

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
หงษ์ทอง ประนัตศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๕๑๖.๐๐๖

๖๕๕

๖.๖

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ

ของ

หงษ์ทอง ประนัตศรี

- 8 ส.ย. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2547

/ ๕๐๖๖๖

หงษ์ทอง ประนัตศรี. (2546). สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียน
ขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546. ปรินญาณพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย, รองศาสตราจารย์เทเวศร์
พิริยะพฤษณ์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักเรียนใน โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546
กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม
ปี 2546 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 390 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการ
เทียบตารางของเครจซี่และมอร์แกน โดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เป็นชาย 195 คน เป็นหญิง
195 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546
วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพ
ที่เป็นจริงด้านสถานที่ที่มีความเพียงพอและมาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่ม
และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายยังไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถและ
มนุษยสัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรง แต่ยังขาดพยาบาล พนักงานดูแลรักษาความสะอาด
และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมมีการ
ออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เต้นแอโรบิก การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ
การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด การเล่นเปตอง ยังขาดแต่การเล่นแบดมินตัน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
ได้มาตรฐานและทันสมัย มีการตรวจสอบก่อนการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการ
ศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า ความต้องการ
ด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ยกเว้น ด้านอุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS
IN MAHASARAKHAM EXPANDED EDUCATIONAL OPPORTUNITY SCHOOLS
IN ACADEMIC YEAR 2003

AN ABSTRACT
BY
HONGTHONG PRANUDSRI

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
March 2004

Hongthong Pranudsri. (2003). *The State and Needs For Exercise of students in Mahasarakham Expanded Educational Opportunity Schools in Academic year 2003*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education) Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Phan Jiaranai, Assoc.Prof. Tawate Piriypoen.

The purpose of this research was to investigate the state and needs for exercise of students in Mahasarakham Expanded Educational Opportunity schools in Academic year 2003, The subjects are 195 male and 195 female people in Mahasarakham Expanded Educational opportunity Schools in Academic year 2003. These 390 people Multistage Random Sampling. Questionnaires Conducted by research were used to collect the data about the state and needs for exercise of the subjects. The data were analyzed by using frequency distribution and percentage

The results were as follows :

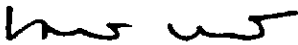
1. The state and needs for exercise of students in Mahasarakham Expanded Educational Opportunity schools in Academic year 2003, found that for male and female the actual of state. The aspect of place was enough and standard, except Indoor exercisable place, and the dressing room. The aspect of personnel has knowledge, ability, good friendship and strong body. but there are not enough nurses, housekeepers and guard or nightwatchman. The aspect of exercise activities were suitable: football, volleyball, takraw, aerobic dance, walking and running for health, several kinds of games, petong, except badminton. The aspects of equipment and facilities were standard and modernized, checked well before using but not enough
2. The state and needs for excercies of students in Mahasarakham Expanded Educationl Opprtunity schools in Academic year 2003 found that, for male and female the actual of needs. The aspect of place aspect of personnel , the aspect of excercise activity the same high level but the aspect of equipment and facilities the middle level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546

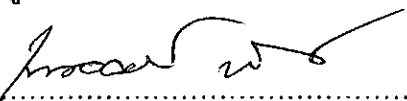
ของ
นายหงษ์ทอง ประนัดศรี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

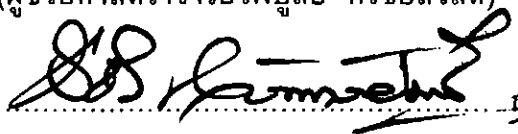

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 18 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์
แผน เจียรนัย ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์, รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม กรรมการสอบปริญญานิพนธ์
และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัย รวมทั้งคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำ
ปรึกษา แนะนำ ข้อเสนอแนะ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนต่าง ๆ ผู้วิจัยมี
ความรู้สึกราบซึ่งในความกรุณาของคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวชิรวิทย์ ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาเขต 1 และ เขต 2 จังหวัดมหาสารคาม และผู้อำนวยการโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อ
ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในระหว่างรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์
และมีประสิทธิภาพ

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อหาญ - คุณแม่สด ประนัดศรี ที่ให้สิ่งดี ๆ ในชีวิตมาโดยตลอด
เหนือสิ่งอื่นใด ขอมอบคุณค่าของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เพื่อสำนึกในพระคุณของทุกท่านที่ได้
ช่วยเหลือจนประสบผลสำเร็จเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้วิจัย

นายหงษ์ทอง ประนัดศรี

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย.....	8
	แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์	9
	หลักของการออกกำลังกาย	10
	ประเภทของการออกกำลังกาย	12
	วิธีการออกกำลังกาย	13
	ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	14
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
	งานวิจัยต่างประเทศ	16
	งานวิจัยในประเทศ	18
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	28
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	31
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล	33
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	33
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	124
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	124
	ประชากร.....	124
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	124
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	124
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	126
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	126
	สรุปผลการวิจัย.....	126
	อภิปรายผล.....	132
	ข้อเสนอแนะ.....	133
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	133
	บรรณานุกรม.....	134
	ภาคผนวก.....	138
	ภาคผนวก ก.....	139
	ภาคผนวก ข.....	147
	ประวัติย่อผู้วิจัย	149

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรนักเรียนและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา.....	30
3 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	33
4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่.....	34
5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชายด้านบุคลากร.....	37
6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	39
7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	41
8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านสถานที่.....	44
9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านบุคลากร.....	47
10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	49
11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	51
12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่.....	54

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านบุคลิกภาพ.....	57
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	59
15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	61
16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านสถานที่.....	64
17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านบุคลิกภาพ.....	67
18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	69
19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	71
20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่.....	74
21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านบุคลิกภาพ.....	77

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	79
23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	81
24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านสถานที่.....	84
25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านบุคลากร.....	87
26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	89
27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	91
28 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่.....	94
29 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านบุคลากร.....	97
30 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	99

บัญชีตาราง (ต่อ)[illegible]

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา รัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศเป็นอย่างมาก โดยจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2522 – 2529) ได้มีการกำหนดแนวนโยบายด้านสวัสดิการสังคม โดยกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาการศึกษา และการพักผ่อนหย่อนใจของประชาชนทั้งในเมืองและชนบท โดยรัฐจะดำเนินการจัดสร้างสถานที่ จัดหาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในกิจกรรมกีฬาและ การพักผ่อนหย่อนใจให้กระจายกว้างขวางมากยิ่งขึ้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530 – 2534) ได้มีการกำหนดนโยบายในการพัฒนาการศึกษาอย่างต่อเนื่องจากแผนที่ผ่านมา โดยกำหนดว่ารัฐจะดำเนินการสนับสนุนให้ประชาชนโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ โดยการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้การผลิตและพัฒนาบุคลากร รวมทั้งการจัดสร้างและบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์กีฬาให้กระจายไปยังส่วนภูมิภาคอย่างทั่วถึงและในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 – 2539) นี้ รัฐบาลได้มีกำหนดทิศทางในการพัฒนาประเทศภายใต้กรอบของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ไว้ในเรื่องของการพัฒนากีฬาประกอบไปด้วย 6 แผนหลัก ดังนี้

แผนพัฒนาการกีฬาระดับพื้นฐาน แผนพัฒนาการศึกษาเพื่อสุขภาพ แผนพัฒนาการศึกษาเพื่อการแข่งขันแผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา แผนพัฒนาการบริหารและองค์กรในการพัฒนาการศึกษาและแผนพัฒนากีฬาเพื่ออาชีพ (การศึกษาแห่งประเทศไทย, 2537 : 1) การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและต่อเนื่องสามารถพัฒนาคนทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจและคุณธรรม จริยธรรม โดยต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิตและให้เป็นกิจวัตรประจำวัน (Lifelong Activities) กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีหลายรูปแบบ การวิ่งเหยาะ (Jogging) เป็นกิจกรรมรูปแบบหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี เพราะสะดวกประหยัด สามารถฝึกได้ทุกสถานที่ ทุกเวลาและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ไขมันในหลอดเลือดลดลง ระบบการทำงานหัวใจ หลอดเลือดและปอดดีขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ทำให้ความสามารถในการงอหรือเหยียดข้อต่อต่างๆ ในร่างกายสมบูรณ์ไม่ติดขัด (ดำรง กิจกุลศล. 2537 : 66)

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่างๆ อันยังประโยชน์ทั้งต่อตนเอง

สังคมประเทศชาติและโลก ดังนั้น หลักสำคัญประการหนึ่งในการที่จะพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าก็คือการพัฒนา ประชาชนในชาติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังเห็นได้จากในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของคนทุกคนทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพพลานามัย (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540- 2544 : 83)

โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ภาระหน้าที่หลักก็คือ การผลิตเยาวชนที่ดีและมีคุณภาพ อันจะเป็นกำลังของชาติในการที่จะไปพัฒนาประเทศในโอกาสต่อไป ปัจจุบันโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ซึ่งมีโรงเรียนขยายโอกาสที่มีชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ทั้งหมดจำนวน 117 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งสิ้น 9,419 คน โดยแบ่งเป็นชาย 5,066 คน หญิง 4,353 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคาม เขต 2 ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2546)

การเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา นักเรียนที่เรียนส่วนมากจะเป็นเด็กในพื้นที่ นักเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเรียนการสอน ไม่มีเวลาทำกิจกรรมและไม่มีเวลาออกกำลังกาย จากการสังเกตพูดคุยกับนักเรียนโดยให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เนื่องจากต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน เพราะเด็กส่วนใหญ่ ที่เรียนจะเป็นเด็กยากจน และพื้นที่ดังกล่าวเสี่ยงต่อยาเสพติด อุปกรณ์การเรียนการสอนขาดคุณภาพและมีจำนวนน้อย และผู้สอนก็สอนได้ไม่ตรงเป้าหมาย อาจเป็นวุฒิการศึกษาไม่ตรงกับสายงานที่ทำการส่งเสริมในเรื่องของการออกกำลังกายและการกีฬาของแต่ละโรงเรียนถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียนให้เป็นคนมีคุณภาพต่อไป ในอนาคตการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อจะช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและทำให้เกิดความสามัคคีปรองดองกันเป็นผลให้เกิดการพัฒนาทางสติปัญญา การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์การลดปัญหา ยาเสพติด และปัญหาอาชญากรรมได้อีกด้วยโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้สอดคล้องกันกับความต้องการของนักเรียนเพื่อจะได้เป็นแรงจูงใจให้นักเรียนรักการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมมากขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม (ด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก) เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้มาดำเนินการให้เป็นรูปแบบที่จะเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามสภาพและความต้องการของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในจังหวัดมหาสารคามต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในจังหวัดมหาสารคาม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในจังหวัดมหาสารคาม เป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงการแก้ไขการจัดและการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียนให้ได้ผลดีและสอดคล้องกับสภาพและความต้องการของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา รวมทั้งเป็นแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้าแก่ผู้ต้องการทำการวิจัยกับเรื่องการจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่มีมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ทั้งหมดจำนวน 117 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งสิ้น 9,419 คน โดยแบ่งเป็น ชาย 5,066 คน หญิง 4,353 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดมหาสารคาม เขต 2 ข้อมูล 10 มิถุนายน 2546)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่มี มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ทั้งหมดจำนวน 390 คน เป็นเพศชาย 195 คน เพศหญิง 195 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเทียบตารางของ เครจซี่และมอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542 : 172 อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

สถานภาพ

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 ชั้นปี

1.2.1 ม.1

1.2.2 ม.2

1.2.3 ม.3

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในจังหวัด
มหาสารคาม

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาพหรือสภาพที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำในการ
ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ใน
จังหวัดมหาสารคาม

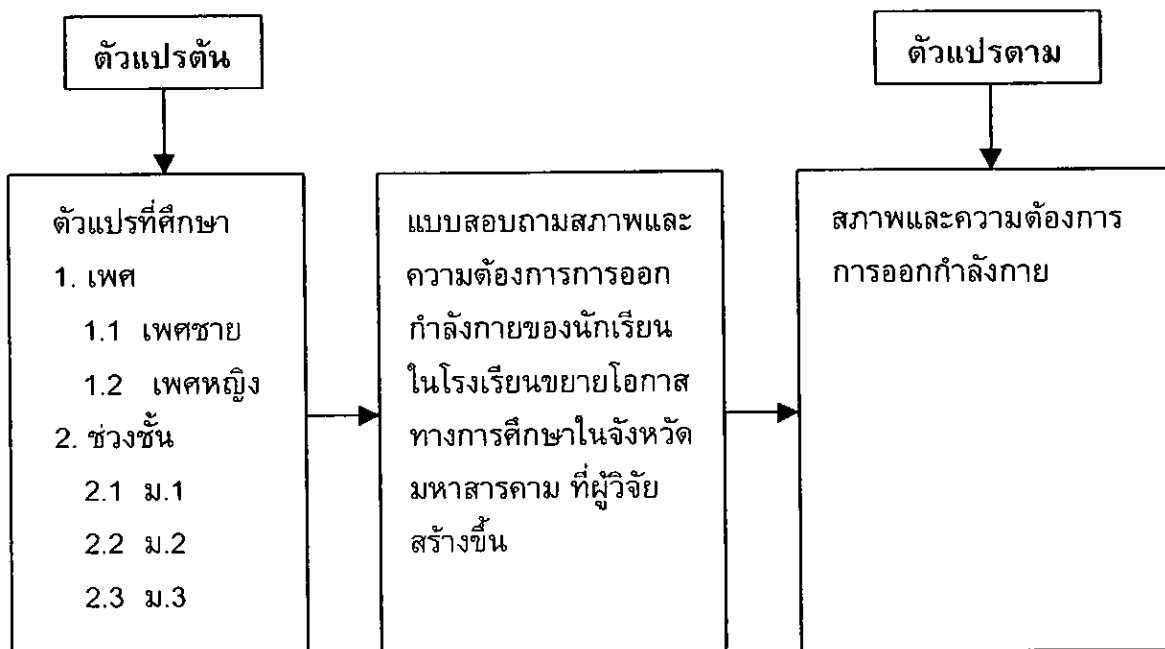
ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการจะได้มา
ซึ่งสิ่งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจ
กรรมการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่
ในตัว เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การ
กระโดด การวิ่ง การว่ายน้ำ การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรม
ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้น ว่ามากหรือนัก
เบาแค่ไหน

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับช่วงชั้นที่ 3
(ม.1 – ม.3) ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม

โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา หมายถึง โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การ
ศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม เขต 1, 2 ที่เปิดสอนตั้งแต่ช่วงชั้น 1, 2, 3 สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยผู้วิจัยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับดังนี้คือ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
 - 1.2 แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 1.5 วิธีการออกกำลังกาย
 - 1.6 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

ในการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม โครงการขยายโอกาสทางการศึกษาเป็นโครงการที่สำคัญมากโครงการหนึ่งตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีส่วนช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติ โดยกระทรวงศึกษาธิการได้รับความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรีในสมัย นายชวน หลีกภัย เป็นนายกรัฐมนตรีสมัยที่หนึ่ง ให้เยาวชนทุกคนที่เรียนจบการศึกษาระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ได้มีโอกาสเรียนต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยรัฐบาล เป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด ทั้งนี้กล่าวได้ว่าเป็นการเปิดโอกาสหรือขยายโอกาสให้เยาวชนมีพื้นฐานการศึกษาสูงขึ้นทุกคน ในระยะแรกให้ดำเนินเป็นโครงการนำร่อง เพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมในการขยายการศึกษาภาคบังคับต่อจากการศึกษาระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6) อีก 3 ปี เริ่มจากการมอบหมายให้กรมสามัญศึกษาเปิดโรงเรียนสาขามัธยมศึกษาตอนต้นและเปิดโรงเรียนใหม่เพิ่มขึ้นปีละ 50 – 100 โรง ตั้งแต่ปีการศึกษา 2532 แต่พบว่ามีเยาวชนที่อยู่ห่างไกลจากชนบท ไม่สามารถมาเรียนได้ จึงได้มอบหมายให้สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ จัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีความพร้อมทั่วประเทศรวม 119 โรงเรียน ในปีการศึกษา 2533 สำหรับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในระดับนี้ ได้แก่ กรมการศึกษานอกโรงเรียน กรมการศาสนา และ

กรมอาชีวศึกษา ร่วมจัดการศึกษาเพื่อการขยายโอกาสทางการศึกษาเช่นเดียวกัน ส่วนหน่วยงานอื่น ๆ นอกจากนี้เป็นฝ่ายส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการศึกษาของหน่วยงานต่าง ๆ ดังกล่าว และในปีการศึกษาต่อมาได้ขยายจำนวนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาเพิ่มขึ้น จนในปัจจุบันนี้ มีจำนวนประมาณ 4,000 กว่าโรงเรียน

สำหรับกรมวิชาการ ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาซึ่งได้ดำเนินการตลอดมา ประกอบการกรมวิชาการในฐานะเป็นหน่วยงานพัฒนาและดูแลการใช้หลักสูตรระดับประถมและมัธยมศึกษา จึงมีหน้าที่ส่งเสริมและพัฒนาการจัดการศึกษาขยายโอกาสทางการศึกษาให้มีคุณภาพและได้มาตรฐานด้วย ขณะนี้ โรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาดังกล่าวได้ดำเนินการมาจนครบวงจรของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น กล่าวคือ มีนักเรียนกำลังจะเรียนจบ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวนหนึ่ง ในปีการศึกษา 2536 ซึ่งจะต้องออกไปดำเนินชีวิตในสังคมและส่วนหนึ่งอาจเข้าไปสู่ระบบการศึกษาที่สูงขึ้น ดังนั้นเพื่อเป็นการตรวจสอบคุณภาพของการจัดการขยายโอกาสทางการศึกษาและเพื่อทราบถึงความสำเร็จของนักเรียนที่เรียนจบหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นว่าเป็นอย่างไรมีคุณภาพอยู่ในระดับใดควรได้รับการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาในเรื่องใดบ้าง จึงจะทำให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพที่ดีในสังคม กรมวิชาการจึงได้ดำเนินโครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพนักเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ ขอบกพร่องทางการเรียนอันเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพการศึกษาของนักเรียน และค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาและข้อบกพร่องดังกล่าว ซึ่งจะเป็นการพัฒนาและยกระดับคุณภาพการศึกษา คุณภาพชีวิตของนักเรียนและเยาวชนของชาติให้สูงขึ้น โดยในระยะแรกจะประเมินคุณภาพนักเรียนโดยการทดสอบนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา ผลจากการประเมินจะทำให้ทราบถึงระดับความสามารถของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงระดับคุณภาพของการจัดการขยายโอกาสทางการศึกษาด้วย นอกจากนี้ผลการประเมินจะเป็นแนวทางในการค้นหาปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหา ขอบกพร่องทางการเรียนของนักเรียนตลอดจนแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาการจัดการขยายโอกาสทางการศึกษา ผู้การศึกษาภาคบังคับที่มีคุณภาพต่อไป

สืบเนื่องจากโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาเป็นโครงการสำคัญที่จะชี้นำการตัดสินใจเพื่อการขยายการศึกษาภาคบังคับ หรือการศึกษาขั้นพื้นฐานของประเทศไทย และเป็นโครงที่ทุกหน่วยงานในกระทรวงศึกษาธิการร่วมกันดำเนินงาน ทางกระทรวงฯ ได้แต่งตั้งคณะกรรมการประเมินผลการขยายโอกาสทางการศึกษา ติดตาม ประเมินผลและความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องและตลอดมาเป็นระยะ ๆ เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุงพัฒนาการขยายโอกาสทางการศึกษา ในการนี้คณะอนุกรรมการประเมินผลการขยายโอกาสทางการศึกษา

ภายใต้คณะกรรมการประเมินผลดังกล่าวได้เตรียมการประเมินผลโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาเช่นกัน หลังจากการประชุมร่วมกันกับคณะกรรมการดังกล่าว ที่ประชุมได้มีมติมอบหมายให้กรมวิชาการดำเนินการประเมินคุณภาพนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายใต้โครงการวิจัยการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพนักเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา

ดังนั้น ผลจากการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ นอกจากตอบสนองปัญหาที่พยายามค้นหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพนักเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาแล้ว ผลส่วนหนึ่งคือผลจากการประเมินคุณภาพนักเรียน จะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับผู้บริหาร ในการตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาทางการศึกษาที่สำคัญหลายประการอันจะนำไปสู่การพัฒนาการศึกษาของชาติในอนาคต (กรมวิชาการ ,2539 : 1 - 2)

ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตของมนุษย์ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญในด้านสรีรวิทยาและพลศึกษาได้นิยามความหมายของการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทน เข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

จอร์จ (George. 1986 : 18 - 19) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไว สำหรับบุคคลที่

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเต้นแอโรบิค รำมวยจีน วายน้ำ ขี่จักรยาน การละเล่นพื้นเมืองและอื่นๆ

แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

คณะกรรมการโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา (2544 : 7) ได้กล่าวว่า ความต้องการของมนุษย์ หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 4 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับและตื่น ทั้งนี้ เพราะอวัยวะภายในร่างกายทุกส่วนจะต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาหลักการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกายให้อยู่ในลักษณะการเคลื่อนไหวที่สมดุลและเพื่อผลประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออก สุนัขก็พาเปรียบเสมือนหนึ่ง “ห้องปฏิบัติการ” ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้ โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีและสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัด ก็คือ การแสดงออกด้วยการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา (คณะกรรมการโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา, 2544 : 14) คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษาดมพลศึกษา. (2544 : 15 อ้างอิงจาก โฮเวิร์ด วิทแมน) ได้เขียนบทความสนับสนุนความจริงในเรื่องโรคหัวใจได้เพิ่มขึ้นอย่างมีสัดส่วนกับจำนวนประชากรและเมื่อมีสภาพอารมณ์ถึงเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจสูงขึ้น โฮเวิร์ด วิทแมน ยังค้นพบว่าโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ มีสูงขึ้นเป็นสองเท่าในคนที่นั่งทำงานอยู่บนโต๊ะหรือไม่ได้ออกกำลังกายและผู้ที่ต้องทำงานอย่างรีบเร่งและได้กล่าวต่อไปอีกว่า การมีชีวิตอย่างสมบูรณ์มีสุขภาพทางกายและ

ทางใจที่ดี จะต้องไม่คำนึงถึงการแข่งขันมากเกินไป แต่ตรงข้ามจะต้องรู้จักพึงพอใจกับชีวิตและครอบครัวเพื่อนบ้าน รู้จักการออกกำลังกายและพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

มาสโลว์ (Maslow . 1970 : 80 - 92) ได้กล่าวว่า ความต้องการ คือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่างและกล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ ไว้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระพื้นฐาน เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง ความต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ อยากให้ตนเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการด้านยกย่องจากผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน
5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อเกิดผลดีต่อร่างกายจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 – 7) ได้ตั้งกล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟั่นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไปควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าต้องกายออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นผิดปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยตนเอง

7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการทำนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะ อยู่กับที่ กระโดดซกกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีจิตใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมกันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยในช่วง 40 – 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 – 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

มงคล ใจดี (2535 : 15 – 20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน

2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 10 – 30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย มีหลายลักษณะ ในที่นี้จะแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก ได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือการออกแรงดึงต้านวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) การออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยให้กล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรง กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากันและด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ เอ ที พี (ATP : Adenosine Triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น เอ ที พี เกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำและพลังงาน เอ ที พี (ATP) ส่วนไกลโคไลซิส ผลิต เอ ที พี (ATP) ได้เร็วมาก และไม่ได้ใช้ออกซิเจนในการผลิต เอ ที พี (ATP) จึงเกิดภาวะการเป็นหนี้ออกซิเจนขึ้น (Oxygen Debt)

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทานของระดับดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยานเดินเร็ว ๆ หรือกระโดดเชือก เป็นต้น (กรมพลศึกษา. 2543 : 7-8)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามสมันิยม โดยเฉพาะในวัยกลางคนและคนสูงอายุ การออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบมวยจีน การออกกำลังกายแบบแกว่งแขน การออกกำลังกายแบบโยคะ การออกกำลังกายโดยการเดิน การออกกำลังกายโดยการ

วิ่งทน การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน การออกกำลังกายโดยการกระโดดเชือก การออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ (เสก อักษรานุเคราะห์, 2525 : 93) และการออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิก

วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ไพวัลย์ ตันลาพูน (2530 : 29-31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากยิ่งขึ้น ช่วยให้เดินได้มากยิ่งขึ้น ช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดี เพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์ที่รู้จักการวิ่งมาแต่สมัยดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีขึ้นแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากยิ่งขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่นควรว่ายน้ำได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกันกับการวิ่งและการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ เริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้า ๆ ก่อนคือว่ายน้ำ 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที และว่ายน้ำ 50 เมตรพัก 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตรพักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้าย 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานเดินทางท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจในสถานที่ต่าง ๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้า ๆ สลับกับถีบเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควร เช่นในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 – 6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ส่วนมากซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น นอกจากนี้ ได้แก่กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล เป็นต้น

ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกาย ก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการแข่งขันแบบเอาจริง เอาจริงจนเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่น ง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นก็คือหากรู้สึกเหนื่อยมากควรพักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้ว จึงค่อยเล่นต่อ

การบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก การทำกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผอม ปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และควรทำสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่าหากออกกำลังกายแล้ว เหนื่อยยังไม่ออกก็แสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย อาจกล่าวได้ว่า ร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารฉันใด ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายฉันนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ขี้โรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ได้มีผู้กล่าวถึง คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 8) ได้กล่าวเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจ และปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้ออกซิเจนหัวใจทำงานได้เข้มแข็งและเป็นผลช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้นและสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่มีปริมาณความจุปอดมากกว่า ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้ กล้ามเนื้อ กระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้วัยะต่าง ๆ ที่มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเติบโตที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายทางด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอื่นเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกินโรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของกายออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบไหลเวียนของเลือด
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหัวใจ
 - 2.1 ถูกลมพัดและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูก ข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง

8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต

9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

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

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก

3 ประการ คือ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรีก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้นทั้งทางด้านการทำงานและทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ตาม แต่ก็ยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้างในกรณีการใช้เวลาว่าง

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

1. นักศึกษามีความเห็นว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย
2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศชายและเพศหญิงเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน
3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) โดยจากการสำรวจกิจกรรมจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

มุลเลอร์ (Mueller. 1978 : 144 - 147) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมนุมกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกา และแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมนุมกีฬาถึงหมื่น ๆ ชุมนุม เพราะเขาเชื่อว่าชุมนุมกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมกับการกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สกี ยูโด ฟันดาบและยิมนาสติก และรักบี้

นันทอกมาห์ (Nantogmah. 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้อยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยอาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา” (Physical Education Programs offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities) โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือวอลเลย์บอล วอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะให้เน้นคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่เป็นทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทบุคคล มากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่า โปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

ไซเฟอร์ (Siefker. 1990 : 190) ได้ทำการวิจัยปัญหาการลดพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย ที่นำมาใช้ในการทดสอบความไม่เป็นที่นิยมของนักเรียนชาย 51 คน ในโรงเรียนระดับกลาง วัดผลโดยเช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนชายอย่างละเอียด และการวิเคราะห์การแปรปรวน โดยนำคะแนนทดสอบของพฤติกรรมนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 ใน 6 ที่ใช้การวัดแบบเช็ครายการ

ปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนชายอย่างละเอียดมีการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผลการวิจัยพบว่า

1. การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนระดับกลาง
2. การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียน

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษานันทนาการและโปรแกรม การแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่ง สิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

ฮิลเดอร์แบร์น (Hilderbran. 1996 : 56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ ของการศึกษาคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัย 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของ กิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วม กิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่น้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

งานวิจัยในประเทศ

วุฒิพงษ์ ดันทนากรณ์กุล (2523 ง - จ) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง “ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนผู้ใหญ่อายุสามัญ ระดับที่ห้า ในกรุงเทพมหานคร”

โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังครูที่สอนวิชาพลศึกษาอยู่ในโรงเรียนผู้ใหญ่อีกจำนวน 48 คน และ นักศึกษาผู้ใหญ่ สายสามัญระดับ 5 จำนวน 320 คน จากโรงเรียนผู้ใหญ่ 16 แห่ง ใน เขตกรุงเทพมหานครผลการวิจัยพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับโครงการสอนพลศึกษาในชั้น ข้อที่เป็น ปัญหาอยู่ในระดับมากคือ โรงเรียนไม่มีตำราทางพลศึกษาไว้ให้ค้นคว้า ครูพลศึกษาไม่มีโอกาส แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารด้านวิชาการ นักศึกษาไม่มีเวลาและไม่มีสนามสำหรับฝึกซ้อมกิจกรรม นักศึกษาไม่เห็นความสำคัญและไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของการเรียนวิชาพลศึกษา นักศึกษามาเรียนไม่สม่ำเสมอ ขาดระเบียบวินัยและไม่มีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมสำหรับเรียน วิชาพลศึกษา อุปกรณ์ไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา ความไม่สะดวกในการเบิกอุปกรณ์ของ โรงเรียนเพื่อการฝึกซ้อมและหลักสูตรไม่มีความต่อเนื่องกับมีความยืดหยุ่นน้อย

ปัญหาเกี่ยวกับการจัดโครงการกิจกรรมนันทนาการ ข้อที่เป็นปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ ช่วยและระยะเวลาที่จะใช้จัดกิจกรรมไม่เอื้ออำนวย ขาดงบประมาณและขาดวิทยากรที่จะ มาช่วยดำเนินงาน รวมทั้งขาดความร่วมมือจากคณะครูในสายวิชาอื่น ๆ

ปัญหาเกี่ยวกับการจัดโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนและกีฬาระหว่าง โรงเรียน ข้อที่เป็นปัญหาอยู่ในระดับมากคือ ขาดงบประมาณสำหรับดำเนินการแข่งขัน ผู้บริหารโรงเรียนไม่มีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนการกีฬาสำหรับนักศึกษาผู้ใหญ่ ขาดการประสานงานที่ ดีระหว่างโรงเรียนผู้ใหญ่อีกด้วย

ปัญหาเกี่ยวกับการจัดโครงการกิจกรรมบรรดิกทางพลศึกษา ข้อที่เป็นปัญหาอยู่ในระดับมากคือ ไม่มีการสำรวจจำนวนและประเภทของนักศึกษาที่มีข้อบกพร่องทางกาย โรงเรียนไม่มีอุปกรณ์พิเศษที่จำเป็นสำหรับโครงการนี้ ขาดการประสานงานกับแพทย์และ ผู้เชี่ยวชาญ

คงศักดิ์ เจริญรักษ์ และคณะ (2525 : 62 - 64) ทำวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรม นันทนาการของโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่าในส่วนของกิจกรรม ทางพลศึกษา เกมและกีฬาโรงเรียนสหศึกษาจัดต่อเนื่องตลอดปีได้แก่ การส่งเสริมสมรรถภาพ ทางกายและการส่งเสริมการบริหาร ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือ มีความรู้เพิ่มขึ้นเกิดความสามัคคี และความคิดริเริ่มใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พัฒนา ร่างกายและจิตใจ สนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ปัญหาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือ ครูฝ่ายกิจกรรมไม่เพียงพอ ขาดสถานที่อุปกรณ์และงบประมาณ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา (2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัย เรื่องการจัดกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียน สังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชนระดับมัธยม ศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมที่โรงเรียนจัดทุกปี ส่วนใหญ่ประกอบด้วยการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายการส่งเสริมการบริหาร การแข่งขันกีฬาสี การจัดนิทรรศการบริการ เลี้ยงตามสาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2526 : ข - ง) ทำวิจัยเรื่องโปรแกรมพลศึกษาและกีฬาเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในชนบท พบว่า โปรแกรมนี้ควรมีความมุ่งหมาย เพื่อให้เยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มีน้ำใจนักกีฬา มีความรักและความสามัคคีกัน ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพดี มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม รู้จักเคารพต่อกฎและระเบียบข้อบังคับ รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ มีความเข้าใจกันมีระเบียบวินัย หลักการจัดและดำเนินการของโปรแกรมควรจะต้องประกอบด้วยการจัดให้มีสถานที่และอุปกรณ์การพลศึกษาและกีฬาสำหรับหมู่บ้านจัดให้มีการสอนพลศึกษาและกีฬาให้แก่เยาวชน จัดให้มีการแข่งขันจัดให้มีการตัดสินสิ่งของที่มิอยู่ในท้องถิ่นเพื่อให้เป็นอุปกรณ์ทางพลศึกษาและกีฬาของหมู่บ้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

ชูเกียรติ เกียรติธรรตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เพื่อทราบความต้องการการจัดบริการด้านออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านจำนวนวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากนักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัยเอกชนที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานครซึ่งมีจำนวนนักศึกษาเกินกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวกและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่าง ๆ นั้น ควรแยกจากกัน และบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกลิ่น เสียง ฝุ่น ละอองและอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกายและมีความต้องการในระดับมากให้หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการ และจัดการกิจกรรมการออกกำลังกายและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล กับมีความต้องการในระดับมากคือ ให้มีกิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ ให้มีการออกกำลังกายในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

สุวรรณา แดงเวียง (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ (สภาพ และปัญหาการจัดและดำเนินงานโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ) ผลการวิจัยพบว่า

1. โรงเรียนประถมศึกษาส่วนใหญ่ มีครูพลศึกษา 1 คน จบพลศึกษาโดยตรงเพียง ร้อยละ 37.0 มีอัตราครูพลศึกษา 1 คนต่อนักเรียน 500 คน สภาพสนามยังต้องปรับปรุง จำนวนอุปกรณ์มีไม่ครบทุกกิจกรรมและมีไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน และครูพลศึกษาไม่เคยได้รับการนิเทศจากศึกษานิเทศน์ ส่วนใหญ่มีการจัดและดำเนินโปรแกรมพลศึกษา ดังนี้ โครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ร้อยละ 100 โครงการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ร้อยละ 96.6 โครงการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ร้อยละ 87.5 โครงการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ร้อยละ 88.8 และโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่ ผิดปกติ ร้อยละ 10.9

2. ปัญหาการจัดและดำเนินงานโปรแกรมพลศึกษา พบว่า โรงเรียนประถมศึกษา โดยส่วนรวมมีปัญหาในระดับน้อย ปัญหาที่ประสบมาก คือ มีครูพลศึกษาไม่เพียงพอ มีสถานที่ไม่เพียงพอ ต่อการจัดกิจกรรม ขาดครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนด้านงบประมาณประสบปัญหาในระดับมากทุกรายการ

3. ในการเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างผู้บริหารและครูผู้สอนพลศึกษา เกี่ยวกับ ปัญหาการจัดและดำเนินงานโปรแกรมพลศึกษา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการสั่งการและการกำกับติดตาม และด้านการประสานงาน

จิราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการจัด บริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ ได้ส่งแบบสอบถามไปให้ประชาชนในเขตเทศบาล ระดับชั้นที่ 1 – 5 จำนวน 5 เทศบาล จำนวน 460 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายตอน (Stratified random sampling) ผลการวิจัย พบว่า

1. ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลางและมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการ ออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ในแต่ละด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญของสถิติ ที่ ระดับ .01

3. ประชากรเพศชายและเพศหญิงของเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัด บริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัย สำคัญของสถิติที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ กิจกรรมนันทนาการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการและ ด้านช่วงเวลาของการ ออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ สำหรับรูปแบบของกิจกรรม ประชาชนเพศชายและหญิงมีความต้องการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .01

4. ประชาชนระหว่างกลุ่มอายุระหว่าง 15 – 30 ปี อายุระหว่าง 31 – 45 ปี และ อายุ 46 ปีขึ้นไป ของเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย และ กิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .01

นิพนธ์ เมฆขจร (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษา การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร .กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 140 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่ สถิติเอฟ และทดสอบ ความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้วิธีการของนิงแมนคูลส์ ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างกัน และมีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ

2. การใช้เวลาด้านสังคม พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้น ต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนัก ศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ คณะที่ศึกษา ฐานทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน ที่พักอาศัยต่างกันมีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การใช้เวลาด้านการเรียน พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทของที่พัก อาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน นักศึกษาที่มีเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน เชาวปัญญาและทัศนคติต่อการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การใช้เวลาด้านกีฬา พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ต่างประเภทกันและมีช่วง ระยะเวลาการฝึกซ้อมต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเล่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ที่พักอาศัย จำนวน ครั้งของการแข่งขัน และทัศนคติต่อกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

พินิจ วัชวุฒิ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และ กรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางนันทนาการ และการพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และ กรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ตรงกับความต้องการ ไม่มีวิทยากร หรือ ผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอหรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไปบางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ และไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาบอลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกายและมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และ กรมการศึกษานอกโรงเรียน ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการ เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบ การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนใน เขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน รวม 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-test Independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธี เชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมาก ที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมาก ได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 – 2 วัน/สัปดาห์ และ ใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด วิ่งเหยาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้านสถานที่ คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการบริการในการเล่นกีฬาออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าทีพบว่าความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่าง ยกเว้น มีความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธี เชฟเฟ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 – 35 ปี และ ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

ธัญญรัตน์ วงษ์สมัย (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่าง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นนักเรียนชาย 198 คน นักเรียนหญิง 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test Independent) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีดูกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. บิดา มารดา และผู้ปกครองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่มีรายได้รวมเฉลี่ย 3,001 – 6,000 บาท ต่อเดือนและมีอาชีพรับจ้าง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ในเวลาว่างในด้านการทำนันทนาการอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมที่นิยมมากที่สุดตามลำดับ คือ ซักรีดเสื้อผ้า กวาดดูบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ส่วนช่วงเวลาว่างที่ใช้ทำงานบ้าน คือเวลา 16.00 - 17.00 น. ต่อจากนั้นใช้ช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. ทำกิจกรรมทางการเรียน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาและงานอดิเรก ตามลำดับ

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนอยู่ในระดับน้อย นิยมมากโดยลำดับคือ ทำการบ้าน ทำรายงาน ทบทวนการบ้านที่เรียนมาแล้ว

4. การใช้เวลาว่างโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และงานอดิเรก เช่น ดูโทรทัศน์ ฟุตคย ฟังวิทยุ และไม่ได้ใช้เวลาว่างในการหารายได้พิเศษแต่อย่างใด

5. เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หารายได้พิเศษ งานอดิเรก

การเรียนรู้ไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เวลาว่างในด้านการช่วยงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 – 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือ เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกายจัดให้สมาชิก ได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8 – 12 ปี และ 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษาเชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่ จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับน้อยที่สุด ของสมาชิกกลุ่มอายุระหว่าง 8 – 12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอลและสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ บาสเกตบอล วายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์และเทควันโด

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโด และ เทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพและแอโรบิกด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่-กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรุก ฮอกกี้ กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะแบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรุก ฮอกกี้ กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ สควอช และ ยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอชและสนุกเกอร์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดมหาสารคาม ทั้งหมดจำนวน 117 โรงเรียนใน 11 อำเภอ และ 2 กิ่งอำเภอ โดยกำหนดขนาดโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนมากที่สุดในแต่ละอำเภอ เป็นตัวแทนอำเภอ ๆ ละ 1 โรงเรียน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่มีมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ทั้งหมดจำนวน 390 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เกรจซี และ มอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542 : 172 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) แบ่งเป็นเพศชาย 195 คน เพศหญิง 195 คน โดยกำหนดระดับชั้นปี ดังนี้

1. ม.1 ชาย 65 คน ม.1 หญิง 65 คน
2. ม.2 ชาย 65 คน ม.2 หญิง 65 คน
3. ม.3 ชาย 65 คน ม.3 หญิง 65 คน

ตาราง 1 จำนวนประชากร นักเรียน โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดมหาสารคาม

ที่	โรงเรียน	ม. 1			ม. 2			ม. 3			รวม ทั้งสิ้น
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	
1	บ้านท่าสองคอน (อำเภอเมือง)	10	8	18	5	5	10	10	12	22	50
2	ชุมชนบ้านลาด (อำเภอกันทรวิชัย)	16	15	31	10	14	24	30	24	54	109
3	บ้านแพง (อำเภอโกสุมพิสัย)	20	18	38	10	13	23	15	11	26	87
4	บ้านเชียงยืน (อำเภอเชียงยืน)	40	50	90	50	48	98	50	52	102	290
5	ชุมชนบ้านสำโรง (อำเภอนาเชือก)	20	20	40	16	20	36	20	23	43	119
6	บ้านหนองไผ่ด้ามขวาน (อำเภอนาดูน)	10	16	28	17	10	27	10	16	26	76
7	บ้านหนองหว้าโนนทอง (อำเภอบรบือ)	34	40	74	20	25	45	14	14	28	147
8	บ้านหัวหมู (อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย)	40	43	83	30	25	55	30	22	52	190
9	ชุมชนบ้านโพธิ์สองห้อง (อำเภอวาปีปทุม)	20	30	50	25	30	55	20	20	50	155
10	บ้านโสกแดง (อำเภอแกดำ)	10	15	25	10	15	25	10	12	22	72
11	บ้านโนนรัง (อำเภอยางสีสุราช)	16	15	31	18	18	36	7	9	16	83
12	บ้านหนองแสง (กิ่งอำเภอกุดรัง)	16	20	36	16	15	31	20	14	34	101
13	ชุมชนบ้านกุดปลาตุก (กิ่งอำเภอชื่นชม)	17	16	33	20	28	48	30	22	52	133
รวม		269	306	577	247	266	513	266	251	527	1,612

ที่มา งานข้อมูลสถิติและรายงานฝ่ายแผนงานและงบประมาณ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
จังหวัดมหาสารคาม เขต 2

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
ในจังหวัดมหาสารคาม

ที่	โรงเรียน	ม. 1		ม. 2		ม. 3	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1	บ้านท่าสองคอน(อำเภอเมือง)	5	5	5	5	5	5
2	ชุมชนบ้านลาด(อำเภอกันทรวิชัย)	5	5	5	5	5	5
3	บ้านแพง(อำเภอโกสุมพิสัย)	5	5	5	5	5	5
4	บ้านเชียงยืน(อำเภอเชียงยืน)	5	5	5	5	5	5
5	ชุมชนบ้านสำโรง(อำเภอนาเชือก)	5	5	5	5	5	5
6	บ้านหนองไผ่ด้ามขวาน(อำเภอนาดูน)	5	5	5	5	5	5
7	บ้านหนองหัวโนนทอง(อำเภอบรบือ)	5	5	5	5	5	5
8	บ้านหัวหมู(อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย)	5	5	5	5	5	5
9	ชุมชนบ้านโพธิ์สองห้อง(อำเภอวาปีปทุม)	5	5	5	5	5	5
10	บ้านโสกแดง(อำเภอแกดำ)	5	5	5	5	5	5
11	บ้านโนนรัง(อำเภอยางสีสุราช)	5	5	5	5	5	5
12	บ้านหนองแสง(กิ่งอำเภอกุดรัง)	5	5	5	5	5	5
13	ชุมชนบ้านกุดปลาตุก(กิ่งอำเภอชื่นชม)	5	5	5	5	5	5
	รวม	65	65	65	65	65	65
		130		130		130	
	รวม	390					

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ได้ดำเนินการดังนี้

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร แหล่งข้อมูลต่างๆ และรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษาเพื่อนำมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม
3. นำข้อมูลที่ได้ปรึกษาประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น
4. สร้างแบบสอบถามแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
5. หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบทดสอบไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient)ตามวิธีของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75
6. ดำเนินการพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึง ผู้อำนวยการเขตการศึกษาชั้นพื้นฐานจังหวัดมหาสารคาม เขต 1 และเขต 2 เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกรูปแบบที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
 - 2.2 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
 - 2.3 นำข้อมูลแบบสอบถาม ตอนที่ 3 รวบรวมและสรุป นำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเสนอผลการวิจัยดังนี้

N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ร้อยละ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และวิเคราะห์ในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 นำข้อมูลมาสรุปและเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ %
	N	
1. เพศชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	65	50
เพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	65	50
2. เพศชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	65	50
เพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	65	50
3. เพศชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	65	50
เพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	65	50
รวม	390	100

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
5. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	34	12	37	9	6	1
		52.30					
	ไม่เพียงพอ	31	18.46	56.92	13.84	9.23	1.53
		47.70					
5. สถานที่ออกกำลังกายมี ที่ดื่มน้ำเพียงพอ	เพียงพอ	25	23	21	15	5	1
		38.46					
	ไม่เพียงพอ	40	35.39	32.30	23.07	7.70	1.53
		61.54					
7. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	มี	13	15	11	18	19	2
		20.00					
	ไม่มี	52	23.07	16.93	27.70	29.23	3.08
		80.00					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องปฐมพยาบาล	มี	34	11	16	22	15	1
		52.30					
	ไม่มี	31	16.93	24.61	33.84	23.07	1.53
		47.70					
9. สถานที่ออกกำลังกายมี ผู้มาให้ความรู้ด้านวิชาการ	มี	36	7	31	16	7	4
		55.38					
	ไม่มี	29	10.76	47.70	24.61	10.76	6.16
		44.62					
10. สถานที่ออกกำลังกายมี ความปลอดภัย	ปลอดภัย	52	18	22	19	5	1
		80.00					
	ไม่ปลอดภัย	13	27.70	33.84	29.23	7.70	1.53
		20.00					
รวม		f	142	230	158	92	28
		%	21.84	35.38	24.30	14.15	4.30

จากตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงร้อยละ 56.92 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 80 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 33.84 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 49.23 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 52.30 สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 38.46 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความเป็นจริงร้อยละ 10 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลมีความเป็นจริงร้อยละ 52.30 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ทางด้านวิชาการมีความเป็นจริงร้อยละ 55.38 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัยมีความเป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 80

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.38 ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่ดื่มน้ำเพียงพอมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.39

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านบุคลากร

รายการ		ความเป็นจริง		ความต้องการ			
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย	แนะนำ	54	16	23	18	6	2
		83.07					
	ไม่แนะนำ	11	24.61	44.62	27.70	9.23	3.08
2. บุคลากรมีความรู้ความ สามารถเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	มี	57	1	29	21	3	2
		87.69					
	ไม่มี	8	1.53	44.62	32.30	4.62	3.08
3. บุคลากรมีมนุษย สัมพันธ์ดี	ดี	61	14	28	12	7	4
		93.84					
	ไม่ดี	4	21.54	43.08	18.46	10.76	6.16
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่าย อุปกรณ์	มี	42	8	12	32	7	4
		64.61					
	ไม่มี	23	12.31	18.46	49.23	10.76	6.16
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	20	19	17	11	9	9
		30.76					
	ไม่มี	45	29.23	26.16	16.93	13.84	13.84
6. พนักงานดูแลรักษาความ สะอาด	สะอาด	31	16	21	11	17	-
		47.70					
	ไม่สะอาด	34	24.61	32.30	16.93	26.16	-
		52.30					

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	16	10	20	18	10	7
		24.61					
	ไม่มี	49	15.38	30.76	27.70	15.38	10.76
		75.39					
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	มี	51	18	25	13	7	2
		78.46					
	ไม่มี	14	27.70	38.46	20	10.76	3.08
		21.54					
รวม		f	102	175	136	66	37
		%	19.61	33.65	26.15	12.69	7.11

จากตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงแนะนำร้อยละ 83.07 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 87.69 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นจริงดีร้อยละ 93.84 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 64.61 พยาบาลประจำสถานที่ย่อยออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 30.76 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีความเป็นจริงสะอาดร้อยละ 47.70 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 24.61 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 78.46

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านบุคลากรพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.65 ยกเว้นมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 49.23

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. มีการออกกำลังกายโดย	มี	60	14	21	21	8	1
การเล่นฟุตบอล		92.30					
	ไม่มี	5	21.54	32.30	32.30	12.31	1.53
		7.70					
2. มีการออกกำลังกายโดย	มี	63	9	25	20	9	2
การเล่นวอลเลย์บอล		96.92					
	ไม่มี	2	13.84	38.46	30.76	13.84	3.08
		3.08					
3. มีการออกกำลังกายโดย	มี	63	19	13	19	10	4
การเล่นตะกร้อ		96.92					
เล่นตะกร้อ	ไม่มี	2	29.23	20	29.23	15.38	6.16
		3.08					
4. มีการออกกำลังกายโดย	มี	47	4	29	13	12	7
การเต้นแอโรบิก		72.30					
	ไม่มี	18	6.16	44.62	20	18.46	10.76
		27.70					
5. มีการออกกำลังกายโดย	มี	44	8	22	19	15	1
การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ		67.70					
	ไม่มี	21	12.31	33.84	29.23	23.07	1.53
		32.30					
6. มีการออกกำลังกายโดย	มี	40	6	15	16	24	4
การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด		61.54					
	ไม่มี	25	9.23	23.07	24.61	36.92	6.16
		38.46					

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อย	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีการออกกำลังกาย	มี	31	15	30	14	2	4
โดยการเล่นแบดมินตัน		47.70					
	ไม่มี	34	23.07	46.15	21.54	3.08	6.16
		52.30					
8. มีการออกกำลังกายโดย	มี	43	5	24	21	15	-
การเล่นเปตอง		66.16					
	ไม่มี	22	7.70	36.92	32.30	23.07	-
		33.84					
รวม		f	80	179	143	95	23
		%	15.38	34.42	27.5	18.26	4.42

จากตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีความเป็นจริงร้อยละ 92.30 การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล มีความเป็นจริงร้อยละ 96.92 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความเป็นจริงร้อยละ 96.92 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 72.30 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 67.70 การออกกำลังกายโดยการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด มีความเป็นจริงร้อยละ 61.54 การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน มีความเป็นจริงร้อยละ 47.70 การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง มีความเป็นจริงร้อยละ 66.16

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.42 ยกเว้นมีการออกกำลังกายโดยการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ดมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.9

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	36	17	21	18	5	4
		55.38					
	ไม่มาตรฐาน	29	26.16	32.30	27.70	7.70	6.16
		44.62					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	ทันสมัย	37	9	21	20	8	7
		56.92					
	ไม่ทันสมัย	29	13.84	32.30	30.76	12.31	10.76
		43.08					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ	เพียงพอ	28	9	30	15	7	4
		43.08					
	ไม่เพียงพอ	37	13.84	46.15	23.07	10.76	6.16
		56.92					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด	หลายชนิด	48	9	32	8	13	3
		73.84					
	ไม่หลายชนิด	17	13.84	49.23	12.31	20	4.62
		26.16					
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	มี	28	12	20	21	7	5
		43.08					
	ไม่มี	37	18.46	30.76	32.30	10.76	7.70
		56.92					
6. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน	สอดคล้อง	39	6	21	23	9	6
		60.00					
	ไม่สอดคล้อง	26	9.23	32.30	35.39	13.84	9.23
		40.00					

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. อุปกรณ์การออกกำลังกาย	เป็นจริง	57	6	29	30	-	-
มีสภาพที่ดีพร้อมที่จะ		87.69					
ใช้งาน	ไม่เป็นจริง	8	9.23	44.62	46.15	-	-
		12.31					
8. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยก	เป็นจริง	48	5	11	49	-	-
เก็บเป็นสัดส่วน		73.84					
	ไม่เป็นจริง	17	7.70	16.93	75.39	-	-
		26.16					
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการ	เป็นจริง	62	6	31	28	-	-
ปรับซ่อมนำมาใช้		95.38					
	ไม่เป็นจริง	3	9.23	47.70	43.08	-	-
		4.62					
10. อุปกรณ์แต่ละประเภท	เป็นจริง	55	5	22	38	-	-
มีการตรวจสอบก่อน		84.61					
การใช้งานทุกครั้ง	ไม่เป็นจริง	10	7.70	33.84	58.46	-	-
		15.39					
รวม		f	84	238	250	49	29
		%	12.92	36.61	38.46	7.53	4.46

จากตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 55.38 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย มีความเป็นจริงทันสมัยร้อยละ 56.92 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 43.08 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด มีความเป็นจริงหลายชนิดร้อยละ 73.84 ตู้เก็บของไว้คอยบริการ มีความเป็นจริงมี

ร้อยละ 43.08 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีความเป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 60.00 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน มีความเป็นจริงพร้อมใช้งานได้ ร้อยละ 87.69 อุปกรณ์การแต่ละชนิดแยกเป็นสัดส่วน มีความเป็นจริงแยกเก็บเป็นสัดส่วนร้อยละ 73.84 อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้ มีความเป็นจริงปรับซ่อมนำมาใช้ร้อยละ 95.38 อุปกรณ์การออกกำลังกายแต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง มีความเป็นจริงมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานร้อยละ 84.61

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.46 ยกเว้นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลายชนิดมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 49.23

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านสถานที่

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อย	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	38	11	30	12	11	1
		58.46					
	ไม่มาตรฐาน	27	16.93	46.16	18.46	16.93	1.53
		41.54					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	49	13	28	21	2	1
		75.39					
	ไม่เพียงพอ	16	20.00	43.08	32.30	3.08	1.53
		24.61					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	22	14	18	14	12	7
		33.84					
	ไม่เพียงพอ	43	21.54	27.70	21.54	18.46	10.76
		66.16					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	38	14	28	13	7	3
		50.77					
	ไม่เพียงพอ	27	21.54	43.08	20.00	10.76	4.62
		41.54					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	33	11	26	20	4	4
		50.77					
	ไม่เพียงพอ	32	16.93	40.00	30.76	6.16	6.16
		49.23					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มดื่มน้ำเพียงพอ	เพียงพอ	36	17	26	16	5	1
		55.38					
	ไม่เพียงพอ	29	26.16	40.00	24.61	7.70	1.53
		44.62					

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	16	10	16	21	15	3
ห้องเปลี่ยนเครื่อง		24.61					
แต่งกาย	ไม่มี	49	15.38	24.61	32.30	23.07	4.62
		75.39					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	35	12	23	16	10	4
ห้องปฐมพยาบาล		53.84					
	ไม่มี	30	18.46	35.39	24.61	15.38	6.16
		46.16					
9. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	38	10	24	19	7	5
มีผู้มาให้ความรู้ด้าน		58.46					
วิชาการ	ไม่มี	37	15.38	36.92	29.23	1.76	7.70
		56.92					
10. สถานที่ออกกำลังกายมี	ปลอดภัย	42	10	29	17	11	1
ความปลอดภัย		64.61					
	ไม่ปลอดภัย	23	15.38	44.62	26.16	16.93	1.53
		35.39					
รวม		f	122	248	169	84	30
		%	18.76	38.15	26	12.92	4.6

จากตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงร้อยละ 58.46 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 75.39 สถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 33.84 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 50.77 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา

เพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 50.77 สถานที่ออกกำลังกาย มีที่ตึมน้ำเพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 55.38 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 24.61 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีความเป็นจริงร้อยละ 53.84 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 58.46 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีความเป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 64.61

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านสถานที่พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.15 ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอและสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.30

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านบุคลากร

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	แนะนำ	52	11	24	29	1	-
		80.00					
	ไม่แนะนำ	13	16.93	36.92	44.62	1.53	-
		20.00					
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มี	59	5	25	24	10	1
		90.76					
	ไม่มี	6	7.70	38.46	36.92	15.38	1.53
		9.23					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	60	10	25	28	2	-
		92.30					
	ไม่ดี	5	15.38	38.46	43.08	3.08	-
		7.70					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	42	8	12	31	8	6
		64.61					
	ไม่มี	23	12.31	18.46	47.70	12.31	9.23
		35.39					
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	11	16	23	12	7	7
		16.93					
	ไม่มี	54	24.61	35.39	18.46	10.76	10.76
		83.07					
6. พนักงานดูแลรักษาความสะอาด	สะอาด	29	12	21	21	6	5
		44.62					
	ไม่สะอาด	36	18.46	32.30	32.30	9.23	7.70
		55.38					

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	11	17	14	14	9	11
		16.93					
	ไม่มี	54	26.16	21.54	21.54	13.84	16.93
		83.07					
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	มี	53	19	16	20	7	3
		81.53					
	ไม่มี	12	29.23	24.61	30.76	10.76	4.62
		18.46					
	รวม	f	98	160	179	50	33
		%	18.84	30.76	34.42	9.61	6.34

จากตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงแนะนำร้อยละ 80.00 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 90.76 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นจริงดีร้อยละ 92.30 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 64.61 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 16.93 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีความเป็นจริงสะอาดร้อยละ 44.62 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 16.93 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 81.53

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านบุคลากรพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.42 ยกเว้นบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.46

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f %					
1. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นฟุตบอล	มี	58 89.24	11	19	19	12	4
	ไม่มี	7 10.76	16.93	29.23	29.23	18.46	6.16
2. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นวอลเลย์บอล	มี	60 92.30	12	23	20	9	1
	ไม่มี	5 7.70	18.46	35.39	30.76	13.84	1.53
3. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นตะกร้อ	มี	61 93.84	9	21	23	10	2
	ไม่มี	4 6.16	13.84	30.76	35.39	15.38	3.08
4. มีการออกกำลังกายโดย การเดินแอโรบิก	มี	48 73.84	23	17	20	4	1
	ไม่มี	17 26.16	35.39	26.16	30.76	6.16	1.53
5. มีการออกกำลังกายโดย การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	52 80.00	10	21	22	10	2
	ไม่มี	13 20.00	15.38	32.30	33.84	15.38	3.08
6. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	มี	36 55.38	13	14	19	11	8
	ไม่มี	29 44.62	20.00	21.54	29.23	16.93	12.31

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน	มี	31	16	29	16	1	3
		47.70					
	ไม่มี	34	24.61	44.62	24.61	1.53	4.62
		52.30					
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	มี	38	5	23	22	15	-
		58.46					
	ไม่มี	27	7.70	35.39	33.84	23.07	-
		41.54					
รวม		f	99	167	161	72	21
		%	19.03	32.11	30.69	13.84	4.03

จากตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีความเป็นจริงร้อยละ 89.24 การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล มีความเป็นจริงร้อยละ 92.30 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความเป็นจริงร้อยละ 93.84 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีความเป็นจริงร้อยละ 73.84 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 80.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นเกมสปีดเตลิต มีความเป็นจริงร้อยละ 55.38 การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน มีความเป็นจริงร้อยละ 47.70 การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง มีความเป็นจริงร้อยละ 58.46

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.11 ยกเว้นมีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.39

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ		ความเป็นจริง		ความต้องการ			
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	38	19	21	16	9	-
		58.46					
	ไม่มาตรฐาน	27	29.23	32.30	24.61	13.84	-
		41.54					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ ทันสมัย	ทันสมัย	35	15	21	15	10	4
		53.84					
	ไม่ทันสมัย	30	23.07	32.30	23.07	15.38	6.16
		46.16					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ เพียงพอ	เพียงพอ	24	15	24	12	11	3
		36.92					
	ไม่เพียงพอ	41	23.07	36.92	18.46	16.93	4.62
		63.07					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลายชนิด	หลายชนิด	39	11	27	15	10	2
		60.00					
	ไม่หลายชนิด	26	16.93	41.54	23.07	15.38	3.08
		40.00					
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	มี	41	13	21	17	11	3
		63.07					
	ไม่มี	24	20.00	32.30	26.16	16.93	4.62
		36.92					
6. อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกาย	สอดคล้อง	43	11	23	23	6	2
		66.16					
	ไม่สอดคล้องกัน	22	16.93	35.39	35.39	9.23	3.08
		33.84					

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. อุปกรณ์การออกกำลังกาย	เป็นจริง	60	12	23	30	-	-
มีสภาพที่ดีพร้อมที่จะ		92.30					
ใช้งาน	ไม่เป็นจริง	5	18.46	35.39	46.16	-	-
		7.70					
8. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยก	เป็นจริง	47	7	16	42	-	-
เก็บเป็นสัดส่วน		72.30					
	ไม่เป็นจริง	18	10.76	24.61	64.61	-	-
		27.70					
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับ	เป็นจริง	47	6	26	33	-	-
ซ่อมนำมาใช้		72.30					
	ไม่เป็นจริง	18	9.23	40.00	50.77	-	-
		27.70					
10. อุปกรณ์แต่ละประเภท	เป็นจริง	46	6	25	34	-	-
มีการตรวจสอบก่อน		70.76					
การใช้งานทุกครั้ง	ไม่เป็นจริง	19	9.23	38.46	52.30	-	-
		29.23					
	รวม	f	115	227	237	57	14
		%	19.23	34.92	36.46	8.76	2.15

จากตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 58.46 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย มีความเป็นจริงทันสมัยร้อยละ 53.84 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 36.92 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด มีความเป็นจริงหลายชนิดร้อยละ 60.00 ตู้เก็บของไว้คอยบริการ มีความเป็นจริง

มีร้อยละ 63.08 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีความเป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 66.16 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน มี ความเป็นจริงพร้อมใช้งานได้ ร้อยละ 92.30 อุปกรณ์การแต่ละชนิดแยกเป็นสัดส่วน มีความเป็นจริงแยกเก็บเป็นสัดส่วน ร้อยละ 72.30 อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการซ่อมแซมมาใช้ มีความเป็นจริงซ่อมแซมมาใช้ร้อยละ 72.30 อุปกรณ์การแต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง มีความเป็นจริงมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานร้อยละ 70.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.46 ยกเว้น อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลายชนิดมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.54

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านสถานที่

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อย	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	39	3	23	25	9	5
		60.00					
	ไม่มาตรฐาน	26	4.62	35.39	38.46	13.84	7.70
		40.00					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	55	9	23	18	13	2
		84.61					
	ไม่เพียงพอ	10	13.84	35.39	27.70	20.00	3.08
		15.38					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	23	12	14	19	14	6
		35.39					
	ไม่เพียงพอ	42	18.46	21.54	29.23	21.54	9.23
		64.61					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	39	8	16	24	11	6
		60.00					
	ไม่เพียงพอ	26	12.31	24.61	36.92	16.93	9.23
		40.00					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	39	1	26	20	14	4
		60.00					
	ไม่เพียงพอ	26	1.53	40	30.76	21.54	6.16
		40.00					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม้ำเพียงพอ	เพียงพอ	30	9	24	20	6	6
		46.16					
	ไม่เพียงพอ	35	13.84	36.92	30.76	9.23	9.23
		53.84					

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	15	6	15	16	17	11
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		23.07					
แต่งกาย	ไม่มี	50	9.23	23.07	24.61	26.16	16.93.
		76.93					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	36	8	16	17	20	4
ห้องปฐมพยาบาล		55.38					
	ไม่มี	29	12.31	24.61	26.16	30.76	6.16
		44.62					
9. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	33	3	28	19	13	2
มีผู้มาให้ความรู้ด้าน		50.77					
วิชาการ	ไม่มี	32	4.62	43.08	29.23	20.00	3.08
		49.23					
10. สถานที่ออกกำลังกายมี	ปลอดภัย	44	15	15	16	19	-
ความปลอดภัย		67.70					
	ไม่ปลอดภัย	21	23.07	23.07	24.61	29.23	-
		32.30					
รวม		f	74	200	194	136	46
		%	11.38	30.76	29.84	20.92	7.07

จากตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงร้อยละ 60.00 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 84.61 สถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 35.39 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 60.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ

มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 60.00 สถานที่ออกกำลังกาย มีที่ตื้นน้ำ 53.84 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 23.07 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีความเป็นจริงร้อยละ 55.38 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 50.77 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีความเป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 67.70

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 30.76 ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.46

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	22	6	17	16	16	10
		33.84					
	ไม่มี	43	9.23	26.16	24.61	24.61	15.38
		66.16					
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	มี	54	4	19	27	11	4
		83.07					
เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	ไม่มี	11	6.16	29.23	41.54	16.93	6.16
		16.93					
รวม		f	62	161	157	94	43
		%	11.92	30.96	30.19	18.07	8.26

จากตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านบุคลากร

1. การให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงแนะนำร้อยละ 81.54 การมีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 89.24 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นจริงร้อยละ 90.76 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 66.16 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 35.39 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีความเป็นจริงสะอาดร้อยละ 50.77 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 33.84 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 83.07

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านบุคลากรพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 30.96 ยกเว้นบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.08

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีการออกกำลังกาย	มี	30	14	31	15	5	-
โดยการเล่นแบดมินตัน		46.16					
	ไม่มี	35	21.54	47.70	23.07	7.70	-
		53.84					
8. มีการออกกำลังกายโดย	มี	38	4	26	17	15	3
การเล่นเปตอง		58.46					
	ไม่มี	27	6.16	40.00	26.16	23.07	4.62
		41.54					
รวม		f	69	183	149	86	33
		%	13.26	35.19	28.65	16.53	6.34

จากตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีความเป็นจริงร้อยละ 80.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล มีความเป็นจริงร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความเป็นจริงร้อยละ 96.92 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีความเป็นจริงร้อยละ 72.30 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 72.30 การออกกำลังกายโดยการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด มีความเป็นจริงร้อยละ 58.46 การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน มีความเป็นจริงร้อยละ 46.16 การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง มีความเป็นจริงร้อยละ 58.46

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.19 ยกเว้นมีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.92

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	37	16	12	21	11	5
		56.92					
	ไม่มาตรฐาน	28	24.61	18.46	32.30	16.93	7.70
		43.08					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ ทันสมัย	ทันสมัย	36	15	15	25	7	3
		55.38					
	ไม่ทันสมัย	29	23.07	23.07	38.46	1.76	4.62
		44.62					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ เพียงพอ	เพียงพอ	31	11	22	18	14	-
		47.70					
	ไม่เพียงพอ	34	16.93	33.84	27.70	21.54	-
		52.30					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลายชนิด	หลายชนิด	33	11	22	18	14	-
		50.77					
	ไม่หลายชนิด	32	16.93	33.84	27.70	21.54	-
		49.23					
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	มี	29	10	15	24	14	2
		44.62					
	ไม่มี	36	15.38	23.07	36.92	21.54	3.08
		55.38					
6. อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกาย	สอดคล้อง	49	7	17	22	16	3
		75.39					
	ไม่สอดคล้องกัน	16	10.76	26.16	33.84	24.61	4.62
		24.61					

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน	เป็นจริง	55	10	24	27	4	-
		84.61					
	ไม่เป็นจริง	10	15.38	36.92	41.54	6.16	-
		15.38					
8. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	เป็นจริง	41	6	16	41	2	-
		63.07					
	ไม่เป็นจริง	24	9.23	24.61	63.07	3.08	-
		36.92					
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการซ่อมแซมมาใช้	เป็นจริง	57	8	25	32	-	-
		87.69					
	ไม่เป็นจริง	8	12.31	38.46	49.23	-	-
		12.31					
10. อุปกรณ์แต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง	เป็นจริง	55	5	23	32	5	-
		84.61					
	ไม่เป็นจริง	10	7.70	35.39	49.23	7.70	-
		15.38					
รวม		f	99	191	260	86	13
		%	15.23	29.38	40	13.23	2

จากตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 56.92 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย มีความเป็นจริงทันสมัยร้อยละ 55.38 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 47.70 อุปกรณ์การออกกำลังกาย

ที่หลากหลายชนิด มีความเป็นจริงหลายชนิดร้อยละ 50.77 ตู้เก็บของไว้คอยบริการ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 44.62 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีความเป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 75.39 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน มีความเป็นจริงพร้อมใช้งานได้ร้อยละ 84.61 อุปกรณ์การแต่ละชนิดแยกเป็นสัดส่วน มีความเป็นจริงแยกเก็บเป็นสัดส่วนร้อยละ 63.07 อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการซ่อมแซมมาใช้ มีความเป็นจริงซ่อมแซมมาใช้ร้อยละ 87.69 อุปกรณ์การแต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง มีความเป็นจริงมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานร้อยละ 84.61

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 ยกเว้นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอและอุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลายชนิดมีความต้องการอยู่ในระดับมาร้อยละ 33.84

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านสถานที่

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		f	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	40	13	27	12	10	3
		61.54					
	ไม่มาตรฐาน	25	20.00	41.54	18.46	15.38	4.62
		38.46					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	57	3	28	21	10	3
		87.69					
	ไม่เพียงพอ	8	4.62	43.08	32.30	15.38	4.62
		12.31					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	16	11	25	19	5	5
		24.61					
	ไม่เพียงพอ	49	16.93	38.46	29.23	7.70	7.70
		75.39					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	39	13	20	19	11	2
		60.00					
	ไม่เพียงพอ	26	20.00	30.76	29.23	16.93	3.08
		40.00					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	40	12	23	16	12	2
		61.54					
	ไม่เพียงพอ	25	18.46	35.39	24.61	18.46	3.08
		38.46					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม น้ำเพียงพอ	เพียงพอ	34	9	28	18	7	3
		52.30					
	ไม่เพียงพอ	31	13.84	43.08	27.70	10.76	4.62
		47.70					

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	17	6	25	13	13	8
ห้องเปลี่ยนเครื่อง		26.16					
แต่งกาย	ไม่มี	48	9.23	38.46	20.00	20.00	12.31
		73.84					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	34	7	26	17	11	4
ห้องปฐมพยาบาล		52.30					
	ไม่มี	31	10.76	40.00	26.16	16.93	6.16
		47.70					
9. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	28	14	24	15	7	5
มีผู้มาให้ความรู้ด้าน		43.08					
วิชาการ	ไม่มี	35	21.54	36.92	23.07	10.76	7.70
		53.84					
10. สถานที่ออกกำลังกายมี	ปลอดภัย	45	22	22	17	4	-
ความปลอดภัย		69.20					
	ไม่ปลอดภัย	20	33.84	33.84	26.16	6.16	-
		30.76					
รวม		f	110	248	167	88	35
		%	16.92	38.15	25.69	13.58	5.38

จากตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงร้อยละ 61.54 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 87.69 สถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 24.61 สถานที่ออกกำลังกายที่มีนั่งพักผ่อนเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 60.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา

เพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 61.54 สถานที่ออกกำลังกาย มีที่ตื้นน้ำเพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 52.30 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 26.16 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีความเป็นจริงร้อยละ 47.70 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 56.92 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีความเป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 69.24

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านสถานที่พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.15

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านบุคลากร

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย	แนะนำ	54	7	25	18	13	2
		83.07					
	ไม่แนะนำ	11	10.76	38.46	27.70	20.00	3.08
		16.93					
2. บุคลากรมีความรู้ความ สามารถเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	มี	58	12	23	19	7	4
		89.24					
	ไม่มี	7	18.46	35.39	29.23	10.76	6.16
		10.76					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	61	1	33	22	9	-
		93.84					
	ไม่ดี	4	1.53	50.77	33.84	13.84	-
		6.16					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	50	7	22	22	9	5
		76.93					
	ไม่มี	15	10.76	33.84	33.84	13.84	7.70
		23.07					
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	18	14	19	18	9	5
		27.70					
	ไม่มี	47	21.54	29.23	27.70	13.84	7.70
		72.30					
6. พนักงานดูแลรักษาความ สะอาด	สะอาด	33	12	24	20	5	4
		50.77					
	ไม่สะอาด	32	18.46	36.92	30.76	7.70	6.16
		49.23					

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	24	13	21	16	9	6
		36.92					
	ไม่มี	41	20.00	32.30	24.61	13.84	9.23
		63.07					
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	มี	58	8	19	23	12	3
		89.24					
เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	ไม่มี	7	12.31	29.23	35.39	18.46	4.62
		10.76					
	รวม	f	74	186	158	73	29
		%	14.23	35.76	30.38	14.03	5.57

จากตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงแนะนำร้อยละ 83.07 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 89.24 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นจริงดีร้อยละ 93.84 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 76.93 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 27.70 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีความเป็นจริงสะอาดร้อยละ 50.77 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 36.92 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 89.24

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านบุคลากร พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.76 ยกเว้นมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.39

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอล	มี	64	8	23	30	4	-
		98.46					
	ไม่มี	1	12.31	35.39	46.16	6.16	-
		1.53					
2. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นวอลเลย์บอล	มี	64	12	22	25	6	-
		98.46					
	ไม่มี	1	18.46	33.84	38.46	9.23	-
		1.53					
3. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	62	6	23	30	6	-
		95.38					
	ไม่มี	3	9.23	35.39	46.16	9.23	-
		4.62					
4. มีการออกกำลังกายโดย การเต้นแอโรบิก	มี	48	17	23	21	3	1
		73.84					
	ไม่มี	17	26.16	35.39	32.30	4.62	1.53
		26.16					
5. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	50	10	24	18	10	3
		76.93					
	ไม่มี	15	15.38	36.92	27.70	15.38	4.62
		23.07					
6. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	มี	47	9	23	17	13	3
		72.30					
	ไม่มี	18	13.84	35.39	26.16	20.00	4.62
		27.70					

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีการออกกำลังกาย โดยการเล่นแบดมินตัน	มี	31	14	30	17	-	4
		47.70					
	ไม่มี	34	21.54	46.16	26.16	-	6.16
		52.30					
8. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นเปตอง	มี	41	-	30	19	14	2
		63.07					
	ไม่มี	24	-	46.16	29.23	21.54	3.08
		36.92					
รวม		f	76	151	177	56	13
		%	14.61	38.07	34.03	10.76	2.50

จากตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีความเป็นจริงร้อยละ 98.46 การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล มีความเป็นจริงร้อยละ 98.46 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความเป็นจริงร้อยละ 95.38 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีความเป็นจริงร้อยละ 73.84 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 76.93 การออกกำลังกายโดยการเล่นเกมสปีดเตลิต มีความเป็นจริงร้อยละ 72.30 การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน มีความเป็นจริงร้อยละ 47.70 การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง มีความเป็นจริงร้อยละ 63.08

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.07 ยกเว้นมีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลและมีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 46.16

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f				
		%	%				
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	43	15	22	18	7	3
		66.16					
	ไม่มาตรฐาน	22	23.07	33.84	27.70	10.76	4.62
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ ทันสมัย	ทันสมัย	38	16	23	14	9	3
		58.46					
	ไม่ทันสมัย	27	24.61	35.39	21.54	13.84	4.62
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ เพียงพอ	เพียงพอ	32	19	17	20	7	2
		49.23					
	ไม่เพียงพอ	33	29.23	26.16	30.76	10.76	3.08
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลายชนิด	หลายชนิด	35	12	25	17	9	2
		53.84					
	ไม่หลาย ชนิด	30	18.46	38.46	26.16	13.84	3.08
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	มี	30	11	25	18	8	3
		46.16					
	ไม่มี	35	16.93	38.46	27.70	12.31	4.62
6. อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกาย สอดคล้องกัน	สอดคล้อง	53	13	20	19	11	2
		81.53					
	ไม่สอดคล้อง	12	20.00	30.76	29.23	16.93	3.08
		18.46					

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน	เป็นจริง	59	10	25	30	-	-
		90.76					
	ไม่เป็นจริง	6	15.38	38.46	46.16	-	-
		9.24					
8. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	เป็นจริง	47	8	14	33	10	-
		72.30					
	ไม่เป็นจริง	18	12.31	21.54	50.77	15.38	-
		27.70					
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้	เป็นจริง	62	9	24	23	9	-
		95.38					
	ไม่เป็นจริง	3	13.84	36.92	35.39	13.84	-
		4.62					
10. อุปกรณ์แต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง	เป็นจริง	55	7	22	32	4	-
		84.61					
	ไม่เป็นจริง	10	10.76	33.84	49.23	6.16	-
		15.38					
รวม		f	120	217	224	74	15
		%	18.46	33.38	34.46	11.38	2.30

จากตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 66.16 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย มีความเป็นจริงทันสมัยร้อยละ 58.46 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 49.23 อุปกรณ์การออกกำลังกาย

ที่หลายชนิด มีความเป็นจริงหลายชนิดร้อยละ 53.84 ตู้เก็บของไว้คอยบริการ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 46.16 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีความเป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 81.54 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน มี ความเป็นจริงพร้อมใช้งานได้ร้อยละ 90.76 อุปกรณ์การแต่ละชนิดแยกเป็นสัดส่วน มีความเป็นจริงแยกเก็บเป็นสัดส่วนร้อยละ 72.30 อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้ มีความเป็นจริงปรับซ่อมนำมาใช้ร้อยละ 95.38 อุปกรณ์การแต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง มีความเป็นจริงมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานร้อยละ 84.62

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.46 ยกเว้นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลายชนิดและมีตู้เก็บของไว้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.46

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านสถานที่

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อย	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	42	16	32	1	8	-
		64.61					
	ไม่มาตรฐาน	23	40	49.23	1.53	12.31	-
		35.39					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	56	11	33	19	2	-
		86.15					
	ไม่เพียงพอ	9	16.93	50.77	29.23	3.08	-
		13.85					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	18	14	25	20	2	4
		27.70					
	ไม่เพียงพอ	47	21.54	38.46	30.76	3.08	6.16
		72.30					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	32	5	33	20	2	5
		49.23					
	ไม่เพียงพอ	33	7.70	50.77	30.76	3.08	7.70
		50.77					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	26	7	35	13	8	2
		40.00					
	ไม่เพียงพอ	39	10.76	53.84	20.00	12.31	3.08
		60.00					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มดื่มน้ำเพียงพอ	เพียงพอ	31	16	26	12	7	4
		47.70					
	ไม่เพียงพอ	34	24.61	40.00	18.46	10.76	6.16
		52.30					

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	15	8	26	12	11	8
ห้องเปลี่ยนเครื่อง		23.07					
แต่งกาย	ไม่มี	50	12.31	40.00	18.46	16.93	12.31
		76.93					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	38	7	20	29	8	1
ห้องปฐมพยาบาล		58.46					
	ไม่มี	27	10.76	30.76	44.62	12.31	1.53
		41.54					
9. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	27	10	26	18	8	3
มีผู้มาให้ความรู้		41.54					
ด้านวิชาการ	ไม่มี	38	15.38	40.00	27.70	12.31	4.62
		58.46					
10. สถานที่ออกกำลังกายมี	ปลอดภัย	46	15	28	20	2	-
ความปลอดภัย		70.76					
	ไม่ปลอดภัย	19	23.07	43.08	30.76	3.08	-
		29.24					
รวม		f	117	284	164	58	27
		%	18.00	43.69	25.23	8.92	4.15

จากตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน ี่ความเป็นจริงร้อยละ 64.61 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 86.15 สถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ ี่ความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 27.70 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ ี่ความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 49.23 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา

เพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 40.00 สถานที่ออกกำลังกาย มีที่ตื้นน้ำเพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 47.70 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 23.07 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีความเป็นจริงร้อยละ 58.46 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 41.54 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีความเป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 70.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 43.69 ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 44.62

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านบุคลากร

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย	แนะนำ	61	12	22	19	10	2
		93.84					
	ไม่แนะนำ	4	18.46	33.84	29.23	15.38	3.08
		6.16					
2. บุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	58	8	28	18	6	5
		89.24					
	ไม่มี	7	12.31	43.08	27.70	9.23	7.70
		10.76					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	61	14	28	14	5	4
		93.84					
	ไม่ดี	4	21.54	43.08	21.54	7.70	6.16
		6.16					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	44	5	14	26	16	4
		67.70					
	ไม่มี	21	7.70	21.54	40.00	24.61	6.16
		32.30					
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	22	12	20	16	11	6
		33.85					
	ไม่มี	43	18.46	30.76	24.61	16.93	9.23
		66.15					
6. พนักงานดูแลรักษาความ สะอาด	สะอาด	32	15	20	21	8	1
		49.23					
	ไม่สะอาด	33	23.07	30.76	32.30	12.31	1.53
		50.77					

ตาราง 21 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	26	16	26	10	6	7
		40.00					
	ไม่มี	39	24.61	40.00	15.38	9.23	10.76
		60.00					
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	มี	58	10	16	19	7	13
		89.24					
	ไม่มี	7	15.38	24.61	29.23	10.76	20.00
		10.76					
รวม		f	92	174	143	69	42
		%	17.69	33.46	27.50	13.26	8.07

จากตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงแนะนำร้อยละ 93.84 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 89.24 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นจริงดีร้อยละ 93.84 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 67.70 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 33.85 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีความเป็นจริงสะอาดร้อยละ 49.23 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 40.00 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 89.24

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านบุคลากร พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.46 ยกเว้นมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00

ตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f				
		%	%				
1. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอล	มี	63	15	27	18	5	-
		96.92					
	ไม่มี	2	23.07	41.54	27.70	7.70	-
		3.08					
2. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นวอลเลย์บอล	มี	64	8	32	13	9	3
		98.46					
	ไม่มี	1	12.31	49.23	20.00	13.84	4.62
		1.54					
3. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	62	10	23	24	6	2
		95.38					
	ไม่มี	3	15.38	35.39	36.92	9.23	3.08
		4.62					
4. มีการออกกำลังกายโดย การเดินแอโรบิก	มี	57	10	19	27	8	1
		87.69					
	ไม่มี	8	15.38	29.23	41.54	12.31	1.53
		12.31					
5. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	51	4	32	14	11	4
		78.46					
	ไม่มี	14	6.16	49.23	21.54	16.93	6.16
		21.54					
6. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	มี	49	6	14	17	18	10
		75.39					
	ไม่มี	16	9.23	21.54	26.16	27.70	15.38
		24.61					

ตาราง 22 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีการออกกำลังกาย โดยการเล่นแบดมินตัน	มี	34	9	31	17	5	3
		52.30					
	ไม่มี	31	13.84	47.70	26.16	7.70	4.62
		47.70					
8. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นเปตอง	มี	38	3	24	21	14	3
		58.46					
	ไม่มี	27	4.62	36.92	32.30	21.54	4.62
		41.54					
รวม		f	65	202	151	76	26
		%	12.50	38.84	29.03	14.61	5

จากตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีความเป็นจริงร้อยละ 96.92 การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล มีความเป็นจริงร้อยละ 98.46 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความเป็นจริงร้อยละ 95.38 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีความเป็นจริงร้อยละ 87.69 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 78.46 การออกกำลังกายโดยการเล่นเกมสเบียดเตล็ด มีความเป็นจริงร้อยละ 75.39 การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน มีความเป็นจริงร้อยละ 52.30 การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง มีความเป็นจริงร้อยละ 58.46

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.84 ยกเว้น มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.54

ตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	38	14	18	24	5	4
		58.46					
	ไม่มาตรฐาน	27	21.54	27.70	36.92	7.70	6.16
		41.54					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	ทันสมัย	39	12	20	16	11	6
		60.00					
	ไม่ทันสมัย	26	18.46	30.76	24.61	16.93	9.23
		40.00					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ	เพียงพอ	30	10	26	19	7	3
		46.16					
	ไม่เพียงพอ	35	15.38	40.00	29.23	10.76	4.62
		53.84					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด	หลายชนิด	35	23	10	24	6	2
		53.54					
	ไม่หลายชนิด	30	35.39	15.38	36.92	9.23	3.08
		46.16					
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	มี	29	17	18	14	6	10
		44.62					
	ไม่มี	36	26.16	27.70	21.54	9.23	15.38
		55.38					
6. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน	สอดคล้อง	50	27	15	20	3	-
		76.93					
	ไม่สอดคล้อง	15	41.54	23.07	30.76	4.62	-
		23.07					

ตาราง 23 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน	เป็นจริง	62	19	27	10	6	3
		95.38					
	ไม่เป็นจริง	3	29.23	41.54	15.38	9.23	4.62
		4.62					
8. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	เป็นจริง	44	20	9	25	8	3
		67.70					
	ไม่เป็นจริง	21	30.76	3.84	38.46	12.31	4.62
		32.30					
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้	เป็นจริง	60	10	30	17	5	3
		92.30					
	ไม่เป็นจริง	5	15.38	46.16	26.16	7.70	4.62
		7.70					
10. อุปกรณ์แต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง	เป็นจริง	54	27	20	10	5	3
		83.07					
	ไม่เป็นจริง	11	41.54	30.76	15.38	7.70	4.62
		16.93					
รวม		f	179	193	179	62	37
		%	27.53	29.69	27.53	9.53	5.69

จากตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 58.46 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย มีความเป็นจริงทันสมัยร้อยละ 60.00 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 46.16 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด มีความเป็นจริงหลายชนิดร้อยละ 53.54 ตู้เก็บของไว้คียบบริการ มีความเป็นจริง

มีร้อยละ 44.62 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีความเป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 76.93 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน มีความเป็นจริงพร้อมใช้งานได้ ร้อยละ 95.38 อุปกรณ์การแต่ละชนิดแยกเป็นสัดส่วน มีสภาพที่เป็นจริงแยกเก็บเป็นสัดส่วน ร้อยละ 67.70 อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการซ่อมนำมาใช้ มีความเป็นจริงซ่อมนำมาใช้ร้อยละ 92.30 อุปกรณ์การแต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง มีความเป็นจริงมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานร้อยละ 83.07

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 29.69 ยกเว้น อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกันและอุปกรณ์แต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนใช้งานทุกครั้งมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 41.54

ตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านสถานที่

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	34	18	21	23	2	1
		52.30					
	ไม่มาตรฐาน	31	27.70	32.30	35.39	3.08	1.53
		47.70					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	44	19	18	20	4	4
		67.70					
	ไม่เพียงพอ	21	29.23	27.70	30.76	6.16	6.16
		32.30					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	15	16	19	16	6	8
		23.07					
	ไม่เพียงพอ	50	24.61	29.23	24.61	9.23	12.31
		76.93					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	30	14	15	28	4	4
		46.16					
	ไม่เพียงพอ	35	21.54	23.07	43.08	6.16	6.16
		53.84					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	28	12	21	19	9	4
		43.08					
	ไม่เพียงพอ	37	18.46	32.30	29.23	13.84	6.16
		56.92					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มน้ำเพียงพอ	เพียงพอ	24	22	18	11	12	2
		36.93					
	ไม่เพียงพอ	41	33.84	27.70	16.93	18.46	3.08
		63.07					

ตาราง 24 (ต่อ)

รายการ		ความเป็นจริง						ความต้องการ					
				มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
		f		f		f		f		f		f	
		%		%		%		%		%		%	
7. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	12	14	14	12	13	12						
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		18.46											
แต่งกาย	ไม่มี	53	21.54	21.54	18.46	20.00	18.46						
		81.54											
8. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	37	8	20	20	13	4						
ห้องปฐมพยาบาล		56.92											
	ไม่มี	28	12.31	30.76	30.76	20.00	6.16						
		43.08											
9. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	35	10	26	19	6	4						
มีผู้มาให้ความรู้		53.84											
ด้านวิชาการ	ไม่มี	30	15.38	40.00	29.23	9.23	6.16						
		46.16											
10. สถานที่ออกกำลังกายมี	ปลอดภัย	48	17	23	18	6	1						
ความปลอดภัย		73.84											
	ไม่ปลอดภัย	17	26.16	35.39	27.70	9.23	1.53						
		26.16											
รวม		f	150	195	186	75	44						
		%	23.07	30	28.61	11.53	6.76						

จากตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงร้อยละ 52.30 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 67.70 สถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 23.07 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 46.16 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา

เพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 43.08 สถานที่ออกกำลังกาย มีที่ตื้นน้ำเพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 36.93 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 18.46 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีความเป็นจริงร้อยละ 56.92 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 53.84 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีความเป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 73.84

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านสถานที่พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 30.00 ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่ตื้นน้ำเพียงพอมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.84

ตาราง 25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านบุคลากร

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f					
		%					
1. บุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย	แนะนำ	59	11	21	25	3	5
		90.76					
	ไม่แนะนำ	6	16.93	32.30	38.46	4.62	7.70
		9.24					
2. บุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	60	18	25	14	7	1
		92.30					
	ไม่มี	5	27.70	38.46	21.54	10.76	1.53
		7.70					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	61	10	22	18	8	7
		93.84					
	ไม่ดี	4	15.38	33.84	27.70	12.31	10.76
		6.16					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	43	5	19	25	7	9
		66.16					
	ไม่มี	22	7.70	29.23	38.46	10.76	13.84
		33.84					
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	18	16	23	11	10	5
		27.70					
	ไม่มี	47	24.61	35.39	16.93	15.38	7.70
		72.30					
6. พนักงานดูแลรักษาความ สะอาด	สะอาด	30	17	17	23	6	2
		46.16					
	ไม่สะอาด	35	26.16	26.16	35.39	9.23	3.08
		53.84					

ตาราง 25 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	24	14	20	10	8	13
		36.93					
	ไม่มี	41	21.54	30.76	15.38	12.31	20.00
		63.07					
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	มี	59	16	27	13	7	2
		90.76					
	ไม่มี	6	24.61	41.54	35.39	10.76	3.08
		9.24					
รวม		f	107	174	139	56	44
		%	20.57	33.46	26.73	10.76	8.46

จากตาราง 25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงแนะนำร้อยละ 90.76 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 92.30 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นจริงดีร้อยละ 93.84 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 66.16 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 27.70 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีความเป็นจริงสะอาดร้อยละ 46.16 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 36.93 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 90.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านบุคลากร พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.46 ยกเว้นมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38

ตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอล	มี	64	16	22	20	5	2
		98.46					
	ไม่มี	1	24.61	33.84	30.76	7.70	3.08
		1.54					
2. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นวอลเลย์บอล	มี	63	22	21	17	2	3
		96.92					
	ไม่มี	2	33.84	32.30	26.16	3.08	4.62
		3.18					
3. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	62	16	20	20	7	2
		95.38					
	ไม่มี	3	24.61	30.76	30.76	1.76	3.08
		4.62					
4. มีการออกกำลังกายโดย การเดินแอโรบิก	มี	54	12	24	19	9	1
		83.07					
	ไม่มี	11	18.46	36.92	29.23	13.84	1.53
		16.93					
5. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	59	7	25	16	16	1
		90.76					
	ไม่มี	6	10.76	38.46	24.61	24.61	1.53
		9.24					
6. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	มี	48	8	13	13	19	12
		73.84					
	ไม่มี	17	12.31	20.00	20.00	29.23	11.46
		26.16					

ตาราง 26 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีการออกกำลังกาย	มี	38	15	30	13	1	6
โดยการเล่นแบดมินตัน		58.46					
	ไม่มี	27	23.07	46.16	20.00	1.53	9.23
		41.54					
8. มีการออกกำลังกายโดยการ	มี	50	4	26	22	13	-
เล่นเปตอง		76.93					
	ไม่มี	15	6.16	40.00	33.84	20.00	-
		23.07					
รวม		f	100	181	140	72	27
		%	19.23	34.80	26.92	13.84	5.19

จากตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีความเป็นจริงร้อยละ 98.46 การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล มีความเป็นจริงร้อยละ 96.92 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความเป็นจริงร้อยละ 95.38 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีความเป็นจริงร้อยละ 83.07 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 90.76 การออกกำลังกายโดยการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด มีความเป็นจริงร้อยละ 73.84 การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน มีความเป็นจริงร้อยละ 58.46 การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง มีความเป็นจริงร้อยละ 76.93

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.80 ยกเว้นมีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.84

ตาราง 27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อย	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	42	24	13	24	3	1
		64.61					
	ไม่มาตรฐาน	23	36.92	20.00	36.92	4.62	1.53
		35.39					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ ทันสมัย	ทันสมัย	30	17	7	25	8	8
		46.16					
	ไม่ทันสมัย	35	26.16	10.76	38.46	12.31	12.31
		53.84					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ เพียงพอ	เพียงพอ	25	19	24	15	4	3
		38.46					
	ไม่เพียงพอ	40	29.23	36.92	23.07	6.16	4.62
		61.54					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลายชนิด	หลายชนิด	38	18	26	14	6	1
		58.46					
	ไม่หลายชนิด	27	27.70	40.00	21.54	9.23	1.53
		41.54					
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	มี	30	13	27	11	10	4
		46.16					
	ไม่มี	35	20.00	41.54	16.93	15.38	6.16
		53.84					
6. อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกายสอดคล้อง กัน	สอดคล้อง	48	20	17	20	5	3
		73.84					
	ไม่สอดคล้อง	17	30.76	26.16	30.76	7.70	4.62
		26.16					

ตาราง 27 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อย	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. อุปกรณ์การออกกำลังกาย ที่มีสภาพที่ดีพร้อม ที่จะใช้งาน	เป็นจริง	60	9	29	26	-	1
		92.30					
	ไม่เป็นจริง	5	13.84	44.62	40.00	-	1.53
		7.70					
8. อุปกรณ์แต่ละชนิด แยกเก็บเป็นสัดส่วน	เป็นจริง	50	7	17	40	-	1
		76.93					
	ไม่เป็นจริง	15	10.76	26.16	61.54	-	1.53
		23.07					
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการ ปรับซ่อมมาใช้	เป็นจริง	61	10	25	25	4	1
		93.84					
	ไม่เป็นจริง	4	15.38	38.46	38.46	6.16	1.53
		6.16					
10. อุปกรณ์แต่ละประเภท มีการตรวจสอบก่อน การใช้งานทุกครั้ง	เป็นจริง	50	10	22	23	9	1
		76.93					
	ไม่เป็นจริง	15	15.38	33.84	35.39	13.84	1.53
		23.07					
รวม		f	147	207	223	49	24
		%	22.61	31.84	34.30	7.53	3.69

จากตาราง 27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 64.61 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย มีความเป็นจริงทันสมัยร้อยละ 46.16 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 38.46 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด มีความเป็นจริงหลายชนิดร้อยละ 58.46 ตู้เก็บของไว้คอยบริการ มีความเป็นจริง

มีร้อยละ 46.16 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีความที่เป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 73.84 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน มีความเป็นจริงพร้อมใช้งานได้ร้อยละ 92.30 อุปกรณ์การแต่ละชนิดแยกเป็นสัดส่วน มีความเป็นจริงแยกเก็บเป็นสัดส่วนร้อยละ 76.93 อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้ มีความเป็นจริงปรับซ่อมนำมาใช้ร้อยละ 93.84 อุปกรณ์การแต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง มีความเป็นจริงมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานร้อยละ 76.93

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.30 ยกเว้นอุปกรณ์ออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมจะใช้งานมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.62

ตาราง 28 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านสถานที่

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	118	29	84	32	26	14
		60.51					
	ไม่มาตรฐาน	77	14.87	43.07	16.41	13.33	7.17
		39.49					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	163	40	76	55	19	5
		83.58					
	ไม่เพียงพอ	32	20.51	38.97	28.20	9.74	2.56
		16.42					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	63	36	58	52	28	21
		32.30					
	ไม่เพียงพอ	132	18.46	29.74	26.66	14.35	10.76
		67.70					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	103	28	73	56	23	15
		52.82					
	ไม่เพียงพอ	92	14.35	37.43	28.71	11.79	7.69
		47.18					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	99	20	98	42	28	7
		50.76					
	ไม่เพียงพอ	96	10.25	50.25	21.53	14.35	3.58
		49.14					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มน้ำเพียงพอ	เพียงพอ	86	48	71	41	18	17
		44.10					
	ไม่เพียงพอ	109	24.61	36.41	21.02	9.20	8.71
		55.90					

ตาราง 28 (ต่อ)

รายการ		ความเป็นจริง		ความต้องการ			
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	43	29	52	46	47	21
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		22.06					
แต่งกาย	ไม่มี	152	14.87	26.66	23.58	24.10	10.76
		77.94					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	78	26	42	68	43	16
ห้องปฐมพยาบาล		40.00					
	ไม่มี	117	13.33	21.53	34.87	22.02	8.20
		60.00					
9. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	89	20	85	53	28	9
มีผู้มาให้ความรู้ด้าน		45.64					
วิชาการ	ไม่มี	106	10.25	43.58	27.17	14.35	4.61
		54.36					
10. สถานที่ออกกำลังกายมี	ปลอดภัย	142	48	65	55	26	1
ความปลอดภัย		72.82					
	ไม่ปลอดภัย	53	24.61	33.33	28.20	13.33	0.51
		27.18					
รวม		f	324	704	500	286	126
		%	16.61	36.10	25.64	14.66	6.46

จากตาราง 28 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน ี่ความเป็นจริงร้อยละ 60.51 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 83.58 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 32.30 สถานที่ออกกำลังกายที่นั่งเพียงพอมีความเป็นจริง

ร้อยละ 52.82 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 50.76 สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 44.10 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความเป็นจริงร้อยละ 22.06 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลมีความเป็นจริงร้อยละ 40 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ทางด้านวิชาการมีความเป็นจริงร้อยละ 45.64 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัยมีความเป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 72.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสถานที่ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.10 ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.25

ตาราง 29 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย
ด้านบุคลากร

รายการ		ความเป็นจริง		ความต้องการ			
		f	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย	แนะนำ	166	37	65	55	27	11
		85.13					
	ไม่แนะนำ	29	18.97	33.33	28.20	13.82	5.64
		14.87					
2. บุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	173	15	78	67	18	8
		88.72					
	ไม่มี	22	7.69	40	34.35	9.20	4.10
		11.28					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	181	39	77	47	19	13
		92.83					
	ไม่ดี	14	20	39.48	24.10	9.74	6.66
		7.17					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	129	18	51	77	31	16
		66.16					
	ไม่มี	66	9.20	26.15	39.48	15.89	8.20
		33.84					
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	65	53	60	39	33	20
		33.33					
	ไม่มี	130	27.17	30.76	20	16.92	10.25
		66.67					
6. พนักงานดูแลรักษาความ สะอาด	สะอาด	96	40	56	48	44	7
		49.24					
	ไม่สะอาด	99	20.51	28.71	24.61	22.56	3.58
		50.76					

ตาราง 29 (ต่อ)

รายการ		ความเป็นจริง	ความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
			f	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%	%
7. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	64	32	53	44	32	24	
		34.87						
	ไม่มี	131	16.41	27.17	22.56	16.41	12.30	
		65.13						
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	มี	163	32	60	59	25	19	
		83.59						
	ไม่มี	32	16.41	30.76	30.25	12.82	9.74	
		16.41						
รวม		f	266	500	436	229	118	
		%	17.07	32.05	27.94	14.67	7.56	

จากตาราง 29 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงแนะนำร้อยละ 85.13 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 88.72 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นจริงดีร้อยละ 92.83 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 66.16 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 33.33 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีความเป็นจริงสะอาดร้อยละ 49.24 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 34.87 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 83.59

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านบุคลากรพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.05 ยกเว้นบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.00

ตาราง 30 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546
เพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f %	f %	f %	f %	f %	f %
1. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอล	มี	175 89.75	44	70	47	17	17
	ไม่มี	20 10.25	22.56	35.89	24.10	8.71	8.71
2. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นวอลเลย์บอล	มี	193 98.98	27	81	49	28	10
	ไม่มี	2 1.02	13.82	41.53	25.12	14.35	5.12
3. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	188 96.42	41	55	65	27	7
	ไม่มี	7 3.58	21.02	28.20	33.33	13.82	3.58
4. มีการออกกำลังกายโดย การเต้นแอโรบิก	มี	151 77.46	17	73	60	34	11
	ไม่มี	44 22.56	8.71	37.48	30.76	17.43	5.64
5. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	142 72.83	18	71	67	35	4
	ไม่มี	53 27.17	9.20	36.41	34.35	17.94	2.05
6. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	มี	127 65.13	17	48	50	60	20
	ไม่มี	68 34.87	8.71	24.61	25.64	30.76	10.25

ตาราง 30 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีการออกกำลังกาย	มี	95	38	92	46	12	7
โดยการเล่นแบดมินตัน		48.71					
	ไม่มี	100	19.48	47.17	23.58	6.15	3.58
		51.29					
10. มีการออกกำลังกายโดยการ	มี	119	12	74	59	44	6
เล่นเปตอง		61.21					
	ไม่มี	76	6.15	37.94	30.25	22.56	3.07
		38.79					
	รวม	f	214	564	443	257	82
		%	13.71	36.15	28.39	16.47	5.25

จากตาราง 30 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีความเป็นจริงร้อยละ 89.75 การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล มีความเป็นจริงร้อยละ 98.98 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความเป็นจริงร้อยละ 96.42 การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก มีความเป็นจริงร้อยละ 77.46 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 72.83 การออกกำลังกายโดยการเล่นเกมสเบ็ดเตล็ด มีความเป็นจริงร้อยละ 65.13 การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน มีความเป็นจริงร้อยละ 48.71 การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง มีความเป็นจริงร้อยละ 61.21

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.15 ยกเว้น มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตันมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.17

ตาราง 31 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546
เพศชาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อย	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	111 46.93	47	51	63	21	13
	ไม่มาตรฐาน	84 43.07	24.10	26.15	32.30	10.76	6.66
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	ทันสมัย	112 47.44	36	56	61	26	16
	ไม่ทันสมัย	83 42.56	18.46	28.71	31.28	13.33	8.20
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ	เพียงพอ	89 45.64	30	78	52	28	7
	ไม่เพียงพอ	106 44.36	15.38	40	26.66	14.35	3.58
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด	หลายชนิด	116 49.49	43	64	40	33	15
	ไม่หลายชนิด	79 40.51	22.02	34.87	20.51	16.92	7.69
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	มี	86 44.10	39	53	59	27	17
	ไม่มี	109 45.90	20	27.17	30.25	13.82	8.71
6. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน	สอดคล้อง	138 70.77	40	53	65	28	9
	ไม่สอดคล้อง	57 29.23	20.51	27.17	33.33	14.35	4.61

ตาราง 31 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน	เป็นจริง	174 89.24	35	80	67	10	3
	ไม่เป็นจริง	21 10.76	17.94	41.02	34.35	5.12	1.53
8. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	เป็นจริง	133 68.21	31	36	115	10	3
	ไม่เป็นจริง	62 31.79	15.89	18.46	58.97	5.12	1.53
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้	เป็นจริง	179 91.80	24	86	77	5	3
	ไม่เป็นจริง	16 8.20	12.30	44.10	39.48	2.56	1.53
10. อุปกรณ์แต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง	เป็นจริง	164 84.11	37	65	80	5	8
	ไม่เป็นจริง	31 15.89	18.97	33.33	41.02	2.56	4.1
รวม		f	362	622	679	193	94
		%	18.56	31.89	34.82	9.89	4.82

จากตาราง 31 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 46.93 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย มีความเป็นจริงทันสมัยร้อยละ 47.44 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 45.64 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด มีความเป็นจริงหลายชนิดร้อยละ 49.49 ตู้เก็บของไว้คอยบริการ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 44.10 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีความเป็นจริงสอดคล้อง

ร้อยละ 70.77 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน มีความเป็นจริงพร้อมใช้งานได้ร้อยละ 89.24 อุปกรณ์การแต่ละชนิดแยกเป็นสัดส่วน มีความเป็นจริงแยกเก็บเป็นสัดส่วนร้อยละ 68.21 อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้ มีความเป็นจริงปรับซ่อมนำมาใช้ร้อยละ 91.80 อุปกรณ์การออกกำลังกายแต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง มีความเป็นจริงมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานร้อยละ 84.11

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.82 ยกเว้นอุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 58.97

ตาราง 32 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2546
เพศหญิง ด้านสถานที่

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อย	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	112	42	78	47	23	5
		57.44					
	ไม่มาตรฐาน	83	21.53	40	24.10	11.79	2.56
		42.56					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	150	35	74	62	16	8
		76.93					
	ไม่เพียงพอ	45	17.94	37.94	31.79	8.20	4.10
		23.07					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	53	41	62	49	23	20
		27.17					
	ไม่เพียงพอ	142	21.02	31.79	25.12	11.79	10.25
		72.83					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	107	41	63	60	22	9
		54.88					
	ไม่เพียงพอ	88	21.02	32.30	30.76	11.28	4.61
		45.12					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	100	35	75	55	25	5
		51.29					
	ไม่เพียงพอ	95	17.94	38.46	28.20	12.82	2.56
		48.71					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มดื่มน้ำเพียงพอ	เพียงพอ	94	48	72	45	24	6
		48.20					
	ไม่เพียงพอ	101	24.61	36.92	23.07	12.30	3.07
		51.80					

ตาราง 32 (ต่อ)

รายการ		ความเป็นจริง		ความต้องการ			
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	45	30	65	46	41	13
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		23.07					
แต่งกาย	ไม่มี	150	15.38	33.33	23.58	21.02	6.66
		76.93					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	103	27	69	53	34	12
ห้องปฐมพยาบาล		52.83					
	ไม่มี	92	13.82	35.38	27.17	17.43	6.15
		47.17					
9. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	101	34	74	53	19	15
มีผู้มาให้ความรู้		51.80					
ด้านวิชาการ	ไม่มี	94	17.43	37.94	27.17	9.74	7.69
		48.20					
10. สถานที่ออกกำลังกายมี	ปลอดภัย	135	46	74	52	21	2
ความปลอดภัย		69.24					
	ไม่ปลอดภัย	60	23.58	37.94	26.66	10.76	1.02
		30.76					
รวม		f	379	706	522	248	95
		%	19.43	36.20	26.76	12.71	4.87

จากตาราง 32 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงร้อยละ 57.44 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 76.93 สถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 27.17 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 54.88 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา

เพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 51.29 สถานที่ออกกำลังกาย มีที่ดื่มน้ำเพียงพอมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 48.20 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 23.07 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีความเป็นจริงมีร้อยละ 52.83 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 51.80 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีความเป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 69.24

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านสถานที่ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.20 ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.46

ตาราง 33 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546
เพศหญิง ด้านบุคลาการ

รายการ		ความเป็นจริง		ความต้องการ			
		f	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย	แนะนำ	165	20	70	82	17	6
		84.62					
	ไม่แนะนำ	30	10.25	35.89	42.05	8.71	3.07
		15.38					
2. บุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	177	35	73	57	24	6
		90.80					
	ไม่มี	18	17.94	37.48	29.23	12.30	3.07
		9.20					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	ดี	181	21	80	59	18	17
		92.83					
	ไม่ดี	14	10.76	41.02	30.25	9.20	8.71
		7.17					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	135	20	53	78	24	20
		69.24					
	ไม่มี	60	10.25	27.17	40	12.30	10.25
		30.76					
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	47	46	65	41	26	17
		24.10					
	ไม่มี	148	23.58	33.33	21.02	13.33	8.71
		75.90					
6. พนักงานดูแลรักษาความ สะอาด	สะอาด	92	41	62	64	17	11
		47.17					
	ไม่สะอาด	103	21.02	31.79	34.87	8.71	5.64
		52.83					

ตาราง 33 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	
		%	%	%	%	%	
7. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	62	44	55	40	26	30
		32.30					
	ไม่มี	133	22.56	28.20	20.51	13.33	15.38
		67.70					
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	มี	170	43	62	56	26	8
		87.18					
	ไม่มี	25	22.02	31.79	28.71	13.33	4.10
		12.82					
	รวม	f	270	520	477	178	115
		%	17.30	33.33	30.57	11.41	7.37

จากตาราง 33 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงแนะนำร้อยละ 84.62 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 90.80 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นจริงดีร้อยละ 92.83 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 69.24 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 24.10 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีความเป็นจริงสะอาดร้อยละ 47.17 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 32.30 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 87.18

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านบุคลากร พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.33 ยกเว้นบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 42.05

ตาราง 34 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f %	f %	f %	f %	f %	f %
1. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอล	มี	186 95.39	35	64	69	21	6
	ไม่มี	9 4.61	17.94	34.87	35.38	10.76	3.07
2. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นวอลเลย์บอล	มี	187 95.90	46	66	62	17	4
	ไม่มี	8 4.10	23.58	33.84	31.79	8.71	2.05
3. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	185 94.88	31	64	73	23	4
	ไม่มี	10 5.12	15.89	34.87	37.48	11.79	2.05
4. มีการออกกำลังกายโดย การเต้นแอโรบิก	มี	150 76.93	52	64	60	16	3
	ไม่มี	45 23.07	26.66	34.87	30.76	8.20	1.53
5. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	161 82.57	22	70	56	36	11
	ไม่มี	34 17.43	11.28	35.89	28.71	18.46	5.64
6. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	มี	131 65.13	30	50	49	43	23
	ไม่มี	64 34.87	15.38	25.64	25.12	22.02	11.79

ตาราง 34 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีการออกกำลังกาย โดยการเล่นแบดมินตัน	มี	100	45	89	46	2	13
		51.29					
	ไม่มี	95	23.07	45.64	23.58	1.02	6.66
		48.71					
8. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นเปตอง	มี	129	11	79	63	42	-
		66.16					
	ไม่มี	66	5.64	40.51	32.30	21.53	-
		33.84					
รวม		f	272	546	478	200	64
		%	17.43	35	30.64	12.82	4.10

จากตาราง 34 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีความเป็นจริงร้อยละ 95.39 การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล มีความเป็นจริงร้อยละ 95.90 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความเป็นจริงร้อยละ 94.88 การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก มีความเป็นจริงร้อยละ 76.93 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 82.57 การออกกำลังกายโดยการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด มีความเป็นจริงร้อยละ 65.13 การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน มีความเป็นจริงร้อยละ 51.29 การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง มีความเป็นจริงร้อยละ 66.16

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.00 ยกเว้นมีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตันมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.64

ตาราง 35 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546
เพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f				
		%	%				
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	123	58	57	58	18	4
		63.08					
	ไม่มาตรฐาน	72	29.74	29.23	29.74	9.20	2.05
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ ทันสมัย	ทันสมัย	103	48	51	54	27	15
		52.83					
	ไม่ทันสมัย	92	24.61	26.15	27.69	13.82	7.69
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ เพียงพอ	เพียงพอ	84	53	65	48	22	7
		43.07					
	ไม่เพียงพอ	111	27.17	33.33	24.61	11.28	3.58
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลายชนิด	หลายชนิด	112	41	78	46	25	5
		57.44					
	ไม่หลายชนิด	83	21.02	40	23.58	12.82	2.56
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	มี	84	37	73	46	29	10
		43.07					
	ไม่มี	111	18.97	37.48	23.58	14.87	5.12
6. อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกายสอดคล้อง กัน	สอดคล้อง	144	49	60	67	12	7
		73.85					
	ไม่สอดคล้อง	51	25.12	30.76	34.35	6.15	3.58
		26.15					

ตาราง 35 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน	เป็นจริง	179	31	73	86	-	5
		91.80					
	ไม่เป็นจริง	16	15.89	37.48	44.10	-	2.56
		8.20					
8. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	เป็นจริง	144	22	47	115	10	1
		73.85					
	ไม่เป็นจริง	51	11.28	24.10	58.97	5.12	0.51
		26.15					
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้	เป็นจริง	170	25	75	81	13	1
		87.18					
	ไม่เป็นจริง	25	12.82	38.46	41.53	6.66	0.51
		12.82					
10. อุปกรณ์แต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง	เป็นจริง	151	23	69	89	13	1
		77.44					
	ไม่เป็นจริง	44	11.79	35.38	45.64	6.66	0.51
		22.56					
รวม		f	387	648	690	169	56
		%	19.84	33.23	35.38	8.66	2.87

จากตาราง 35 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 63.08 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย มีความเป็นจริงทันสมัยร้อยละ 52.83 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 43.07 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด มีความเป็นจริงหลายชนิดร้อยละ 57.44 ตู้เก็บของไว้ออกยบริการ มีความเป็นจริง

มีร้อยละ 43.07 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีความเป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 73.85 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน มี ความเป็นจริงพร้อมใช้งานได้ ร้อยละ 91.80 อุปกรณ์การแต่ละชนิดแยกเป็นสัดส่วน มีความเป็นจริงแยกเก็บเป็นสัดส่วน ร้อยละ 73.85 อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้ มีความเป็นจริงปรับซ่อมนำมาใช้ร้อยละ 87.18 อุปกรณ์การแต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง มีความเป็นจริงมีการ ตรวจสอบก่อนการใช้งานร้อยละ 77.44

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.38 ยกเว้นอุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.97

ตาราง 36 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546
เพศชายและเพศหญิง ด้านสถานที่

รายการ		ความเป็นจริง		ความต้องการ			
		f	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	230	71	162	79	49	19
		58.97					
	ไม่มาตรฐาน	160	18.20	41.53	20.25	12.56	4.86
		41.03					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	313	75	150	117	35	13
		80.25					
	ไม่เพียงพอ	77	19.22	38.45	29.99	8.97	3.33
		19.75					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	116	77	12	101	51	41
		29.73					
	ไม่เพียงพอ	274	19.74	3.76	25.89	13.07	10.50
		7.26					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	210	69	136	116	45	24
		53.85					
	ไม่เพียงพอ	180	17.35	34.86	29.73	11.53	6.15
		46.18					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	199	55	173	97	53	12
		51.02					
	ไม่เพียงพอ	191	14.09	44.35	24.86	13.58	3.07
		48.92					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มดื่มน้ำเพียงพอ	เพียงพอ	180	96	143	86	42	23
		46.15					
	ไม่เพียงพอ	210	24.61	36.66	22.04	10.75	6.21
		52.85					

ตาราง 36 (ต่อ)

รายการ		ความเป็นจริง		ความต้องการ			
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. สถานที่ออกกำลังกาย	มี	88	59	117	92	88	34
มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย		22.56					
	ไม่มี	302	15.12	29.99	23.58	22.56	8.71
		77.43					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	มี	181	53	111	121	77	28
		46.41					
	ไม่มี	209	13.57	28.45	31.02	19.72	7.17
		53.58					
9. สถานที่ออกกำลังกายมีผู้มาให้ความรู้ด้านวิชาการ	มี	190	54	159	106	47	24
		48.72					
	ไม่มี	200	13.84	40.76	27.17	12.04	6.15
		51.28					
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	ปลอดภัย	277	94	119	107	47	3
		71.03					
	ไม่ปลอดภัย	113	24.09	35.63	27.43	12.04	0.76
		28.97					
รวม		f	713	1410	1022	534	221
		%	18.28	36.15	26.20	13.69	5.66

จากตาราง 36 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานมีความเป็นจริงร้อยละ 58.97 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 80.25 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 29.73 สถานที่ออกกำลังกายที่นั่งเพียงพอมีความเป็นจริง

ร้อยละ 53.85 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 51.02 สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มเพียงพอมีความเป็นจริงร้อยละ 46.15 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความเป็นจริงร้อยละ 22.56 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลมีความเป็นจริงร้อยละ 46.41 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ทางด้านวิชาการมีความเป็นจริงร้อยละ 48.72 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัยมีความเป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 71.03

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง ด้านสถานที่ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.15 ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 31.02

ตาราง 37 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546
เพศชายและเพศหญิง ด้านบุคลากร

รายการ		ความต้องการ					
		ความเป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย	แนะนำ	321	57	135	137	44	17
		84.87					
	ไม่แนะนำ	79	14.16	34.61	35.12	11.26	4.35
2. บุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	350	50	151	124	42	14
		89.76					
	ไม่มี	40	12.81	38.74	31.79	10.75	3.58
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	362	60	157	106	37	30
		92.83					
	ไม่ดี	28	15.38	40.25	27.17	9.47	7.68
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	264	38	104	155	55	36
		67.7					
	ไม่มี	126	9.75	26.66	39.74	14.09	9.22
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	112	99	125	80	59	37
		28.71					
	ไม่มี	278	25.37	32.04	20.51	15.12	9.48
6. พนักงานดูแลรักษาความ สะอาด	สะอาด	188	81	118	112	61	18
		48.20					
	ไม่สะอาด	202	20.76	30.25	29.75	15.63	4.61
		51.79					

ตาราง 37 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f %	f %	f %	f %	f %
7. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	128 33.59	76	108	84	58 54
	ไม่มี	264 66.41	19.48	27.68	21.53	14.87 13.84
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	มี	333 85.38	75	122	115	51 17
	ไม่มี	57 14.61	19.21	31.27	29.48	13.07 6.92
รวม		f %	536 13.74	1020 26.15	823 21.10	407 10.43 233 5.97

จากตาราง 37 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงแนะนำร้อยละ 84.87 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 89.76 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นจริงดีร้อยละ 92.83 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีความเป็นจริงมีร้อยละ 67.70 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 28.71 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีความเป็นจริงสะอาดร้อยละ 48.20 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 33.59 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีความเป็นจริงมีร้อยละ 85.38

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชายและหญิง ด้านบุคลากร พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 26.15 ยกเว้นมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.74

ตาราง 38 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546
เพศชายและเพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ		ความเป็นจริง	ความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
			f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอล	มี	361 92.57	79	134	116	38	23
	ไม่มี	29 7.43	22.25	35.38	29.74	9.73	5.89
2. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นวอลเลย์บอล	มี	380 97.44	73	147	111	45	14
	ไม่มี	10 2.56	18.70	37.68	28.45	11.53	3.58
3. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	373 95.65	72	119	138	50	11
	ไม่มี	17 4.35	18.45	31.53	35.40	12.80	2.81
4. มีการออกกำลังกายโดย การเต้นแอโรบิก	มี	301 77.19	69	137	120	50	14
	ไม่มี	89 22.81	17.68	36.17	30.76	12.81	3.58
5. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	303 77.70	40	141	123	71	15
	ไม่มี	87 22.30	10.24	36.15	31.53	18.20	3.84
6. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	มี	258 65.13	47	98	99	103	43
	ไม่มี	132 34.87	12.04	25.12	25.38	28.20	11.02

ตาราง 38 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีการออกกำลังกาย	มี	195	83	181	92	14	20
โดยการเล่นแบดมินตัน		50					
	ไม่มี	195	21.27	46.40	23.58	3.58	5.12
		50					
8. มีการออกกำลังกายโดยการ	มี	248	23	153	122	86	6
เล่นเปตอง		63.68					
	ไม่มี	142	5.89	39.22	31.27	22.04	3.07
		36.31					
รวม		f	486	1110	921	457	153
		%	12.46	28.46	23.61	11.71	3.92

จากตาราง 38 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีความเป็นจริงร้อยละ 92.57 การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล มีความเป็นจริงร้อยละ 97.44 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความเป็นจริงร้อยละ 95.65 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีความเป็นจริงร้อยละ 77.19 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความเป็นจริงร้อยละ 77.70 การออกกำลังกายโดยการเล่นเกมส์เบตเตลีด มีความเป็นจริงร้อยละ 65.13 การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน มีความเป็นจริงร้อยละ 50.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง มีความเป็นจริงร้อยละ 63.68

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 28.46 ยกเว้นมีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.40

ตาราง 39 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 ปีการศึกษา 2546
เพศชายและเพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อย	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	234	105	108	121	39	17
		55.05					
	ไม่มาตรฐาน	156	26.92	27.69	31.02	9.98	4.35
		44.95					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	ทันสมัย	215	84	107	115	56	31
		55.12					
	ไม่ทันสมัย	175	21.53	27.43	29.48	13.57	7.94
		44.88					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ	เพียงพอ	173	83	143	100	50	14
		44.35					
	ไม่เพียงพอ	217	21.27	36.66	25.63	12.81	3.58
		45.65					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด	หลายชนิด	228	84	142	86	58	20
		58.46					
	ไม่หลายชนิด	162	21.52	37.43	22.04	14.87	5.12
		41.54					
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	มี	170	76	136	105	56	27
		43.58					
	ไม่มี	220	19.48	32.32	30.41	14.34	6.91
		56.42					
6. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน	สอดคล้อง	282	89	113	132	40	16
		71.79					
	ไม่สอดคล้อง	108	22.81	28.96	33.84	10.25	4.09
		28.21					

ตาราง 39 (ต่อ)

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน	เป็นจริง	353	66	153	153	10	8
		90.52					
	ไม่เป็นจริง	37	16.91	39.25	39.22	5.12	2.53
		9.48					
8. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	เป็นจริง	277	53	83	230	20	4
		71.02					
	ไม่เป็นจริง	113	13.58	21.28	58.97	5.12	1.02
		28.98					
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้	เป็นจริง	349	49	161	158	18	4
		89.49					
	ไม่เป็นจริง	41	12.56	41.28	40.50	4.61	1.02
		10.51					
10. อุปกรณ์แต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง	เป็นจริง	315	60	134	169	18	9
		80.77					
	ไม่เป็นจริง	75	15.38	34.35	43.33	4.61	2.30
		19.22					
รวม		f	749	1270	1369	362	150
		%	19.20	32.56	35.10	9.28	3.84

จากตาราง 39 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีความเป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 55.05 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย มีความเป็นจริงทันสมัยร้อยละ 55.13 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความเป็นจริงเพียงพอร้อยละ 44.35 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด มีความเป็นจริงหลายชนิดร้อยละ 58.46 ตู้เก็บของไว้คอยบริการ มีความเป็นจริง

มีร้อยละ 43.58 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีความเป็นจริงสอดคล้อง ร้อยละ 71.79 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน มีความเป็นจริงพร้อม ใช้งานได้ร้อยละ 90.52 อุปกรณ์การแต่ละชนิดแยกเป็นสัดส่วน มีความเป็นจริงแยกเก็บเป็น สัดส่วนร้อยละ 71.03 อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้ มีความเป็นจริงปรับซ่อมนำมาใช้ ร้อยละ 89.49 อุปกรณ์การออกกำลังกายแต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง มีความเป็นจริงมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานร้อยละ 80.77

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการ ศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2546 เพศชายและ เพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 35.10 ยกเว้นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลายชนิดมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.43

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 จำนวน 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นั้น หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า แบบสอบถามจำนวน 390 ฉบับ แบ่งเป็น นักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 130 ฉบับ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 130 ฉบับ และชั้นปีที่ 3 จำนวน 130 ฉบับ นั้น ไม่มีนักเรียนเขียนข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียน
ขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส
ทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย นักเรียนในโรงเรียน
ขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ที่มีมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ทั้งหมดจำนวน
390 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเทียบตารางของ เครจซี และ มอร์แกน (บุญส่ง โกสะ.
2542 : 172 อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน
(Multistage Random Sampling) โดยเป็นดังนี้

1. กลุ่มประชากรชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 289 คน กำหนดให้กลุ่ม
ตัวอย่าง เท่ากับ 65 คน
2. กลุ่มประชากรหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 346 คน กำหนดให้กลุ่ม
ตัวอย่าง เท่ากับ 65 คน
3. กลุ่มประชากรชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 257 คน กำหนดให้กลุ่ม
ตัวอย่าง เท่ากับ 65 คน
4. กลุ่มประชากรหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 288 คน กำหนดให้กลุ่ม
ตัวอย่าง เท่ากับ 65 คน
5. กลุ่มประชากรชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 286 คน กำหนดให้กลุ่ม
ตัวอย่าง เท่ากับ 65 คน
6. กลุ่มประชากรหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 279 คน กำหนดให้กลุ่ม
ตัวอย่าง เท่ากับ 65 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียน
ขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม

2. นำมากำหนดเป็นข้อคำถามต่างๆ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และแบบสอบถามปลายเปิดซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ด้านคือ

2.1 ด้านสถานที่

2.2 ด้านบุคลากร

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.4 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ได้ดำเนินการดังนี้

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร แหล่งข้อมูลต่างๆ และรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษาเพื่อนำมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม

3. นำข้อมูลที่ได้ปรึกษาประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น

4. สร้างแบบสอบถามแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

5. หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบทดสอบไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient)ตามวิธีของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75

6. ดำเนินการพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคามเขต 1 และเขต 2 เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง จำนวน 520 ฉบับ โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่เวลา 09.00 – 12.00 น. และเวลา 13.00 – 15.00 น.

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามดังต่อไปนี้
 - 2.1 แบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.3 นำแบบสอบถามตอนที่ 3 รวบรวมแล้วดำเนินการสรุปและเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม เพศชายและเพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า

1. ด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกายได้มาตรฐาน เพียงพอและปลอดภัยทุกด้าน ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งเพียงพอ (ข้อ 4) สถานที่ออกกำลังกายมีที่เติมน้ำไม่เพียงพอ (ข้อ 6) ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกายได้มาตรฐาน เพียงพอและปลอดภัยทุกด้าน ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7)

2. ด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์และบุคลากรที่มี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ยกเว้น ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด (ข้อ 6) ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย (ข้อ 7)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์และบุคลากรที่มี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ยกเว้น ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด (ข้อ 6) ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย (ข้อ 7)

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ การเต้นแอโรบิก เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสปีดเตลิต การเล่นเกม เปตอง ยกเว้นไม่มีการเล่นแบดมินตัน (ข้อ 7)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ การเต้นแอโรบิก เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสปีดเตลิต การเล่นเกม เปตอง ยกเว้นไม่มีการเล่นแบดมินตัน (ข้อ 7)

4. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและทันสมัยมีหลายชนิด อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน แยกเก็บเป็น สัดส่วน มีการปรับซ่อมและตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง ยกเว้นอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ข้อ 3) ตู้เก็บของไว้บริการไม่เพียงพอ (ข้อ 5)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและทันสมัยมีหลายชนิด อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน แยกเก็บเป็น สัดส่วน มีการปรับซ่อมและตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง ยกเว้นอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ข้อ 3)

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม เพศชายและเพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า

1. ด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริง เพศชาย พบว่า สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน มีห้องน้ำห้องสุขา สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ และสถานที่ออกกำลังกายมี

ความปลอดภัย ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่
 ดื่มน้ำไม่เพียงพอ (ข้อ 6) สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไม่เพียงพอ (ข้อ 7)

สภาพที่เป็นจริง เพศหญิง พบว่า สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน สถานที่
 ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อน มีห้องน้ำห้องสุขา สถานที่
 ออกกำลังกายที่มีที่ดื่มน้ำสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล และสถานที่ออกกำลังกายมี
 ความปลอดภัย ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) สถานที่ออกกำลังกายมี
 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไม่เพียงพอ (ข้อ 7) สถานที่ออกกำลังกายไม่มีผู้มาให้ความรู้ด้าน
 วิชาการ (ข้อ 9)

2. ด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย
 มีบุคลากรความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีบุคลากรมนุษยสัมพันธ์ดี
 มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ พนักงานดูแลรักษาความสะอาด บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์
 แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ยกเว้นไม่มีพยาบาลประจำสถานที่
 ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย (ข้อ 7)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย
 มีบุคลากรความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีบุคลากรมนุษยสัมพันธ์ดี
 มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ พนักงานดูแลรักษาความสะอาด บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์
 แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ยกเว้นไม่มีพยาบาลประจำสถานที่
 ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย (ข้อ 7)

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล
 วอลเลย์บอล ตะกร้อ การเต้นแอโรบิก เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสปีดเทลล์ การเล่น
 เปตอง ยกเว้นไม่มีการเล่นแบดมินตัน (ข้อ 7)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล
 วอลเลย์บอล ตะกร้อ การเต้นแอโรบิก เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสปีดเทลล์ การเล่น
 เปตอง ยกเว้นไม่มีการเล่นแบดมินตัน (ข้อ 7)

4. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและ
 ทันสมัยมีหลายชนิด อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน
 แยกเก็บเป็น สัดส่วน มีการปรับซ่อมและตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง ยกเว้นอุปกรณ์
 การออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ข้อ 3) ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ (ข้อ 5)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและทันสมัยมีหลายชนิด อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน แยกเก็บเป็น สัดส่วน มีการปรับซ่อมและตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง ยกเว้นอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ข้อ 3) ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ (ข้อ 5)

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม เพศชายและเพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า

1. ด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนไม่เพียงพอ (ข้อ 4) สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาไม่เพียงพอ (ข้อ 5) สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มดื่มน้ำไม่เพียงพอ (ข้อ 6) สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย(ข้อ 7)สถานที่ออกกำลังกายไม่มีผู้มาให้ความรู้ด้านวิชาการ (ข้อ 9)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัยสถานที่ออกกำลังกายไม่มีผู้มาให้ความรู้ด้านวิชาการ ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนไม่เพียงพอ (ข้อ 4)สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาไม่เพียงพอ (ข้อ 5) สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มดื่มน้ำไม่เพียงพอ (ข้อ 6)สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย(ข้อ 7)

2. ด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์และบุคลากรที่มี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ยกเว้นไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด (ข้อ 6) ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย (ข้อ 7)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์และบุคลากรที่มี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ยกเว้นไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด (ข้อ 6) ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย (ข้อ 7)

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ การเดินแอโรบิก เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสเบียดเตล็ด มีการเล่นแบดมินตัน การเล่นเปตอง

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ การเดินแอโรบิก เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสเบียดเตล็ด มีการเล่นแบดมินตัน การเล่นเปตอง

4. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและทันสมัยมีหลายชนิด อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน แยกเก็บเป็นสัดส่วน มีการปรับซ่อมและตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง ยกเว้นอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ข้อ 3) ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ (ข้อ 5)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีหลายชนิด อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน แยกเก็บเป็นสัดส่วน มีการปรับซ่อมและตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง ยกเว้นอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่ทันสมัย (ข้อ 2) อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ข้อ 3) ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ (ข้อ 5)

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม เพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 พบว่า

1. ด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกายได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มดื่มน้ำไม่เพียงพอ (ข้อ 6) สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7) สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องปฐมพยาบาล (ข้อ 8) สถานที่ออกกำลังกายไม่มีผู้มาให้ความรู้ด้านวิชาการ (ข้อ 9)

2. ด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์และบุคลากร มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ยกเว้น ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด (ข้อ 6) ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย (ข้อ 7)

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ การเดินแอโรบิก เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสเก็ตเตลิต การเล่นเกม เปตอง ยกเว้นไม่มีการเล่นแบดมินตัน (ข้อ 7)

4. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและทันสมัยอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอ อุปกรณ์การออกกำลังกายมีหลายชนิด อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน แยกเก็บเป็น สัดส่วน มีการปรับซ่อมและตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง ยกเว้นตู้เก็บของไว้บริการไม่เพียงพอ (ข้อ 5)

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม เพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 พบว่า

1. ด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริง เพศหญิง พบว่า สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน มีห้องน้ำห้องสุขา สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ และสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่ร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 6) สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7)

2. ด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีบุคลากรมนุษยสัมพันธ์ดี มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ยกเว้นไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด (ข้อ 6) ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย (ข้อ 7)

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ การเดินแอโรบิก เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสเก็ตเตลิต มีการเล่นแบดมินตัน มีการเล่นเกมเปตอง

4. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐานและทันสมัยมีหลายชนิด อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน แยกเก็บเป็น สัดส่วน มีการปรับซ่อมและตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง ยกเว้นอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ข้อ 3) ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ (ข้อ 5)

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ปี 2546 ด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายและเพศหญิง ตั้งแต่ระดับชั้น ม.1 – ม.3 พบว่ามีความต้องการการออกกำลังกายทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับมาก ในด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 36.15 , 26.15 , 28.46 ตามลำดับ ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.10 โดยเพศชายร้อยละ 36.10 , 32.05 , 36.15 ตามลำดับ ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.82 เพศหญิงร้อยละ 36.20 , 33.33 , 35.00 ตามลำดับ ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.38

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

ด้านสภาพการออกกำลังกาย

เพศชายและเพศหญิงระดับชั้น ม.1 – ม.3 มีสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีห้องน้ำห้องสุขาเพียงพอ มีความปลอดภัยและสอดคล้องทุกด้าน ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ที่ตึมน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องปฐมพยาบาลและผู้ให้ความรู้ด้านวิชาการยังไม่เพียงพอ เพราะอาจขาดการดูแลอย่างทั่วถึงและงบประมาณจากรัฐบาลยังไม่เพียงพอ

ด้านความต้องการ

1. เพศชายและเพศหญิงระดับชั้น ม.1 มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากในด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะในปัจจุบันรัฐบาลได้ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงจึงทำให้มีการตื่นตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายต้องการ ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิงมีความต้องการในระดับปานกลางในด้านการออกกำลังกาย โดยการเล่นตะกร้อ ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อเพศชายนิยมมากกว่า เพศชายมีความต้องการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดน้อยเพราะเพศหญิงนิยมเล่นมากกว่า

2. เพศชายและเพศหญิงระดับชั้น ม.2 มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรง

ชีวิตและการเจริญเติบโตและเป็นประโยชน์ในกาดำรงชีวิตประจำวัน ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิงมีความต้องการในระดับปานกลางในด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อเพศชายนิยมมากกว่าเพศชายมีความต้องการเต้นแอโรบิกในระดับน้อย เพราะนิยมว่าเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับเพศหญิง

3. เพศชายและเพศหญิงระดับชั้น ม.3 มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะเด็กในวัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอย่างเต็มตัว การออกกำลังกายจึงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิงมีความต้องการในระดับปานกลางในด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อเหมาะสมกับเพศชายมากกว่า เพศชายมีความต้องการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง เพราะไม่เป็นที่นิยมในท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะ

จังหวัดมหาสารคามควรนำผลการวิจัยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ไปปรับปรุง เพื่อตอบสนองความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดการศึกษาขั้นพื้นฐานในระดับช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 – ม.3) ที่ไม่ใช่โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ของจังหวัดมหาสารคาม เพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของการออกกำลังกาย

2. ในการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 ควรมุ่งเน้นในการศึกษาด้านอื่น ๆ ด้วย เพื่อช่วยให้ได้ผลการศึกษาสมบูรณ์และหลากหลายยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2527). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กรมพลศึกษา, กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. (2530). รายงานการวิจัยเรื่องการส่งเสริมกีฬาและสุขภาพสำหรับชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : หจก. ไอเดียสแควร์.
- กองวิจัยทางการศึกษา, กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพนักเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย, กรม. (2535). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531 - 2539). กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์,
- งามตา วณิชทานนท์. (2535). เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ตะเกียง.
- . (2535). “เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” ในคู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. หน้า 13 – 15. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม - กรกฎาคม). “การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ,” กรมพลศึกษา. 6(1) : 45 – 53.
- ฉลองชัย ม่านโคกสูง. (2537). ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคคลในมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ไชยา อังสุสกนถม. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญรัตน์ วงษ์สมัย. (2542). การใช้เวลารว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- บุญชม ศรีสะอาด. (2538). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สวีริยาสาส์น.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2520). *ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย*.
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- พลศึกษา, กรม. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- พินิจ วิทยุฉ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ในจังหวัดอุดรดิตถ์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- พุนทรัพย์ ทองบพิตร. (2535). *การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับอำเภอ
ของกรมพลศึกษา ในเขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา) บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.*
- พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ไพวัลย์ ตัฒลาพุด. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :*
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," *วารสารกีฬา*.
กรุงเทพฯ : 26(3) : 15 – 20.
- มงคล แฝงสาเคน. (2541). *วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : โสภณการพิมพ์.*
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2528). *หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ :*
*ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.*
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.*
- สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกายและการพักผ่อน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.*
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2535). *แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7
(2535 - 2539). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.*
- Best, John W. (1970). *Research in Education. 2nd ed.* New Jersey : Prentice Hall Inc.,
Englewood Chiffe.
- Chrusopher, Elizabbeth Ann. (1997, april). "A Survey of the Lifetime Sports Needs and
Interests of Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*.
37 (A) : 6341.
- Dowdy, Deborahk Bell. (1982, May). "The Effects of Aerobics Dance on Physical Work
Capacity Cardiovascular Function an Body Compositions of middle - aged
Women," *Dissertation Abstract International*. 7 (4) :135.

- Garrett, H.E. (1970). *Statistics in Psychological and Education*. Bombay. :
Feffer and Simons Private Ltd.
- Mueller. (1947). 'Sport Club Development the 70's Community Involvement," 26th
*Annual Conference Preceedings of the Nation Interamural Recreation Sport
Association, p.p 144-147, quoted in Viola K.Kliendienst and Arthur Weston,
The Recreational Sport Program : School, Colleges, and Communités.*
- Englewood. Cliffs, N.J.: Prentice-Hall. Peterson, Albert Joseph. (1981, December).
"Effects of Aerobics and Aerokinetic Training on Serum Lipid and Lipoprotein
Incorrect – Aged Women," *Dissertation Abstracts International* 42 (3) : 3874-A.
- Rowe, Deryl Glenn. (1980, January). "Effects of Walking and Jogging on the Body
Composition and Cardiorespiratory System Adults," *Dissertation Abstracts
International* 40 (2) : 3874 – A.
- Thomas, Kerry ed. (1971). *Attitudes and Behavior*. Middlesex, England :
Penguin Books Ltd.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**แบบสอบถาม เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม**

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม

คำอธิบาย

1. แบบสอบถามนี้จัดขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ด้านคือ

- 2.1 ด้านสถานที่
- 2.2 ด้านบุคลากร
- 2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
- 2.4 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended Questionnaires)

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

1. เพศ

☐ ชาย☐ หญิง

2. ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้น

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2

ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. ด้านสถานที่

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	☐ มาตรฐาน ☐ ไม่มาตรฐาน					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มดื่มน้ำเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. สถานที่ออกกำลังกายมีผู้มาให้ความรู้ด้านวิชาการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	☐ ปลอดภัย ☐ ไม่ปลอดภัย					

2. ด้านบุคลากร

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย	☐ แนะนำ ☐ ไม่แนะนำ					
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	☐ ดี ☐ ไม่ดี					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. พนักงานดูแลรักษาความ สะอาด	☐ สะอาด ☐ ไม่สะอาด					
7. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีใน การออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอล	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นวอลเลย์บอล	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. มีการออกกำลังกายโดย การเดินแอโรบิก	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. มีการออกกำลังกาย โดยการเล่นแบดมินตัน	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. มีการออกกำลังกายโดยการ เล่นเปตอง	☐ มี ☐ ไม่มี					

4. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	☐ มาตรฐาน ☐ ไม่มาตรฐาน					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	☐ ทันสมัย ☐ ไม่ทันสมัย					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด	☐ หลายชนิด ☐ ไม่หลายชนิด					
5. มีตู้เก็บของไว้บริการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน	☐ สอดคล้อง ☐ ไม่สอดคล้อง					
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งาน	☐ เป็นจริง ☐ ไม่เป็นจริง					
8. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	☐ เป็นจริง ☐ ไม่เป็นจริง					
9. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อมนำมาใช้	☐ เป็นจริง ☐ ไม่เป็นจริง					
10. อุปกรณ์แต่ละประเภทมีการตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง	☐ เป็นจริง ☐ ไม่เป็นจริง					

ตอนที่ 3

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม
มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended Questionnaires)

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่

.....

.....

.....

.....

.....

2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

.....

3. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

4. สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชชัย เจริญทรัพย์มณี
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายสุรเชษฐ์ ช่างถม
ผู้อำนวยการโรงเรียนดงบังนวนการนุสรณ์ จังหวัดมหาสารคาม
5. นายพินิจ พระศรี
ผู้ตรวจการและประเมินผลโรงเรียน ระดับ 9 จังหวัดมหาสารคาม

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นายหงษ์ทอง ประนัดศรี
เกิดวันที่	1 ตุลาคม 2503
สถานที่เกิด	อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดมหาสารคาม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	369 หมู่ 1 ตำบลหนองแสง อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดมหาสารคาม
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนนาโพธิ์
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2521	โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ. 2525	กศ.บ.พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2547	กศ.ม.พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ