมในการนำกิจกรรม และผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายต้องตรงต่อเวลา ตามลำดับ

ตาราง 9 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน
ในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ
ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย (n = 152)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	4.66	0.53	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ, ความดันโลหิตสูง, โรคอ้วน เป็นต้น	4.66	0.56	มากที่สุด
3. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น	4.26	0.80	มาก
4. การออกกำลังกายทำให้ปอดขยายตัวได้ดี ทำให้ระบบการหายใจดี	4.41	0.72	มาก
5. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด	3.88	0.89	มาก
6. รู้จักวิธีการออกกำลังกายโดยมีจังหวะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย	3.94	0.87	มาก
7. เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.07	0.86	มาก
8. มีการเรียนรู้การเข้าสังคมและการวางตัวในสังคม	3.76	0.96	มาก
9. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ	3.94	0.94	มาก
รวม	4.17	0.52	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ คือ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ, ความดันโลหิตสูง, โรคอ้วน และการออกกำลังกายทำให้ปอดขยายตัวได้ดี ทำให้ระบบการหายใจดี ตามลำดับ

ตาราง 10 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 152)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. สถานที่เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่มีความสะอาด ปลอดภัย สะดวกต่อการนำไปใช้	3.58	0.94	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายกว้างขวางเหมาะสมเพียงพอสำหรับนักเรียน	3.32	1.17	ปานกลาง
3. สถานที่เล่นกีฬากลางแจ้งมีบรรยากาศที่ดีเอื้อต่อการออกกำลังกาย	3.64	0.98	มาก
4. สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทั้งเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน	3.70	0.95	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีอากาศถ่ายเทสะดวก	3.78	0.98	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีแสงสว่างเพียงพอ	3.98	0.86	มาก
7. อุปกรณ์มีเพียงพอกับความต้องการของจำนวนนักเรียน	3.29	1.14	ปานกลาง
8. มีบริการ ยืมอุปกรณ์นอกเวลาเรียน	3.33	1.14	ปานกลาง
9. มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำการเบิกจ่าย การใช้ และเก็บบำรุงรักษาอุปกรณ์	3.27	1.10	ปานกลาง
10. มีห้องส้วม และห้องอาบน้ำที่สะอาดและจำนวนเพียงพอ	3.18	1.33	ปานกลาง
รวม	3.51	0.73	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีแสงสว่างเพียงพอ รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีอากาศถ่ายเทสะดวก และ สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทั้งเวลาเรียนและนอกเวลาเรียนตามลำดับ

ตาราง 11 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน
ในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ
ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมของโรงเรียน (n = 152)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายต้องมีความพร้อมในการนำกิจกรรม	3.75	0.90	มาก
2. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายมีความสุภาพ และสามารถสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนาน	3.66	1.04	มาก
3. ผู้นำกิจกรรมมีเทคนิคใหม่ๆ มาเพื่อปรับปรุงให้อยู่เสมอ	3.53	1.17	มาก
4. ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม	3.64	1.07	มาก
5. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายต้องตรงต่อเวลา	3.84	0.96	มาก
6. ผู้นำต้องนำกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนอยากมีส่วนร่วม ในการออกกำลังกายมาใช้	3.77	1.02	มาก
7. กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน	3.78	0.96	มาก
8. กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน	3.96	0.91	มาก
9. นักเรียนควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.98	0.91	มาก
10. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ	3.61	0.92	มาก
รวม	3.75	0.68	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมของโรงเรียน โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.68 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่ นักเรียนควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย รองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน และ ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายต้องตรงต่อเวลาตามลำดับ

ตาราง 12 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 158)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. สนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	4.03	0.90	มาก
2. ห้องเพื่อสามารถแสดงศักยภาพได้ เช่น ลีลาศ โยคะ การเต้น ฯลฯ	3.88	1.12	มาก
3. สถานที่เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่สะดวกต่อการนำไปใช้ได้	3.85	1.05	มาก
4. สนามกีฬาในร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	4.07	1.01	มาก
5. สนามกีฬาในร่มที่มีแสงสว่างเพียงพอ	4.14	0.99	มาก
6. อุปกรณ์ที่ทันสมัยมีมาตรฐานและปลอดภัย	4.04	1.04	มาก
7. อุปกรณ์มีจำนวนมากพอสามารถให้ยืมใช้เพื่อทำการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายได้	3.84	1.15	มาก
8. อุปกรณ์กีฬาสำหรับการออกกำลังกายมีความหลากหลาย	3.95	1.12	มาก
9. ความสะดวกในการนำอุปกรณ์ไปใช้ในการออกกำลังกาย	3.91	1.12	มาก
รวม	3.97	0.86	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่ สนามกีฬาในร่มที่มีแสงสว่างเพียงพอ รองลงมาคือ สนามกีฬาในร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก และอุปกรณ์ที่ทันสมัยมีมาตรฐานและปลอดภัย ตามลำดับ

ตาราง 13 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 158)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ผู้นำกิจกรรมที่มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม	3.86	0.99	มาก
2. ผู้นำกิจกรรมนำเทคนิคใหม่ ๆ มาปรับปรุงให้อยู่เสมอ	3.94	1.03	มาก
3. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายมีวุฒิการศึกษาทางด้านพลศึกษา	3.94	0.94	มาก
4. ผู้นำกิจกรรมที่สามารถสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนาน	3.81	1.08	มาก
5. ผู้นำจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน	3.87	0.93	มาก
6. เจ้าหน้าที่บริการ ยืม-คืนอุปกรณ์	3.63	1.05	มาก
7. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้านการตรวจสุขภาพและการดูแลสุขภาพ	3.82	0.99	มาก
8. บุคลากรและเจ้าหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำบริการข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ	3.78	1.04	มาก
รวม	3.83	0.78	มาก

จากตาราง 13 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.78 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ ได้แก่ ผู้นำกิจกรรมนำเทคนิคใหม่ ๆ มาปรับปรุงให้อยู่เสมอและ ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายมีวุฒิการศึกษาทางด้านพล รองลงมาคือ ผู้นำจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน ตามลำดับ

ตาราง 14 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือข่ายภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 158)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. กิจกรรมการออกกำลังกายเหมาะสมกับความถนัดของนักเรียน	3.97	0.98	มาก
2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดเก็บและดูแลรักษาอุปกรณ์	3.74	1.00	มาก
3. นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อปรับปรุงกิจกรรม	3.85	1.04	มาก
4. นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.81	1.01	มาก
5. การจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน	4.04	0.87	มาก
6. วิทยากรแนะนำการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	3.94	0.91	มาก
7. การแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อต่าง ๆ ของโรงเรียน	3.83	0.95	มาก
8. การทดสอบสมรรถภาพเพื่อประเมินสุขภาพนักเรียน	3.91	0.99	มาก
รวม	3.89	0.73	มาก

จากตาราง 14 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ โรงเรียนในเครือข่ายภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552ด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่ การจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน รองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกายเหมาะสมกับความถนัดของนักเรียน และการทดสอบสมรรถภาพเพื่อประเมินสุขภาพนักเรียน ตามลำดับ

ตาราง 15 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนคณิตศาสตร์ - ภาษาอังกฤษ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 152)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. สนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.95	0.86	มาก
2. ห้องเพื่อสามารถแสดงศักยภาพได้ เช่น ลีลาศ โยคะ การเต้น ฯลฯ	3.59	1.11	มาก
3. สถานที่เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่สะดวกต่อการนำไปใช้ได้	3.59	0.97	มาก
4. สนามกีฬาในร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	3.91	1.02	มาก
5. สนามกีฬาในร่มที่มีแสงสว่างเพียงพอ	3.95	0.89	มาก
6. อุปกรณ์ที่ทันสมัยมีมาตรฐานและปลอดภัย	3.79	1.01	มาก
7. อุปกรณ์มีจำนวนมากพอสามารถให้ยืมใช้เพื่อทำการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายได้	3.66	1.15	มาก
8. อุปกรณ์กีฬาสำหรับการออกกำลังกายมีความหลากหลาย	3.63	1.10	มาก
9. ความสะดวกในการนำอุปกรณ์ไปใช้ในการออกกำลังกาย	3.67	1.05	มาก
รวม	3.75	0.77	มาก

จากตาราง 15 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ ได้แก่ สนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สนามกีฬาในร่มที่มีแสงสว่างเพียงพอและ สนามกีฬาในร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ตามลำดับ

ตาราง 16 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 152)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ผู้นำกิจกรรมที่มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม	3.74	0.88	มาก
2. ผู้นำกิจกรรมนำเทคนิคใหม่ ๆ มาปรับปรุงให้อยู่เสมอ	3.64	0.94	มาก
3. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายมีวุฒิการศึกษาทางด้านพลศึกษา	3.73	0.91	มาก
4. ผู้นำกิจกรรมที่สามารถสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนาน	3.73	1.00	มาก
5. ผู้นำจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน	3.71	0.83	มาก
6. เจ้าหน้าที่บริการ ยืม-คืนอุปกรณ์	3.35	0.98	มาก
7. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้านการตรวจสุขภาพและการดูแลสุขภาพ	3.63	0.90	มาก
8. บุคลากรและเจ้าหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำบริการข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ	3.43	0.94	น้อย
รวม	3.62	0.66	มาก

จากตาราง 16 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่ ผู้นำกิจกรรมที่มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม รองลงมาคือ ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายมีวุฒิการศึกษาทางด้านพลศึกษาและ ผู้นำกิจกรรมที่สามารถสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนานตามลำดับ

ตาราง 17 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ ด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 152)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. กิจกรรมการออกกำลังกายเหมาะสมกับความถนัดของนักเรียน	3.76	0.94	มาก
2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดเก็บและดูแลรักษาอุปกรณ์	3.60	1.01	มาก
3. นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อปรับปรุงกิจกรรม	3.64	1.04	มาก
4. นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.62	1.01	มาก
5. การจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน	3.97	0.84	มาก
6. วิทยากรแนะนำการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	3.84	0.93	มาก
7. การแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อต่างๆของโรงเรียน	3.63	0.96	มาก
8. การทดสอบสมรรถภาพเพื่อประเมินสุขภาพนักเรียน	3.88	0.93	มาก
รวม	3.74	0.67	มาก

จากตาราง 17 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากเท่ากับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับได้ดังนี้ อันดับที่ 1 ได้แก่ การจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน รองลงมาคือ การทดสอบสมรรถภาพเพื่อประเมินสุขภาพนักเรียนและ วิทยากรแนะนำการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีตามลำดับ

ตาราง 18 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2552 (n = 310)

ความคิดเห็น	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.15	0.50	มาก
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.57	0.77	มาก
3. ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน	3.80	0.66	มาก
รวม	3.84	0.51	มาก

จากตาราง 18 แสดงว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51

ตาราง 19 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2552 (n = 310)

ความต้องการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.86	0.82	มาก
2. ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ	3.73	0.73	มาก
3. ด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	3.82	0.71	มาก
รวม	3.80	0.67	มาก

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
3.80 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือข่ายพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที่ (t - test) เพื่อสมมติฐานข้อ 1

ตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือข่ายพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามแผนการเรียน

รายการ	แผนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (n=158)		แผนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ (n=152)		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.13	0.48	4.17	0.52	0.68	.496
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.63	0.81	3.51	0.73	1.45	.147
3. ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน	3.84	0.65	3.75	0.68	1.17	.245
รวม	3.87	0.51	3.81	0.51	1.01	.311

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่า นักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.87 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 และนักเรียนแผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 เมื่อทำการทดสอบแล้ว พบว่า นักเรียนที่มีแผนการเรียนต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 21 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย
 ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า
 แห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามแผนการเรียน

รายการ	แผนวิทยาศาสตร์- คณิตศาสตร์ (n=158)		แผนคณิตศาสตร์- ภาษาอังกฤษ (n=152)		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	3.97	0.86	3.75	0.77	2.35*	.019
2. ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ	3.83	0.78	3.62	0.66	2.60*	.010
3. ด้านการจัดการและการส่งเสริม ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	3.89	0.73	3.74	0.67	1.79	.074
รวม	3.89	0.70	3.70	0.62	2.54	.012

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงว่า นักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ มีค่าเฉลี่ย
 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายเท่ากับ 3.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 และนักเรียน
 แผนการเรียนคณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษ มีค่าเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายเท่ากับ
 3.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62 ทำการทดสอบแล้วพบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียน
 ต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการ
 การออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และ
 บุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ด้านการจัดการและส่งเสริม
 ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย นักเรียนมีความต้องการไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (f - test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หรือ ANOVA (One-way analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) เพื่อสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

รายการ	ม.4		ม.5		ม.6	
	(n=102)		(n=98)		(n=110)	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.12	0.48	4.21	0.51	4.14	0.53
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.56	0.72	3.51	0.84	3.64	0.75
3. ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน	3.74	0.66	3.83	0.67	3.82	0.66
รวม	3.81	0.49	3.85	0.56	3.86	0.48

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 แสดงว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48

ตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p
1. ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	0.44	0.22	0.87	.418
	ภายในกลุ่ม	307	77.34	0.25		
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	2	0.87	0.43	0.73	.483
	ภายในกลุ่ม	307	182.18	0.59		
3. ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.58	0.29	0.65	.522
	ภายในกลุ่ม	307	135.68	0.44		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.20	2	0.10	0.39	.681
	ภายในกลุ่ม	79.81	307	0.26		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 แสดงว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินี
พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ในแต่ละระดับชั้น
ที่ศึกษา มีความคิดเห็นต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 24 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย
 ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า
 แห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

รายการ	ม.4 (n=102)		ม.5 (n=98)		ม.6 (n=110)	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.94	0.78	3.81	0.88	3.83	0.80
2. ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ	3.77	0.65	3.71	0.79	3.70	0.74
3. ด้านการจัดการ และการส่งเสริม ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	3.89	0.60	3.80	0.79	3.76	0.73
รวม	3.87	0.59	3.77	0.74	3.77	0.66

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 แสดงว่า ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
 เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87
 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.59 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77
 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77
 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.66

ตาราง 25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ตามตัวแปรชั้นปีการศึกษา

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	0.89	2	0.45	0.66	.515
	ภายในกลุ่ม	206.32	307	0.67		
2. ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	0.32	2	0.16	0.30	.743
	ภายในกลุ่ม	162.52	307	0.53		
3. ด้านการจัดการ และการส่งเสริม ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.91	2	0.46	0.92	.401
	ภายในกลุ่ม	153.17	307	0.50		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.65	2	0.33	0.73	.482
	ภายในกลุ่ม	136.59	307	0.44		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 แสดงว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินี
พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ในแต่ละระดับชั้น
ที่ศึกษา มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

1. ผู้นำกิจกรรมควรสร้างบรรยากาศให้เกิดความสนุกสนานมาก ๆ มีท่าแปลกใหม่อยู่เสมอ
2. ผู้นำกิจกรรมในตอนเช้ามีจำนวนไม่เพียงพอกับนักเรียน
3. ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเสนอกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการ
ของนักเรียนในแต่ละวัยให้นักเรียนสนุกไม่เบื่อจนเกินไป
4. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย นำการเต้นออกกำลังกายในตอนเช้า เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความสนุกสนาน
5. กิจกรรมในตอนเช้าให้มีการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ และเป็นเพลงที่ทันสมัย
6. มีการประชาสัมพันธ์ เสียงตามสายในตอนเช้า และจัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับ
การดูแลสุขภาพ
7. การสนับสนุนให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
8. ควรมีวิทยากรมาแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายบ้าง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้น และแผนการเรียน

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน มีความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ที่เรียนระดับชั้นต่างกัน มีความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 310 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก krejcie; & Morgan) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 แผนการเรียน จำแนกเป็น

1.1.1 แผนวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์

1.1.2 แผนคณิตศาสตร์ - ภาษาอังกฤษ

1.2 ระดับชั้น จำแนกเป็น

1.2.1 มัธยมศึกษาปีที่ 4

1.2.2 มัธยมศึกษาปีที่ 5

1.2.3 มัธยมศึกษาปีที่ 6

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่

1.1 ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.3 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน

2. ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ

2.3 ด้านการจัดการ และการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความเรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์

2. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่2 มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำมาเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ โดยการทดสอบค่าที (t - test)
5. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง
6. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียน พบว่า นักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่เรียนแผนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 50.97 และแผนคณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษ คิดเป็นร้อยละ 49.03
2. ชั้นมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา 6 คิดเป็นร้อยละ 35.48 รองลงมาได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 32.90 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 31.61
3. กีฬาและกิจกรรมที่นักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดในระดับที่ 1 คือ แบดมินตัน ร้อยละ 54.80 อันดับที่ 2 คือ วายน้ำ ร้อยละ 46.45 และเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 38.10 ตามลำดับ
4. วันที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา

2552 มีความต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.35 รองลงมาคือวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 10.65 และวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 9.68 ตามลำดับ

5. ช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 มีความต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดในช่วงเวลา 08.00 -09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.55 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.45 และช่วงเวลา 07.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.55 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย และความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 (S.D. = 0.51) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

1.1 ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 (S.D. = 0.50)

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 (S.D. = 0.77)

1.3 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 (S.D. = 0.66)

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 (S.D. = 0.67) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 (S.D. = 0.82)

2.2 ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการการออกกำลังกาย

ของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 (S.D. = 0.73)

2.3 ด้านการจัดการ และการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 (S.D. = 0.71)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามตัวแปรแผนการเรียนและระดับชั้น

3.1 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

3.1.1 ตัวแปรแผนการเรียน นักเรียนแผนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 และนักเรียนที่เรียนแผนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.51 มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายโดยรวมเท่ากับ 3.84 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.2 ตัวแปรระดับชั้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ระดับชั้นการเรียนต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

3.2.1 ตัวแปรแผนการเรียน นักเรียนแผนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ นักเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.70 และแผนคณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่มีแผนการเรียนต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่ด้านการจัดการและการส่งเสริม ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย นักเรียนมีความต้องการไม่แตกต่างกัน

3.2.2 ตัวแปรระดับชั้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.59 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ระดับชั้นการเรียนต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ผู้นำกิจกรรมควรสร้างบรรยากาศให้เกิดความสนุกสนานมาก ๆ มีท่าแปลกใหม่อยู่เสมอ
2. ผู้นำกิจกรรมในตอนเช้ามีจำนวนไม่เพียงพอกับนักเรียน
3. ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเสนอกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของนักเรียนในแต่ละวัยให้นักเรียนสนุกไม่เบื่อจนเกินไป
4. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นำการเต้นออกกำลังกายในตอนเช้า เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความสนุกสนาน
5. กิจกรรมในตอนเช้าให้มีการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ และเป็นเพลงที่ทันสมัย
6. มีการประชาสัมพันธ์ เสียงตามสายในตอนเช้า และจัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
7. การสนับสนุนให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
8. ควรมีวิทยากรมาแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายบ้าง

อภิปรายผล

จากการศึกษาความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ความคิดเห็นที่มีต่อออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

ความคิดเห็นที่มีต่อออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างสุขภาพและพลานามัยกับทุกคน ทุกวัย

ที่สามารถออกกำลังกาย โดยใช้กิจกรรมในแบบต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน การเล่นเพื่อความสนุกสนาน เช่น การเดิน การกระโดด การทำงาน หรือการเล่นกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544: 43) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกได้น้ำ รวบน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

1. ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ยาน (Yan. 1999: unpagged) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงในประเทศจีนสอดคล้องกับการศึกษาของ กรับ และ คาร์เตอร์ (Grubbs; & Carter. 2002: 76-84) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ชื่น ศิริรักษ์ (2547: 87) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549: 102-103) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536: 293) ได้กล่าวว่า ในการจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ถ้าจัดได้เหมาะสมเพียงพอ จะช่วยให้การปฏิบัติงานของครูเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยสถานที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเรียน การสอนวิชาการ และการบริหารชั้นเรียนด้วยกัน ถ้าครูจัดได้เหมาะสมก็จะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพการสอนเป็นอย่างดี และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เทวัญ ถนอมพันธ์ (2545: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดศรีสะเกษ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่ามีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้านการจัดวัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก

3. ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซู

เจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 40) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของครูพลศึกษาไว้ว่า ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ดีในวิชาพลศึกษา วิชาครูและวิชาการศึกษาทั่วไป เป็นผู้มีความศรัทธาในวิชาชีพพลศึกษาอย่างแท้จริง มีความรับผิดชอบสูง เป็นผู้มีความประพฤติดี มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณธรรม จิตใจ โอบอ้อมอารี รักเด็ก มีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง และเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ ส่วนนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 แสดงความคิดเห็นว่า ครูพลศึกษามีความรู้ความสามารถในการสอนวิชาการกีฬาในระดับมากที่สุด อาจเป็นเพราะว่า ปัจจุบันครูผู้สอนพลศึกษามีการพัฒนาศักยภาพตนเองมากขึ้น เพราะปัจจุบันครูผู้สอนในสาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาอื่นๆ ต้องมีการประเมินผลงานเพื่อการรับรองวิทยฐานะ ดังนั้นนักเรียนที่ได้รับความรู้จากครูซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และทักษะในทางพลศึกษาดีและครูผู้หมั่นแสวงหาความรู้ให้ทันสมัย ผักผ่อนทักษะและประสบการณ์เพิ่มเติมเสมอ รู้เทคนิคในการถ่ายทอดความรู้และทักษะให้แก่ นักเรียน มีความสามารถในการสอนและฝึกทักษะให้เข้าใจ และสามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความประพฤติอยู่ในศีลธรรม มีระเบียบวินัยและมีจรรยาบรรณของครู

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 59.35 โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 - 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.55 ซึ่งเป็นวันและเวลาที่ทางโรงเรียนได้มีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายในตอนเช้า ก่อนเข้าเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีสุขภาพที่ดี และสอดคล้องกับและนโยบายของโรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ข้อที่สาม (2553: ออนไลน์) คือการส่งเสริมให้มีลักษณะการเป็นผู้นำที่ดี รู้จักการทำงานเป็นทีม การมีสุขภาพที่ดี และมีจิตสาธารณะ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

สำหรับความต้องการการออกกำลังกายในส่วนของประเภทและกิจกรรม วัน และเวลาสำหรับการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2552 พบว่า นักเรียนมีความต้องการชนิดกีฬาเพื่อใช้ในการออกกำลังกายโดยรวมสูงสุด ได้แก่ แบดมินตัน โดยคิดเป็นร้อยละ 54.80 ทั้งนี้ เพราะกีฬาแบดมินตันเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนในวิชาพลศึกษา และเป็นกีฬาที่ทางโรงเรียนได้มีการจัดให้มีการแข่งขันเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียนเป็นประจำทุก ๆ ปี นักเรียนจึงเกิดความสนใจและ

ชั้นขอบกัฟฟ้าแบดมินตันเป็นพิเศษ

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกายส่งผลต่อร่างกายที่จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริง มีสุขภาพจิตที่ดี ดังที่ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายส่งผลต่อด้านร่างกาย ไว้ว่า อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพกายดี

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนส่วนใหญ่ เห็นว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ล้วนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับ ยุทธนา ชันดิยะ (2545: 14-18) ที่กล่าวว่า สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นการบริการให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าถ้าสิ่งเหล่านี้ มีเพียงพอและได้มาตรฐาน ก็เป็นแรงจูงใจให้นักเรียน มีความต้องการอยากเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น และสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น ตลอดจนทำให้ทุกคนบรรลุวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของงานวิจัยของ รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพานธุ์ (2530: 151) ที่กล่าวว่าถ้ามีอุปกรณ์เพียงพอ และได้มาตรฐาน สถานที่ใกล้ สะดวกแก่การไปใช้บริการ จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมการออกกำลังกายได้เร็วขึ้น และอยากเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วยสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอญาติ (2540: บทคัดย่อ) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ซึ่งมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด และในการวิจัยยังพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา ชาย – หญิง ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้ยังมีความบกพร่อง และไม่เพียงพอต่อความต้องการในการออกกำลังกาย

2. ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินี พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งส่วนใหญ่ต้องการให้ผู้นำกิจกรรมนำเทคนิคใหม่ๆ มาปรับปรุงให้อยู่เสมอ และมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้นำกิจกรรมและบุคลากรผู้ให้บริการมีความสำคัญต่อการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้สึกสนุกมีความสุขกับการออกกำลังกาย และอยากมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับ เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ (2525: 8-9) ที่กล่าวว่า บุคลากรที่คอยให้บริการในสถานออกกำลังกายจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกายในทุกๆ ด้าน ทั้งความพึงพอใจสูงสุดที่ผู้มาออกกำลังกายจะได้รับ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกดีในการออกกำลังกาย ส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก อีกทั้งยังสอดคล้องกับ วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

3. ด้านการจัดการ และการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินี พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน สอดคล้องกับ ปรีดา คู้ร้านค้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ที่พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ด้านบริหารจัดการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิจัย ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา ให้มีกลุ่มชมรมกีฬาและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและชักจูงให้หันมาออกกำลังกาย อีกทั้งยังควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถาบันเพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึง และยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ที่กล่าวว่า การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจกรรมนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ก็คือ ต้องการให้ผู้มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจและได้รับการดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดี

**การเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียน
หญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่ง
กรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามแผนการเรียนและระดับชั้น
แผนการเรียน**

การเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2552 นักเรียนที่เรียนแผนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ และนักเรียนที่เรียนแผนคณิตศาสตร์
– ภาษาอังกฤษมีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสังคมปัจจุบันได้มุ่งเน้นในเรื่องการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้
นักเรียนมีสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับ นพดล อิมสุต (2548: 15) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย
ไว้ว่าการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น เป็นผลทำ
ให้สุขภาพสมบูรณ์ เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดีมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถ
ประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้า
ตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ ยัง
เป็นปัจจัยสำคัญ ในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย

การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552
นักเรียนที่เรียนแผนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ และนักเรียนที่เรียนแผนคณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษ
นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไป
ตามสมมติฐาน สอดคล้องกับ พรธณราย ทรัพย์ประภา (2548: 49) ที่เชื่อว่าคนเรามีความแตกต่างกัน
ทางด้านต่าง ๆ ทุกๆ ด้าน เช่น ทางกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ ความรู้ ความสามารถ ฯลฯ
ความแตกต่างเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดและการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของคน และด้านการ
จัดและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่าง
กัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนที่แผนการเรียนต่างกัน ต่างก็มีความต้องการการออกกำลังกายและการจัด
กิจกรรมที่เหมือนกัน เพราะทุกคนต่างก็ต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคที่ดี
และต้องการที่จะรักษารูปร่างทรวดทวงไว้เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น และเป็นการลด
น้ำหนักให้ตัวเองหุ่นดี ดังที่ การกีฬแห่งประเทศไทย (2537: 8) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่มีผลต่อ
รูปร่างทรวดทวงว่า การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทวงได้โดยการบริหาร
ร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ และตรงกับ
ปรางค์สุทธิพิทย์ ทรวงวุฒิสกุล (2548: 277-280) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมและปัญหาของเด็กวัยรุ่นว่าความต้องการ
ทางด้านร่างกายของมนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา จะมีความต้องการทางด้านร่างกายที่เหมือนกันหมด เพราะ

ถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต อาทิเช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความกระหาย และความต้องการด้านการขยับถ่าย เป็นต้น

ระดับชั้น

การเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ปนัดดา จูภา (2544: บทคัดย่อ) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา (2540: บทคัดย่อ) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนในช่วงวัยที่ใกล้เคียงกัน จึงส่งผลทำให้มีความสนใจและความต้องการทางด้านกีฬาไม่แตกต่างกัน เพราะในแต่ละวัยของนักเรียนต่างก็ต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี และต้องการที่จะรักษารูปร่างทรวดทรงไว้ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้รูปร่างดีขึ้นและเป็นการลดน้ำหนักให้ตัวเองหุ่นดี ดังที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่มีผลต่อรูปร่างทรวดทรงว่า การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และกล้ามเนื้อกระชับ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก็เป็นวัยที่มีความต้องการในการมีรูปร่าง และทรวดทรงที่ดีด้วย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นและความต้องการอยู่ในระดับมาก ดังนั้น โรงเรียนควรนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา และดำเนินการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้รับประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาค้นคว้าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของคนไข้ครูโรงเรียนในเครือ
คณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง 2546)*
กรุงเทพฯ: กระทรวงฯ.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *ประโยชน์ของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: การกีฬาฯ.
- _____. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์
- กาวิณ กาญจนบุระ. (2550). *ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนวิชาการกีฬาของผู้บริหารสถานศึกษา
ครูพลศึกษา และนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมสันต์ สุมะนาถ. (2549). *ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริการส่งเสริมการออกกำลังกาย
และกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2549*. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรวัยพร ธรนิทร์. (2530). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2538). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อน แกรมมี่.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จำรอง เงินดี. (2534). *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จำเรียง ภาวจิตร. (2536). *สารานุกรมจิตวิทยา*. เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมศึกษา 4 (เล่ม 2).
กรุงเทพฯ: บริษัทสารมวลชน จำกัด.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ. (2525). *ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ชไมพร เทศวานิช. (2548). *การพัฒนาแบบทดสอบและเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง*. สารนิพนธ์ วท.ม.
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานการณ์
ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย พ.ศ. 2548*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*.
 ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทวัญ ธนอมพันธ์. (2545). *ความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับ
 มัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดศรีสะเกษ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระพร อุวรรณโน. (2535). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 นพดล อิมสุด. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ
 ตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล หวานดี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
 ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทา ดิงสมบัติยุทธ์. (2538). *ความคิดเห็นและความคาดหวังที่มีต่อรูปแบบภาวะผู้นำของ
 ผู้บังคับบัญชา : ศึกษากรณีข้าราชการในส่วนกลาง กรมส่งเสริมการเกษตร*. วิทยานิพนธ์
 ศศ.ม. (สังคมวิทยาประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
 ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2543). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2534). *วิธีวิจัยทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: พิชญาพันธ์.
- ปนัดดา จูภา. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้น
 มัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง
 จังหวัดฉะเชิงเทรา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา. (2540). *การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน
 มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปรารค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. (2548). *จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- ปรีดา คู้ร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณราย ทพยะประภา. (2548). *จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: พรนเรศวร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญพร เพชรสุขศิริ. (2531). *การวัดทัศนคติ*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พานู คัมภีรานนท์. (2548). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ หมอชาติ. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกายของนักเรียนเรืออากาศ*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุทธนา ชันติยะ. (2545). *คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์. (2541). *คู่มือครูโรงเรียนในเครือพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ*. กรุงเทพฯ: โรงเรียนฯ.
- _____. (2553). *นโยบายของโรงเรียน*. สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2553, จาก <http://www.shc.ac.th/>

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2525, ตุลาคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ
สันทนาการ*. 8(4): 37.
- _____. (2527). *หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วัลลภ รุจิรากร. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2536). *การสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. (เอกสารประกอบการเรียน).
กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). การออกกำลังกายและการพักผ่อน. *วารสารสุขภาพ*. 5(4): 9.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่
โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). *สุขวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนอโรบิคด้านซ์*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ.2547*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของ
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนงค์ บุญอดุลรัตน์. (2542). *กีฬาเพื่อสุขภาพ*. เพชรบูรณ์: สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- อนันต์ ชันทราช. (2535). *ความคิดเห็นในการพัฒนาตนเองของครูประจำการโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา).
เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

- อนันต์ อัฐ. (2520, มกราคม-ตุลาคม). การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*. 5(4): 46.
- อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- อารีย์ พันธุ์ณี. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ 1999.
- Best, J.W. (1977). *Research in Education*. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29 (2): 107-116.
- Christopher, Elizabeth A. (1979, April). A Survey of the Lifetime Sports Needs and interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37: 6341.
- Good, C.V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill Book.
- Hilgard, E.R. (1962). *Introduction to Psychology*. New York: Harcourt Brace & World, Inc.
- Kolesnik, W. L. (1970). *Educational Psychology*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Layfield, Deanna Paulette. (1995, January). Relationship Between Class Size and Attitude Toward Physical Education of fifth-Grade students. *Dissertation Abstracts*. 33(03): 0925-A.
- Luke, M.D.; & Gary, D. Sinclair. (1996). Gender Differences in Adolescents Attitudes Toward School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 1: 31-36. P.31-46.
- Maier, N.R.F. (1955). *Psychology in Industry*. 3rd ed. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Nontogmah, Sumuel Yakuber. (1982, October). Physical Education Program offered in IOWA High School. Preferred by Seniors Recommended by Professors in IOWA Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts international*. 43: 1800 – A.
- Nunnally, J.G., Jr. (1959). *Test and Measurement Assessment and Prediction*. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Oskamp, S. (1977). *Attitudes and Opinions*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Remmer, H.H. (1954). *Introduction to Opinion and Attitude*. New York: Harper and Brothers Publisher Measurement.

Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของ
นักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียน
หญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2552 มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย และความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย

2.1 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่

2.1.1 ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.1.3 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน

2.2 ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่

2.2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2.2 ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ

2.2.3 ด้านการจัดการ และการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended
Questionnaires)

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อ
การออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ
เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ ซึ่งจะไม่ส่งผลเสียต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจาก
นักเรียนกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อทุกตอนและตอบตามความเป็นจริงเพื่อเป็นประโยชน์
ทางวิชาการ และแสดงผลในภาพรวมของโรงเรียน

แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. แผนการเรียน

☐ แผนวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์

☐ แผนคณิตศาสตร์ - ภาษาอังกฤษ

2. ปัจจุบันนักเรียนศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 4

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 5

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. ประเภทของกีฬาและกิจกรรมที่นักเรียนต้องการในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ

☐ แอโรบิคแดนซ์

☐ วอลเลย์บอล

☐ บาสเกตบอล

☐ แบดมินตัน

☐ เทเบิลเทนนิส

☐ วายน้ำ

☐ เทนนิส

☐ โยคะ

☐ ลีลาศ

อื่นๆ (โปรดระบุ)

4. วันที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

☐ วันจันทร์

☐ วันศุกร์

☐ วันอังคาร

☐ วันเสาร์

☐ วันพุธ

☐ วันอาทิตย์

☐ วันพฤหัสบดี

5. ช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมในการออกกำลังกาย

☐ เวลาเช้า 07.00 – 08.00 น.

☐ เวลาเย็น 16.00 – 17.00 น.

☐ เวลาเช้า 08.00 – 09.00 น.

☐ เวลาเย็น 17.00 – 18.00 น.

☐ เวลาเที่ยง 12.00 – 13.00 น.

☐ เวลาเย็น 18.00 – 19.00 น.

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

แบบสอบถามตอนที่ 2 ศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย และความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจและเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงความคิดเดียว โดยแต่ละข้อมีความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
- 4 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นมาก
- 3 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการตรงกับข้อความนั้นระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
- 1 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นและความต้องการไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย					
1. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง					
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ,ความดันโลหิตสูง,โรคอ้วน เป็นต้น					
3. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น					
4. การออกกำลังกายทำให้ปอดขยายตัวได้ดี ทำให้ระบบการหายใจดี					
5. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด					
6. รู้จักวิธีการออกกำลังกายโดยมีจังหวะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย					
7. เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					
8. มีการเรียนรู้การเข้าสังคมและการวางตัวในสังคม					
9. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ					
ด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก					
1. สถานที่เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่มีความสะอาด ปลอดภัย สะดวกต่อการนำไปใช้					
2. สถานที่ออกกำลังกายกว้างขวางเหมาะสมเพียงพอสำหรับนักเรียน					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
3. สถานที่เล่นกีฬากลางแจ้งมีบรรยากาศที่ดีเอื้อต่อการออกกำลังกาย					
4. สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทั้งเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน					
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีอากาศถ่ายเทสะดวก					
6. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีแสงสว่างเพียงพอ					
7. อุปกรณ์มีเพียงพอกับความต้องการของจำนวนนักเรียน					
8. มีบริการ ยืมอุปกรณ์นอกเวลาเรียน					
9. มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำการเบิกจ่าย การใช้ และเก็บบำรุงรักษาอุปกรณ์					
10. มีห้องส้วม และห้องอาบน้ำที่สะอาดและจำนวนเพียงพอ					
ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมของโรงเรียน					
1. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายต้องมีความพร้อมในการนำกิจกรรม					
2. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายมีความสุภาพและสามารถสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนาน					
3. ผู้นำกิจกรรมมีเทคนิคใหม่ๆมาเพื่อปรับปรุงให้อยู่เสมอ					
4. ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม					
5. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายต้องตรงต่อเวลา					
6. ผู้นำต้องนำกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนอยากมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายมาใช้					
7. กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน					
8. กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน					
9. นักเรียนควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
10. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพ					

ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย

ข้อความ	ระดับความต้องการ				
	5	4	3	2	1
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก					
1. สนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
2. ห้องเพื่อสามารถแสดงศักยภาพได้ เช่น ลีลาศ โยคะ การเต้น ฯลฯ					
3. สถานที่เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่สะดวกต่อการนำไปใช้ได้					
4. สนามกีฬาในร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก					
5. สนามกีฬาในร่มที่มีแสงสว่างเพียงพอ					
6. อุปกรณ์ที่ทันสมัยมีมาตรฐานและปลอดภัย					
7. อุปกรณ์มีจำนวนมากพอสามารถให้ยืมใช้เพื่อทำการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายได้					
8. อุปกรณ์กีฬาสำหรับการออกกำลังกายมีความหลากหลาย					
9. ความสะดวกในการนำอุปกรณ์ไปใช้ในการออกกำลังกาย					
ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ					
1. ผู้นำกิจกรรมที่มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม					
2. ผู้นำกิจกรรมนำเทคนิคใหม่ๆมาปรับปรุงให้อยู่เสมอ					
3. ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายมีวุฒิการศึกษาทางด้านพลศึกษา					
4. ผู้นำกิจกรรมที่สามารถสร้างบรรยากาศให้มีความสนุกสนาน					
5. ผู้นำจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน					
6. เจ้าหน้าที่บริการ ยืม-คืนอุปกรณ์					
7. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้านการตรวจสุขภาพและการดูแลสุขภาพ					
8. บุคลากรและเจ้าหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำบริการข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ					
ด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย					
1. กิจกรรมการออกกำลังกายเหมาะสมกับความถนัดของนักเรียน					
2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดเก็บและดูแลรักษาอุปกรณ์					
3. นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อปรับปรุงกิจกรรม					
4. นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					

ข้อความ	ระดับความต้องการ				
	5	4	3	2	1
5. การจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน					
6. วิทยากรแนะนำการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี					
7. การแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อต่างๆของโรงเรียน					
8. การทดสอบสมรรถภาพเพื่อประเมินสุขภาพนักเรียน					

ข้อเสนอแนะ

ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย

1. ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย

.....

.....

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

3. ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน

.....

.....

ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

2. ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

3. ด้านการจัดการ และการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวโสพิศ หนูแก้ว

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์มาเลียม พิณจวบ
รองหัวหน้าฝ่ายวิชาการมัธยมศึกษา
โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์
5. อาจารย์วารี โมกขาว
หัวหน้าหมวดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวโสพิศ หนูแก้ว
วันเดือนปีเกิด	27 มกราคม 2525
สถานที่เกิด	อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	94 หมู่ 6 ถนนสุนทรโกษา แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนวัดโคกพิกุล อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2541	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนวัดโคกพิกุล อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2544	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2548	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ