

616.0433

0401.7

13

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่การศึกษาศตุล ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
กรณีการ คงหมี

20 ก.ย. 2548

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชาการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

กรณีการ คงหมี (2547). สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ใน
เขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล

การศึกษานี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้เป็น
นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 447 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย
สร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .83 และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม เพศชาย เพศหญิง และ
ระดับชั้น มีสภาพและความต้องการไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีสภาพเป็นจริง และมีความ
ต้องการอยู่ในระดับมาก

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ โดยรวม เพศชาย เพศหญิง และระดับชั้น
มีสภาพและความต้องการไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีสภาพเป็นจริง และมีความต้องการอยู่ใน
ระดับ ปานกลาง ส่วนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และเพศหญิง มีความ
ต้องการอยู่ในระดับมาก

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม เพศชาย เพศหญิง และระดับชั้น ชอบ
กิจกรรมการออกกำลังกาย โดยกีฬาเบดมินตัน ปั่นจักรยาน และแอโรบิก ส่วนเพศชายชอบ
กิจกรรมการออกกำลังกาย โดยกีฬาฟุตบอล ฟุตบอล และปั่นจักรยาน

4. ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ในกลุ่มตัวอย่างโดยรวมทั้งหมด ออกกำลังกาย
ในวันศุกร์ และช่วงเวลา 16.00-17.00 น.

THE ATATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF LEVEL 4 STUDENTS IN SATUN
EDUCATIONAL SERVICE AREA IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
KANNIKA KNOGMI

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

Kannika Kongmi. (2005). *The state and needs for exercise of level 4 students in Satun Educational service area in academic year 2004*. Master thesis , M. Ed. (Physical Education) . Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Paiboon Srichaisavwat, Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarajanakool.

This research is to study the state and need for exercise of level 4 students in Satun Educational service area in academic year 2004. The surveyed group was the level 4 students in Satun Educational Service Area in Academic year 2004. Which consisted of 156 males and 291 females. The questionnaire was created by the researcher. Then , data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

1. State and needs for exercise on place, equipment and facility as perceived by male and female students and class level was at a high level.
2. State and needs for exercise on personnel and service as perceived by male students was at a high level where as that of female students was at a moderate level. Mathayom Suksa V and level. Mathayom Suksa VI was at a high level.
3. For exercise activity as a whole, it was found that male students preferred badminton by cycling bicycle and aerobic. Male football and by cycling bicycle.
4. In case of time for exercise, it was found that they all preferred Friday at 4.00 p.m.- 5.00 p.m.

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
กรรณิการ์ กองหมิ

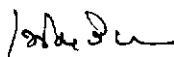
เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชาการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกัลกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547

ของ
นางกรรณิการ์ คงหมิ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

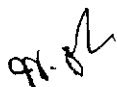


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

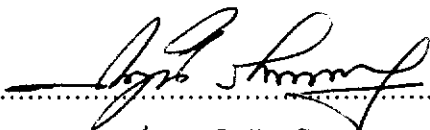
วันที่ 16 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



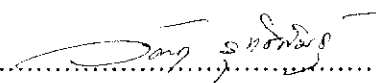
.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ภาควิณีรัตน์โรจนกุล)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญนัย)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เกียรติชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ การแก้ไขปรับปรุง ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอขอบพระคุณนายมนัส ไชยศักดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนควนกาหลงวิทยาคม “นิคมวัฒนา” และนายพิไชย ชังคิด ผู้อำนวยการโรงเรียนทุ่งยาวผดุงศิษย์ ที่ให้คำปรึกษาและสนับสนุนการเรียนปริญญานิพนธ์ด้วยดีเสมอมา และขอขอบคูนักเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ที่ได้ให้ความร่วมมือในการกรอกข้อมูลในแบบสอบถามเป็นอย่างดี

สุดท้ายขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง สำหรับคุณพ่อเอื้อน คุณแม่อารีย์ นกแสง ที่ให้กำเนิดชีวิตและวางรากฐานการศึกษา ครู - อาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ รวมถึงพี่น้องๆ และญาติๆ ทุกคน ที่ส่งเสริม สนับสนุน คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจเสมอมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี

กรณีการ กงหมิ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบและแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของความต้องการ	6
ความหมายของการออกกำลังกาย	7
หลักการออกกำลังกาย	9
ขั้นตอนในการออกกำลังกาย	12
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
งานวิจัยในต่างประเทศ	15
งานวิจัยในประเทศ	17
3 วิธีดำเนินการวิจัย	27
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	27
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	29
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล	30
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	30
4 การวิเคราะห์ข้อมูล	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	74
บทย่อ	74
สรุปผลการศึกษาวิจัย	76
อภิปรายผล	81
ข้อเสนอแนะ	84
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	84
 บรรณานุกรม	 85
 ภาคผนวก	 89
ภาคผนวก ก แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547	 90
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	99
 ประวัติย่อของผู้วิจัย	 100

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547	28
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	32
3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	33
4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	35
5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	38
6 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 4	41
7 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนหญิงช่วงชั้นที่ 4	44
8 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547	47
9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4	49
10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและ วิชาการ ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5	51
11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปี 6	53
12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียน ชาย ช่วงชั้นที่ 4	55
13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียน หญิง ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	57
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา	59

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	61
16 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	62
17 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	63
18 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน ชาย ช่วงชั้นที่ 4	64
19 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน หญิง ช่วงชั้นที่ 4	65
20 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547	66
21 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	67
22 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	68
23 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	69
24 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียน ชาย ช่วงชั้นที่ 4	70
25 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียน หญิง ช่วงชั้นที่ 4	71
26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547	72

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ธรรมชาติสร้างมนุษย์ขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหว และการเคลื่อนไหวนั้นก็มีความหนักเบา พอเหมาะพอควรแก่วัย เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ดีและเหมาะสมไปตลอดช่วงชีวิต เหล่านี้คือ "ธรรมชาติ" กำหนดมาแล้วมีวันที่จะเปลี่ยนแปลงและปฏิเสธได้ ลองจินตนาการว่าหากหัวใจ หยุดเต้น ดับไต่หยุดทำงาน ปอดไม่ทำงาน เรายังมีลมหายใจได้อีกหรือ หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดของมนุษย์และเป็นกลไกเนื้อชนิดหนึ่งที่เคลื่อนไหวตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ถ้าหากได้ฝึกให้ หัวใจเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายมากขึ้น เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ กระโดดเชือก จะทำให้หัวใจได้พัฒนา หรือแข็งแรงมากขึ้น แล้วหัวใจก็จะทำงานหนักลดลง หัวใจก็เหมือนเครื่องจักรหากได้ทำงานด้วยความหนักที่เหมาะสม อายุการใช้งานก็ยาวนานไม่พังไปในระยะเวลาสั้นๆ อายุก็ยืนยาวออกไปอีก ที่ยกตัวอย่างหัวใจเพราะเป็นที่ทราบทั่วไปว่าสาเหตุการตายของประชาชนไทยอันดับแรก คือ โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณวุฒิ (ความรู้) คุณภาพ (เก่ง) คุณธรรม (ดี) ต้องมาตายก่อนเวลาอันควร ประเทศชาติจะสูญเสียไปเท่าไร ทั้งๆ ที่โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย การกินอาหาร การพักผ่อน การหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บ และการจัดการกับความเครียด

ดังนั้นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีสุขภาพดี มีชีวิตที่มีคุณภาพและยืนยาว คือ การออกกำลังกาย และการออกกำลังกายถือเป็นความต้องการของร่างกายมนุษย์ที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง ร่างกายมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายแล้วแต่ต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำวันทั้งคืน ทั้งนี้เพื่อรักษา ไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพให้ได้อยู่เสมอ ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำวันฉับใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการเป็นชีวิตประจำวันฉับนั้น ความต้องการนี้เป็นความต้องการที่ได้มีมานับตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์มาแล้ว แต่เนื่องจากชีวิตการเป็นอยู่ของมนุษย์ในสมัยดึกดำบรรพ์นั้น ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้บังคับให้มนุษย์ดิ้นรนเพื่อการมีชีวิตอยู่รอด เช่น การต่อสู้กับดิน ฟ้า อากาศ การต่อสู้กับสัตว์ร้าย ต่อสู้กับข้าศึกศัตรู ตลอดจนแสวงหาอาหารประจำวัน อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้มนุษย์ในสมัยนั้นต้องมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้สีก้าว ฉะนั้นการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายของมนุษย์ในสมัยดึกดำบรรพ์ที่สังคมยังไม่เจริญนั้น จึงเป็นไปได้โดยไม่ยากนัก ในปัจจุบันนี้แม้ความจำเป็นหรือการบีบบังคับทางธรรมชาติ เพื่อให้มีการดิ้นรนให้มีชีวิตอยู่รอดได้ดังในสมัย

เด็กดำบรรพได้หมดไปแล้วก็ตาม แต่ความต้องการการออกกำลังกายของร่างกายมนุษย์ก็ยังมีอยู่ เช่นเดิม โดยมนุษย์ที่อยู่ในสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นยุคที่เต็มไปด้วยเครื่องผ่อนแรงคอยช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่มนุษย์เป็นผู้นั่งมากกว่าเดิน เดินมากกว่าวิ่ง หรือเป็นผู้ดูมากกว่าที่จะเป็นผู้เล่น ดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ด้วยแล้ว ก็ยังทำให้มนุษย์มีความจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกาย เป็นหลายเท่าทวีคูณทีเดียว

อย่างไรก็ตามแม้จะรู้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์และโดยธรรมชาติของเด็กและเยาวชนก็ชอบออกกำลังกายและชอบเคลื่อนไหวอยู่แล้ว แต่ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและสื่อวัฒนธรรมได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ได้ชักนำให้ชีวิตของเด็กและเยาวชนขาดการเคลื่อนไหวและอยู่นิ่งเฉยมากขึ้น เด็กและ เยาวชนส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นวีดีโอเกม ดูโทรทัศน์ สิ่งเหล่านี้แม้มีประโยชน์หลายอย่าง แต่ก็มีผลให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายของเด็กและเยาวชนถดถอยลงไปด้วย เด็กเหล่านี้จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ่อนแอ ไม่แข็งแรง สมรรถภาพไม่ดี มีน้ำหนักเกินพอดี (อ้วน) เด็กและเยาวชนเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติอย่างแท้จริง หากเยาวชนขาดการออกกำลังกายทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง อ่อนแอ สมรรถภาพไม่ดี ก็ไม่สามารถเจริญเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ได้ การพัฒนาการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ หากมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ทรุดโทรม เจ็บป่วยได้ง่ายไม่สามารถที่จะเรียนหนังสือหรือประกอบกิจกรรมอื่นๆ ได้ ย่อมส่งผลให้เกิดความเสียหายในการพัฒนาประเทศชาติ

การจัดการศึกษาของประเทศในปัจจุบัน ก็มีความสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น จะสังเกตได้จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ซึ่งเป็นแนวทาง พื้นฐานของการส่งเสริม สนับสนุน ให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยมีกลุ่ม เป้าหมายที่หลากหลาย เช่น นักเรียน นักศึกษา ที่อยู่ในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษา รวมถึงประชาชนทุกกลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมไปถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545 - 2549)

ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ส่วนมากจะนับถือศาสนาอิสลามประมาณร้อยละ 70 ของ นักเรียนทั้งหมด และนักเรียนจะต้องแต่งกายตามรูปแบบของศาสนาอิสลาม คือ นักเรียนชายจะต้องนุ่งกางเกงขาวเท่านั้น ส่วนเสื้อแขนสั้นหรือแขนยาวก็ได้ แล้วแต่โรงเรียน กำหนด ส่วนนักเรียนหญิงต้องแต่งกายตามข้อกำหนดของศาสนาอิสลาม ซึ่งได้กำหนดไว้ว่า การแต่งกายจะต้องปกปิดอวัยวะพึงสงวน (เอวราหะ) ทั้งหมด ชุดจะต้องไม่บาง ไม่ฟิตคับและเล็ก แต่จะต้องหลวมพร้อมกับปกปิดอวัยวะร่างกาย ส่วนต่างๆ คือ เสื้อจะต้องเป็นเสื้อแขนขาวเท่านั้น

และกระโปรงจะต้องยาวจนปิดข้อเท้า และที่สำคัญจะต้องคลุมศีรษะ ที่เรียกว่า "คลุมฮิญาบ" และห้ามแสดงกิริยากระโดดโลดเต้นต่อหน้าสาธารณชน (มุฮัมหมัด มุสต่อฟา : 10) ซึ่งการแต่งกายจะทำให้เป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นนักเรียนส่วนใหญ่ยังต้องการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในชีวิตประจำวัน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยได้มีความสนใจในการศึกษาค้นคว้าสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ซึ่งมีนักเรียนนับถือศาสนาอิสลามเป็นส่วนมากและต้องแต่งกายตามรูปแบบของศาสนา ว่ามีสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเป็นอย่างไร เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยครั้งนี้มาเป็นแนวทางในการวางแผน พัฒนา และปรับปรุง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่นักเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ให้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีโรงเรียนจำนวน 12 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 3,845 คน เป็นนักเรียนชาย 1,336 คน เป็นนักเรียนหญิง 2,509 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ดังนี้

1. เลือกโรงเรียนโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากโรงเรียนที่มีนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ตั้งแต่ 250 คนขึ้นไป เพื่อเป็นตัวแทนของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้จำนวน

โรงเรียน 6 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 2,873 คน เป็นนักเรียนชาย 984 คน เป็นนักเรียนหญิง 1,853 คน

2. ในแต่ละโรงเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากขนาดของประชากรเป้าหมาย มีเกณฑ์ในการกำหนดตัวอย่างดังนี้ ประชากร 1,000 - 10,000 คน ใช้ตัวอย่าง 10 - 15 เปอร์เซ็นต์ของประชากร (บุญส่ง โกสะ. 2542 : 164) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 15 เปอร์เซ็นต์ ได้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทั้งหมดจำนวน 447 คน เป็นนักเรียนชาย ทั้งหมดจำนวน 156 คน เป็น นักเรียนหญิงทั้งหมดจำนวน 291 คน

3. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดย ใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 ระดับชั้น

1.2.1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

1.2.2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

1.2.3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำ อันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมและการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล

2. ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆ ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล

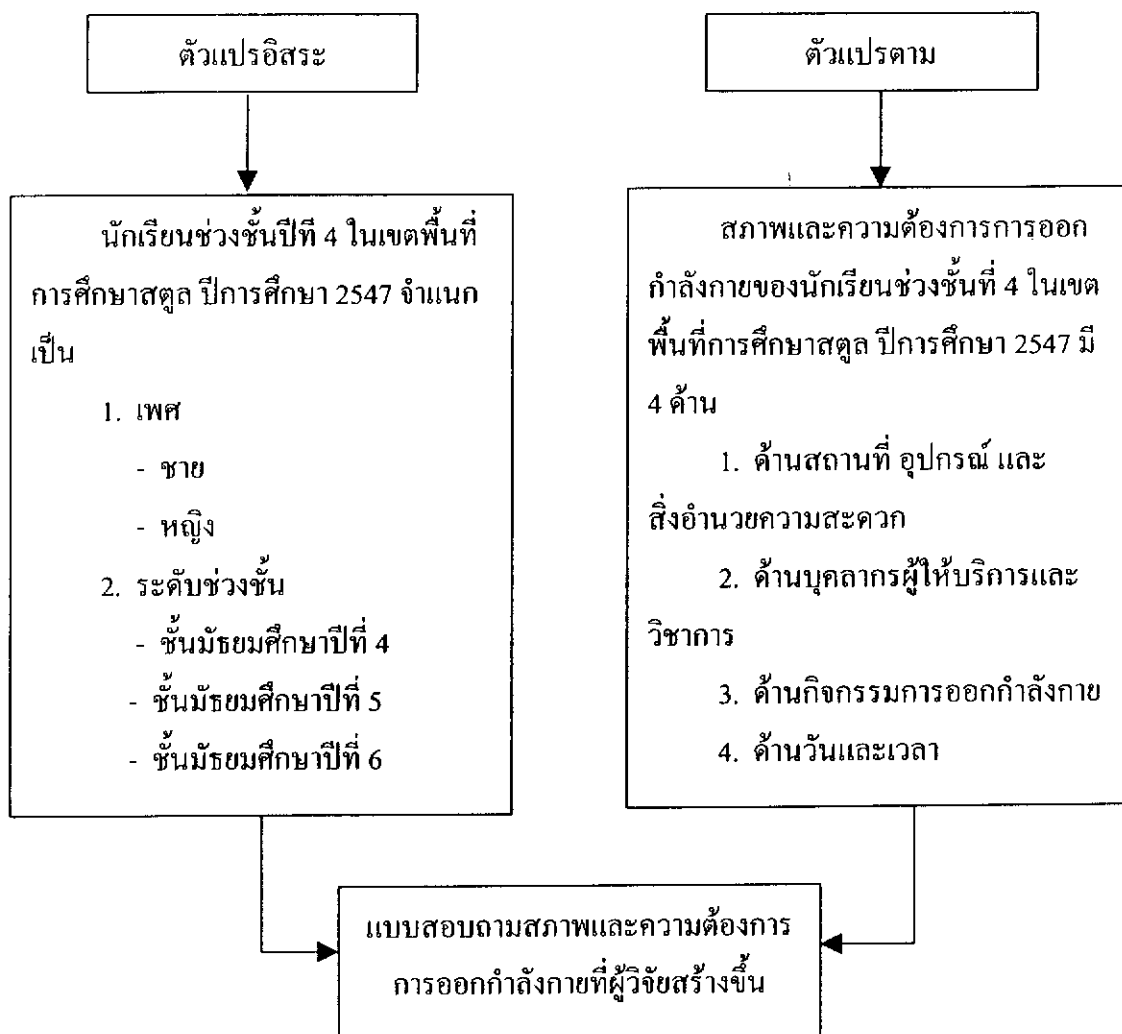
3. การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อหรือการฝึกหัด ที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะการวิ่ง การเดิน การกระโดด การเคลื่อนไหวที่พร้อม

อุปกรณ์ ฯลฯ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

4. นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 ซึ่งได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดสตูล

กรอบและแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตการศึกษาค้นคว้าเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบความคิด (Conceptual Frame Work) ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สถานการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดังเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่างดังนี้

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องสัมพันธ์กับการดำรงชีวิต ให้อุบัติของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิด และจัดหาขึ้นมาภายหลัง สรุปความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Biological needs)
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social needs)

คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา (2544 : 7) ได้กล่าวว่าความต้องการของมนุษย์ หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 4 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย การต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา
4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับหรือตื่น ทั้งนี้ เพราะอวัยวะในร่างกายทุกส่วนจะต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาหลักการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกายให้อยู่ในลักษณะการเคลื่อนไหวที่สมดุล และเพื่อผลประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่างๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออกสนามกีฬาเปรียบเสมือนหนึ่ง "ห้องปฏิบัติการ" ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้โดยธรรมชาติการออกกำลังกายของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีและสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัด ก็คือการแสดงออกด้วยการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา (คณะกรรมการโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา 2544 : 14) คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา (กรมพลศึกษา, 2544 : 15; อ้างอิงจาก โฮเวิร์ค วิทแมน) ได้เขียนบทความสนับสนุนความจริงในเรื่องโรคหัวใจได้เพิ่มขึ้นอย่างมีสัดส่วนกับจำนวนประชากรและเมื่อมีสภาพอารมณ์ ดึงเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงการเดินของหัวใจสูงขึ้น โฮเวิร์ค วิทแมน ยังค้นพบว่าโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด มีสูงขึ้นเป็นสองเท่าในคนที่นั่งทำงานอยู่บนโต๊ะไม่ได้ออกกำลังกายและผู้ที่ต้องทำงานรีบเร่ง และได้กล่าวต่อไปอีกว่า การมีชีวิตที่สมบูรณ์มีสุขภาพทางกายและทางใจดี จะไม่ต้องคำนึงถึงการแข่งขันมากเกินไป แต่ตรงข้ามจะต้องรู้จักพอใจกับชีวิตและครอบครัวเพื่อนบ้าน รู้จักการออกกำลังกายและพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลงเป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกาย และความต้านทานโรค ลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้นประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตของมนุษย์ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญในด้านสรีรวิทยาและพลศึกษาได้นิยามความหมายของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

วอร์คัล เพียร์ชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

ณรงค์ หลงสมบุญ (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อจุดประสงค์ คือ มุ่งหวังให้ได้ประโยชน์อย่างจริงจัง (ข้อต่อ, กล้ามเนื้อ) ส่วนการทำงานหรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน คือ การเคลื่อนไหวเพื่อจุดประสงค์อื่นที่ไม่ใช่ส่วนตัวนั้น เช่น เพื่อการทำงานอย่างหนึ่งให้ลุล่วงไป เพื่อทำงานหาเงิน เพื่อเขียนหนังสือ เพื่อหิบบข้าวใส่ปาก

ความหมายของการออกกำลังกาย

จรวพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้เกิดกิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

กรมพลศึกษา (2534 : 57) ได้ให้คำจำกัดความ การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

จอร์จ (George. 1986 : 18-19) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทออกซิเจนมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้ร่างกาย แข็งแรง อดทน ว่องไว สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่างๆ ก็จะลดลงด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆ ของ ร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือ กฎกติกาการแข่งขัน เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย

ประกอบดนตรี รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เล่นเกมหรือการละเล่นพื้นเมืองและอื่นๆ โดยไม่ได้รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงาน และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อเกิดผลดีต่อร่างกายจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังที่วอร์คคี่ เพียร์ชอบ (2523 : 6-7) ได้เสนอแนะหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่พื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมากๆ เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไปควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นแรงผิดปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะอยู่กับที่ กระโดดเชือก เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมไปด้วยกัน
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น จะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่พอเพียงควบคู่ไปด้วย

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526 : 32 - 33) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ต้องมีเวลาเพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องกระทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะทำให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลง

สมรรถภาพให้ดีขึ้น ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอ และเป็นประจำตลอดไปเพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนัก และชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรม และสมรรถภาพที่ต้องการแล้งจำเป็นต้องมีวิธีประเมินผลความก้าวหน้าทางสมรรถภาพของตนเองได้ดีด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่ควรมีการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์ และเหมาะกับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมสนองความต้องการแต่ละคนทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก ความบ่อยเป็นรายๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้านไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดชนิดเดียวที่จะเสริมสมรรถภาพได้ครบทุกด้าน ฉะนั้น โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่างที่มุ่งจะส่งเสริม สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีสามารถเสริมสร้างและพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่สำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างมีระบบ ทั้งด้านความบ่อยและความสม่ำเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต้องไม่มากเกินไปและไม่น้อยจนไม่มีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพ การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้งๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์

5.1 ไม่เกิน 190 ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว

5.2 ไม่เกิน 180 ครั้ง/นาที ในผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนักเป็นกุกุญแจไปสู่การมีสมรรถภาพที่ดี การออกกำลังกายที่จะส่งผลต่อสมรรถภาพจำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากพอที่จะเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทน

ระบบไหลเวียนโลหิต การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือ เพิ่มความหนักของกิจกรรม กับ เพิ่มความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญของโปรแกรมการออกกำลังกาย ถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสม และเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นจะต้องเพิ่มความหนัก โดยเพิ่มขึ้นทีละน้อย และสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็นวิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะเป็นผลงานการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ จะต้องพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 :45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 - 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที โดยเลือกใช้กิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

มงคล ใจดี (2535 :15 - 20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน

2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่าง

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

ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

มนตรี สุขทวี (2540 : 31) กล่าวว่าขั้นตอนการออกกำลังกายประกอบด้วย

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) เช่นการเหยียดขา ก้มแตะเข่า ก้าวไวจันรู้สึกตึง พยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัด ทุกข้อต่อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อสำคัญ เช่น ลำตัว แขน ขา

2. การอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที โดยเริ่มเคลื่อนที่ช้าๆ เร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดด และเริ่มวิ่งเหยาะระยะสั้นๆ

3. การออกกำลังกาย (Exercise Activities) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาทีไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง อาจใช้การกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล ซึ่งควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การลดภาวะร่างกาย (Cool-down) คือการทำให้ร่างกายค่อยๆ ลดความหนักของการออกกำลังกายที่ละต้องตามลำดับ ภายหลังจากออกกำลังกายควรใช้เวลาการลดอย่างน้อย 10 นาที รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อยู่กับที่ด้วย

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน เพราะการปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องจะช่วยทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัยได้

ขั้นที่ 1 ขั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) เป็นขั้นเตรียมการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน เพราะการปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องจะช่วยทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัยได้

ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่กระทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นระดับร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนาน 20-30 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool-down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายเต็มที่แล้ว เพื่อลดอัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย อาจกล่าวได้ว่า ร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารชนิดใด ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายชนิดนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่อ่อนแอ จี๋โรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

สม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น จะทำอะไรก็คล่องตัว และกระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่างๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์จากการออกกำลังกายไว้ดังนี้

อติเรก จิระพงษ์ (2523 : 34-35) สรุปได้ว่า ในปัจจุบันทางการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. การออกกำลังกายสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. การออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์ หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลที่แท้จริงนั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

- 3.1 ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
- 3.2 ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
- 3.3 ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านต่างนั้นๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิดโดยเฉพาะที่เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว ต้องจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

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

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไข่ม้วนในเลือดคลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระตุ้นกระเจิงไม่อ่อนเพลีย

จากการศึกษาวิจัยของนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายทั้งหลาย พบว่า การออกกำลังกายมีคุณค่ามากทั้งในแง่สุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยจะขอกล่าวดังต่อไปนี้

การออกกำลังกาย ช่วยรักษาอารมณ์ ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ลดความเครียดและความตึงของกล้ามเนื้อ และช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้คนเราเกิดความคล่องแคล่ว สามารถทำ กิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ อย่างเช่น การขึ้นลงบันไดได้ หิ้วของเองได้ ทำความสะอาดบ้านได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341 : A) ทำการสำรวจความต้องการและความสนใจ ในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลาง ของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรม ที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ใหญ่ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน มีผู้สูงอายุระหว่าง 55 - 66 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความ เอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจ สรุปแล้วเห็นว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริม และดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมให้เยาวชนเป็นผู้ใหญ่ ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีพ และควรสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

ฟอล์ค และ คิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239 - 242) ได้ศึกษาวิจัย "โครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน" (A Health Promotion Program for School Personnel) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเอง และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดย ฝึกอบรมผู้ดำเนินโครงการ 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดฝึกอบรมโครงการส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผล ทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการดำเนินการ ในโรงเรียน ผลคือ ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติ และมีการปฏิบัติทาง สุขภาพดีกว่าผู้ไม่เข้าฝึกอบรม และ บุคลากรที่สามารถจัดดำเนินงาน โครงการสุขภาพในโรงเรียนได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร เป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนเอกพลศึกษากับนักเรียนเอกอื่น โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่ กำหนดให้วิชา พลศึกษาเป็นวิชาชั้นพื้นฐาน แยกเป็นวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการในการเข้าร่วม กิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่า นักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของ นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาในเรื่อง สภาพดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือ ภาระกิจที่จำเป็นต้องรับผิดชอบ และกิจกรรมที่ควรที่จะเพิ่มเติมคือ แอโรบิค (Aerobic) นอกจากนั้น เพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

มูเอนเชว (Muenchow. 1990 : 1951) ได้ศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายและการเล่น กีฬาที่มีแนวโน้มการเกิดการวิตกกังวลของผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ในระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ เป็นกรณีศึกษาที่เรียนเต็มเวลาและไม่เต็มเวลา มีอายุระหว่าง 19-25 ปี ไม่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา นอกจากนั้นต้องเข้าร่วมกับกลุ่มที่เรียน

พลศึกษาด้วย เป็นนักศึกษาชาย 24 คน นักศึกษาหญิง 66 คน กำหนดให้มี 5 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นรายบุคคล กลุ่มผู้ที่ชอบออกกำลังกาย กลุ่มเล่นกีฬาหมุนเวียน และกลุ่มเล่นกีฬาเป็นประจำ วิเคราะห์ความแปรปรวน ที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงแล้ว การตอบสนองความแปรปรวนคงที่ กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นรายบุคคลกลุ่มที่เล่นกีฬาเป็นประจำ ไม่นัยสำคัญของความแปรปรวนทางจิตใจ และร่างกายแต่อย่างใด ส่วนในนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมการทดลอง

1. เกิดกับเพศ ชายหญิง และมีความคิดเห็นทางบวก
2. เกิดกับการไม่เอาใจใส่ต่อรูปแบบของกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกายหรือกีฬา)
3. สังเกตเห็นได้ง่ายถึงความสัมพันธ์ในช่วงเวลาสั้นๆ 3 สัปดาห์
4. เกิดกับการไม่เปลี่ยนแปลงสภาวะทางกาย
5. เกิดการละเลยเกี่ยวกับทัศนคติที่มีกิจกรรมทางกาย

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้วิจัยผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิเบอรีสเตท (Salisbury State Univeristy) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 15.5% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงที่ดังนี้ คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษาหญิง และนักศึกษาชาย

ฮิลเดอร์เบรนน์ (Hilderbran. 1996 : 56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัย 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติสภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุน

เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่น้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับ ปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ๆ และความตื่นเต้นตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดี แตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

งานวิจัยในประเทศ

ปีทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชากรหญิง 200 คน รวม 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-test Independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมาก ที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมาก ได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาว่างในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้าน เป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในที่ร่วมนิยมมากที่สุด คือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด วึ่งเหาะมากที่สุดแต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล
3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด
4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
5. ความต้องการบริการในการเล่นกีฬาออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน
6. จากการทดสอบค่าทีพบว่าความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้าน

บุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่าง ยกเว้น มีความต้องการให้มีการบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลควบคุมความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ่ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 25-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและขี่อุปกรณ์ โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่าง

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่าง

ปณิธาน โปรงสละ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟายและมีค่าความเชื่อมั่น .76 กลุ่มตัวอย่างได้จัดการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งเป็นทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 1,394 คน หลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการหาค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการ โดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง

3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ

รองลงมามีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้าน ช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) กับในวัน เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลาเช้า (06.00 - 09.00 น.) และช่วงกลางคืน (19.00 - 21.00 น.)

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการออกกำลังกายของ นักเรียนเตรียมทหาร" มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน เตรียมทหารโดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่ม ตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย โปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ ด้วยวิธี ของเชฟเฟ้ (Scheffe' test for all Possible Comparison) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพใน ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรคอย แนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ รองลงมาคือ ความต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกา ของกีฬาต่างๆ

2. ความต้องการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้น ปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ ยิงปืน

3. ความต้องการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของ นักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการ อันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่มีมาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศ ถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน

4. ความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพใน ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้

คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้านและมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างออกกำลังกาย

5. ความต้องการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00-18.30 น. รองลงมาคือ 05.30-06.30 น.

บัญญัติ สุ่มยศ (2543 : บทคัดย่อ) สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำนวน 911 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง โดยวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ (SPSS/PC) และใช้ค่าเฉลี่ย (X) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างในสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง (t-independent) และใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way anova) ทดสอบภายหลังโดยวิธีคันแคน (Duncan) และตรวจสอบระดับ นัยสำคัญทางสถิติที่ดับ .05 ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และที่ 5 ส่วนรายการอื่นไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในแง่ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 1 ส่วนรายการอื่นไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกันที่ระดับ .05 เฉพาะรายการที่ 11 ส่วนรายการอื่นไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในแง่ความต้องการของการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกันที่ระดับ .01 เฉพาะรายการที่ 1 รายการที่ 4 รายการที่ 7 รายการที่ 8 รายการที่ 9 รายการที่ 12 และต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 5 รายการที่ 6 และรายการที่ 10 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แสดงความแตกต่างของสภาพการออกกำลังกายและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

6. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แสดงความแตกต่างในสภาพของการออกกำลังกายของด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวัน

7. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในแง่ความต้องการของการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวันแตกต่างกันที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 2 รายการที่ 3 รายการที่ 4 และรายการที่ 5 ส่วนรายการที่ 6 และ 7 ไม่แตกต่างกัน

8. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในด้านการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 6 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

9. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกันที่ระดับ .01 ทั้ง 6 รายการ

10. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แสดงความแตกต่างกันในสภาพของการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขัน

11. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขันแตกต่างกันที่ระดับ .01 ในรายการที่ 3 และรายการที่ 5 และที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และรายการที่ 4 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

12. เมื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของโรงเรียนในด้านต่างๆ แล้วพบว่า

12.1 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลาง และระหว่างโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่

12.2 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลาง นอกจากนั้นแล้วความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของโรงเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ยังศักดิ์ เฝ้าอินจันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

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

2. ความต้องการการให้บริการออกกำลังกาย ด้านหนังสือ เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมกรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามวยสอนในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกายจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์กีฬาเยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8-12 ปี และ 13-18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด สมาชิกระดับประถมศึกษามีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษาเชิญผู้ฝึกสอนกีฬามวยสอนในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมเสมอ มีภาพยนตร์ศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุระหว่าง 8-12 ปี คือ กรีฑา วัยน้ำ ฟุตบอล และสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปี คือ บาสเกตบอล วัยน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด

4. ความต้องการ ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโด และเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปี ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แฮนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพและแอโรบิกด้านซ์ ความต้องการประเภท

ของกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง บิงโก เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกได้น้ำช้ ขกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปี คือ เทเบิลเทนนิส เปตอง บิงโก แบดมินตัน เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บอด ซอฟท์บอล หมากรุก สอกกี กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ขกน้ำหนัก

5. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เปตอง บิงโก เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บอด แสนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก สอกกี ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกได้น้ำช้ ส่วนสมาชิกกลุ่ม 13-18 ปี เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง บิงโก แบดมินตัน เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บอด ซอฟท์บอล หมากรุก สอกกี กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ขกน้ำหนัก

6. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ สควอช และ ขกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอชและ สนุกเกอร์

รัชชัย แสนชมพู (2545 : บทคัดย่อ) "สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ" มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา สภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการ ในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักเรียนหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1-4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และ ด้าน การบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 375 ฉบับ ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ได้รับแบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับคืนมา จำนวน 363 ชุด เป็นของเพศชาย จำนวน 193 ชุด เป็นของเพศหญิง จำนวน 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60 ชุด ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างสภาพและความต้องการของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test) และเปรียบเทียบระหว่างระดับชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance -

ANOVA) และทดสอบ ค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Sheffe' Mathod) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับการสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายมีความคิดเห็นหรือไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน

เสรี ชมเชย (2545 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 400 คือ นักเรียนหญิง 190 คน นักเรียนชาย 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันการออกกำลังกายในระดับน้อย ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกด้านในระดับมาก

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้าน

บุคลากรผู้ให้บริการ ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการความคิดเห็นในระดับน้อย ส่วนนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน

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

หงษ์ทอง ประนัตศรี (2546 : บทคัดย่อ) สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 390 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเทียบตารางของเครชีซีและมอร์แกน โดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เป็นชาย 195 คน เป็นหญิง 195 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและหญิง พบว่า สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่มีความเพียงพอและมาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายยังไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถและมนุษยสัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรง แต่ยังขาดพยาบาล พนักงานดูแลรักษาความสะอาดและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย มีความเหมาะสมมีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เดินแอโรบิก การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสปีดเตลีสกี การเล่นเปตอง ยังขาดแต่การเล่นเบดมินตัน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัย มีการตรวจสอบก่อนการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและหญิง พบว่า ความต้องการด้านสถานที่

ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ยกเว้น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

ธิดารัตน์ สัมเชื้อหวาน (2547 : บทคัดย่อ) สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistate Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการ เก็บรวบรวม ข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

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

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

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 มีโรงเรียนจำนวน 12 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 3,845 คน เป็นนักเรียนชาย 1,336 คน เป็นนักเรียนหญิง 2,509 คน (ที่มาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศตูล)

กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ดังนี้

1. เลือกโรงเรียนโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากโรงเรียนที่มีนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ตั้งแต่ 250 คนขึ้นไป เพื่อเป็นตัวแทนของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้จำนวนโรงเรียน 6 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 2,873 คน เป็นนักเรียนชาย 984 คน เป็นนักเรียนหญิง 1,853 คน

2. ในแต่ละโรงเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากขนาดของประชากรเป้าหมาย มีเกณฑ์ในการกำหนดตัวอย่างดังนี้ ประชากร 1,000-10,000 คน ใช้ตัวอย่าง 10 - 15 เปอร์เซ็นต์ของประชากร (บุญส่ง โกสะ 2542 : 164) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 15 เปอร์เซ็นต์ ได้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทั้งหมดจำนวน 447 คน เป็นนักเรียนชายทั้งหมดจำนวน 156 คน เป็นนักเรียนหญิงทั้งหมดจำนวน 291 คน

3. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดย ใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลาก

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยศึกษาสภาพที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ
- 2.3 ด้านกิจกรรมของการออกกำลังกาย
- 2.4 ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด (Close - Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม 1 ฉบับ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
2. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย ปรินูณานิพนธ์ เอกสาร บทความและหนังสือวารสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นความต้องการการออกกำลังกายที่ต้องการศึกษาในครั้งนี้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
3. นำเครื่องมือที่ได้ไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปรินูณานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้นและแก้ไขเครื่องมือ
4. นำเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถาม ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม ด้วยวิธีการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

5. ปรับปรุงเครื่องมือและเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาทบทวนอีกครั้ง
6. นำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนควนกาหลงวิทยาคม "นิคมวัฒนา" จำนวน 30 คน
7. นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) โดยวิธีของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .83
8. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปแจกนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ตามโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดสตูล แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาจากความถี่ของคำตอบ แล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถาม ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยศึกษาสภาพและความต้องการที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการและวิชาการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันและเวลาของการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ของคำตอบคิดเป็นค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถาม ตอนที่ 3 นำมาสรุป และนำเสนอเป็นรายชื่อ

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่

% แทน ร้อยละ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายจำนวน 156 คน เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 291 คน รวมทั้งสิ้น 447 คน และหลังจากที่ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่าแบบสอบถามมีความสมบูรณ์ จำนวน 447 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยศึกษาสภาพที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ

2.3 ด้านกิจกรรมของการออกกำลังกาย

2.4 ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 447)

รายการ	f	%
1. เพศ		
ชาย	156	34.90
หญิง	291	65.10
รวม	447	100.00
2. ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	156	34.90
ชาย	58	12.98
หญิง	98	21.92
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	155	34.67
ชาย	52	11.63
หญิง	103	23.04
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	136	30.42
ชาย	46	10.29
หญิง	90	20.14
รวม	447	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชาย จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90 เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 291 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 34.67 และกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 30.42

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (N = 156)

รายการ		ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนาม กีฬากลางแจ้ง	f	156	0	44	35	66	9	2
	%	100.00	0.00	28.21	22.44	42.31	5.77	1.28
2. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม	f	155	1	32	71	44	8	1
	%	99.36	0.64	20.51	45.51	28.21	5.13	0.64
3. สถานที่และสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	f	133	23	81	52	21	2	0
	%	85.26	14.74	51.92	33.33	13.46	1.28	0.00
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายชาย-หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	53	103	38	73	33	9	3
	%	33.97	66.03	24.36	46.79	21.15	5.77	1.92
5. ห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	137	19	41	74	36	5	0
	%	87.82	12.18	26.28	47.44	23.08	3.21	0.00
6. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	130	26	28	56	63	6	3
	%	83.33	16.67	17.95	35.90	40.38	3.85	1.92
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามต้องการ	f	110	46	65	59	25	6	1
	%	70.51	29.49	41.67	37.82	16.03	3.85	0.64
8. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพและได้มาตรฐาน	f	109	47	84	49	17	5	1
	%	69.87	30.13	53.85	31.41	10.90	3.21	0.64
9. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก	f	121	35	48	40	52	15	1
	%	77.56	22.44	30.77	25.64	33.33	9.62	0.64

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ		ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีจุดบริการน้ำดื่มถูก	f	119	37	48	57	44	6	1
สุขลักษณะภายในบริเวณ	%	76.28	23.72	30.77	36.54	28.21	3.85	0.64
สถานที่ออกกำลังกาย								
11. สถานที่พักผ่อนหลังการออก	f	108	48	51	36	55	8	6
กำลังกายในบริเวณสถานที่	%	69.23	30.77	32.69	23.08	35.26	5.13	3.85
ออกกำลังกาย								
12. มีสวนสุขภาพในโรงเรียน	f	59	97	35	72	29	13	7
	%	37.82	62.18	22.44	46.15	18.59	8.33	4.49
รวม	f	1,390	482	595	674	485	92	26
	%	74.25	25.75	31.78	36.00	25.91	4.91	1.39

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษา สดุดปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 74.25 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.00

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมาก มีทั้งหมด 5 ข้อ คือ มีความต้องการห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 47.44 รองลงมาคือ มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ชาย - หญิง แยกกันและถูก สุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 46.79 มีความต้องการมีสวนสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 46.15 มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม คิดเป็นร้อยละ 45.51 และมีความต้องการมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.54 ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (N = 155)

รายการ		ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้ง	f	155	0	27	34	73	15	6
	%	100.00	0.00	17.42	21.94	47.10	9.68	3.87
2. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม	f	150	5	36	66	27	20	6
	%	96.77	3.23	23.23	42.58	17.42	12.90	3.87
3. สถานที่และสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	f	125	30	57	46	45	6	1
	%	80.65	19.35	36.77	29.68	29.03	3.87	0.65
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายชาย-หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	60	95	52	66	20	11	6
	%	38.71	61.29	33.55	42.58	12.90	7.10	3.87
5. ห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	134	21	45	53	47	8	2
	%	86.45	13.55	29.03	34.19	30.32	5.16	1.29
6. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	114	41	41	47	50	14	3
	%	73.55	26.45	26.45	30.32	32.26	9.03	1.94
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามต้องการ	f	110	45	47	62	32	9	5
	%	70.97	29.03	30.32	40.00	20.65	5.81	3.23
8. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพและได้มาตรฐาน	f	140	51	58	59	25	10	3
	%	67.10	32.90	37.42	38.06	16.13	6.45	1.94

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ		ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น	f	124	31	42	59	43	8	3
ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก	%	80.00	20.00	27.10	38.06	27.74	5.16	1.94
10. มีจุดบริการน้ำดื่มถูก	f	108	47	43	76	22	10	4
สุขลักษณะภายในบริเวณ	%	69.68	30.32	27.74	49.03	14.19	6.45	2.58
สถานที่ออกกำลังกาย								
11. สถานที่พักผ่อนหลังการออก	f	89	66	36	77	30	9	3
กำลังภายในบริเวณสถานที่	%	57.42	42.58	23.23	49.68	19.35	5.81	1.94
ออกกำลังกาย								
12. มีสวนสุขภาพในโรงเรียน	f	50	105	40	64	36	10	5
	%	32.26	67.74	25.81	41.29	23.23	6.45	3.23
รวม	f	1,323	537	524	709	450	130	47
	%	71.13	28.87	28.17	38.12	24.19	6.99	2.53

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษา สดุด ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 71.13 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 38.12

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก มีทั้งหมด 10 ข้อ คือ มีความต้องการสถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.68 รองลงมาคือ มีความต้องการมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.03 มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกาย และสนามกีฬาในร่มและมีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ชาย - หญิง แยกกัน และถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 42.58 มีความต้องการมีสวนสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็น

ร้อยละ 41.29 มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีความต้องการอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพและได้มาตรฐาน และมีความต้องการอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูงที่ชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 38.06 มีความต้องการห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 34.19 และมีความต้องการห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.32 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (N = 136)

รายการ		ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้ง	f	133	3	42	24	57	11	2
	%	97.79	2.21	30.88	17.65	41.91	8.09	1.47
2. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม	f	126	10	38	49	40	8	1
	%	92.65	7.35	27.94	36.03	29.41	5.88	0.74
3. สถานที่และสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	f	101	35	38	51	41	5	1
	%	74.26	25.74	27.94	37.50	30.15	3.68	0.74
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ชาย-หญิง แยกกัน และถูกสุขลักษณะ	f	53	83	32	50	39	9	6
	%	38.97	61.03	23.53	36.76	28.68	6.62	4.41
5. ห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกัน และถูกสุขลักษณะ	f	118	18	38	48	42	5	3
	%	86.76	13.24	27.94	35.29	30.88	3.68	2.21
6. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	85	51	31	54	39	9	3
	%	62.50	37.50	22.79	39.71	28.68	6.62	2.21
7. อุปกรณ์การออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามต้องการ	f	88	48	30	53	39	11	3
	%	64.71	35.29	22.06	38.97	28.68	8.09	2.21
8. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ และได้มาตรฐาน	f	93	43	39	51	34	10	2
	%	68.38	31.62	28.68	37.50	25.00	7.35	1.47

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น	f	94	42	34	38	49	11	4
ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก	%	69.12	30.88	25.00	27.94	36.03	8.09	2.94
10. มีจุดบริการน้ำดื่มถูก	f	80	56	36	50	38	9	3
สุขลักษณะภายในบริเวณ	%	58.82	41.18	26.47	36.76	27.94	6.62	2.21
สถานที่ออกกำลังกาย								
11. สถานที่พักผ่อนหลังการออก	f	80	56	33	50	39	10	4
กำลังกายในบริเวณสถานที่	%	58.82	41.18	24.26	36.76	28.68	7.35	2.94
ออกกำลังกาย								
12. มีสวนสุขภาพในโรงเรียน	f	76	60	37	50	36	8	5
	%	55.88	44.12	27.21	36.76	26.47	5.88	3.68
รวม	f	1,127	505	428	568	493	106	37
	%	69.06	30.94	26.23	34.80	30.21	6.50	2.27

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 69.06 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 34.80

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมาก มีทั้งหมด 10 ข้อ คือ มีความต้องการห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 39.71 รองลงมาคือ มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลาย ให้เลือกใช้ตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 38.97 มีความต้องการสถานที่และสภาพแวดล้อม

ในการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม มีความปลอดภัย และมีความต้องการอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 37.50 มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ และมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการสถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการมีสวนสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 36.76 มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม คิดเป็นร้อยละ 36.03 และมีความต้องการห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 35.29 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของ
นักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 (N = 156)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้ง	f	153	3	39	40	60	14	3
	%	98.08	1.92	25.00	25.64	38.46	8.97	1.92
2. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม	f	147	9	45	58	35	14	4
	%	94.23	5.77	28.85	37.18	22.44	8.97	2.56
3. สถานที่และสภาพแวดล้อมเพื่อออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	f	124	32	63	56	33	3	1
	%	79.49	20.51	40.38	35.90	21.15	1.92	0.64
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ชาย-หญิง แยกกัน และถูกสุขลักษณะ	f	50	106	45	54	41	9	7
	%	32.05	67.95	28.85	34.62	26.28	5.77	4.49
5. ห้องสุขา ชาย-หญิง แยกกัน และถูกสุขลักษณะ	f	133	23	51	49	46	8	2
	%	85.26	14.74	32.69	31.41	29.49	5.13	1.28
6. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	109	47	40	57	48	7	4
	%	69.87	30.13	25.64	36.54	30.77	4.49	2.56
7. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามต้องการ	f	103	53	44	65	35	8	4
	%	66.03	33.97	28.21	41.67	22.44	5.13	2.56
8. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพและได้มาตรฐาน	f	103	53	58	57	30	8	3
	%	66.03	33.97	37.18	36.54	19.23	5.13	1.92

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก	f	122	34	40	59	41	14	2
	%	78.21	21.79	25.64	37.82	26.28	8.97	1.28
10. มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	102	54	48	67	31	7	3
	%	65.38	34.62	30.77	42.95	19.87	4.49	1.92
11. สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	96	60	44	56	42	9	5
	%	61.54	38.46	28.21	35.90	26.92	5.77	3.21
12. มีสวนสุขภาพในโรงเรียน	f	52	104	38	65	34	13	6
	%	33.33	66.67	24.36	41.67	21.79	8.33	3.85
รวม	f	1,294	578	555	683	476	114	44
	%	69.12	30.88	29.65	36.49	25.43	6.09	2.35

จากตาราง 6 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 69.12 และมีความต้องการ การออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.49

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก มีทั้งหมด 8 ข้อ คือ มีความต้องการมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.95 รองลงมาคือ มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามความต้องการและมีความต้องการมีสวนสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 41.67 มีความ

ต้องการอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 37.82 มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม คิดเป็นร้อยละ 37.18 มีความต้องการห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 36.54 มีความต้องการสถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.90 และมีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 34.62 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของ
นักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 (N = 291)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายและ	f	291	0	74	53	136	21	7
สนามกีฬากลางแจ้ง	%	100.00	0.00	25.43	18.21	46.74	7.22	2.41
2. สถานที่ออกกำลังกายและ	f	284	7	61	128	76	22	4
สนามกีฬาในร่ม	%	97.59	2.41	20.96	43.99	26.12	7.56	1.37
3. สถานที่และสภาพแวดล้อม	f	235	56	113	93	74	10	1
เพื่อออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	80.76	19.24	38.83	31.96	25.43	3.44	0.34
และในร่มมีความปลอดภัย								
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง	f	116	175	77	135	51	20	8
แต่งกาย ชาย-หญิง แยกกัน	%	39.86	60.14	26.46	46.39	17.53	6.87	2.75
และถูกสุขลักษณะ								
5. ห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกัน	f	256	35	73	126	79	10	3
และถูกสุขลักษณะ	%	87.97	12.33	25.09	43.30	27.15	3.44	1.03
6. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	220	71	60	100	104	22	5
จากการออกกำลังกายและ	%	75.60	24.40	20.62	34.36	35.74	7.58	1.72
เล่นกีฬา								
7. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	205	86	98	109	61	18	5
และอุปกรณ์กีฬาหลากหลาย	%	70.45	29.51	33.68	37.46	20.96	6.19	1.72
ให้เลือกใช้ตามต้องการ								
8. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	203	88	123	102	46	17	3
และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ	%	69.76	30.24	42.27	35.05	15.81	5.84	1.03
และได้มาตรฐาน								

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก	f	217	74	84	78	103	20	6
	%	74.57	25.43	28.87	26.80	35.40	6.87	2.06
10. มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	205	86	79	116	73	18	5
	%	70.45	29.55	26.80	39.86	25.09	6.19	1.72
11. สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	181	110	76	107	82	18	8
	%	62.20	37.80	26.12	36.77	28.18	6.19	2.75
12. มีสวนสุขภาพในโรงเรียน	f	133	158	74	121	67	18	11
	%	45.70	54.30	25.43	41.58	23.02	6.19	3.78
รวม	f	2,546	946	992	1,268	952	214	66
	%	72.91	27.09	28.41	36.31	27.26	6.13	1.89

จากตาราง 7 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 72.91 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.31

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก มีทั้งหมด 7 ข้อ คือ มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 46.39 รองลงมาคือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.99 มีความต้องการห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ

43.30 มีความต้องการมีส่วนร่วมสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 41.58 มีความต้องการมี
จุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.86 มี
ความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามความต้องการ
คิดเป็นร้อยละ 37.46 และมีความต้องการสถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายในบริเวณสถานที่
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.77 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 (N = 447)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายและ สนามกีฬากลางแจ้ง	f	444	3	113	93	196	35	10
	%	99.33	0.67	25.28	20.81	43.85	7.83	2.24
2. สถานที่ออกกำลังกายและ สนามกีฬาในร่ม	f	431	16	106	186	111	36	8
	%	96.42	3.58	23.71	41.61	24.83	8.05	1.79
3. สถานที่และสภาพแวดล้อม เพื่อออกกำลังกายกลางแจ้ง และในร่มมีความปลอดภัย	f	359	88	176	149	107	13	2
	%	80.31	19.69	39.37	33.33	23.94	2.91	0.45
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง แต่งกายชาย-หญิง แยกกัน และถูกสุขลักษณะ	f	166	281	122	189	92	29	15
	%	37.14	62.86	27.29	42.28	20.58	6.49	3.36
5. ห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกัน และถูกสุขลักษณะ	f	389	58	124	175	125	18	5
	%	87.02	12.98	27.74	39.15	27.96	4.03	1.12
6. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	f	329	118	100	157	152	29	9
	%	73.60	26.40	22.37	35.12	34.00	6.49	2.01
7. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬาหลากหลาย ให้เลือกใช้ตามต้องการ	f	308	139	142	174	96	26	9
	%	68.90	31.10	31.77	38.93	21.48	5.82	2.01
8. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ และได้มาตรฐาน	f	306	141	181	159	76	25	6
	%	68.46	31.54	40.50	35.58	17.00	5.59	1.34

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น	f	339	108	124	137	144	34	8
ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก	%	75.84	24.16	27.74	30.65	32.21	7.61	1.79
10. มีจุดบริการน้ำดื่มถูก	f	307	140	127	183	104	25	8
สุขลักษณะภายในบริเวณ	%	68.68	31.32	28.41	40.94	23.27	5.59	1.79
สถานที่ออกกำลังกาย								
11. สถานที่พักผ่อนหลังการออก	f	277	170	120	163	124	27	13
กำลังกายในบริเวณสถานที่	%	61.97	38.03	26.85	36.47	27.74	6.04	2.91
ออกกำลังกาย								
12. มีสวนสุขภาพในโรงเรียน	f	185	262	112	186	101	31	17
	%	41.39	58.61	25.06	41.61	22.60	6.94	3.80
รวม	f	3,840	1,524	1,547	1,951	1,428	328	110
	%	71.59	28.41	28.84	36.37	26.62	6.11	2.05

จากตาราง 8 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 71.59 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.37

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก มีทั้งหมด 5 ข้อ คือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม และมีความต้องการมีสวนสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 41.61 รองลงมาคือ มีความต้องการมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.94 มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามความต้องการ 38.93 และมีความต้องการสถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.47 ตามลำดับ

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียนช่วงชั้น
ที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (N = 156)

รายการ		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการ ออกกำลังกาย	f	95	61	30	43	69	11	3
	%	60.90	39.10	19.23	27.56	44.23	7.05	1.92
2. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ ความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย	f	62	94	28	42	69	13	4
	%	39.74	60.26	17.95	26.92	44.23	8.33	2.56
3. บุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	101	55	22	61	57	13	3
	%	64.74	35.26	14.10	39.10	36.54	8.33	1.92
4. มีเจ้าหน้าที่รักษาความ ปลอดภัย	f	66	90	45	61	34	12	4
	%	42.31	57.69	28.85	39.10	21.79	7.69	2.56
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	62	94	36	67	34	13	6
	%	39.74	60.26	23.08	42.95	21.79	8.33	3.85
6. มีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	f	130	26	33	45	66	10	2
	%	83.33	16.67	21.15	28.85	42.31	6.41	1.28
7. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการ การออกกำลังกาย	f	102	54	31	52	60	9	4
	%	65.38	34.62	19.87	33.33	38.46	5.77	2.56
8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความ สะอาดในสถานที่ออก กำลังกาย	f	98	58	25	58	57	12	4
	%	62.82	37.18	16.03	37.18	36.54	7.69	2.56

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	105	51	24	66	54	9	3
	%	67.31	32.69	15.38	42.31	34.62	5.77	1.92
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย	f	116	40	32	73	38	10	3
	%	74.36	25.64	20.51	46.79	24.36	6.41	1.92
รวม	f	937	623	306	568	538	112	36
	%	60.06	39.94	19.62	36.41	34.49	7.18	2.31

จากตาราง 9 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบริการและวิชาการ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 60.06 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.41

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับมาก มีทั้งหมด 6 ข้อ คือ มีความต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.79 รองลงมา คือ มีความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.95 มีความต้องการเจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.31 มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และมีความต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 39.10 และมีความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.18 ตามลำดับ

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียนช่วง
ชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (N = 155)

รายการ		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5						
		สภาพที่เป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการ ออกกำลังกาย	f	94	61	38	46	54	14	3
	%	60.65	39.35	24.52	29.68	34.84	9.03	1.94
2. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ ความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย	f	49	106	43	40	48	17	7
	%	31.61	68.39	27.74	25.81	30.97	10.97	4.52
3. บุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	106	49	48	40	47	16	4
	%	68.39	31.61	30.97	25.81	30.13	10.32	2.28
4. มีเจ้าหน้าที่รักษาความ ปลอดภัย	f	73	82	43	53	33	20	6
	%	47.10	52.90	27.74	34.19	21.29	12.90	3.87
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	48	107	54	51	26	18	6
	%	30.97	69.03	34.84	32.90	16.77	11.61	3.87
6. มีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	f	115	40	43	28	59	21	4
	%	74.19	25.81	27.74	18.06	38.06	13.55	2.58
7. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการ การออกกำลังกาย	f	93	62	34	41	58	17	5
	%	60.00	40.00	21.94	26.45	37.42	10.97	3.23
8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความ สะอาดในสถานที่ออก กำลังกาย	f	83	72	49	39	41	20	6
	%	53.55	46.45	31.61	25.16	26.45	12.90	3.87

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	98	57	34	43	54	22	2
	%	63.23	36.77	21.94	27.74	34.84	14.19	1.29
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย	f	101	54	35	75	33	8	4
	%	65.16	34.84	22.58	48.39	21.29	5.16	2.58
รวม	f	860	690	421	456	453	173	47
	%	55.48	44.52	27.16	29.42	29.23	11.16	3.03

จากตาราง 10 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบริการและวิชาการ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 55.48 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 29.42

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับมาก มีทั้งหมด 2 ข้อ คือ มีความต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.39 รองลงมา คือ มีความต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยคิดเป็นร้อยละ 34.19 ตามลำดับ

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียนช่วงชั้น
ที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (N = 136)

รายการ		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการ ออกกำลังกาย	f	86	50	34	35	50	14	3
	%	63.24	36.76	25.00	25.74	36.76	10.29	2.21
2. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ ความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย	f	61	75	33	33	48	17	5
	%	44.85	55.15	24.26	24.26	35.29	12.50	3.68
3. บุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	78	58	39	29	50	13	5
	%	57.35	42.65	28.68	21.32	36.76	9.56	3.68
4. มีเจ้าหน้าที่รักษาความ ปลอดภัย	f	68	68	34	37	49	10	6
	%	50.00	50.00	25.00	27.21	36.03	7.35	4.41
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	48	88	36	33	44	13	10
	%	35.29	64.71	26.47	24.26	32.35	9.56	7.35
6. มีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	f	104	32	31	36	52	11	6
	%	76.47	23.53	22.79	26.47	38.24	8.09	4.41
7. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการ การออกกำลังกาย	f	82	54	39	34	48	11	4
	%	60.29	39.71	28.68	25.00	35.29	8.09	2.94
8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความ สะอาดในสถานที่ออก กำลังกาย	f	66	70	32	44	44	13	3
	%	48.53	51.47	23.53	32.35	32.35	9.56	2.21

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เจ้าหน้าที่บริการในการ	f	82	54	34	37	49	11	5
เบิกจ่ายอุปกรณ์ในการ	%	60.29	39.71	25.00	27.21	36.03	8.09	3.68
ออกกำลังกาย								
10. บุคลากรมีความรู้ความ	f	91	45	37	53	33	10	3
สามารถตามประเภทกีฬาและ	%	66.91	33.09	27.21	38.97	24.26	7.35	2.21
การออกกำลังกาย								
รวม	f	766	594	349	371	467	123	50
	%	56.32	43.68	25.66	27.28	34.34	9.04	3.68

จากตาราง 11 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบริการและวิชาการ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 56.32 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับความต้องการ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.34

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับปานกลาง มีทั้งหมด 9 ข้อ คือ มีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 38.24 รองลงมา คือ มีความต้องการมีหนังสือตำราหรือ คู่มือการออกกำลังกาย และมีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 36.76 มีความต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย และมีความต้องการเจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.03 มีความต้องการมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีความต้องการบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.29 มีความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.35 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียนชาย
 ช่วงชั้นที่ 4 (N = 156)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	f	89	67	24	45	67	17	3
	%	57.05	42.95	15.38	28.85	42.95	10.90	1.92
2. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	58	98	28	39	63	21	5
	%	37.18	62.82	17.95	25.00	40.38	13.46	3.21
3. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	96	60	33	36	65	17	5
	%	61.54	38.46	21.27	23.08	41.67	10.90	3.21
4. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	79	77	39	40	54	16	7
	%	50.64	49.36	25.00	25.64	34.62	10.26	4.49
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	57	99	42	44	40	20	10
	%	36.54	63.46	26.92	28.21	25.64	12.82	6.41
6. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	113	43	39	40	57	14	6
	%	72.44	27.56	25.00	25.64	36.54	8.97	3.85
7. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการการออกกำลังกาย	f	95	61	40	32	64	12	8
	%	60.90	39.10	25.64	20.51	41.03	7.69	5.13
8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	f	77	79	32	49	55	14	6
	%	49.36	50.64	20.51	31.41	35.26	8.97	3.85

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เจ้าหน้าที่บริการในการ	f	102	54	35	45	56	16	4
เบิกจ่ายอุปกรณ์ในการ	%	65.38	34.62	22.44	28.85	35.90	10.26	2.56
ออกกำลังกาย								
10. บุคลากรมีความรู้ความ	f	103	53	37	61	39	14	5
สามารถตามประเภทกีฬาและ	%	66.03	33.97	23.72	39.10	25.00	8.97	3.21
การออกกำลังกาย								
รวม	f	869	691	349	431	560	161	59
	%	55.71	44.29	22.37	27.63	35.90	10.32	3.78

จากตาราง 12 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบริการและวิชาการ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 55.71 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับความต้องการ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.90

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับปานกลาง มีทั้งหมด 8 ข้อ คือ มีความต้องการมีหนังสือ ตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.95 รองลงมาคือ มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 41.67 มีความต้องการบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.03 มีความต้องการมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.38 มีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 36.54 มีความต้องการเจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.90 มีความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.26 และมีความต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย 32.76 ตามลำดับ

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการของนักเรียนหญิง ช่วง
ชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (N = 291)

รายการ		เพศหญิง						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการ ออกกำลังกาย	f	186	105	78	79	106	22	6
	%	63.92	36.08	26.80	27.15	36.43	7.56	2.06
2. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	114	177	76	76	102	26	11
	%	39.18	60.82	26.12	26.12	35.05	8.93	3.78
3. บุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	189	102	76	94	89	25	7
	%	64.95	35.05	26.12	32.30	30.58	8.59	2.41
4. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	128	163	83	111	62	26	9
	%	43.99	56.01	28.52	38.14	21.31	8.93	3.09
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	101	190	84	107	64	24	12
	%	34.71	65.29	28.87	36.77	21.99	8.25	4.12
6. มีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	f	236	55	68	69	120	28	6
	%	81.10	18.90	23.37	23.71	41.24	9.26	2.06
7. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการ การออกกำลังกาย	f	182	109	64	95	102	25	5
	%	62.54	37.46	21.99	32.65	35.05	8.95	1.72
8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความ สะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	f	170	121	74	92	87	31	7
	%	58.42	41.58	25.43	31.62	29.90	10.65	2.41

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ		เพศหญิง						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่าย	f	183	108	57	101	101	26	6
อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	%	62.89	37.11	19.59	34.07	34.07	8.93	2.06
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	205	86	67	140	65	14	5
ตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย	%	70.45	29.55	23.02	48.11	22.34	4.81	1.72
รวม	f	1,694	1,216	727	964	898	247	74
	%	58.21	41.79	24.98	33.13	30.86	8.49	25.43

จากตาราง 13 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบริการและวิชาการ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 58.21 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 33.13

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับมาก มีทั้งหมด 6 ข้อ คือ มีความต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.11 รองลงมาคือ มีความต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 38.14 มีความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.77 มีความต้องการเจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.71 มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 32.30 และมีความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด ในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.62 ตามลำดับ

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ของนักเรียนช่วงชั้น
ที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตุล ปีการศึกษา 2547 (N = 477)

รายการ	นักเรียนช่วงชั้นที่ 4							
	สภาพที่เป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการ ออกกำลังกาย	f	275	172	102	124	173	39	9
	%	61.52	38.48	22.82	27.74	38.70	8.72	2.01
2. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	172	275	104	115	165	47	16
	%	38.48	61.52	23.27	25.73	36.91	10.51	3.58
3. บุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	285	162	109	130	154	42	12
	%	63.76	36.24	24.38	29.08	34.45	9.40	2.68
4. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	207	240	122	151	116	42	16
	%	46.31	53.69	27.29	33.78	25.95	9.40	3.58
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	158	289	126	151	104	44	22
	%	35.35	64.65	28.19	33.75	23.27	9.84	4.92
6. มีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	f	349	98	107	109	177	42	12
	%	78.08	21.92	23.94	24.38	39.60	9.40	2.68
7. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการ การออกกำลังกาย	f	277	170	104	127	166	37	13
	%	61.97	38.03	23.27	28.41	37.14	8.28	2.91
8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความ สะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	f	247	200	106	141	142	45	13
	%	55.26	44.74	23.71	31.54	31.77	10.07	29.08

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่าย	f	285	162	92	146	157	42	10
อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	%	63.76	36.24	20.58	32.66	35.12	9.40	2.24
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	308	139	104	201	104	28	10
ตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย	%	68.90	31.10	23.27	44.97	23.27	6.26	2.24
รวม	f	2,563	1,907	1,076	1,395	1,458	408	133
	%	57.34	42.66	24.07	31.21	32.62	9.13	2.97

จากตาราง 14 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบริการและวิชาการ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 57.34 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการและวิชาการ ในระดับความต้องการ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.62

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ ในระดับปานกลาง มีทั้งหมด 7 ข้อ คือ มีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 39.60 รองลงมาคือ มีความต้องการมีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.70 มีความต้องการบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.14 มีความต้องการมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.91 มีความต้องการเจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.12 มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 34.45 และมีความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.77 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (N = 156)

รายการ	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	
	f	%
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	56	35.90
2. ปั่นจักรยาน	81	51.92
3. เต้นแอโรบิก	65	41.67
4. กีฬาวอลเลย์บอล	65	41.67
5. กีฬาวาสเกตบอล	45	28.85
6. กีฬาฟุตบอล	48	30.77
7. กีฬาฟุตซอล	46	29.49
8. กีฬาเทเบิลเทนนิส	44	28.21
9. กีฬาตะกร้อ	36	23.08
10. กีฬาเปตอง	40	25.64
11. กีฬาแชร์บอล	34	21.79
12. กีฬาแบดมินตัน	73	46.79
13. อื่นๆ (กีฬาว่ายน้ำ)	8	5.13

จากตาราง 15 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตุล ปีการศึกษา 2547 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 51.92 รองลงมา คือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 46.79 เต้นแอโรบิกและกีฬาวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 41.67 วิ่งเพื่อ สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 35.90 กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 30.77 กีฬาฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 29.49 กีฬาวาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 28.85 กีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 28.21 กีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 25.64 กีฬาตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 23.08 กีฬาแชร์บอล คิดเป็นร้อยละ 21.79 และกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 5.13 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (N = 155)

รายการ	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	
	f	%
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	88	56.77
2. ปั่นจักรยาน	113	72.90
3. เต้นแอโรบิค	96	61.94
4. กีฬาวอลเลย์บอล	97	62.58
5. กีฬาบาสเกตบอล	99	63.87
6. กีฬาฟุตบอล	82	52.90
7. กีฬาฟุตซอล	88	56.77
8. กีฬาเทเบิลเทนนิส	73	47.10
9. กีฬาตะกร้อ	69	44.52
10. กีฬาเปตอง	80	51.61
11. กีฬาแชร์บอล	59	38.06
12. กีฬาแบดมินตัน	119	76.77
13. อื่นๆ (กีฬาว่ายน้ำ)	27	17.42

จากตาราง 16 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 76.77 รองลงมา คือ ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 72.90 กีฬาบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 63.87 กีฬาวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 62.58 เต้นแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 61.94 วิ่งเพื่อสุขภาพ และกีฬาฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 56.77 กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 52.90 กีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 51.61 กีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 47.10 กีฬาตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 44.52 กีฬาแชร์บอล คิดเป็นร้อยละ 38.06 และกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 17.42 ตามลำดับ

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (N = 136)

รายการ	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	
	f	%
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	70	51.47
2. ปั่นจักรยาน	97	71.32
3. เต้นแอโรบิก	95	69.85
4. กีฬาวอลเลย์บอล	89	65.44
5. กีฬาบาสเกตบอล	52	38.24
6. กีฬาฟุตบอล	58	42.65
7. กีฬาฟุตซอล	70	51.47
8. กีฬาเทเบิลเทนนิส	50	36.76
9. กีฬาสเกตบอร์ด	66	48.53
10. กีฬาเปตอง	40	29.41
11. กีฬาแชร์บอล	32	23.53
12. กีฬาเบดมินตัน	100	73.53
13. อื่นๆ (กีฬาว่ายน้ำ)	9	6.62

จากตาราง 17 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตุล ปีการศึกษา 2547 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาเบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 73.53 รองลงมา คือ ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 71.32 เต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 69.85 กีฬาวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 65.44 วิ่งเพื่อสุขภาพ และกีฬาฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 51.47 กีฬาสเกตบอร์ด คิดเป็นร้อยละ 48.53 กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 42.65 กีฬาบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 38.24 กีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 36.76 กีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 29.41 กีฬาแชร์บอล คิดเป็นร้อยละ 23.53 และกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 6.62 ตามลำดับ

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชาย ช่วง
ชั้นที่ 4 (N = 156)

รายการ	เพศชาย	
	f	%
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	60	38.46
2. ปั่นจักรยาน	81	51.92
3. เต้นแอโรบิก	43	27.56
4. กีฬาวอลเลย์บอล	69	44.23
5. กีฬาบาสเกตบอล	62	39.74
6. กีฬาฟุตบอล	105	67.30
7. กีฬาฟุตซอล	112	71.79
8. กีฬาเทเบิลเทนนิส	50	32.05
9. กีฬาตะกร้อ	78	50.00
10. กีฬาเปตอง	54	34.62
11. กีฬาแชร์บอล	21	13.46
12. กีฬาแบดมินตัน	68	43.59
13. อื่นๆ (กีฬาว่ายน้ำ)	16	10.26

จากตาราง 18 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
ของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า กิจกรรมที่
ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 71.79 รองลงมา คือ กีฬา
ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 67.30 ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 51.92 กีฬาตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ
50.00 กีฬาวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 44.23 กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 43.59 กีฬา
บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 39.74 วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 38.46 กีฬาเปตอง คิดเป็น
ร้อยละ 34.62 กีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 32.05 เต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 27.56
กีฬาแชร์บอล คิดเป็นร้อยละ 13.46 และกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 10.26 ตามลำดับ

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิงช่วงชั้น
ที่ 4 (N = 291)

รายการ	เพศหญิง	
	f	%
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	154	52.92
2. ปั่นจักรยาน	210	72.16
3. เต้นแอโรบิค	213	73.20
4. กีฬาวอลเลย์บอล	182	62.54
5. กีฬาบาสเกตบอล	134	46.05
6. กีฬาฟุตบอล	83	28.52
7. กีฬาฟุตซอล	92	31.62
8. กีฬาเทเบิลเทนนิส	117	40.21
9. กีฬาสเกตบอร์ด	93	31.96
10. กีฬาเปตอง	106	36.43
11. กีฬาแชร์บอล	104	35.74
12. กีฬาแบดมินตัน	224	76.98
13. อื่นๆ (กีฬาว่ายน้ำ)	28	9.62

จากตาราง 19 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
ของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตุล ปีการศึกษา 2547 พบว่า กิจกรรมที่
ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 76.98 รองลงมา คือ
เต้น แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 73.20 ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 72.16 กีฬาวอลเลย์บอล คิดเป็น
ร้อยละ 62.54 วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 52.92 กีฬาบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 46.05
กีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 40.21 กีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 36.43 กีฬาแชร์บอล คิดเป็น
ร้อยละ 35.74 กีฬาสเกตบอร์ด คิดเป็นร้อยละ 31.96 กีฬาฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 31.62 กีฬาฟุตบอล
คิดเป็นร้อยละ 28.52 และกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 9.62 ตามลำดับ

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตุล ปีการศึกษา 2547 (N = 447)

รายการ	นักเรียนช่วงชั้นที่ 4	
	f	%
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	214	47.87
2. ปั่นจักรยาน	291	65.10
3. เต้นแอโรบิก	256	57.27
4. กีฬาวอลเลย์บอล	251	56.15
5. กีฬาบาสเกตบอล	196	43.85
6. กีฬาฟุตบอล	188	42.06
7. กีฬาฟุตซอล	204	45.64
8. กีฬาเทเบิลเทนนิส	167	37.36
9. กีฬาคะกร้อ	171	38.26
10. กีฬาเปตอง	160	35.79
11. กีฬาแชร์บอล	125	27.96
12. กีฬาแบดมินตัน	292	65.31
13. อื่นๆ (กีฬาว่ายน้ำ)	44	9.84

จากตาราง 20 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตุล ปีการศึกษา 2547 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 65.31 รองลงมา คือ ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 65.10 เต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 57.27 กีฬาวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 56.15 วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 47.87 กีฬาฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 45.64 กีฬาบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 43.85 กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 42.06 กีฬาคะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 38.26 กีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 37.36 กีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 35.79 กีฬาแชร์บอล คิดเป็นร้อยละ 27.96 และกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 9.84 ตามลำดับ

ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้น
ที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (N = 156)

รายการ	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	40	25.64
วันอังคาร	39	25.00
วันพุธ	68	43.59
วันพฤหัสบดี	30	19.23
วันศุกร์	87	55.77
2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 – 07.00 น.	22	14.10
ช่วงตั้งแต่เวลา 07.00 – 08.00 น.	7	4.49
ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 – 13.00 น.	8	5.13
ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.	74	47.44
ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น.	38	24.36
ช่วงเวลาอื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 21 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 55.77 รองลงมาคือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 43.59 วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 25.64 วันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 25.00 และวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 19.23 ตามลำดับ

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ต้องการช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 47.44 รองลงมาคือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 18.00–19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 24.36 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 06.00–07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.10 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 5.13 และช่วงเวลา ตั้งแต่ 07.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 4.49 ตามลำดับ

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้น
ที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (N = 155)

รายการ	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	67	43.23
วันอังคาร	40	25.81
วันพุธ	66	42.58
วันพฤหัสบดี	45	29.03
วันศุกร์	119	76.77
2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 – 07.00 น.	57	36.77
ช่วงตั้งแต่เวลา 07.00 – 08.00 น.	18	11.61
ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 – 13.00 น.	6	3.87
ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.	100	64.52
ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น.	72	46.45
ช่วงเวลาอื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 22 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตุล
ปีการศึกษา 2547 พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 76.77
รองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 43.23 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 42.58 วันพฤหัสบดี คิดเป็น
ร้อยละ 29.03 และวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 25.81 ตามลำดับ

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ต้องการ
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.52
รองลงมาคือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.45 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 06.00 – 07.00
น. คิดเป็นร้อยละ 36.77 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 07.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 11.61 และช่วงเวลา
ตั้งแต่ 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.87 ตามลำดับ

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้น
ที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (N = 136)

รายการ	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	55	40.44
วันอังคาร	36	26.47
วันพุธ	60	44.12
วันพฤหัสบดี	60	44.12
วันศุกร์	117	86.03
2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 – 07.00 น.	36	26.47
ช่วงตั้งแต่เวลา 07.00 – 08.00 น.	20	14.71
ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 – 13.00 น.	3	2.21
ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.	84	61.76
ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น.	66	48.53
ช่วงเวลาอื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 23 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 86.03 รองลงมาคือ วันพุธ และวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 44.12 วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 40.44 และวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 26.47 ตามลำดับ

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องการช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 61.76 รองลงมาคือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 48.53 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 26.47 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 07.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.71 และช่วงเวลา ตั้งแต่ 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 2.21 ตามลำดับ

ตาราง 24 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียนชาย ช่วง
ชั้นที่ 4 (N = 156)

รายการ	เพศชาย	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	54	34.62
วันอังคาร	42	26.92
วันพุธ	52	33.33
วันพฤหัสบดี	68	43.59
วันศุกร์	100	64.10
2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 – 07.00 น.	25	16.03
ช่วงตั้งแต่เวลา 07.00 – 08.00 น.	18	11.54
ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 – 13.00 น.	7	4.49
ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.	84	53.85
ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น.	56	35.90
ช่วงเวลาอื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 24 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 64.10 รองลงมาคือ วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 43.59 วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 34.62 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 33.33 และวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 26.92 ตามลำดับ

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ต้องการช่วงเวลาที่จะออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 53.85 รองลงมาคือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 35.90 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.03 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 07.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 11.54 และช่วงเวลา ตั้งแต่ 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 4.49 ตามลำดับ

ตาราง 25 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิง
ช่วงชั้นที่ 4 (N = 291)

รายการ	เพศหญิง	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	108	37.11
วันอังคาร	73	25.09
วันพุธ	142	48.80
วันพฤหัสบดี	67	23.02
วันศุกร์	223	76.63
2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 – 07.00 น.	90	30.93
ช่วงตั้งแต่เวลา 07.00 – 08.00 น.	27	9.28
ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 – 13.00 น.	10	3.44
ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.	174	59.79
ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น.	120	41.24
ช่วงเวลาอื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 25 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 76.63 รองลงมาคือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 48.80 วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 37.11 วันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 25.09 และวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 23.02 ตามลำดับ

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ต้องการช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 59.79 รองลงมาคือ ช่วงเวลา ตั้งแต่ 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 41.24 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 30.93 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 07.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 9.28 และช่วงเวลา ตั้งแต่ 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.44 ตามลำดับ

ตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 (N = 447)

รายการ	นักเรียนช่วงชั้นที่ 4	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	162	36.24
วันอังคาร	115	25.73
วันพุธ	194	43.40
วันพฤหัสบดี	135	30.20
วันศุกร์	323	72.26
2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 – 07.00 น.	115	25.73
ช่วงตั้งแต่เวลา 07.00 – 08.00 น.	45	10.07
ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 – 13.00 น.	17	3.80
ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.	258	57.72
ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น.	176	39.37
ช่วงเวลาอื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 26 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 72.26 รองลงมาคือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 43.40 วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 36.24 วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 30.20 และวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 25.73 ตามลำดับ

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 57.72 รองลงมาคือ ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 39.37 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.73 ช่วงเวลา ตั้งแต่ 07.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 10.07 และช่วงเวลา ตั้งแต่ 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 13)

1. ควรมีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพิ่มมากขึ้น เช่น ที่ทำน้ำเย็น ม้านั่งสำหรับนั่งพัก
2. หลังการออกกำลังกาย
3. อุปกรณ์กีฬาต้องทันสมัยได้มาตรฐาน และไม่ชำรุด
4. ควรเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ให้พร้อม และตรวจสอบความปลอดภัยก่อนการใช้ทุกครั้ง

ด้านบริการและวิชาการ (N = 27)

1. ควรประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพทางกาย และทางจิตใจ
2. ควรส่งเสริมด้านจิตสำนึกเกี่ยวกับมารยาทผู้เล่นกีฬาที่ดีและผู้ดูกีฬาที่ดี
3. ควรจัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้หลากหลาย และให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมด้วย
4. ควรมีการพัฒนาทางด้านการกีฬาและพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาไปพร้อม ๆ กัน

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 10)

1. ควรมีกิจกรรมในการออกกำลังกายที่หลากหลาย
2. กิจกรรมในการออกกำลังกายควรเป็นที่นิยมของนักเรียนในปัจจุบัน

ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย (N = 2)

1. ควรมีวันที่ออกกำลังกาย วันเสาร์ และอาทิตย์ด้วย
2. เวลาควรใช้ 2 ชั่วโมง ขึ้นไป

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีโรงเรียนจำนวน 12 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 3,845 คน เป็นนักเรียนชาย 1,336 คน เป็นนักเรียนหญิง 2,509 คน (ที่มาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสตูล)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ดังนี้

1. เลือกโรงเรียนโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากโรงเรียนที่มีนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ตั้งแต่ 250 คนขึ้นไป เพื่อเป็นตัวแทนของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้จำนวนโรงเรียน 6 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 2,873 คน เป็นนักเรียนชาย 984 คน เป็นนักเรียนหญิง 1,853 คน
2. ในแต่ละโรงเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากขนาดของประชากรเป้าหมาย มีเกณฑ์ในการกำหนดตัวอย่างดังนี้ ประชากร 1,000-10,000 คน ใช้ตัวอย่าง 10 – 15 เปอร์เซ็นต์ของประชากร (บุญส่ง โกสะ. 2542 : 164) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 15 เปอร์เซ็นต์ มีจุดทศนิยมแล้วปัดขึ้นหมด ได้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทั้งหมดจำนวน 447 คน เป็นนักเรียนชายทั้งหมดจำนวน 156 คน เป็น นักเรียนหญิงทั้งหมดจำนวน 291 คน
3. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่ การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยศึกษาสภาพที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ
- 2.3 ด้านกิจกรรมของการออกกำลังกาย
- 2.4 ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) และแบบ มาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสำรวจจากกลุ่ม ตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นนักเรียนชายจำนวน 156 คน เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 291 คน รวมทั้งสิ้น 447 คน และหลังจากที่ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความ สมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่าแบบสอบถามมีความสมบูรณ์ จำนวน 447 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาจากความถี่ของคำตอบ แล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยศึกษาสภาพและความต้องการที่ เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้

บริการและวิชาการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ของคำตอบคิดเป็นค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

3. นำข้อมูลแบบสอบถาม ตอนที่ 3 นำมาสรุป และนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการศึกษาวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชาย จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90 เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 291 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 34.67 และกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 30.42

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547

1. โดยรวมตามเพศและระดับชั้น

1.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวมตามเพศและระดับชั้น พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 71.59 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.37 คือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม และมีความต้องการมีสวนสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 41.61 รองลงมาคือ มีความต้องการมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.94

1.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม ตามเพศและระดับชั้น พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 57.34 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ในระดับความต้องการ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.62 คือ มีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 39.60 รองลงมาคือ มีความต้องการมีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.70

1.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

1.4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม ตามเพศและระดับชั้น พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาเบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 65.31 รองลงมาคือ ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 65.10

1.5 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม ตามเพศและระดับชั้น พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 72.26 รองลงมาคือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 43.40 และ ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มาก ที่สุด คือ ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 57.72 รองลงมาคือ ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 39.37

2. โดยรวมแยกตามเพศ

2.1 เพศชาย

2.1.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม แยกตามเพศชาย พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 69.12 และ มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.49 คือ มีความต้องการมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.95 รองลงมาคือ มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามความต้องการและมีความต้องการมีส่วนร่วมสุขภาพ ภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 41.67

2.1.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและ วิชาการ ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม แยกตามเพศชาย พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 55.71 และมีความต้องการ การออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ในระดับความต้องการ ปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 35.90 คือ มีความต้องการมีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.95 รอง ลงมาคือ มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 41.67

2.1.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวมแยกตามเพศชาย พบว่า นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 71.79 รองลงมาคือ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 67.30

2.1.4 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม แยกตามเพศชาย พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 64.10 รองลงมาคือ วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 43.59 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มาก ที่สุด คือ ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 53.85 รองลงมาคือ ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 35.90

2.2 เพศหญิง

2.2.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม แยกตามเพศหญิง พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 72.91 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับ ความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 36.31 คือ มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 46.39 รองลงมาคือ มีความต้องการสถานที่ ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.99

2.2.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและ วิชาการของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม แยกตาม เพศหญิง พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็น จริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 58.21 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ในระดับความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 33.13 คือ มีความต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 48.11 รองลงมาคือ มีความต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 38.14

2.2.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวมแยกตามเพศหญิงพบว่า นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 76.98 รองลงมาคือ เดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 73.20

2.2.4 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย
 ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม แยกตามเพศ
 หญิง พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 วันที่ต้องการ
 ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 76.63 รองลงมาคือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ
 48.80 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00–17.00 น.
 คิดเป็นร้อยละ 59.79 รองลงมาคือ ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 41.24

3. โดยแยกตามระดับชั้น

3.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
 สิ่งอำนวยความสะดวก ของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547
 โดยรวม แยกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีสภาพที่เป็นจริง
 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 74.25 และมีความต้องการใน
 ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.00 คือ มีความต้องการห้องสุขา ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุข
 ลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 47.44 รองลงมาคือ มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย
 ชาย - หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 46.79 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 71.13 และ
 มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.12 คือ มีความต้องการสถานที่พักผ่อนหลังการ
 ออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.68 รองลงมาคือ มีความต้องการ
 มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.03 และ
 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 คิดเป็นร้อยละ 69.06 และมีความต้องการในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 34.80 คือ มีความ
 ต้องการห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 39.71
 รองลงมาคือ มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้
 ตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 38.97

3.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ
 ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม แยกตามระดับ
 ชั้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชา
 การ คิดเป็นร้อยละ 60.06 และมีความต้องการในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.41 คือ มีความ
 ต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ
 46.79 รองลงมา คือ มีความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ
 42.95 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ

คิดเป็นร้อยละ 55.48 และมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.42 คือ มีความต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.39 รองลงมา คือ มีความต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยคิดเป็นร้อยละ 34.19 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีสภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 56.32 และมีความต้องการในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.34 คือ มีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 38.24 รองลงมา คือ มีความต้องการมีหนังสือตำราหรือ คู่มือการออกกำลังกาย และมีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 36.76

3.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม แยกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุด ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 51.92 รองลงมาคือ กีฬาเบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 46.79 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาเบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 76.77 รองลงมาคือ ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 72.90 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาเบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 73.53 รองลงมาคือ ปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 71.32

3.4 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวมแยกตามระดับชั้นพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 55.77 รองลงมาคือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 43.59 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 47.44 รองลงมาคือ ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 24.36 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 76.77 รองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 43.23 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.52 รองลงมาคือ ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00–19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.45 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 86.03 รองลงมาคือ วันพุธและวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 44.12 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 61.76 รองลงมาคือ ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 48.53

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 13)

1.1 ควรมีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพิ่มมากขึ้น เช่น ที่ทำน้ำเย็น ม้านั่งสำหรับนั่งพัก

1.2 หลังการออกกำลังกาย

1.3 อุปกรณ์กีฬาต้องทันสมัยได้มาตรฐาน และไม่ชำรุด

1.4 ควรเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ให้พร้อม และตรวจสอบความปลอดภัยก่อนการใช้ทุกครั้ง

2. ด้านบริการและวิชาการ (N = 27)

2.1 ควรประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพทางกาย และทางจิตใจ

2.2 ควรส่งเสริมด้านจิตสำนึกเกี่ยวกับมารยาทผู้เล่นกีฬาที่ดีและผู้ดูกีฬาที่ดี

2.3 ควรจัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้หลากหลาย และให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมด้วย

2.4 ควรมีการพัฒนาทางด้านการกีฬาและพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาไปพร้อม ๆ กัน

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 10)

3.1 ควรมีกิจกรรมในการออกกำลังกายที่หลากหลาย

3.2 กิจกรรมในการออกกำลังกายควรเป็นที่นิยมของนักเรียนในปัจจุบัน

4. ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย (N = 2)

4.1 ควรมีวันที่ออกกำลังกาย วันเสาร์ และอาทิตย์ด้วย

4.2 เวลาควรใช้ 2 ชั่วโมง ขึ้นไป

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 สามารถอภิปรายผลที่สำคัญ ดังนี้

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวมตามเพศและระดับชั้น พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เป็นจริง และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการมาก แสดงว่าเขตพื้นที่การศึกษาสตูล มีความพร้อมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สะดวกเพียงพอ และสะดวกแก่ผู้มาใช้บริการ ยกเว้น สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายชาย – หญิง แยกกันและถูกลักษณะ และสวนสุขภาพในโรงเรียนที่มีน้อย เนื่องจากทั้งสองข้อนี้จะต้องใช้งบประมาณและใช้บริเวณในการก่อสร้างค่อนข้างมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ หงษ์ทอง ประนัศศรี (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 พบว่า สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ที่มีความเพียงพอและได้มาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายยังไม่เพียงพอ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐกานต์ ธิมะดี (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การออกกำลังกายจะต้องใช้สถานที่และอุปกรณ์ที่เหมาะสม ซึ่งสถานที่และอุปกรณ์กีฬา มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเข้ามาช่วยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย จึงทำให้เกิดความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬายู่เป็นประจำ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม และมีความต้องการมีสวนสุขภาพภายในโรงเรียน รองลงมาคือ มีความต้องการมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในร่ม จะช่วยให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ผลนานขึ้นและทำให้เกิดความเมื่อยล้าช้าลง จึงสามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น และความต้องการมีสวนสุขภาพในโรงเรียน ซึ่งสวนสุขภาพเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นฐาน ๆ ทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกฐาน และครบวงจรในการออกกำลังกาย ทำให้ดึงดูดความสนใจ และสร้างความกระตือรือร้นในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341-A) ทำการสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลาง ของรัฐเทนเนสซี พบว่า หน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมให้เยาวชนเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีพ และควรสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน ส่วนความต้องการมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายทำให้เกิดความร้อนและเสียเหงื่อ ทำให้ร่างกายต้องการน้ำ ซึ่งน้ำจะเป็นตัวที่ช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย แต่ถ้าหากร่างกายสูญเสียน้ำ จะทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ดังนั้นน้ำจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติรัตน (2537 : 122) ที่กล่าวไว้ว่า ในการปฏิบัติ

กิจกรรมการออกกำลังกาย ควรจะมีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายให้เพียงพอ กับความต้องการ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสุล ปการศึกษา 2547 โดยรวม ตามเพศและระดับชั้น พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ มีสภาพที่เป็นจริง และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ในระดับความต้องการ ปานกลาง แสดงว่า เขตพื้นที่ การศึกษาสุล โดยรวม มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชา การการออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ใน การเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย และมีบุคลากรมีความรู้ความสามารถตามชนิดการออก กาย ทำให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเกิดประโยชน์สูงสุด เพราะการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาจำเป็นต้องมีหลักและวิธีการที่ถูกต้อง จึงจำเป็นต้องอาศัยบุคลากร ให้ความรู้และคำแนะนำ แก่ผู้มาใช้บริการ บุคลากรจะต้องมีความรู้ความสามารถ อธิบายและคอยแนะนำได้เป็นอย่างดี เพราะมาออกกำลังกายบางส่วน ยังขาดความรู้ความเข้าใจหลักการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จึงต้องการคำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์แก่สุขภาพร่างกายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คงศักดิ์ เจริญรักษ์ (2528 : 153-155) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเล่น กีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า รัฐควรจัด สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ และบุคลากรอย่างเพียงพอเพื่อส่งเสริมการกีฬาและ การออกกำลังกาย และงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัย เรื่องความต้องการบริการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และ สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ในระดับความต้องการ ปานกลาง คือ มีความต้องการให้ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความต้องการมีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย เพราะจะได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจหลักและวิธีการการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่ถูกต้อง เพื่อเป็นประโยชน์แก่สุขภาพร่างกายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยศักดิ์ เผื่อนจันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของ สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร พบว่า สมาชิกต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือ เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม ตามเพศและระดับชั้น พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาเบดมินตัน ปั่นจักรยาน และแอโรบิค ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินดา ปั่นบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร พบว่า ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด สามอันดับแรก คือ บาสเกตบอล เบดมินตัน และแอโรบิคด้าน

4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยรวม ตามเพศและระดับชั้น พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ และวันพุธ และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มาก ที่สุด คือ ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น. และช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น. เนื่องจากวันศุกร์ เป็นวันละหมาดของนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม และเป็นวันสุดสัปดาห์ จึงทำให้ นักเรียนมีเวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. เป็นเวลาที่ว่างจากภาระกิจกรงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิธาน โปรงสละ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า มีความต้องการด้านวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง พบว่า ในช่วงเวลา 16.00น. – 19.00น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียน เป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้ในการปรับปรุงและส่งเสริมตามสภาพ และความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในระดับอายุต่าง ๆ ของจังหวัดสตูล
2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในกลุ่มอาชีพที่แตกต่างกัน ของจังหวัดสตูล

3. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในเขตในเมืองและเขตนอกเมืองของจังหวัดสตูล

4. ควรศึกษาเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นต่าง ๆ ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- กฤษฎา ศักดิ์ศรี. (2528). การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพฯ ใน บทบาทของสถาบันการศึกษา. การกีฬาและหน่วยงานต่างๆ ในการส่งเสริมกีฬา และการออกกำลังกายสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ กรมพลศึกษา.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2546, พฤศจิกายน). “หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” ใน วารสารกีฬา. 17 : 32 - 33.
- จรวพร ธรณินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2544). “กีฬาเพื่อมวลชน”. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. หน้า 7.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530 , มีนาคม – กรกฎาคม). “การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ,” ใน กรมพลศึกษา. 6(1) : 45 – 53.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัด รักษ์พงษ์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐกานต์ ชิมะดี. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาอิสลามศึกษาเอกชนในภาคเหนือ*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ สัมเป็ชวาท. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญยติ สุ่มยศ. (2543). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ หมอชาติ. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มุขัมหมัด มุสต่อฟา. (2542). *สตรีที่ประเสริฐ*. กรุงเทพฯ : M.K. IMAGE CO., LTD.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539, ตุลาคม – ธันวาคม). “ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา,” *วารสารสุขศึกษา – พลศึกษาและนันทนาการ*, 4 (1) : 22.
- ศักดิ์ชาย พัทธกิจวงษ์. (2526, พฤศจิกายน). “หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” ใน *วารสารกีฬา*, 17 : 32 - 33.

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสรี ชมเชย. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หงส์ทอง ประนัศศรี. (2546). *สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Mahors : A Comparison of Exercise Behaviors", *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 : A.
- Christopher, Elizabeth Ann. (1977, April). "A Surver of the Lifetime Sports need and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts Intemational*. 37 : 6341 -A.
- Falck Vima T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). "A Health Promotion Program for School Personnal," *The Journal of School Health*. 54 (5) : 239 - 242.
- Lamb. David R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). "The Effects of Exercise – Indued Changes on Self – Western," *Dissertation Abstracts Internaltionnal*. 8(2) : 178.

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสรี ชมเชย. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หงส์ทอง ประนัศศรี. (2546). สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Mahors : A Comparison of Exercise Behaviors", *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 : A.
- Christopher, Elizabeth Ann. (1977, April). "A Surver of the Lifetime Sports need and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts Intemational*. 37 : 6341 -A.
- Falck Vima T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). "A Health Promotion Program for School Personnal," *The Journal of School Health*. 54 (5) : 239 - 242.
- Lamb. David R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). "The Effects of Exercise - Indued Changes on Self - Western," *Dissertation Abstracts Internaltionnal*. 8(2) : 178.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547

แบบสอบถาม

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอนทุกข้อ เพราะข้อความทุกข้อความมีความสัมพันธ์กัน และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบของนักเรียนจะมีประโยชน์ในการพัฒนาและการจัดการศึกษาต่อไป และคำตอบของนักเรียนจะได้รับการวิเคราะห์และแสดงผลออกมาในภาพรวม จึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547 แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ
- 2.3 ด้านกิจกรรมของการออกกำลังกาย
- 2.4 ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้น ที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาศตูล ปีการศึกษา 2547

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่เป็นจริง

1. ชื่อสถานศึกษา

2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 4

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 5

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นของนักเรียนในแบบสอบถามแต่ละข้อจะถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน ซึ่งจะมี 2 ลักษณะ คือ

สภาพที่เป็นจริง หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงเป็นอยู่ประจำในการออกกำลังกาย

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการจะได้สิ่งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ		
ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบตามความสภาพเป็นจริงของข้อนั้น	มากที่สุด	หมายถึง	มีความต้องการมากที่สุด
	มาก	หมายถึง	มีความต้องการมาก
	ปานกลาง	หมายถึง	มีความต้องการปานกลาง
	น้อย	หมายถึง	มีความต้องการน้อย
	น้อยที่สุด	หมายถึง	มีความต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี				✓	

จากตัวอย่าง ข้อ 0. ในความเป็นจริง ถ้าผู้ตอบแบบสอบถามไม่เตรียมก็ทำเครื่องหมาย ✓ ลงช่อง “มี” ของสภาพที่เป็นจริง แสดงว่าสภาพที่เป็นจริง มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง น้อย ของความต้องการแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย

2.1 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้ง	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในร่ม	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. สถานที่และสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. ห้องสุขา ชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาหลากหลายให้เลือกใช้ตามความต้องการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพและได้มาตรฐาน	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูงที่ชั่งน้ำหนัก	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. มีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
11. สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
12. มีสวนสุขภาพในโรงเรียน	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราหรือคู่มือการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. เจ้าหน้าที่บริการในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตามประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.3 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความชนิดกิจกรรม ที่ต้องการออกกำลังกาย (ท่านสามารถตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม)

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

2.4 ความต้องการด้านวัน และ เวลา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ วัน และช่วงเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย (ท่านสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ วันจันทร์
- ☐ วันอังคาร
- ☐ วันพุธ
- ☐ วันพฤหัสบดี
- ☐ วันศุกร์

2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00 – 07.00 น.
- ☐ ช่วงตั้งแต่เวลา 07.00 – 08.00 น.
- ☐ ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00 – 13.00 น.
- ☐ ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.00 น.
- ☐ ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00 – 19.00 น.
- ☐ ช่วงเวลาอื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาตูล

3.1 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

3.2 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านการบริการและวิชาการ

3.3 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.4 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านวัน และเวลา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาตูล

3.1 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

3.2 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านการบริการและวิชาการ

3.3 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.4 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านวัน และเวลา

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. นางพิศวง มหาพันธ์
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายสุรัตน์ จินตสกุล
ผู้ช่วยผู้อำนวยการการวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดตรัง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางกรรณิการ์ คงหมิ
วัน เดือน ปีเกิด	8 มกราคม 2516
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	92 หมู่ ตำบลทุ่งยาว อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง 92180
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 6
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนทุ่งยาวผดุงศิษย์ ตำบลทุ่งยาว อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง 92180
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2528	ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านปากเชียร อำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ.2534	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนรัตนอนุสรณ์ อำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ.2537	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเชียรใหญ่ อำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ.2539	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษายะลา จังหวัดยะลา
พ.ศ.2541	การศึกษามัธยมศึกษา (วท.บ.) วิชาเอกวิทยาศาสตร์กีฬา วิทยาลัยพลศึกษาตรัง จังหวัดตรัง
พ.ศ.2548	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ