

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญาานิพนธ์
ของ
เอกชัย ปานนูน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
เอกชัย ปานนูน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

เอกชัย ปานหนู (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย, ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ และโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยเพชรบูรณ์ จำนวน 600 คน ซึ่งผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ และนำมาเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ในแต่ละด้าน มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากร มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 64.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชายมีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 68.33 เพศหญิง มีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการ เบิก – จ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีบุคลากรผู้ให้บริการทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ 65.00

1.2 ด้านการจัดการ มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 63.93 เมื่อพิจารณาเป็น

รายข้อพบว่า เพศชาย มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 89.67 และ 73.67 เพศหญิง มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 60.67

1.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีสภาพโดยรวม คิดเป็น

ร้อยละ 60.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่ม

ที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 86.33 และ 64.00 เพศหญิง มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 63.67 และ 58.33

2. ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ในแต่ละด้านมีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากร มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 55.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.33 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 70.33 และ 65.33

2.2 ด้านการจัดการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 51.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 64.33

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 68.33 และ 62.00

2.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีความต้องการ

โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 66.70 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 60.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์
การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ 67.00

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF BOARDING SCHOOL
STUDENTS PHETCHABUN EDUCATIONAL SERVICE AREA
IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
EKKACHAI PANNOON

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

Ekkachai Pannoon (2005). *The State and Needs for Exercise of Boarding School*

Students Phetchabun Educational Service Area in Academic Year 2004.

Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Phan

Jiaranai,

Asst. Prof. Wattana Suthipant.

The purpose of this research was to know the state and needs for exercise

of boarding school Phetchabun Educational service area in academic year 2004.

The subjects were 600 students from Suksasongsongkhora Phetchabun School and Kanchanaphisak Wittayalar Phetchabun School. They were selected by simple random sampling. The data were analyzed into frequency and percentage.

The results of this research were as follows :

1. The state for exercise of boarding school Phetchabun Educational service area in academic year 2004 in each aspect as :

1.1 Personal indicated that the state was total at 64.77% and in each item indicated that male students had the state for exercise in items : there were teachers leading to exercise, counsel and suggest exercise at 83.67% and there were officers taking care safety at 68.33%. Meanwhile female students had the state for exercise in items : there were teachers or officers servicing equipment for exercise at 70.00% and there were personals servicing literature about exercise at 65.00%.

1.2 Management indicated that the state was total at 63.93% and in each item indicated that male students had the state for exercise in items : there was management about budget for exercise activities and sport activities at 89.67% and there was setting exercise program suitable at 73.67%. Meanwhile female students had the state for exercise in items : there was management at 83.67% and there was making knowledge paper for exercise at 60.67%.

1.3 Facility, Place and equipment indicated that the state was total at 60.59% and in each item indicated that male students had the state for exercise in items : there was physical educational indoor for exercise and play ground indoor for exercise and play sport at 86.33% and there was first aid room at 69.00%. Meanwhile female students had the state for exercise in items : there was first aid room at 63.67% and there was well sport equipment being able select to play for need at 58.33%.

2. Needs for exercise of boarding school Phetchabun Educational service area in academic year 2004 in each aspect as :

2.1 Personal indicated that needs for exercise were total at the most level 55.02% and in each item indicated that male students needed total at the most level 55.46% and in each item indicated that it should have officers taking care safety when exercise at 80.33%. Female students needed total at the most level 54.58% and in each item indicated that it should have officers taking care safety when exercise at 70.33% and polite teachers or leaders in exercise at 33%.

2.2 Management indicated that needs for exercise were total at the most level 46.02% and in each item indicated that male students needed total at the most level 51.00% and in each item indicated that it should have all year exercise activities calendar at 71.67% and needed having motor ability test at 64.33%. Female students needed total at the most level 41.05% and in each item indicated that it should have all year exercise activities calendar at 68.33% and needed having motor ability test at 62.00%.

2.3 Facility, Place and equipment indicated that needs for exercise were total at the most level 61.81% and in each item indicated that male students needed total at the most level 62.96% and in each item indicated that they needed equipment supporting muscular at 71.67% and drinking water at exercise place at 66.70%. Female student needed total at the most level 60.67% and in each item indicated that they needed to borrow exercise equipment over time at 67.00%.

ปริญญาบัตร
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ของ
นายเอกชัย ปานหนู

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญาบัตร

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

ประกาศขอบคุณ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จได้ เพราะได้รับความรู้ คำแนะนำและการช่วยเหลือแก้ไข
ข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย ประธานควบคุมปริญญา
โทฉบับนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญาโทฉบับนี้ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ ที่แต่งตั้งเป็นกรรมการเพิ่มเติม รอง
ศาสตราจารย์ภาคภูมิ
รัตนโรจนากุล อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ ที่กรุณาเป็นเชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ผู้วิจัยมี
ความรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาดังกล่าวจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้
สุดท้ายนี้ ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณ คุณพ่อพัน ปานนูน และคุณแม่เพียง ปานนูน
และครอบครัวปานนูน ขอบพระคุณคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้มีความรู้ และ
เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยที่ดีตลอดมา ตลอดจนเพื่อน ๆ ทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือ จนทำให้
ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกชัย ปานนูน

สารบัญ

บทที่	หน้า	
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย.....	3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
	ตัวแปรที่ศึกษา	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	5
	ความหมายของความต้องการ	5
	ความหมายของการออกกำลังกาย	9
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	11
	การจัดการเรียนการสอนของจังหวัดเพชรบูรณ์	13
	สภาพโรงเรียนประจำ.....	16
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	16
	งานวิจัยในประเทศ.....	18
3	วิธีดำเนินการวิจัย	35
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	35
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	36
	วิธีการดำเนินการรวบรวมข้อมูล	37
	วิธีการจัดกระทำข้อมูล.....	37
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 64
	บทย่อ..... 64
	ความมุ่งหมายของการวิจัย..... 64
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... 64
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 64
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 65
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 65
	สรุปผลการวิจัย..... 66
	อภิปรายผล..... 70
	ข้อเสนอแนะ..... 72
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป..... 72
	บรรณานุกรม..... 73
	ภาคผนวก..... 78
	ประวัติย่อผู้วิจัย..... 87

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงกลุ่มตัวอย่าง.....	35
2	จำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 (N = 600).....	39
3	จำนวนร้อยละของวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547.....	40
4	สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ จำแนกตามเพศ (N = 600).....	42
5	สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ จำแนกตามเพศ (N = 600).....	43
6	สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ จำแนกตามเพศ (N = 600).....	44
7	สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ จำแนกตามระดับ ช่วงชั้น (N = 600).....	45
8	สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ จำแนกตาม ระดับช่วงชั้น (N = 600).....	46
9	สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ จำแนกตามระดับช่วงชั้น (N = 600).....	47
10	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านบุคลิกภาพ (N = 300).....	48
11	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านบุคลิกภาพ (N = 300).....	49

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านการจัดการ (N = 300).....	50
13	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านการจัดการ (N = 300).....	51
14	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 300).....	52
15	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 300).....	53
16	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านบุคลากร (N = 300).....	54
17	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านบุคลากร (N = 300).....	55
18	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านการจัดการ (N = 300).....	56
19	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านการจัดการ (N = 300).....	57
20	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 300).....	58
21	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 300).....	59

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
22	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร (N = 600).....	60
23	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 600).....	61
24	ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 600).....	62

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในพิธีสัมมนา ระดับชาติ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ณ มหาวิทยาลัยมหิดลทรงตรัสว่า “ร่างกายของคนเรา พื้นธรรมชาติสร้างมาเพื่อสำหรับใช้ออกแรงใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืนถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตัวเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายเป็นอัมพาตนั้นไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. 2523)

การเรียนการสอนในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากตามความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีและวิวัฒนาการทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิรูปการศึกษา การเปลี่ยนวิธีการสอน การปรับเปลี่ยนหลักสูตรการเรียนการสอนตามสถานการณ์และสภาพของแหล่งการเรียนรู้เพื่อที่จะให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด จากการปรับปรุงแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ เพื่อที่จะให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนมากขึ้นคือ การเรียนการสอนที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ โดยมีครูเป็นผู้ให้การแนะนำและควบคุมการเรียนการสอน เพื่อที่จะให้นักเรียนมีโอกาสที่จะเลือกเรียนหรือปฏิบัติกิจกรรมตามความเหมาะสม แต่ต้องมีความเหมาะสมกับสถานที่ที่จะใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา การสอนพลศึกษาในโรงเรียนจึงเป็นพื้นฐานในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน เพื่อที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนวิชาพลศึกษาได้จัดเป็นวิชาพิเศษ เป็นวิชาที่ถูกละเลยที่มีความสำคัญน้อยในการเรียนการสอน การที่จะมีการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพอย่างแท้จริงเหมาะสมและเป็นพื้นฐานที่จะทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาก็ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่างที่จะช่วยส่งผลให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ อุปกรณ์ เวลา ผู้เรียนและผู้สอน โรงเรียนจึงเป็นส่วนที่สำคัญต่อนักเรียน เป็นสถานที่ให้ความรู้ทางด้านต่างๆ รวมไปถึงวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นวิชาที่มีความสำคัญตั้งแต่เกิดจนตาย โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ส่งเสริมและให้ความรู้กับนักเรียนเพื่อที่จะนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ต่อการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามาเป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศทำให้เกิดความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่ดี เพื่อประกอบอาชีพให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองและการออกกำลังกาย

หรือการเล่นกีฬายังสามารถลดความเครียดในด้านต่างๆ ในภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นแล้ว ยังช่วยฝึกฝนให้ประชาชนเป็นคนมีระเบียบวินัย มีความยุติธรรมในสังคมอันเป็นผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศต่อไป ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่กล่าวมานี้ ทำให้รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญและได้กำหนดแผนนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแก่ชุมชนในทุกพื้นที่ ได้แก่ ชุมชนเทศบาลเมือง เทศบาลตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล อย่างไรก็ตามการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของประชาชนระดับต่างๆ ว่าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามากน้อยเพียงใดและหากชุมชนใดได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาและจัดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ ประชากรในชุมชนนั้นก็ย่อมมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ประเทศชาติก็สามารถพัฒนาได้ในโอกาสต่อไป แต่ถ้าหากชุมชนใดขาดความสนใจหรือให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาน้อยเกินไป ประชากรในชุมชนนั้นก็ย่อมขาดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ปัญหาด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตก็ย่อมตามมา อันส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศชาติได้

ในฐานะโรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีและออกไปรับใช้สังคมหรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นต่อไปควรจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตรและตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีให้แก่นักเรียนจึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่พึงปฏิบัติและมีการสนับสนุนอย่างจริงจังในเรื่องของการออกกำลังกายและการกีฬาดังนั้นในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาจึงต้องคำนึงถึงความต้องการของนักเรียนให้มากที่สุด การส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาของแต่ละโรงเรียนถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียนให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต การออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพดีและทำให้เกิดความรักความเข้าใจซึ่งกันและกันมีความสัมพันธ์อันดี ยังช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ความเฉลียวฉลาดขึ้นมาได้อีกส่วนหนึ่ง นอกจากนี้ยังช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหา ยาเสพติดและปัญหาอาชญากรรมได้อีกด้วยโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน เพื่อจะได้จูงใจให้นักเรียนรักการออกกำลังกายและออกกำลังกายมีส่วนร่วมมากขึ้น

ผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่การสอนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่ประจำในจังหวัดเพชรบูรณ์ กิจวัตรประจำวัน ภารกิจหน้าที่ และสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่แตกต่างจากโรงเรียนที่ไปกลับ ตลอดจนการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันในกิจกรรมต่างๆ ผลของความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขัน การให้บริการและเอื้ออำนวยในอุปกรณ์กีฬา การส่งเสริมของโรงเรียนในด้านต่างๆ ตามสภาพและความต้องการของนักเรียนมีความเพียงพอหรือไม่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพ

และความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ จังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ช่วยให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จะเป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไข การจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนในโรงเรียนให้ได้ผลดีและสอดคล้องกับสภาพ และความต้องการของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และ 4 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1,454 คน จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ 686 คน แยกเป็นชาย 275 คน หญิง 411 คน และโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยเพชรบูรณ์ 768 คน แยกเป็นชาย 434 คน หญิง 334 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และ 4 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ และโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย เพชรบูรณ์ ซึ่งได้มาโดยการประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางสำเร็จรูปเครจซี่และ มอร์แกน (Krejcie and Morgan) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) จากประชากร 1,454 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 306 คน แต่การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 600 คน แยกเป็น นักเรียนหญิง 300 คน นักเรียนชาย 300 คน และผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ เพศ ชายและหญิง

ช่วงชั้น ช่วงชั้นที่ 3 และ 4

ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มี 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

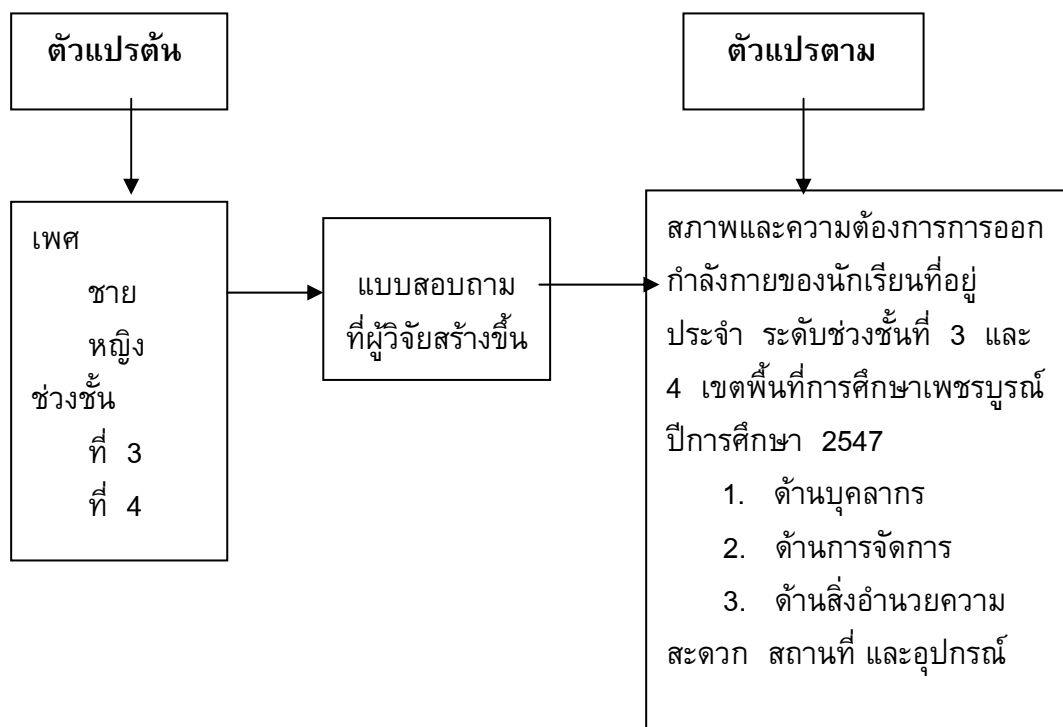
สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำ ในการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วยสภาพต่าง ๆ ดังนี้ ด้านบุคลิกภาพ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ระดับช่วงชั้นที่ 3 และ 4 ปีการศึกษา 2547

ความต้องการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ของนักเรียนที่จะออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ด้านบุคลิกภาพ ด้านการจัดการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ของนักเรียนนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ระดับช่วงชั้นที่ 3 และ 4 ปีการศึกษา 2547

นักเรียนที่อยู่ประจำ หมายถึง นักเรียนจากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ และโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยเพชรบูรณ์ ระดับช่วงชั้นที่ 3 และ 4 ทั้งชายและหญิง ที่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ภารกิจหน้าที่ การเรียน การฝึกซ้อมกีฬา และกิจกรรมด้านอื่นๆ อยู่ประจำในโรงเรียน โดยมีครู – อาจารย์ และครูหอพัก กำกับดูแลอย่างใกล้ชิด ตลอดจนมีการให้รุ่นพี่ปกครองดูแลรุ่นน้องตามแบบโรงเรียนวิถีพุทธ

ช่วงชั้น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ และโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยเพชรบูรณ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าเอกสารตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งต่างประเทศและในประเทศ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. การจัดการศึกษาของจังหวัดเพชรบูรณ์
5. สภาพของโรงเรียนประจำ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความต้องการ

นักวิชาการหลาย ๆ ท่านให้ความหมายความต้องการมีดังนี้

สุชา จันทรเอม (2529 : 105). กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการตามธรรมชาติ แบ่งออกเป็น 3 ประการ

1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน
2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม คือ ต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสระภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการด้านทางสติปัญญา

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 80-92) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการ หมายถึง สภาพการณ์ขาดดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง กล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีระและพื้นฐาน (Basic Physiologic Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs)
อยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม

4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs)
อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

5. ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray อ้างถึงใน อาร์ยี่ พันธุ์มณี, 2538: 189-192) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิด เนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวไว้ว่าความต้องการ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้การ แก่งแย่ง การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำตักเตือนหมีน ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

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

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

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

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

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลผู้อื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้การช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

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

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลผู้อื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance Of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยง การดูถูก หรือการกระทำต่างๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

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

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

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

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

ศรีจันทร์ พูลทวี (2531) ได้กล่าวถึง ความต้องการของคนที่จะต้องคำนึงถึงความต้องการของคน เป็นส่วนที่ทำให้เกิดกิจกรรมหรือการปฏิบัติ ทุกคนพยายามที่จะกระทำเพื่อให้ตนพบกับความต้องการที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ถ้าเขาไม่สามารถพบกับความต้องการของเขาได้ จะทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดการปรับตัวที่ไม่ดีได้ ดังนั้นเราน่าจะได้พิจารณาถึงขอบข่ายของความต้องการที่จะต้องระวังเพื่อจะให้มีการพัฒนาไปสู่การปรับตัวที่ดี

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

2. ความต้องการด้านสติปัญญา ในระดับโรงเรียนเด็กเล็ก เด็กจะได้รับการเร้าทางสติปัญญาจากบ้าน การพัฒนาสติปัญญาของเขาที่เป็นพื้นฐานความรับผิดชอบของโรงเรียนเด็กเล็กคือ ความอยากรู้อยากเห็น เขาจะมีคำถาม ครูควรเร้าความอยากรู้อยากเห็นที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมให้ต่อเนื่องกัน เขาจะชอบและเกิดความพอใจ จากประสบการณ์เรียนของเขาทั้งในและนอกโรงเรียน ขณะที่เด็กยังมีความต้องการทางด้านสติปัญญามีอิทธิพลจากความสามารถทางสติปัญญา ที่จะเป็นประโยชน์จากการสอนสิ่งที่เป็นเรื่องใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนหนังสือ คือการจัดการสอนที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน

3. ความต้องการทางด้านอารมณ์ เป็นตัวที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของแต่ละคนตั้งแต่วัยเด็กจนตลอดไปทุกคนต้องการที่จะมีอารมณ์ที่มั่นคง เด็กจะได้รับผลกระทบจากบุคคลทั้งหลายที่เขาเกี่ยวข้องหรือติดต่อด้วย เป็นต้นว่า ครอบครัวของเขา ครู เพื่อน และคนที่รัก

ระหว่างเด็กแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่แวดล้อมตัวเขา เขาจะเลือกทำตามผู้ปกครองครู และแสวงหาการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา เขายังต้องการปกป้องรักษา ในวัยรุ่นจะเพิ่มความต้องการเป็นอิสระ ในการกระทำและการตัดสินใจก็ตาม เขาอาจจะต้องการความปกป้องบ้าง แต่แตกต่างกันจากในวัยเด็ก วัยรุ่นต้องการจะทำตามที่เขาเลือกวางแผนด้วยตัวของเขาเอง

คอยระวังงานที่เขาได้ทำด้วยตัวของเขาเอง โรงเรียนจะทำได้มากในการช่วยเหลือนักเรียนที่ละเอียดละน้อย ให้รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา และพัฒนานิสัยที่มีอิสระในการคิดและการกระทำ

4. ความต้องการทางสังคม แต่ละคนมีความใกล้เคียงกับความต้องการทางอารมณ์บุคคลแต่ละคนพยายามที่จะหาตำแหน่งของตนเองระหว่างกลุ่มที่เขาได้ติดต่อกับเขาต้องการการยอมรับทางสังคม เขาพยายามอย่างยิ่งที่จะปรับพฤติกรรมของเขาต่อกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันกับที่เขาต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วย

ความต้องการแต่ละคน ต้องการได้รับการยกย่องจากสมาชิกในกลุ่มเท่ากับการพัฒนานับถือตนเอง ในเวลาเดียวกันเด็กจะแสวงหาความเชื่อถือของครูและคนอื่นๆ เขาต้องการเป็นคนที่มีชื่อเสียง วัยรุ่นกระหายที่จะได้รับการยกย่องจากสมาชิกและเพศตรงข้ามครูจะช่วยนักเรียนเหล่านั้นให้มี การปรับตัวที่ดีในความสัมพันธ์กับกลุ่มและผู้ใหญ่

5. ความต้องการด้านอาชีพ ในระดับโรงเรียนประถมเด็กอาจจะคิดว่าเขาชอบอาชีพตามบุคคลซึ่งผู้ที่เขาชื่นชม ดังเช่น ตำรวจ นักธุรกิจ พยาบาล ผู้แสดงและอื่นๆ ความสนใจนี้เป็นเพียงช่วงระยะหนึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาไปสู่อาชีพที่แท้จริงในเมื่อเป็นผู้ใหญ่

ในวัยรุ่นบ่อยครั้งที่ต้องการการตัดสินใจในการเลือกอาชีพ ในความจริงแล้วการเลือกอาชีพอาจจะทำก่อนที่ทุกคนจะเป็นผู้ใหญ่ อย่างน้อยที่สุดในระดับมัธยมจะช่วยนักเรียนของเขาให้รู้จักอาชีพต่างๆ เด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีจุดหมายเกี่ยวกับอาชีพหรือหางานในอนาคตจนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่

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

ระหว่างวัยรุ่นและโดยเฉพาะในระยะปลายๆ วัยรุ่น เด็กอาจจะเริ่มสงสัยที่เกี่ยวข้อกับค่านิยมทางธรรมะ ความต้องการในความอยากเป็นอิสระในการยึดถืออาจจะเหมือนบทเรียน นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดทางศีลธรรมและการมองเห็น ศาสนาจะเป็นสิ่งที่จริงจั่งขึ้นที่แต่ละคนเข้าใจในความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายคือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวเพื่อทำให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากหรือนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 1) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527 : 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ อย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกาย จะทำให้การหายใจ การไหลเวียนของเลือด มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็น กิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดินการเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อ ทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 15) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรหดทรงดี ปอดหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย แก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เอ็ดดิงตัน และเอ็ดเกอร์ตัน (Edington and Edgerton. 1976 : 7 - 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น

แลมบ์ (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ดังนั้นจึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการและทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์ แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกาย นั่นแสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่เห็นเพียงประโยชน์ แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมีมองว่าการไม่ออกกำลังกายทำให้ไม่แข็งแรงเท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างดุลยภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง

สุพิตร สมานิติ (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น มีการตื่นตัว คล่องแคล่ว ว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 27) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้นโดยสรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทอดทน มีแนวโน้มที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น
2. ปริมาณสูกษณดของหัวใจแต่ละครั้ง เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย
3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงของการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัวจะมากขึ้น
4. การออกกำลังกายหนัก ๆ จะทำให้เพิ่มปริมาณสูกษณดของหัวใจ หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูกษณดเพิ่มขึ้น
5. การออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic capacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน
6. ความจุปอด หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจากที่หายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้ว ได้มีการค้นพบว่าในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็นนักกีฬาและผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดคือเกี่ยวกับเรื่องความจุปอด นักกีฬามีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา
7. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า
8. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจมากขึ้น
9. การออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอดเพิ่มมากขึ้น
10. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาเสมอ ๆ จะเพิ่มขนาดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพของความสมบูรณ์ของหัวใจ
11. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดงและความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน

12. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ ขณะพักจะมีความดันชีพจรสูง คือ ความดันในขณะหัวใจบีบตัวต่างจากความดันในขณะหัวใจคลายตัวโดยไม่สูงกว่าปกติ

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผังหน้าขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวีรบุตร (2545 : 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายดังนี้

1. ประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายมีผลทั้งการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ภายนอกและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานภายในในร่างกาย การออกกำลังกายกระทำได้หลายวิธี วิธีจำเป็นและเหมาะสมต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไปเป็นกิจกรรมที่มีการเผาผลาญไขมันในร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด กิจกรรมแอโรบิก ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเดิน การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ ช่วยในการเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดี ปริมาณไขมันในเส้นเลือดลดลง นอกจากนี้ยังช่วยลดปริมาณ LDL (low density lipoprotein cholesterol) โคเลสเตอรอลชนิดไม่ดีต่อร่างกาย เพิ่ม HDL (high density lipoprotein cholesterol) โคเลสเตอรอลดีต่อร่างกายช่วยทำให้ความดันเลือดปกติ ลดโอกาสเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจหรือหลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้ยังทำให้ปอดและถุงลมในปอดทำงานได้ดีขึ้น กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงได้รับการพัฒนาให้สามารถทำงานได้หนักและนานขึ้น หายเหนื่อยเร็วเพราะ

การฟื้นตัวหลังการทำงานหนักจะดีกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย รูปร่างกายภายนอกที่มองเห็นคือ ลักษณะเป็นกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง คล่องตัว ทรงตัวได้ดีไขมันส่วนเกินน้อย

2. ประโยชน์ในทางจิตวิทยา การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดทางจิตใจ ลดภาวะความกดดันจากชีวิตประจำวัน ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ดี เป็นที่สนใจของเพศ ตรงข้าม การพัฒนาการเข้าสังคมและมีสังคมใหม่ที่แปลกไปจากคนกลุ่มเดิม เชื่อมมั่นและกล้าแสดงออกมากขึ้น นอกจากนี้หากมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจมากกว่า ทำให้เกิดความสนุกสนานในการออกกำลังกาย จึงทำได้นานขึ้น ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ซึ่งดีกว่าการออกกำลังกายเพียงลำพังที่ไม่มีแรงจูงใจ ซึ่งในที่สุดอาจเลิกการออกกำลังกายก็เป็นได้

3. ประโยชน์ในทางสังคมและการพัฒนาบุคลิกภาพเมื่อมีการเข้าร่วมการออกกำลังกายก็ทำให้มีโอกาสสร้างหรือมีสังคมใหม่ รู้จักเพื่อนกลุ่มใหม่ที่อาจจะใช้หรือไม่ใช้เพื่อนที่อยู่ในสังคมเดียวกัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมและสภาพแวดล้อมทางสังคมเก่ลดความจำเจและน่าเบื่อ การออกกำลังกายจึงเท่ากับเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีสังคมที่หลากหลาย ซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถและทักษะในการปรับตัวเข้าการเข้าสังคม และปรับปรุงบุคลิกภาพ สร้างความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกไปพร้อมกับการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและการรักษาสัดส่วนและรูปร่าง

การจัดการศึกษาของจังหวัดเพชรบูรณ์

รายงานผลการปฏิบัติงานตามแผนปฏิบัติการ ประจำปีงบประมาณ 2547 ของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 เขต 2 และเขต 3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเป็นหน่วยงานที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่ดำเนินการให้เป็นไปตามอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการเขตพื้นที่การศึกษา ตามมาตรา 38 แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2547 และมาตรา 37 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการ กระทรวงศึกษาธิการ พุทธศักราช 2546 และมีอำนาจหน้าที่ดังนี้

1. จัดทำนโยบาย แผนพัฒนา และมาตรฐานการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษาให้สอดคล้องกับนโยบายมาตรฐานการศึกษา แผนการศึกษา แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานและความต้องการของท้องถิ่น
2. วิเคราะห์การจัดตั้งงบประมาณเงินอุดหนุนทั่วไปของสถานศึกษาและหน่วยงานในเขตพื้นที่การศึกษาและแจ้งจัดสรรงบประมาณที่ได้รับให้หน่วยงานข้างต้นรับทราบ และกำกับตรวจสอบติดตามการใช้จ่ายงบประมาณของหน่วยงานดังกล่าว
3. ประสาน ส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาหลักสูตรร่วมกับสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา

4. กำกับ ดูแล ติดตามและประเมินผลสถานศึกษาขั้นพื้นฐานและในเขตพื้นที่การศึกษา
5. ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยและรวบรวมข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา
6. ประสานการระดมทรัพยากรด้านต่าง ๆ รวมทั้งทรัพยากรบุคคลเพื่อส่งเสริม สนับสนุนการจัดและพัฒนาการศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา
7. จัดระบบการประกันคุณภาพการศึกษาและประเมินผลสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา
8. ประสาน ส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาของสถานศึกษาเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรวมทั้งบุคคล องค์กรชุมชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการและสถาบันอื่นที่จัดรูปแบบที่หลากหลายในเขตพื้นที่การศึกษา
9. ดำเนินการและประสาน ส่งเสริม สนับสนุนการวิจัยและพัฒนาการศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา
10. ประสานส่งเสริมการดำเนินงานของคณะอนุกรรมการและคณะทำงานด้านการศึกษา
11. ประสานการปฏิบัติราชการทั่วไปกับองค์กร หน่วยงานภาครัฐ เอกชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในฐานะสำนักงานผู้แทนกระทรวงศึกษาธิการในเขตพื้นที่การศึกษา
12. ปฏิบัติหน้าที่อันเกี่ยวกับกิจการภายในเขตพื้นที่การศึกษาที่มีได้ระบุให้เป็นหน้าที่ของผู้ใดโดยเฉพาะหรือปฏิบัติงานอื่นตามที่มอบหมาย

สรุปผลการดำเนินงาน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ได้ศึกษาผลการดำเนินงาน โครงการกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการปีงบประมาณ 2547 และงานตามนโยบายหรืองานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์และจุดเน้นของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ส่งผลก่อให้เกิดประโยชน์ในการบริหารจัดการของเขตพื้นที่การศึกษา ให้มีความพร้อมรองรับการปฏิรูปการศึกษาทุกด้าน ดังนี้

ด้านสิทธิและโอกาสทางการศึกษา

ผลการดำเนินงาน ได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถและจัดประสบการณ์ให้ครูผู้สอนตั้งแต่ระดับประถมวัย ดำเนินการรับนักเรียนปีการศึกษา 2547 เกณฑ์เด็กในภาคบังคับให้เข้าเรียน ประกาศจัดสรรโอกาสเข้าเรียนต่อของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้เข้าเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนของกรมสามัญเดิมและโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาทั้งที่อยู่ในโรงเรียนประจำและไปกลับ

ด้านคุณภาพการศึกษา

ผลการดำเนินงาน ได้ติดตามตรวจสอบการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน และการจัดหลักสูตรสถานศึกษา ประจำปี 2546 ซึ่งสถานศึกษามีการจัดทำหลักสูตรและนำหลักสูตรไปใช้อยู่ในระดับปานกลาง ได้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการการปรับกระบวนการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน สามารถจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาและกลุ่มสาระได้ จัดอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาประเภทลู่วิ่ง จัดการแข่งขันกรีฑาต้านยาเสพติด จัดการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ สฟฐ. ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ตลอดจนให้โรงเรียนที่อยู่ประจำได้จัดตั้งชมรมกีฬา เช่น ชมรมยกน้ำหนัก และมวยปล้ำ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายตามความสามารถของนักเรียน

ด้านประสิทธิภาพและการบริหารจัดการศึกษา

ผลการดำเนินงาน ได้มีการประเมินมาตรฐานสถาบันสถานศึกษา ด้านปัจจัย ด้านกระบวนการเรียนรู้และด้านผู้เรียน มีการติดตามตรวจสอบการปฏิบัติงานตามแผนการจัดซื้อจัดจ้าง ดำเนินการจัดทำแผนค่าขอตั้งงบประมาณประจำปี 2548 จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ 2547 เร่งรัดการจัดการดำเนินงานงบประมาณเข้าสู่ระบบงบประมาณแบบมุ่งเน้นผลงาน

ปัญหาอุปสรรค

ปัญหาที่พบในการจัดการศึกษาปี 2547 ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ สรุปได้ดังนี้

1. โอกาสทางการศึกษา
 - 1.1 เด็กยากจนในพื้นที่ห่างไกลทุรกันดารยังไม่ได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึง
 - 1.2 เด็กพิการยังไม่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง
 - 1.3 นักเรียนบางส่วนออกจากโรงเรียนกลางคัน
 - 1.4 นักเรียนจบชั้น ป.6 เรียนต่อ ม.1 ยังไม่ครบทุกคน
 - 1.5 นักเรียนจบชั้น ม.3 เรียนต่อ ม.4 ยังไม่ครบทุกคน
2. การบริหารจัดการและพัฒนาคุณภาพการศึกษา
 - 2.1 สถานศึกษาส่วนใหญ่ ขาดสื่อและเทคโนโลยีที่ทันสมัย
 - 2.2 โรงเรียนขนาดเล็ก ครูไม่ครบชั้นเป็นปัญหาในการจัดการเรียนการสอน
 - 2.3 ขาดบุคลากรปฏิบัติงานด้านการสนับสนุนในสถานศึกษา
 - 2.4 อาคารเรียน และครุภัณฑ์ ทรุดโทรม
 - 2.5 ขาดอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัย

สภาพโรงเรียนประจำ

โรงเรียนประจำ หมายถึง โรงเรียนที่จัดการศึกษาให้กับนักเรียนที่เข้ามาเรียน โดยโรงเรียนได้จัดที่พัก อาหาร อุปกรณ์การเรียนการสอนตลอดปีการศึกษา โดยนักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงเข้านอน โรงเรียนเป็นผู้กำหนดตารางกิจกรรมของนักเรียน โดยมีครู อาจารย์เป็นผู้ควบคุมทั้งในเวลาเรียนปกติ และหลังช่วงเลิกเรียนตลอดจนวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ นักเรียนที่อยู่ประจำหอพักก็จะร่วมกันพัฒนาโรงเรียนตามจุดรับผิดชอบของตนเอง ตามที่ได้รับมอบหมายแตกต่างกันออกไปตามอายุและความเหมาะสมของนักเรียน ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนที่ควบคุมถึงภาคทฤษฎีและปฏิบัติ มุ่งส่งเสริมงานด้านอาชีพของนักเรียนตามความสนใจของนักเรียน ตลอดจนการสนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา และยึดหลักตามแนวทางโรงเรียนวิถีพุทธ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แคมป์เนย์ และเวย์ (Campney and Wehr. 1965 : 393 - 420). ได้วิจัยถึงผลการฝึกกายบริหารที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 19 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 9 คน มาฝึกกายบริหารเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ตามแบบ การฝึกของคณะที่ปรึกษาของประธานาธิบดีเกี่ยวกับสมรรถภาพของเยาวชน (President's Council of Youth Fitness) ที่แบ่งทำการฝึกกายบริหารออกเป็น 3 ตอน ตอนแรกเป็นท่าอบอุ่นร่างกาย 7 ท่า ตอนที่สอง เป็นท่าฝึกกายบริหาร 7 ท่า และตอนสุดท้ายให้เลือกฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างการเดิน การวิ่งเหยาะๆ การกระโดดเชือก การวิ่งแบบควมบ้า มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางด้านความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความทนทาน บุคลิกภาพทั่วไปและประสิทธิภาพของร่างกาย ทั้งก่อนและสิ้นสุดการฝึกกายบริหารตามโครงการที่วางไว้

การศึกษาพบว่า

การฝึกกายบริหารตามโครงการทำให้ความ แข็งแรงของชายและหญิงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความอ่อนตัวของชายสามารถปรับปรุงได้ดีกว่าเดิมและมากกว่าหญิง ส่วนความทนทาน บุคลิกภาพทั่วไปและประสิทธิภาพของร่างกายไม่ดีขึ้น

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจ ในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรม ที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ใหญ่ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม

ผลการศึกษาพบว่า

วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรม ของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

แครนดอลล์ (Crandall. 1977 : 7020 - 7021 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าของกิจกรรม การแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษามีความเห็นว่า กิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย

2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

บัทเลอร์ (Butler. 1989 :1591 -A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้ พลศึกษา 549 คน

ผลจากการศึกษาพบว่า

นักศึกษาวิชาพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลาว่างมากกว่า นักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนี้ เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่าง

โอบรูค (Holbrook. 1993 : 2375 A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นั้นทนาการและโปรแกรม การแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจ และสถานปนิก

ผลการศึกษาพบว่า

คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง เพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการ

เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรเริ่มกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ
มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยของตัวเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสบิวรี (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความคิดของร่างกาย

ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่ฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

งานวิจัยในประเทศ

กวิณ คชนทร์เดชา (2529 : ง -ฉ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร" ในปี พ.ศ. 2529 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้ใช้โรงเรียนในหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายอย่าง และให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1 - 2 วัน วันละ 1 - 2 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00 - 18.00 น.
4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียง ในวันสำคัญต่าง ๆ
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหารกีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางการกีฬาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือ เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่างๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และมีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่า และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัด ชุมพร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับน้อย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัด ชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี, 26 - 35 ปี, 36 - 45 ปี, 46 - 55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปี ขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มอายุ 15 - 25 ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัย-สำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่อง ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้าน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬา ของนักศึกษามหาวิทยาลัยและการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการ กีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาต่อไปนี้ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร งบประมาณสนับสนุน บริการและวิชาการการจัด รายการชนิดกิจกรรม ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนักศึกษามหาวิทยาลัย จำแนก ตามมหาวิทยาลัย ชั้นปี และเพศผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวน 1,071 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มี สนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่างๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน

อุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่ได้มาเพื่อบริการเพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย ในระดับมาก

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมการกีฬาส่วนบุคคลโดยให้มีบุคลากรที่สอน หรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการ ด้านงบประมาณสนับสนุนให้ได้จากมหาวิทยาลัย มากที่สุด

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ ให้มีประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ กีฬาต่างๆ หรือการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด

5. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านการจัดรายการและชนิดกิจกรรมกีฬาให้มีกีฬา ภายในสถาบันมากที่สุด และนักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักศึกษา หญิงมีความต้องการให้จัดกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

6. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการช่วงวันและเวลา เช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายใน วันเสาร์เวลา 17.00 -18.30น.มากที่สุด

7. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่นๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

8. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านบุคลากร แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าว ไม่แตกต่างกัน

9. นักศึกษาชายและหญิงของแต่ละมหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน ไม่แตกต่างกัน

10. นักศึกษาชายและหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านการบริการ และวิชาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความ ต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

11. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านการจัดรายการ และชนิดกิจกรรมการกีฬาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่นๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

12. นักศึกษาชายและหญิงแต่ละมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

13. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักศึกษาชายต่าง ระดับชั้นปี แต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า

13.1 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความต้องการแตกต่างกับ นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

13.2 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการแตกต่างกับ นักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อย่างไรก็ตาม สำหรับด้านการจัดรายการ และชนิดกิจกรรมการกีฬา นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 3 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 และชั้น ปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ด้านอื่น ๆ ไม่พบว่ามีความแตกต่างกัน

14. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาแต่ละด้านของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ระดับชั้นแต่ละ มหาวิทยาลัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ค่ามัชฌิม เลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่าง โดยหาค่า (T-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน - คูลส์ (New Man - Kuel Method)

ผลการศึกษาพบว่า

บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการการบริการ การออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและ สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพ ที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง สมาชิกมีการ ประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมี ภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. และ 16.30 -18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีนักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวม 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสนามกีฬาต่างๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่างๆ นั้น ควรแยกจากกัน และบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละออง และอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกายและมีความต้องการในระดับมาก ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล กับมีความต้องการในระดับมาก ให้มีกิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับสูงมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

วิระวัฒน์ ปัญญาบุรพา (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง ของศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานครโดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพจำนวน 360 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า "ที"

ผลการศึกษาพบว่า

1. สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกายด้านช่วงวันเวลาในการออกกำลังกายในระดับมาก คือ วันธรรมดา (วันจันทร์ - ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.00 -19.00 น.) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย คือ การวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้านวิชาการ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

สายันต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทยมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกายช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการ ออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทยต้องการ คือ ช่วง 16.00 -19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกายส่วนความต้องการเรื่องอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอนผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้าน การแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอนความสามารถในการตัดสินกีฬา ความสามารถในการสอน และแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ ผู้มาใช้บริการต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอน มีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการ ในระดับปานกลาง เช่นต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ให้บริการและให้คำแนะนำเพียงพอต้องการให้มีระบบ เสียงตามสายที่เหมาะสมและการเรียกเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ในด้านวิชาการการออก- กกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกการ ออกกำลังกายและด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรือ อากาศ กรมยุทธศึกษา กองทัพอากาศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักเรียน 700 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มี ภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออก- กกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์ในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่ เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมาก ที่สุดคือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากคือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการ ระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนาม

สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

สมโภชน์ ไวถนอมสัตย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1. บุคลากร
2. วิชาการ
3. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. วันและเวลา

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 978 ชุด เป็นนักเรียนชาย 468 คน นักเรียนหญิง 519 คน คิดเป็นร้อยละ 88.44 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มีชฉิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t- test) และค่าเอฟ (F- test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน – คูลส์ (Newman's Keuls Method)

ผลการศึกษาพบว่า

นักเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัด และดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียนมากที่สุด

2. ด้านวิชาการต้องมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐานสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวห้องสุขาชาย-หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา ทั้งสนามกลางแจ้งและในร่มสถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด

4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยวันจันทร์-วันศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. และวันเสาร์ - วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 6.00-12.00 น.

ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกวันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากร ด้านวิชาการ และด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านประเภทกิจกรรมของการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟายและมีค่าเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 1,394 คน และหลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,349 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การหาค่าความถี่ และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ
2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษาโดยตรง
3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และ เทเบิลเทนนิส
4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้าน ช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา(จันทร์ - ศุกร์) กับวันหยุด (เสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือช่วงเวลาเช้า (06.00 - 09.00 น.) และช่วงกลางคืน (19.00 - 21.00 น.)
5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องการบริหารกาย และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

บัญญัติ สุ่มยศ. (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำนวน 911 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และใช้ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบความแตกต่าง ในสภาพและความต้องการ ในการนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ตามเพศ แต่ละด้านแต่ละข้อ ใช้การทดสอบค่าที (t- independent) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) ทดสอบภายหลังโดยวิธีของดันแคน (Duncan) และตรวจสอบระดับสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และที่ 5 ส่วนรายการ อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 1 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่มี ความแตกต่างกันทางสถิติ

3. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกาย ด้าน ประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกันที่ระดับ .05 เฉพาะรายการที่ 11 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

4. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านประเภท ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 4 รายการที่ 7 รายการที่ 8 รายการที่ 9 และรายการที่ 12 และแตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 5 รายการที่ 6 และรายการ ที่ 10 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างของสภาพของการออกกำลังกาย และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

6. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างในสภาพของการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวัน

7. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านช่วงเวลา ของการออกกำลังกายแต่ละวันแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 2 รายการที่ 3 รายการที่ 4 และรายการที่ 5 ส่วนรายการที่ 6 และ 7 ไม่แตกต่างกัน

8. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในสภาพของการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลา ตามช่วงเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 6 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

9. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในความต้องการออกกำลังกายด้านช่วงเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ทั้ง 6 รายการ

10. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างกันในสภาพของการออก- กายด้านการจัดการแข่งขัน

11. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายด้านการ จัดการแข่งขันแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 3 และรายการที่ 5 และที่ระดับ .05 ในรายการ ที่ 2 และรายการที่ 4 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

12. เมื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาด ของโรงเรียนในด้านต่างๆ แล้ว พบว่า

12.1 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็ก กับโรงเรียนขนาดกลาง และระหว่างโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่

12.2 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกาย
มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง
นอกจากนั้นแล้ว ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของ
โรงเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มนตรี อารีย์ (2545 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง
ได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย จำนวน 700 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ 561 ฉบับ คิดเป็น
ร้อยละ 86

ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร
ส่วนใหญ่เป็นชายโสด อายุระหว่าง 26 - 32 ปี และ 18 - 25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี
มีรายได้ต่อเดือน 5,000 -15,000บาท และมีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1 - 2
2. เหตุผลของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัด
สมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่คือเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อลดน้ำหนักและเพื่อสังคม
3. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร
เลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด รองลงมาคือ วันเสาร์
วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออก-
กำลังกายหรือการเล่นกีฬา ครั้งละ 45 - 60 นาที มากที่สุดคือ 15 - 30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออก-
กำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด
รองลงมาคือที่บ้านและสวนสาธารณะ
4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร
ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
เป็นค่าเครื่องตี๋ม ค่าอุปกรณ์และค่าเช่าสถานที่ มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ใน
การติดตามข่าวด้านกีฬา คือ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร
5. อาการที่ผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพที่พบบ่อยครั้งของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา
ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มากที่สุด ได้แก่ ปวดหลัง เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ
นอนไม่หลับ ปวดเข่า ปวดศีรษะ วิตกกังวล และเครียด
6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร
ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย หญิง ที่ถูก
สุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวัน
เสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ระหว่าง 16 .00 - 18.00 น.

7. กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุด เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ คือ กายบริหาร เมื่อรู้สึกอ่อนเกินไปก็คือ ว่ายน้ำ เมื่อร่างกายทรุดโทรมก็คือ เดินหรือวิ่งเหยาะ และว่ายน้ำ เมื่อเป็นคนขี้โรค เดินหรือวิ่งเหยาะ และกายบริหาร เมื่อรู้สึกเครียดคือ ว่ายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องช้า คือ ว่ายน้ำ เมื่อต้องการเสริมบุคลิกภาพคือ ว่ายน้ำ และกายบริหาร เพื่อต้องการรักษารูปร่าง คือ ว่ายน้ำ แอโรบิก และกายบริหาร

เสรี ชมเชย. (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 400 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้ 2 กลุ่ม คือ นักเรียนชาย 190 คน และนักเรียนหญิง 210 คน หลังจากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างใหม่อีกครั้งหนึ่ง แยกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 210 คน และกลุ่มนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 190 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเองแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนนำมาใช้เก็บข้อมูลจริง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้วยค่า ที-เทส (t- test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อย ยกเว้นในกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้านในระดับมาก

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านบุคลากรให้บริการ ที่ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความคิดเห็นในระดับน้อย ส่วนนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน

4. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารการจัดการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

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

ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพดี คิดเป็นร้อยละ 77.14 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยน

เครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่
ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า
มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71
รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29
ตามลำดับ ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มา
ออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการ
การจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

พิเชษฐ สุกุลมาก (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการ
ออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา
2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4
จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง
ความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี
ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น
มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่
ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น
มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรม
การออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกาย
ในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายข้อที่แสดง
ความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่
การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดง
ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายข้อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการ
ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน วันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น มากที่สุด

โสภกา เอกทัศน์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและ กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็น เพศชาย 165 คน เพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื่อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย - หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายชื่อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายชื่อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการ แต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการ

ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายชื่อไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนา หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายชื่อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงสรุปได้ว่า การที่ประเทศชาติจะพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพนั้น กลไกสำคัญที่จะขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายของความสำเร็จที่สำคัญ คือ ประชากรต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแล สุขภาพและสมรรถภาพของตัวเองไม่ว่าจะนำเอาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ และวิทยาการสมัยใหม่มาใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ แต่ยังมีสิ่งที่สำคัญอีกหลายประการในอันที่จะส่งเสริมให้การเล่นกีฬาเป็นไปตามเป้าหมาย ก็คือ ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สถานที่

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และ 4 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1,454 คน จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ 686 คน แยกเป็นชาย 275 คน หญิง 411 คน และโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยเพชรบูรณ์ 768 คน แยกเป็นชาย 434 คน หญิง 334 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และ 4 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ และโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยเพชรบูรณ์ ซึ่งได้มาโดยการประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางสำเร็จรูปเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) จากประชากร 1,454 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 306 คน แต่การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 600 คน แยกเป็นนักเรียนหญิง 300 คน นักเรียนชาย 300 คน และผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตาราง 1 แสดงกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	เพศ	
	ชาย	หญิง
ศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์		
ช่วงชั้นที่ 3	75	75
ช่วงชั้นที่ 4	75	75
กาญจนาภิเษกวิทยาลัยเพชรบูรณ์		
ช่วงชั้นที่ 3	75	75
ช่วงชั้นที่ 4	75	75
รวม	300	300

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลิกภาพ
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) แบ่งเป็น 5 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลิกภาพ
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ และหนังสือพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ศึกษาสภาพโดยทั่วๆ ไปของโรงเรียน เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย
3. รวบรวมปัญหาความรู้ ความคิด จากขั้นตอนข้างต้นมาสร้างแบบสอบถามซึ่งจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
4. นำไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมเพื่อขอคำแนะนำ
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

6. จากนั้นนำแบบสอบถามไปให้ประธานและกรรมการ การควบคุมปริญญาโท
ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

7. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วไปทดลองใช้
(Try – out) กับนักเรียนจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น
(Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient)
ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .90

8. นำแบบสอบถามไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินงานดังนี้

1. ขอลงหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญและ
ผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 โรงเรียน
เพื่อขอความร่วมมือ
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่าง
ของแต่ละโรงเรียน แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด

วิธีการจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปจำนวน 600 ฉบับ ได้รับคืนมา 600 ฉบับ คิดเป็น
ร้อยละร้อย แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้อง และวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
มาแจกแจงความถี่และคิดหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพความต้องการมาแจกแจงความถี่และ
คิดหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการมาแจกแจงความถี่และ
คิดหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 600 คน เป็นชาย 300 คน หญิง 300 คน และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า แบบสอบถามได้รับกลับคืนมาและมีความสมบูรณ์ จำนวน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วคิดเป็นร้อยละร้อย จากนั้นนำมาแจกตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และคิดหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพความต้องการมาแจกแจงความถี่และคิดหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการมาแจกแจงความถี่และคิดหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

Ended Questionnaires)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 แสดงจำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 (N = 600)

ข้อมูลส่วนตัว	f	%
เพศ		
ชาย	300	50.00
หญิง	300	50.00
ระดับชั้น		
ช่วงชั้นที่ 3	300	50.00
ช่วงชั้นที่ 4	300	50.00

จากตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เป็นเพศชาย จำนวน 300 คน และเป็นเพศหญิง 300 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เป็นนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 50

ตาราง 3 จำนวนร้อยละของวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	150	11.40
วันอังคาร	167	12.70
วันพุธ	159	12.10
วันพฤหัสบดี	95	7.20
วันศุกร์	213	16.20
วันเสาร์	250	19.00
วันอาทิตย์	281	21.40
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
05.00 - 07.00 น.	159	24.10
11.00 - 13.00 น.	85	12.90
16.00 - 18.00 น.	351	53.30
19.00 - 21.00 น.	65	9.80
ความต้องการการออกกำลังกายของชนิดกีฬา		
วิ่งเพื่อสุขภาพ	65	6.90
เทนนิส	54	5.70
แบดมินตัน	68	7.20
ตะกร้อ	98	10.40
วอลเลย์บอล	67	7.10
บาสเกตบอล	125	13.30
เทเบิลเทนนิส	134	14.20
เต้นแอโรบิก	59	6.30
ฟุตบอล	258	27.40
อื่นๆ	15	1.60

จากตาราง 3 แสดงจำนวนร้อยละของวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

วันจันทร์ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 11.40 วันอังคาร จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 12.70 วันพุธ จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 12.10 วันพฤหัสบดี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 7.20 วันศุกร์ จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 16.20 วันเสาร์ จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00 วันอาทิตย์ จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 21.40

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

เวลา 05.00 - 07.00 น. จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 24.10 เวลา 11.00 - 13.00 น. จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 12.90 เวลา 16.00 - 18.00 น. จำนวน 351 คน คิดเป็นร้อยละ 53.30 เวลา 19.00 - 21.00 น. จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 9.80

ความต้องการการออกกำลังกายของชนิดกีฬา

วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90 เทนนิส จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 5.70 แบดมินตัน จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 7.20 ตะกร้อ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 10.40 วอลเลย์บอล จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 7.10 บาสเกตบอล จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 13.30 เทเบิลเทนนิส จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 14.20 เต้นแอโรบิก จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 6.30 ฟุตบอล จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 27.40 และกีฬาอื่นๆ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 1.60

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ตาราง 4 สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร จำแนกตามเพศ (N = 600)

รายการ		ชาย		หญิง		รวม	
		มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี
1. มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษา	f	251	49	195	105	446	154
แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	83.67	16.33	65.00	35.00	74.33	25.67
2. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ประจำ	f	195	105	210	90	405	195
สถานที่ออกกำลังกาย	%	65.00	35.00	70.00	30.00	67.57	32.50
3. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการ	f	168	132	211	89	379	221
เบิก-จ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	56.00	44.00	70.33	29.67	63.17	36.83
4. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการ	f	156	144	185	115	341	259
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	52.00	48.00	61.67	38.33	56.83	43.17
5. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยอย่างทั่วถึง	f	205	95	167	133	372	228
	%	68.33	31.67	55.67	44.33	62.00	38.00
รวม	f	975	525	968	532	1943	1057
	%	65.00	35.00	64.53	35.47	64.77	35.23

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 65.00
เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.53 และมีสภาพโดยรวมด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 64.77
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชายมีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครูนำการออกกำลังกาย
และให้คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็น
ร้อยละ 83.67 และ 68.33 เพศหญิง มีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครู อาจารย์หรือ
เจ้าหน้าที่ให้บริการ เบิก – จ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีบุคลากรผู้ให้บริการทางวิชาการ
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ 65.00

ตาราง 5 สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ จำแนกตามเพศ (N = 600)

รายการ		ชาย		หญิง		รวม	
		มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี
1. มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ กิจกรรมด้านกีฬา	f	269	31	251	49	520	80
	%	89.67	10.33	83.67	16.33	86.67	13.33
2. มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัด กิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรม ด้านกีฬา	f	175	125	159	141	334	266
	%	58.33	41.67	53.00	47.00	55.67	44.33
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	172	128	182	118	354	246
	%	57.33	42.67	60.67	39.33	59.00	41.00
4. มีการกำหนดระเบียบการออกกำลังกาย ไว้ชัดเจนและเหมาะสม	f	169	131	151	149	320	280
	%	56.33	43.67	50.33	49.67	53.33	46.67
5. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย	f	221	79	169	131	390	210
	%	73.67	26.33	56.33	43.67	65.00	35.00
รวม	f	1006	494	912	588	1918	1082
	%	67.07	32.93	60.80	39.20	63.93	36.07

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 67.07 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.80 และมีสภาพโดยรวมด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 63.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 89.67 และ 73.67 เพศหญิง มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 60.67 และโดยรวมมีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 86.67 และ 65.00

ตาราง 6 สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
จำแนกตามเพศ (N = 600)

รายการ		ชาย		หญิง		รวม	
		มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี
1. มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้ สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	259	41	163	137	422	178
	%	86.33	13.67	54.33	45.67	70.33	29.67
2. มีสนามกีฬากลางแจ้งสำหรับออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	f	185	115	156	144	341	259
	%	61.67	38.33	52.00	48.00	56.83	43.17
3. มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้ เลือกเล่นตามความต้องการ	f	186	114	175	125	361	239
	%	62.00	38.00	58.33	41.67	60.17	39.83
4. จัดน้ำดื่มไว้บริการนักเรียน	f	169	131	161	139	330	270
	%	56.33	43.67	53.67	46.33	55.00	45.00
5. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกเป็นสัดส่วนแล ถูกสุขลักษณะ	f	191	109	152	148	343	257
	%	63.67	36.33	50.67	49.33	57.17	42.83
6. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	192	108	191	109	383	217
	%	64.00	36.00	63.67	36.33	63.83	36.17
รวม	f	1182	618	998	802	2180	1420
	%	65.67	34.33	55.44	44.56	60.56	39.44

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 65.67 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.44 และมีสภาพโดยรวม
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 60.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า เพศชาย มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา
มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 86.33 และ 64.00 เพศหญิง มีห้องปฐมพยาบาล
เบื้องต้น มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 63.67
และ 58.33 และโดยรวม มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและ
เล่นกีฬามีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 70.33 และ 63.83

ตาราง 7 สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลิกภาพ จำแนกตามระดับช่วงชั้น (N = 600)

รายการ		ช่วงชั้นที่ 3		ช่วงชั้นที่ 4		รวม	
		มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี
1. มีครูนำการออกกำลังกายและให้	f	201	99	245	55	446	154
คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการ	%	67.00	33.00	81.67	18.33	74.33	25.67
ออกกำลังกาย							
2. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ประจำ	f	210	90	195	105	405	195
สถานที่ออกกำลังกาย	%	70.00	30.00	65.00	35.00	67.50	32.50
3. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการ	f	195	105	184	116	379	221
เบิก – จ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ในการ	%	65.00	35.00	61.33	38.67	63.17	36.83
ออกกำลังกาย							
4. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการ	f	175	125	166	134	341	259
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	58.33	41.67	55.33	44.67	56.83	43.17
5. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	159	141	213	87	372	228
อย่างทั่วถึง	%	53.00	47.00	71.00	29.00	62.00	38.00
รวม	f	940	560	1003	497	1943	1057
		62.67	37.33	66.87	33.13	64.77	35.23

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ การศึกษา 2547 นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านบุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 62.67 นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 66.87 และมีสภาพโดยรวมด้านบุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ 67.00 นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 81.67 และ 71.00

ตาราง 8 สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ จำแนกตามระดับช่วงชั้น (N = 600)

รายการ		ช่วงชั้นที่ 3		ช่วงชั้นที่ 4		รวม	
		มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี
1. มีการจัดสรรงบประมาณ / งบสนับสนุน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ กิจกรรมด้านกีฬา	f	271	29	249	51	520	80
	%	90.33	9.67	83.00	17.00	86.67	13.33
2. มีการจัดสรรงบประมาณ / งบสนับสนุนการจัด กิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรม ด้านกีฬา	f	175	125	159	141	334	266
	%	58.33	41.67	53.00	47.00	55.67	44.33
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	182	118	172	128	354	246
	%	60.67	39.33	57.33	42.67	59.00	41.00
4. มีการกำหนดระเบียบการออกกำลังกาย ไว้ชัดเจนและเหมาะสม	f	165	135	155	145	320	280
	%	55.00	45.00	51.67	48.33	53.33	46.67
5. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย	f	179	121	211	89	390	210
	%	59.67	40.33	70.33	29.67	65.00	35.00
รวม	f	972	528	946	554	1918	1082
	%	64.80	35.20	63.07	36.93	63.93	36.07

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 64.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดสรรงบประมาณ / งบสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.33 และ 60.67 สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 63.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดสรรงบประมาณ / งบสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.00 และ 70.33

ตาราง 9 สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
จำแนกตามระดับช่วงชั้น (N = 600)

รายการ		ช่วงชั้นที่ 3		ช่วงชั้นที่ 4		รวม	
		มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี
1. มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้ สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	207	93	215	85	422	178
	%	69.00	31.00	71.67	28.33	70.33	29.67
2. มีสนามกีฬากลางแจ้งสำหรับออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	f	182	118	159	141	341	259
	%	60.67	39.33	53.00	47.00	56.83	43.17
3. มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้ เลือกเล่นตามความต้องการ	f	171	129	190	110	361	239
	%	57.00	43.00	63.33	36.67	60.17	39.83
4. จัดน้ำดื่มไว้บริการนักเรียน	f	162	138	168	132	330	270
	%	54.00	46.00	56.00	44.00	55.00	45.00
5. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกเป็นสัดส่วนแล ถูกสุขลักษณะ	f	182	118	161	139	343	257
	%	60.67	39.33	53.67	46.33	57.17	42.83
6. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	192	108	191	109	383	217
	%	64.00	36.00	63.67	36.33	63.83	36.17
รวม	f	1096	704	1084	716	2180	1420
	%	60.89	39.11	60.22	39.78	60.56	39.44

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 60.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีอาคาร
พลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น
คิดเป็นร้อยละ 69.00 และ 64.00 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 60.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาใน
ร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ
63.67

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ตาราง 10 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ตำบลบุคลากร (N = 300)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุขภาพ	f	148	86	43	12	11
	%	49.33	28.67	14.33	4.00	3.67
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์อยู่ประจำห้องเบิก – จ่าย	f	152	75	51	12	10
	%	50.67	25.00	17.00	4.00	3.33
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำขณะออกกำลังกาย	f	163	69	28	24	16
	%	54.33	23.00	9.33	8.00	5.33
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	f	63	161	25	24	27
	%	21.00	53.67	8.33	8.00	9.00
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	156	49	45	31	19
	%	52.00	16.33	15.00	10.33	6.33
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย	f	215	37	24	12	12
	%	71.67	12.33	8.00	4.00	4.00
7. ต้องการให้มีผู้นำการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	193	85	15	5	2
	%	64.33	28.33	5.00	1.67	0.67
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f	241	27	15	9	8
	%	80.33	9.00	5.00	3.00	2.76
รวม	f	1331	589	246	129	105
	%	55.46	24.54	10.25	5.38	4.38

จากตาราง 10 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.33 และ 71.67

ตาราง 11 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านบุคลากร (N = 300)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออก กำลังกายที่มีความสุขภาพ	f 196 % 65.33	72 24.00	21 7.00	6 2.00	5 1.67
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการ เบิก – จ่ายอุปกรณ์อยู่ประจำ ห้องเบิก – จ่าย	f 185 % 61.67	65 21.67	32 10.67	8 2.67	10 3.33
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำ ขณะออกกำลังกาย	f 158 % 52.67	69 23.00	28 9.33	29 9.67	16 5.33
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาด สถานที่ก่อนและหลังการออก กำลังกาย	f 95 % 31.67	158 52.67	15 5.00	15 5.00	17 5.67
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ ที่ดี	f 194 % 64.67	37 12.33	24 8.00	26 8.67	19 6.33
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกายในขณะ ออกกำลังกาย	f 186 % 62.00	50 16.67	24 8.00	21 7.00	19 6.33
7. ต้องการให้มีผู้นำการออก กำลังกายประจำสถานที่ออก กำลังกาย	f 85 % 28.33	193 64.33	15 5.00	5 1.67	2 0.67
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f 211 % 70.33	37 12.33	19 6.33	15 5.00	18 6.00
รวม	f 1310 % 54.58	681 28.38	178 7.42	125 5.21	106 4.42

จากตาราง 11 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านบุคลากร โดยรวม
อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ที่มีความต้องการมากที่สุด
คือ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกาย
ที่มีความสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 70.33 และ 65.33

ตาราง 12 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านการจัดการ (N = 300)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	129	115	33	12	11
	%	43.00	38.33	11.00	4.00	3.67
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	152	75	51	12	10
	%	50.67	25.00	17.00	4.00	3.33
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	163	69	28	24	16
	%	54.33	23.00	9.33	8.00	5.33
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	63	161	25	24	27
	%	21.00	53.67	8.33	8.00	9.00
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	f	156	49	45	31	19
	%	52.00	16.33	15.00	10.33	6.33
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี	f	215	37	24	12	12
	%	71.67	12.33	8.00	4.00	4.00
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	193	85	15	5	2
	%	64.33	28.33	5.00	1.67	0.67
รวม	f	1071	591	221	120	97
	%	51.00	28.14	10.52	5.71	4.62

จากตาราง 12 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 64.33

ตาราง 13 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านการจัดการ (N = 300)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f 115	155	20	8	2
	% 38.33	51.67	6.67	2.67	0.67
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f 75	158	45	12	10
	% 25.00	52.67	15.00	4.00	3.33
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 79	152	30	23	16
	% 26.33	50.67	10.00	7.67	5.33
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 40	170	29	34	27
	% 13.33	56.67	9.67	11.33	9.00
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	f 162	49	42	29	18
	% 54.00	16.33	14.00	9.67	6.00
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี	f 205	29	18	24	24
	% 68.33	9.67	6.00	8.00	8.00
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f 186	75	28	8	3
	% 62.00	25.00	9.33	2.67	1.00
รวม	f 862	788	212	138	100
	% 41.05	37.52	10.10	6.57	4.76

จากตาราง 13 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 68.33 และ 62.00

ตาราง 14 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ อุปกรณ์ (N = 300)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้ บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f 201 % 67.00	45 15.00	35 11.67	10 3.33	9 3.00
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือ สนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 185 % 61.67	85 28.33	18 6.00	6 2.00	6 2.00
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษา นอกเวลาเรียน	f 179 % 59.67	76 25.33	21 7.00	15 5.00	9 3.00
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า ขณะออกกำลังกาย	f 185 % 61.67	69 23.00	25 8.33	12 4.00	9 3.00
5. ต้องการบริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f 189 % 63.00	62 20.67	25 8.33	15 5.00	9 3.00
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ	f 215 % 71.67	37 12.33	24 8.00	12 4.00	12 4.00
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ ออกกำลังกาย	f 185 % 61.67	75 25.00	19 6.33	12 4.00	9 3.00
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและ ห้องอาบน้ำ อยู่ในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	f 172 % 57.33	69 23.00	25 8.33	19 6.33	15 5.00
รวม	f 1511 % 62.96	518 21.58	192 8.00	101 4.21	78 3.25

จากตาราง 14 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 67.00

ตาราง 15 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ (N = 300)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้ บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f 195 % 65.00	45 15.00	39 13.00	12 4.00	9 3.00
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือ สนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 191 % 63.67	81 27.00	16 5.33	6 2.00	6 2.00
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษา นอกเวลาเรียน	f 165 % 55.00	78 26.00	31 10.33	17 5.67	9 3.00
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า ขณะออกกำลังกาย	f 175 % 58.33	69 23.00	28 9.33	15 5.00	13 4.33
5. ต้องการบริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f 201 % 67.00	52 17.33	27 9.00	13 4.33	7 2.33
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ	f 195 % 65.00	48 16.00	26 8.67	15 5.00	16 5.33
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ ออกกำลังกาย	f 165 % 55.00	85 28.33	21 7.00	20 6.67	9 3.00
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและ ห้องอาบน้ำ อยู่ในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	f 169 % 56.33	58 19.33	35 11.67	24 8.00	14 4.67
รวม	f 1456 % 60.67	516 21.50	223 9.29	122 5.08	83 3.46

จากตาราง 15 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.67 เมื่อพิจารณาเป็น
รายข้อพบว่า ต้องการบริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ
67.00

ตาราง 16 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านบุคลากร (N = 300)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออก กำลังกายที่มีความสุขภาพ	f 151 % 50.33	95 31.67	34 11.33	11 3.67	9 3.00
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการ เบิก – จ่ายอุปกรณ์อยู่ประจำ ห้องเบิก – จ่าย	f 182 % 60.67	65 21.67	36 12.00	9 3.00	8 2.67
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำ ขณะออกกำลังกาย	f 172 % 57.33	66 22.00	24 8.00	26 8.67	12 4.00
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาด สถานที่ก่อนและหลังการออก กำลังกาย	f 64 % 21.33	170 56.67	18 6.00	26 8.67	22 7.33
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ ที่ดี	f 175 % 58.33	49 16.33	37 12.33	21 7.00	18 6.00
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกายในขณะ ออกกำลังกาย	f 199 % 66.33	43 14.33	29 9.67	15 5.00	14 4.67
7. ต้องการให้มีผู้นำการออก กำลังกายประจำสถานที่ออก กำลังกาย	f 152 % 50.67	132 44.00	10 3.33	5 1.67	1 0.33
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f 215 % 71.67	31 10.33	19 6.33	14 4.67	21 7.00
รวม	f 1310 % 54.58	651 27.13	207 8.63	127 5.29	105 4.38

จากตาราง 16 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับ
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความ
ปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะ
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 66.33

ตาราง 17 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านบุคลากร (N = 300)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออก กำลังกายที่มีคุณภาพ	f 193 % 64.33	63 21.00	30 10.00	7 2.33	7 2.33
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการ เบิก – จ่ายอุปกรณ์อยู่ประจำ ห้องเบิก – จ่าย	f 155 % 51.67	75 25.00	47 15.67	11 3.67	12 4.00
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำ ขณะออกกำลังกาย	f 149 % 49.67	72 24.00	32 10.67	27 9.00	20 6.67
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาด สถานที่ก่อนและหลังการออก กำลังกาย	f 94 % 31.33	149 49.67	22 7.33	13 4.33	22 7.33
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ ที่ดี	f 175 % 58.33	37 12.33	32 10.67	36 12.00	20 6.67
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกายในขณะ ออกกำลังกาย	f 202 % 67.33	44 14.67	19 6.33	18 6.00	17 5.67
7. ต้องการให้มีผู้นำการออก กำลังกายประจำสถานที่ออก กำลังกาย	f 126 % 42.00	146 48.67	20 6.67	5 1.67	3 1.00
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f 237 % 79.00	33 11.00	15 5.00	10 3.33	5 1.67
รวม	f 1331 % 55.46	619 25.79	217 9.04	127 5.29	106 4.42

จากตาราง 17 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านบุคลากร
โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีเจ้าหน้าที่
ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย
ในขณะออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 79.00 และ 67.33

ตาราง 18 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านการจัดการ (N = 300)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	135	127	27	5	6
	%	45.00	42.33	9.00	1.67	2.00
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	125	111	40	14	10
	%	41.67	37.00	13.33	4.67	3.33
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	131	97	30	27	15
	%	43.67	32.33	10.00	9.00	5.00
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	46	162	29	27	36
	%	15.33	54.00	9.67	9.00	12.00
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	f	172	31	40	50	7
	%	57.33	10.33	13.33	16.67	2.33
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี	f	219	36	18	12	15
	%	73.00	12.00	6.00	4.00	5.00
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	195	72	21	9	3
	%	65.00	24.00	7.00	3.00	1.00
รวม	f	1023	636	205	144	92
	%	48.71	30.29	9.76	6.86	4.38

จากตาราง 18 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 73.00 และ 65.00

ตาราง 19 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านการจัดการ (N = 300)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f 109	143	26	15	7
	% 36.33	47.67	8.67	5.00	2.33
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f 102	122	56	10	10
	% 34.00	40.67	18.67	3.33	3.33
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 111	124	28	20	17
	% 37.00	41.33	9.33	6.67	5.67
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 57	169	25	31	18
	% 19.00	56.33	8.33	10.33	6.00
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	f 146	67	47	10	30
	% 48.67	22.33	15.67	3.33	10.00
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี	f 201	30	24	24	21
	% 67.00	10.00	8.00	8.00	7.00
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f 184	88	22	4	2
	% 61.33	29.33	7.33	1.33	0.67
รวม	f 910	743	228	114	105
	% 43.33	35.38	10.86	5.43	5.00

จากตาราง 19 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 67.00 และ 61.33

ตาราง 20 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ (N = 300)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้ บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f 177 % 59.00	65 21.67	32 10.67	12 4.00	14 4.67
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือ สนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 192 % 64.00	79 26.33	15 5.00	5 1.67	9 3.00
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษา นอกเวลาเรียน	f 164 % 54.67	84 28.00	27 9.00	18 6.00	7 2.33
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า ขณะออกกำลังกาย	f 189 % 63.00	71 23.67	25 8.33	12 4.00	3 1.00
5. ต้องการบริการเบิก - จำยอุปกรณ์ การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f 211 % 70.33	52 17.33	20 6.67	12 4.00	5 1.67
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ	f 229 % 76.33	32 10.67	16 5.33	12 4.00	11 3.67
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ ออกกำลังกาย	f 169 % 56.33	92 30.67	11 3.67	19 6.33	9 3.00
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและ ห้องอาบน้ำ อยู่ในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	f 171 % 57.00	69 23.00	34 11.33	14 4.67	12 4.00
รวม	f 1502 % 62.58	544 22.67	180 7.50	104 4.33	70 2.92

จากตาราง 20 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.58 เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อพบว่า ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการบริการเบิก - จำย
อุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ 76.33 และ 70.33

ตาราง 21 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์ (N = 300)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้ บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	219	25	42	10	4
	%	73.00	8.33	14.00	3.33	1.33
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือ สนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	184	87	19	7	3
	%	61.33	29.00	6.33	2.33	1.00
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษา นอกเวลาเรียน	f	180	70	25	14	11
	%	60.00	23.33	8.33	4.67	3.67
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า ขณะออกกำลังกาย	f	171	67	28	15	19
	%	57.00	22.33	9.33	5.00	6.33
5. ต้องการบริการเบิก - จำยอุปกรณ์ การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f	179	62	32	16	11
	%	59.67	20.67	10.67	5.33	3.67
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ	f	171	63	34	15	17
	%	57.00	21.00	11.33	5.00	5.67
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ ออกกำลังกาย	f	181	68	29	13	9
	%	60.33	22.67	9.67	4.33	3.00
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและ ห้องอาบน้ำ อยู่ในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	f	170	58	26	29	17
	%	56.67	19.33	8.67	9.67	5.67
รวม	f	1455	500	235	119	91
	%	60.62	20.83	9.79	4.96	3.79

จากตาราง 21 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ช่วงชั้นที่ 4 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.62
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายต้องการ
อาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 73.00
และ 61.33

ตาราง 22 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวนบุคลากร (N = 600)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออก กำลังกายที่มีความสุขภาพ	f 344	158	64	18	16
	% 57.33	26.33	10.67	3.00	2.67
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการ เบิก – จ่ายอุปกรณ์อยู่ประจำ ห้องเบิก – จ่าย	f 337	140	83	20	20
	% 56.17	23.33	13.83	3.33	3.33
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำ ขณะออกกำลังกาย	f 321	138	56	53	32
	% 53.50	23.00	9.33	8.83	5.33
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาด สถานที่ก่อนและหลังการออก กำลังกาย	f 158	319	40	39	44
	% 26.33	53.17	6.67	6.50	7.33
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ ที่ดี	f 350	86	69	57	38
	% 58.33	14.33	11.50	9.50	6.33
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกายในขณะ ออกกำลังกาย	f 401	87	48	33	31
	% 66.83	14.50	8.00	5.50	5.17
7. ต้องการให้มีผู้นำการออก กำลังกายประจำสถานที่ออก กำลังกาย	f 278	278	30	10	4
	% 46.33	46.33	5.00	1.67	0.67
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัยขณะออกกำลังกาย	f 452	64	34	24	26
	% 75.33	10.67	5.67	4.00	4.33
รวม	f 2641	1270	424	254	211
	% 55.02	26.46	8.83	5.29	4.40

จากตาราง 22 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมจำนวนบุคลากร อยู่ในระดับ
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความ
ปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะ
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.33 และ 66.83

ตาราง 23 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ (N = 600)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	244	270	53	20	13
	%	40.67	45.00	8.83	3.33	2.17
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	227	233	96	24	20
	%	37.83	38.83	16.00	4.00	3.33
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	242	221	58	47	32
	%	40.33	36.83	9.67	7.83	5.33
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	103	331	54	58	54
	%	17.17	55.17	9.00	9.67	9.00
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน	f	318	98	87	60	37
	%	53.00	16.33	14.50	10.00	6.17
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี	f	420	66	42	36	36
	%	70.00	11.00	7.00	6.00	6.00
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	379	160	43	13	5
	%	63.17	26.67	7.17	2.17	0.83
รวม	f	1933	1379	433	258	197
	%	46.02	32.83	10.31	6.14	4.69

จากตาราง 23 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมด้านการจัดการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ 63.17

ตาราง 24 ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
(N = 600)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้ บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f 396 % 66.00	90 15.00	74 12.33	22 3.67	18 3.00
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือ สนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 376 % 62.67	166 27.67	34 5.67	12 2.00	12 2.00
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษา นอกเวลาเรียน	f 344 % 57.33	154 25.67	52 8.67	32 5.33	18 3.00
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า ขณะออกกำลังกาย	f 360 % 60.00	138 23.00	53 8.83	27 4.50	22 3.67
5. ต้องการบริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน	f 390 % 65.00	114 19.00	52 8.67	28 4.67	16 2.67
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ	f 410 % 68.33	85 14.17	50 8.33	27 4.50	28 4.67
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำที่ ออกกำลังกาย	f 350 % 58.33	160 26.67	40 6.67	32 5.33	18 3.00
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและ ห้องอาบน้ำ อยู่ในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	f 341 % 56.83	127 21.17	60 10.00	43 7.17	29 4.83
รวม	f 2967 % 61.81	1034 21.54	415 8.65	223 4.65	161 3.35

จากตาราง 24 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.33 และ 66.00

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านบุคลากร

1. ควรมีบุคลากรในการสอนที่มีความรู้ความสามารถ สุขภาพ อัจฉริยะดี มีความเป็นกันเองให้ครบทุกชนิดกีฬา

2. อำนวยความสะดวกให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

3. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ออกกำลังกายที่อยู่ประจำ

ด้านการจัดการ

1. ควรมีการจัดสรรงบประมาณในการออกกำลังกายให้ครบทุกหอพัก

2. ควรมีการเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทุกภาคเรียน

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

1. ควรมีอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน

2. ควรมีการเปิดให้ใช้โรงฝึกพลศึกษาตลอดเวลา

3. ควรมีการบริการน้ำดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และ 4 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1,454 คน จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ 686 คน แยกเป็นชาย 275 คน หญิง 411 คน และโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยเพชรบูรณ์ 768 คน แยกเป็นชาย 434 คน หญิง 334 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และ 4 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ และโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยเพชรบูรณ์ ซึ่งได้มาโดยการประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางสำเร็จรูปเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) จากประชากร 1,454 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 306 คน แต่การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 600 คน แยกเป็นนักเรียนหญิง 300 คน นักเรียนชาย 300 คน และผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) แบ่งเป็น 5 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 4 แบบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินงานดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 โรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือ
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างของแต่ละโรงเรียน แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปจำนวน 600 ฉบับ ได้รับคืนมา 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละร้อย แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้อง และวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และคิดหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพความต้องการมาแจกแจงความถี่และคิดหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการมาแจกแจงความถี่และคิดหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

1. สภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เป็นเพศชาย จำนวน 300 คน และเป็นเพศหญิง 300 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 50

จำนวนร้อยละของวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

วันจันทร์ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 วันอังคาร จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 27.83 วันพุธ จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 วันพฤหัสบดี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 15.83 วันศุกร์ จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 วันเสาร์ จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 41.67 วันอาทิตย์ จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 46.83

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

เวลา 05.00 - 07.00 น. จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 เวลา 11.00 - 3.00 น. จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 14.17 เวลา 16.00 - 18.00 น. จำนวน 351 คน คิดเป็นร้อยละ 58.50 เวลา 19.00 - 21.00 น. จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 10.83

ความต้องการการออกกำลังกายของชนิดกีฬา

วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 10.83 เทนนิส จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 แบดมินตัน จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 11.33 ตะกร้อ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 16.33 วอลเลย์บอล จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 11.17 บาสเกตบอล จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 20.83 เทเบิลเทนนิส จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 22.33 เต้นแอโรบิก จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 9.83 ฟุตบอล จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 และกีฬาอื่นๆ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

2. สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

2.1 ด้านบุคลลากร

เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 65.00 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.53 และมีสภาพโดยรวมด้านบุคลลากร คิดเป็นร้อยละ 64.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชายมีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 68.33 เพศหญิงมีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ใน

การออกกำลังกาย มีบุคลากรผู้ให้บริการทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ 65.00

ช่วงชั้นที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 62.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ 67.00 ช่วงชั้นที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 66.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 81.67 และ 71.00

2.2 ด้านการจัดการ

เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 67.07 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.80 และมีสภาพโดยรวมด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 63.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาด้านกีฬา มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 89.67 และ 73.67 เพศหญิง มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาด้านกีฬา มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 60.67 และโดยรวมมีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาด้านกีฬา มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 86.67 และ 65.00

ช่วงชั้นที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 64.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาด้านกีฬา มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.33 และ 60.67 ช่วงชั้นที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 63.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาด้านกีฬา มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.00 และ 70.33

2.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 66.67 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.44 และมีสภาพโดยรวมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 60.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 86.33 และ 64.00 เพศหญิง มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 63.67 และ 58.33 และโดยรวม มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 70.33 และ 63.83

ช่วงชั้นที่ 3 โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 60.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีห้องปฐมพยาบาล เบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 69.00 และ 64.00 ช่วงชั้นที่ 4 โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 60.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 63.67

3. ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

3.1 ด้านบุคลากร

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.46 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.33 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแล ความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็น ร้อยละ 70.33 และ 65.33

ช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.58 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่ พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 66.33 ช่วงชั้นที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 79.00 และ 67.33

3.2 ด้านการจัดการ

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.00 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 64.33 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 68.33 และ 62.00

ช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.71 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 73.00 และ 65.00 ช่วงชั้นที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 67.00 และ 61.33

3.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 67.00 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ 67.00

ช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ 76.33 และ 70.33 ช่วงชั้นที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายต้องการอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 73.00 และ 61.33

3.4 โดยรวม

ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.33 และ 66.83

ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ 63.17

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.33 และ 66.00

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านบุคลากร

1. ควรมีบุคลากรในการสอนที่มีความรู้ความสามารถ สุขภาพ อัจฉริยะดี มีความเป็นกันเองให้ครบทุกชนิดกีฬา

2. อำนวยความสะดวกให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

3. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ออกกำลังกายที่อยู่ประจำ

ด้านการจัดการ

1. ควรมีการจัดสรรงบประมาณในการออกกำลังกายให้ครบทุกหอพัก

2. ควรมีการเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทุกภาคเรียน

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

1. ควรมีอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน
2. ควรมีการเปิดให้ใช้โรงฝึกพลศึกษาตลอดเวลา
3. ควรมีการบริการน้ำดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

ด้านบุคลากร

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.00 เพศหญิงอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.53 สภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.77

ความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.46 เพศหญิงอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.58 สภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.02

ช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 66.33

ช่วงชั้นที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 79.00 และ 67.33

บุคลากรมีส่วนเกี่ยวข้องที่จะช่วยส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรม การเรียนการสอน การฝึกซ้อม ตลอดจนการตัดสินกีฬา ทั้งในและนอกเวลาเรียน บุคลากรหรือบุคคลย่อมต้องมีความรู้สึกรักคิด มีอารมณ์ มีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกับผู้ที่ออกกำลังกาย ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในโรงเรียนต้องเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดีสม่ำเสมอ มีความยุติธรรม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ออกกำลังกาย สอดคล้องกับ สายันต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการผู้ฝึกสอนที่แต่งกายเหมาะสม มีความสามารถในการตัดสินกีฬา มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายพึงประสงค์

ด้านการจัดการ

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.07 เพศหญิงอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.80 สภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.93

ความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ประจำการศึกษา 2547 เพศชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.00 เพศหญิงอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 สภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.02

ช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 73.00 และ 65.00

ช่วงชั้นที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 67.00 และ 61.33

ในการจัดการกระบวนการหรือวิธีที่จะทำให้กิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ตลอดจนการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายก็เช่นกัน จะต้องมีการวางแผนทั้งด้านบุคคล งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์และวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสม เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการในการออกกำลังกาย ที่สอดคล้องกันไม่ว่าจะเป็นชาวสาร หรือปฏิทินการออกกำลังกายในด้านต่างๆ นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้ เพื่อให้กิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ ดำเนินได้อย่างต่อเนื่องไม่ติดขัด ตามสภาพและความต้องการออกกำลังกายภายในโรงเรียน ในการฝึกซ้อมและเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายของตนเองและเพื่อการเตรียมความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมต่างๆ ตามเป้าหมายต่อไป

ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์

สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ประจำการศึกษา 2547 เพศชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.67 เพศหญิงอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.44 สภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.56

ความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ประจำการศึกษา 2547 เพศชายอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.96 เพศหญิงอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.67 สภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.81

ช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ 76.33 และ 70.33

ช่วงชั้นที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.04 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายต้องการอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 73.00 และ 61.33

ในการจัดกิจกรรมและส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ หรือกีฬาเพื่อการแข่งขัน ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะส่งผลให้การออกกำลังกายเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับ สมโภชน์

ไวถนอมสตัย (2540 : บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการสนาม อุปกรณ์ การออกกำลังกาย ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน ที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาชาย หญิง ถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม ที่แบ่งเป็นสัดส่วน และน้ำดื่ม ที่ถูกสุขลักษณะเป็นสิ่งที่ผู้ออกกำลังกายต้องการมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ครู อาจารย์ ควรนำผลการวิจัย เพื่อใช้เป็นข้อมูล ในการกิจกรรม ที่สอดคล้องกับ สภาพและความต้องการของนักเรียนต่อไป
2. ควรจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ เพื่อให้บริการการออกกำลังกายของ นักเรียนอย่างทั่วถึงและเพียงพอ
3. ควรเพิ่มงบประมาณด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนให้มากขึ้น และมี งบประมาณการแข่งขันกีฬาระหว่างหอพัก กีฬาภายใน และกีฬาภายนอกอย่างเพียงพอ
4. ควรจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ให้กับนักเรียน มากยิ่งขึ้น เช่น น้ำดื่ม และห้องน้ำที่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนใน ระดับช่วงชั้นอื่น ๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาต่อไป
2. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ในด้านอื่นๆ
3. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครู อาจารย์ และ ผู้บริหารโรงเรียน เพื่อนำผลการศึกษามาปรับปรุงพัฒนาให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กวิน คเซนทร์เดชา. (2529). ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- กรมพลศึกษา. (2534). รายงานศึกษาวิจัย และสรุปผลสัมมนาทางวิชาการเพื่อเกณฑ์มาตรฐาน
ในการกำหนดบุคลากร งบประมาณ และสถานที่ ในการพัฒนาพลศึกษาและกีฬาของ
สถานศึกษาในระดับอุดมศึกษา ในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ :
กองส่งเสริมพลศึกษา.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เฉลิม สัตยเสวนา. (2532). ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบัน
อุดมศึกษาเอกชน. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. ปริญญาโท กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2545). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนปลาย. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต
กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดา คู่ย์ร้านหญ้า. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547. ปริญญาโท
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ. (2523). ในพิธีเปิดสัมมนา
ระดับชาติ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราช

มหาวิทยาลัยมหิดล.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

พิเชษฐ์ สุกุลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปรินุฎยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มนตรี อารีย์. (2545). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินุฎยานิพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปรินุฎยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2525). “ การออกกำลังกายสำคัญไฉน “. *วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง*. 1(1) : 37 มกราคม.

วีรวุฒน์ ปัญญาบุรพา. (2537). *ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม*

สุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

ศรีจันทร์ พูลทวี. (2541). *การศึกษาปัญหาและความต้องการของนักเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปีการศึกษา 2539-2540* คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สมโภชน์ ไวถนอมสัตย์. (2540). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินุฎยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สายันต์ ภูฎาคาร. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์การฝึกกีฬาแห่งประเทศไทย*. ปรินุฎยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์. (2547). *รายงานผลการปฏิบัติงานตามแผนปฏิบัติการจังหวัดเพชรบูรณ์*. เพชรบูรณ์ : กลุ่มนโยบายและแผน.

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีร์บุตร. (2540). *ผู้นำแอโรบิกแดนซ์ – ทันสมัย (Aerobic Dance – Update) คู่มือสำหรับครูฝึก*. กรุงเทพฯ : เอกสารอัดสำเนา.

สุชา จันทรเอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการบริการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมานิติ. (2525). "เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี". กรุงเทพฯ : วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *การวัดและประเมินผลพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- เสรี ชมเชย. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8*. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อวย เกตุสิงห์. (2525. เมษายน). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์.
- อารี พันธุ์มณี. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ้อจำกัด.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ann, E. (1977, April). "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 6341-A.
- Butter, Stanley Bradford. (1989, December). Physical Education and Nonphysical Education Majors : A comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591-A
- Campney, H.K. and Wehr R.M. (1965, December). Effects of Calisthenics on Deleted Components of Physical Fitness. *The Research Quarterly*. 36(4) : 393 – 402.
- Crandall, J.G. (1977, May). "The Worth of intercollegiate Athletics to the Small Private liberal Arts College," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 7020-7021-A.
- Holbrook, James Edward. (1993, February.). Current Problem and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Reaction and Athletics at Colleges And Universities. *Dissertation Abstracts International*. 37 : 2735-A.
- Lam, D.R. (1984). *Physiologie of exercise*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*, New York : Macmillan Company.

Muller, Susan Marie. (1993). "The Effects of Exercise – Induced Changes on Self – Esteem,"
Dissertation Abstracts International. 141 : 1688.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเรื่อง
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ

เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่

ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักเรียนกรุณาตอบ

แบบสอบถามให้ครบทุกข้อทุกตอน เพราะข้อความ ทุกข้อมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์

มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบของนักเรียนจะได้รับการวิเคราะห์และแสดงผลออกมาในภาพรวมจึงไม่มีผลกระทบบใด ๆ

ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็น

แบบตรวจคำตอบ (Check List) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน

ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ

(Check List) แบ่งเป็น 5 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 4 แบบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความตามสภาพที่เป็นจริง

1. เพศ

- ชาย หญิง

ระดับช่วงชั้น

-

2. ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย

2.1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. วันจันทร์
2. วันอังคาร
3. วันพุธ
4. วันพฤหัสบดี
5. วันศุกร์

- 6. วันเสาร์
- 7. วันอาทิตย์

2.2 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1. 05.00 – 07.00 น.
- 2. 11.00 – 13.00 น.
- 3. 16.00 – 18.00 น.
- 4. 19.00 – 21.00 น.

3. ความต้องการการออกกำลังกายของชนิดกีฬา

- 1. วิ่งเพื่อสุขภาพ
- 2. เทนนิส
- 3. แบดมินตัน
- 4. ตะกร้อ
- 5. วอลเลย์บอล
- 6. บาสเกตบอล
- 7. เทเบิลเทนนิส
- 8. เต็นท์แอโรบิก
- 9. ฟุตบอล
- 10. อื่น ๆ โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด).....

.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความตามสภาพที่
เป็นจริง

ผู้วิจัยกำหนดสภาพที่เป็นจริง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพที่เป็นจริง

มี หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันสามารถนำมาใช้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมได้

ไม่มี หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่สามารถนำมาใช้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมได้ เช่น ไม่มีบุคลากรในการดูแลความปลอดภัย

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2

- ครู อาจารย์ประจำสถานที่ออกกำลังกาย
 มี ไม่มี
- สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ
 เพียงพอ ไม่เพียงพอ

1. สภาพในการออกกำลังกาย

สภาพในการออกกำลังกายด้านบุคลากร

1. มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 มี ไม่มี
2. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย
 มี ไม่มี
3. มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
 มี ไม่มี
4. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 มี ไม่มี
5. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยอย่างทั่วถึง
 มี ไม่มี

2. สภาพในการออกกำลังกายด้านการจัดการ

1. มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรม

ด้านกีฬา

- มี ไม่มี
2. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬา

- มี ไม่มี
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬา
- มี ไม่มี
4. มีการกำหนดระเบียบการออกกำลังกายไว้ชัดเจนและเหมาะสม
- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
5. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย
- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
- 3. สภาพในการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์**
1. มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- มี ไม่มี
2. มีสนามกีฬากลางแจ้งสำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- เพียงพอ ไม่เพียงพอ
3. มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ
- เพียงพอ ไม่เพียงพอ
4. จัดน้ำดื่มไว้บริการนักเรียน
- มี ไม่มี
5. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ
- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
6. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- มี ไม่มี

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน
ที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ผู้วิจัยกำหนดความต้องการการออกกำลังกาย 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากร

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ					
2. ต้องการให้เจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์อยู่ประจำห้องเบิก – จ่าย					
3. ต้องการให้บุคลากรให้คำแนะนำขณะออกกำลังกาย					
4. เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดสถานที่ก่อนและหลังการออกกำลังกาย					
5. ต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
6. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในขณะออกกำลังกาย					
7. ต้องการให้มีผู้นำการออกกำลังกายประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
8. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย					

2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
2. ต้องการทราบข้อมูลงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
3. ต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
4. ต้องการเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
5. ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในโรงเรียน					
6. ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี					
7. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ ในสถานที่ออกกำลังกาย					
2. ต้องการอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่ม ที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
3. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษานอกเวลาเรียน					
4. ต้องการตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า ขณะออกกำลังกาย					
5. ต้องการบริการเบิก - จำยอุปกรณ์ การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน					
6. ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ					
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง อยู่ประจำที่ออกกำลังกาย					
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำ อยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย					

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ความต้องการด้านบุคลากร.....

.....

.....
.....

2. ความต้องการด้านการจัดการ.....

.....
.....

3. ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และวัสดุอุปกรณ์

.....
.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์พิศวง มหาพันธ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล นายเอกชัย ปานนูน
วัน เดือน ปีเกิด 12 กุมภาพันธ์ 2515
สถานที่เกิด จังหวัดเพชรบูรณ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 23 หมู่ 12 ตำบลบ้านโคก อำเภอเมือง
จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548 การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2538 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์
พ.ศ. 2536 ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง (พลศึกษา)
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
พ.ศ. 2534 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ช่างกลโลหะ)
วิทยาลัยเทคนิคเพชรบูรณ์
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
พ.ศ. 2530 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเพชรพิทยาคม
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
พ.ศ. 2527 ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านห้วยผักไถ
ตำบลบ้านโคก อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์