

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548

ปริญญาณิพนธ์
ของ
อิทธิพล บุญยิแซง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2550

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548

บทคัดย่อ
ของ
อิทธิพล บุญยิแซง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2550

อิทธิพล บุญยิเช่ง. (2550). *สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบสภาพและปัญหาการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 9 โรงเรียน เป็น นักเรียนชาย 225 คน นักเรียนหญิง 225 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 450 คน เครื่องมือที่ใช้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .95 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่ (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเซฟเฟ (Scheffé's test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง

2. ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามเพศ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านการจัด การแข่งขัน อยู่ในระดับน้อย

ส่วนนักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

3. ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามขนาดของโรงเรียน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นโรงเรียน ขนาดใหญ่ อยู่ในระดับน้อย

ส่วนขนาดของโรงเรียนต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

EXERCISE CONDITIONS AND PROBLEMS OF EARLY SECONDARY STUDENTS AT
EDUCATIONAL REGIONS OF CHUMPHON PROVINCE IN ACADEMIC YEAR 2005

ABSTRACT
OF
ITTHIPHON BOONYISENG

Presented in Partial Fulfillment of Requirements for the
Master of Science Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

October 2007

Itthiphon Boonyiseng. (2007). Exercise Conditions and Problems of Early Secondary Student at Education Regions of Chumphon Province in Academic Year 2005. Master thesis, M.Sc.(Physical Education). Bangkok : Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist Prof. Somchai Kraising, Assist Prof. Thawut Pluemsamran

This study aimed to study the comparison of exercise conditions and problems of early secondary students at 9 schools of educational regions of Chumphon Province in academic year 2005. 225 male and 225 female samples were studied by questionnaire. Statistical analysis such as frequency distribution, percentage, arithmetic mean, standard deviation (SD), t-test, and F-test were figured out for hypothesis testing, and then Scheffè's test was applied for multiple comparisons.

The results were as follow:

1. Exercise problems of early secondary students at educational regions of Chumphon Province were in moderate level of score for overall and each aspect.
2. Exercise problems of early secondary students at educational regions of Chumphon Province based on sexes were in moderate level of score for overall and each aspect except the aspect of competition organization that was in low level of score.

Different Sexes of student showed no statistical difference of exercise problems for overall and each aspect.

3. Exercise problems of early secondary students at educational regions of Chumphon Province based on school sizes were in moderate level of score except large-sized schools that were in low level of score.

Different sizes of schools however showed statistical difference of exercise problems the difference in statistical significant at .05

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548

ปริญญาณิพนธ์
ของ
อิทธิพล บุญยิแซง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2550
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธานี ปลิ้มสำราญ กรรมการควบคุมปริญญาโท รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ และ อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง กรรมการสอบปริญญาโทเพิ่มเติม ที่กรุณาดูแลให้คำแนะนำ เสนอแนะ ตลอดจนช่วยเหลือ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการดำเนินการศึกษาวิจัย ทำให้ปริญญาโทฉบับนี้สามารถสำเร็จลงได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแบบสอบถามและ ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมในบางประเด็นของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มการศึกษาเป็นต้นมา ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษา มหาวิทยาลัย สาขาวิชาพลศึกษา ทุกท่าน รวมทั้งทุกท่านที่เกี่ยวข้องซึ่งมิได้กล่าวนามในที่นี้ ที่ให้ความช่วยเหลือ แนะนำ และให้กำลังใจในการทำปริญญาโท

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่คำ และญาติพี่น้องทุกท่าน ที่กรุณาส่งเสริม สนับสนุน และให้กำลังใจผู้วิจัยมาโดยตลอด จนประสบความสำเร็จในครั้งนี้

อิทธิพล บุญยิเช่ง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
สมมติฐานในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	5
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	5
หลักการและความสำคัญออกกำลังกาย.....	6
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	10
การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร.....	15
เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร 1.....	16
เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร 2.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	17
งานวิจัยในประเทศ.....	19
3 วิธีดำเนินการวิจัย	22
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	22
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	22
การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	52
สังเขปความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการวิจัย.....	52
สรุปผลการวิจัย.....	53
อภิปรายผลการวิจัย.....	57
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	59
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	59
บรรณานุกรม.....	60
ภาคผนวก.....	63
ภาคผนวก ก.....	64
ภาคผนวก ข.....	71
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	73

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพส่วนตัว.....	26
2 ค่าความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก.....	27
3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	28
4 ค่าความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร.....	29
5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร.....	30
6 ค่าความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน.....	31
7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน.	32
8 ค่าความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย...	33
9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน.	34
10 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนก ตามเพศ.....	35
11 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร จำแนกตามเพศ.....	36
12 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน จำแนกตาม เพศ.....	37

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
13	สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....	38
14	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศ.....	39
15	ผลการเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามเพศ.....	40
16	สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนก ตามขนาดของโรงเรียน	41
17	สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร จำแนกตาม ขนาดของโรงเรียน.....	43
18	สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน จำแนกตาม ขนาดของโรงเรียน ...	44
19	สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามขนาดของ โรงเรียน.....	45
20	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตาม ขนาดของ โรงเรียน.....	47
21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้น ที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและรายด้าน จำแนก ตามขนาดของโรงเรียน.....	48
22	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามขนาดของโรงเรียน.....	49

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
-----------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้มีคุณภาพดี โดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต เป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายสูงตลอดจนมีความสามารถทางสติปัญญา หากประชากรในประเทศมีคุณภาพดีย่อมจะทำให้การพัฒนาในด้านต่างๆ เป็นต้นว่า เศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา การสาธารณสุข ตลอดจนความมั่นคงของชาติดีขึ้นตามลำดับ การพัฒนาประเทศจึงต้องมุ่งพัฒนาสุขภาพของประชาชนควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านอื่นๆ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพแข็งแรงและ สมบูรณ์ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ตลอดจนเป็นผู้มีระเบียบ วินัย อันจะเป็นผลสะท้อนถึงประสิทธิภาพของการทำงานและพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมี ประสิทธิภาพอยู่เสมอ (สมชาย ลีทองอิน. 2543 : 4) การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติ อย่างหนึ่งที่ส่งผลอวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ อีกทั้งยังช่วยป้องกัน โรคร้ายไข้เจ็บมิให้เกิดขึ้นกับร่างกายได้โดยง่าย และสามารถช่วยชะลอการเสื่อมโทรมต่ออวัยวะ ต่างๆ ของร่างกายได้อีกด้วย (ลัดดา ปิยะเศรษฐ์. 2543 : 15)

ทุกวันนี้คนไทยมีการตื่นตัวในเรื่องสุขภาพอย่างมากโดยจะไต่ย่นการพูดถึงการออกกำลังกายอยู่เสมอทั้งจากสื่อต่างๆ และผู้คนทั่วไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะทุกคนเริ่มตระหนักถึงพิษภัย จากความเครียดความเหนื่อย ความเครียดที่เกิดจากการทำงานหนักประกอบกับการไม่มีเวลาใส่ใจต่อ สุขภาพของตนเอง ซึ่งสาเหตุนี้นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตเป็นจำนวนมากจาก โรคร้ายไข้เจ็บ และนับวันจะทวีเพิ่มมากขึ้น (ประวิตร เจนวรรณกุล. 2547 : 59) และด้วย สถานการณ์สภาพสังคมที่มีความวุ่นวาย สับสน จนต้องต่อสู้ดิ้นรนหางานทำเพื่อการเลี้ยงชีพมากขึ้น และเพื่อครอบครัว ต้องออกจากบ้านไปทำงานตั้งแต่เช้า พอเลิกงานก็กลับถึงบ้านมืดค่ำ เป็นเหตุให้ ไม่มีโอกาสออกกำลังกาย (ทองปลิว ไกรแสงศรี. 2543 : 21) ดังนั้น การปลูกฝังพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว เป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญในการปลูกฝัง พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเด็กและเยาวชน ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในระดับครอบครัว ไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสภาพร่างกาย เท่านั้น ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีแก่สมาชิกในครอบครัว รวมทั้งความสัมพันธ์อันดีกับบุคคล อื่นๆ ที่ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วย (ทิวาพร กลมกล่อม. 2544 : 26) โรงเรียนในฐานะสถาบัน หลักสถาบันหนึ่งของชุมชนที่ทำหน้าที่จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้มีความสมบูรณ์ในทุกด้าน ตามความมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 กิจกรรมการออกกำลังกายและ กิจกรรมกีฬานั้นได้ถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจึงถือได้ว่าเป็น

กิจกรรมหลักกิจกรรมหนึ่งในการพัฒนานักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญของการสอนพลศึกษาคือ เพื่อให้นักเรียนได้มีทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อให้มีทักษะติดตัวไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน หลังจากจบการศึกษาไปแล้ว (วันชัย บุญรอด. 2545 : 40) แต่จากรายงานผล การบริโภคของเยาวชนล่าสุด พบว่าเยาวชนโดยเฉพาะเด็กนักเรียนมีการบริโภคขนาดพอดี การขาดการออกกำลังกาย จนเป็นสาเหตุให้เด็กนักเรียนมีน้ำหนักเกินตัว อ้วนง่าย ทำให้เกิด ความเฉื่อยชา และเป็นปัจจัยให้สัมฤทธิ์ผลด้านการเรียนตกต่ำ (กรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 2548 : 25)

นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็นวัยที่กำลังมีการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ที่จะก้าวเติบโตและพัฒนาไปสู่เยาวชนของชาติในอนาคต สอดคล้องกับที่กระทรวงสาธารณสุขได้ ประกาศเอาวันที่ 28 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวัน “สุขบัญญัติแห่งชาติ” ทั้งนี้เพื่อให้เด็กและเยาวชน หันมาใส่ใจต่อสุขภาพของตนเอง เพราะตระหนักถึงคุณค่าของการออกกำลังกายภาครัฐจึงออกข้อ กำหนดในการออกกำลังกาย และตลอดจนการเล่นกีฬาไว้ในพระราชบัญญัติแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เพื่อให้เด็กและเยาวชนพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย ทั้งนี้หวังให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ในขณะที่เดียวกันภาครัฐและเอกชนได้ร่วมมือในการรณรงค์และ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้หลีกเลี่ยง ภัยอันตราย ไม่ข้องแวะหมกมุ่นกับสื่อต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ตลอดจนสร้างปัญหาต่อ การพัฒนาประเทศในระยะยาวต่อไป (ทิวาพร กลมกล่อม. 2543 : 26)

จากหลักการและเหตุผลตลอดจนสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้นจึงให้ข้าพเจ้าสนใจที่จะ ศึกษาสภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยเป็นภาพสะท้อนสภาพและปัญหาของการออกกำลังกาย และเป็นข้อมูลที่พร้อม นำไปปฏิบัติให้เกิดผลในการสร้างสุขภาพสำหรับนักเรียน และประชาชนทั่วไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548
2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพและปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามเพศ และขนาดของโรงเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาได้ ปรับปรุงและส่งเสริมด้านการออกกำลังกาย ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 23 โรงเรียน เป็นนักเรียนชาย 6,730 คน นักเรียนหญิง 7,009 คน รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 13,739 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 9 โรงเรียน เป็นนักเรียนชาย 225 คน นักเรียนหญิง 225 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 450 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น (Independent Variables) ได้แก่

- 1.1 เพศ จำแนกเป็น
 - 1.1.1 ชาย
 - 1.1.2 หญิง
- 1.2 ขนาดของโรงเรียน จำแนกเป็น
 - 1.2.1 ขนาดใหญ่
 - 1.2.2 ขนาดกลาง
 - 1.2.3 ขนาดเล็ก

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ สภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548

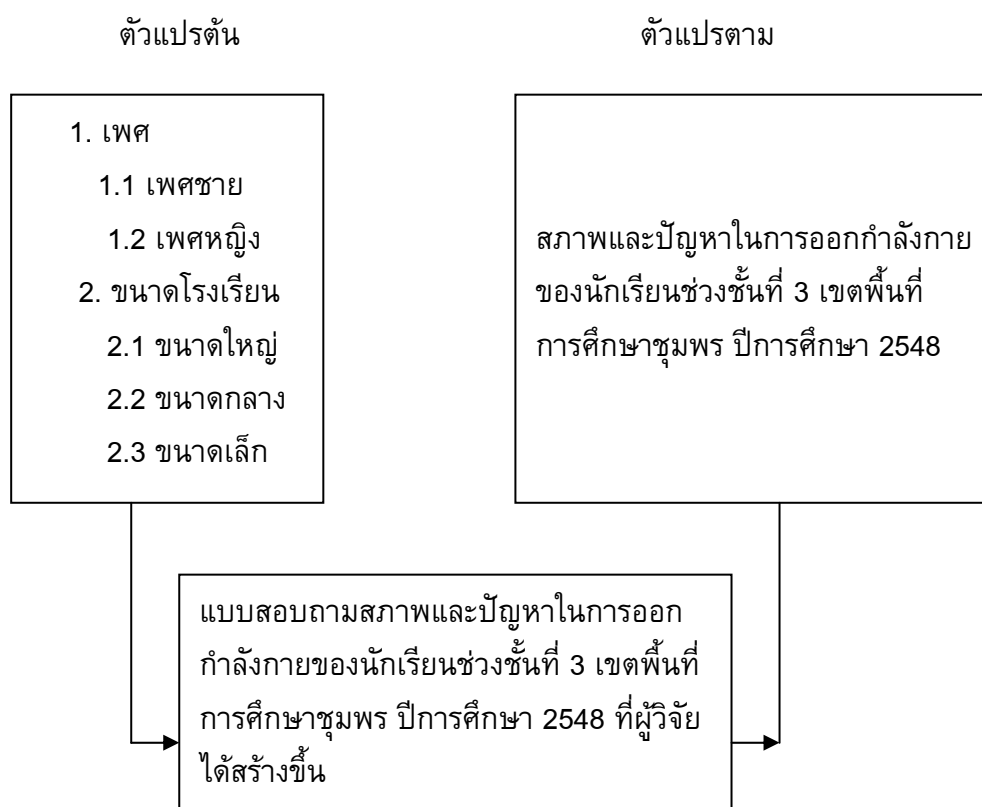
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพการออกกำลังกาย** หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้มาใช้บริการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
2. **ปัญหาการออกกำลังกาย** หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความไม่สะดวกสบายในการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา ที่ต้องได้รับการแก้ไข
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายหรือการบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายในลักษณะของกิจกรรมทางพลศึกษา เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสมรรถภาพและสุขภาพที่ดี
4. **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548
5. **โรงเรียน** หมายถึง โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548

6. ขนาดของโรงเรียน หมายถึง สภาพทางกายภาพของโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษา ชุมพร ที่กำหนดตามจำนวนนักเรียนทั้งหมด ในปีการศึกษา 2548 ซึ่งแบ่งเป็น 3 ขนาด ดังนี้

- 6.1 โรงเรียนใหญ่ หมายถึง โรงเรียนที่มีนักเรียนตั้งแต่ 300 คน ขึ้นไป
- 6.2 โรงเรียนกลาง หมายถึง โรงเรียนที่มีนักเรียนตั้งแต่ 200 - 299 คน
- 6.3 โรงเรียนเล็ก หมายถึง โรงเรียนที่มีนักเรียนตั้งแต่ 199 คน ลงมา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีสภาพและปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่มีขนาดต่างกัน มีสภาพและปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.2 หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกาย
 - 1.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร
 - 2.1 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 1
 - 2.2 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 2
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือ การฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

มงคล แผงสาเคน (2541: 109) กล่าวว่า การออกกำลังกาย มีความหมายกว้างมาก คือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะทำเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดอาการเคลื่อนไหว โดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อย หรือออกแรงมากเพียงใด เพื่อให้ร่างกายเกิดอาการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นเรื่องของการออกกำลังกายทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งที่อยู่กับที่ และเคลื่อนที่ ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ

เจษฎา เจียรนัย; และบรรเทา เกิดปรารค์ (2546: 3) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ชาญชัย พัฒนอิม (2546: 19) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อประโยชน์ต่างๆ เช่น การขุดดิน ถางหญ้า การรดน้ำต้นไม้ การทำงาน การถือจักรยาน เป็นต้น แต่ถ้าวการออกกำลังกายนั้นเป็นการเล่นอย่างมีระเบียบ มีกฎกติกา เช่น การเล่นวอลเลย์บอล การเล่นบาสเกตบอล การเล่นเทนนิส ให้ถือว่าเป็น การออกกำลังกายประเภทกีฬา

จากความหมายที่กล่าวไว้เบื้องต้น อาจสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายหรือการบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายในลักษณะของกิจกรรมทางพลศึกษา เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสมรรถภาพและสุขภาพที่ดี

1.2 หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 6 – 7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายนั้น ถ้าต้องการให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้วควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อนจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป ให้มากตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่พ้นจากพิษไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะผู้มีอายุมากกว่า 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด ใจเต้นแรง เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปอีก ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง
6. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือ ซิวจรเต้นเร็วกว่าปกติ
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมง่ายๆ และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม หรืออื่นๆ เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง หรือดันร่างกาย เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจควรมีการทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และมีการพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่กันไป

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2530: 1-2) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายให้ได้ผลเต็มที่ควรยึดหลักปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน หมายความว่า การที่จะทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพ จากการออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ซึ่งข้อนี้จะสังเกตได้จากความเหนื่อย

2. การแต่งกาย หมายถึง แบบหรือเครื่องแต่งกายของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาซึ่งจะต้องเหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท ได้แก่ เสื้อ กางเกง และรองเท้า ซึ่งมีส่วนเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ความอดทน จิตวิทยา โดยเฉพาะในเรื่องของความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนมากขึ้น เพราะเหงื่อระเหยออกได้ยาก ทำให้หลังเหนียวมากขึ้น ผ้าสีที่บิดูดความร้อนได้มากกว่าสีอ่อน จึงไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่งก็คือ การใช้ชุดวอร์ม โดยเฉพาะนักกีฬาไทยนิยมใช้ ประโยชน์ที่แท้จริงเกี่ยวกับสมรรถภาพในการเล่นกีฬายังพิสูจน์ไม่ได้ แต่น่าจะเป็นประโยชน์ในด้านจิตวิทยามากกว่า ข้อเสียที่เห็นได้ คือ สิ้นเปลือง และถ้าสวมขณะฝึกซ้อมความอดทนจะลดลงหมดแรงเร็วขึ้น

3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ การเลือกเวลาในการออกกำลังกายและฝึกซ้อมกีฬาควรกำหนดให้แน่นอน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ซึ่งเวลาในการฝึกซ้อมนั้นเราสามารถจะเลือกได้ แต่ควรคำนึงถึงเวลาที่ใช้ในการแข่งขันด้วย สำหรับเรื่องของอากาศนั้นในการฝึกความอดทนไม่ควรฝึก หรือออกกำลังกายในอากาศที่ร้อนเพราะจะทำให้เหนื่อย ควรฝึกในที่ๆ มีอากาศเย็นกว่า โดยเฉพาะในเวลาเช้าครู่ และตอนเย็น ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อ และความร้อนระยะสั้นๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร การฝึกซ้อม และการออกกำลังกายไม่ควรกระทำในเวลาอิ่มจัด เพราะจะทำให้การขยายตัวของปอดไม่เต็มที่เท่าที่ควร นอกจากนั้นการไหลเวียนเลือดส่วนหนึ่งจะต้องนำไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง ซึ่งเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่น จะแตกง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่างอยู่หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อน

ออกกำลังกาย 3 ชั่วโมงแต่ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง เช่น วิ่งมาราธอน จักรยานไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ห้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนการแข่งขัน และระหว่างการแข่งขัน การรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณเล็กน้อยได้เป็นระยะๆ

5. การดื่มน้ำ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำไปมาก จากการศึกษาได้ข้อสรุปตรงกันว่า การที่ร่างกายสูญเสียน้ำทำให้การระบายความร้อนจากร่างกายขัดข้องทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาด ทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงอย่างแน่นอน และร่างกายจะต้องพักผ่อน เมื่อเกิดเจ็บป่วยจึงไม่ควรออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิ สูงกว่าปกติ หัวใจทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน การระบายความร้อน และหัวใจต้องทำงานหนักยิ่งขึ้น นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากการติดเชื้อโรค การไหลเวียนโลหิตที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกาย และในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ หากไม่มีอาการไข้ เจ็บคอ ไอ และอ่อนเพลีย ก็สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างออกกำลังกาย เมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุขึ้นระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้ง เมื่อพักสักครู่ก็หายเป็นปกติได้ อาจเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าเกิดการเจ็บป่วยขึ้นอีกก็ต้องหยุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีอายุเกิน 35 ปี ขึ้นไป หากมีอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การที่ฝึกฝนออกกำลังกายทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกาย ต้องทำจิตใจแจ่มใส ตั้งใจมุ่งมั่นคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายนั้น ปฏิบัติตามท่าทาง เทคนิคต่างๆ อย่างมีสมาธิ หากขาดสมาธิ อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายนอกจากจะปฏิบัติตามหลักการดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ความสม่ำเสมอของการฝึกหรือออกกำลังกายต้องรักษาไว้ เช่น การออกกำลังกายทุกวัน หรือวันเว้นวัน เป็นต้น

10. การพักผ่อน หลังจากการฝึกซ้อมและออกกำลังกายร่างกายต้องสูญเสียพลังงานไปมาก จำเป็นต้องชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกกร่อน เสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการนี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน และต้องผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตการพักผ่อนที่เพียงพอก็คือ ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิม หรือดีกว่าเดิม

สุพัชรา ชุ่มเจริญ (2543: 4 – 5) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรทำประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70 % ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน หรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจร ดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/นาที
2. อายุ 20 – 30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/ นาที

3. อายุ 30 – 40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/นาที
4. อายุ 40 – 50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/ นาที
5. อายุ 50 – 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/ นาที
6. อายุ 60 – 70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 - 110 ครั้ง/ นาที และ

ในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืน การเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าจะในจังหวะหรือท่าใด ก็ตามอย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จๆ ไป ควรเริ่มจากท่าที่ช้าๆ ไปก่อน จนเกิดความชำนาญและคล่องตัวแล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

โกศล ยัมไพบูลย์ (2546: 6 – 7) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะกระทำได้ ดังนี้

1. วิ่งเหยาะๆ หรือเดินอยู่กับที่ 1 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 8 นาที ฉะนั้นการวิ่งติดต่อกัน 3 กิโลเมตร ใช้เวลา 24 นาที หรือเดินเร็วๆ ควรเดินให้ครบ 60 นาทีเป็นอย่างน้อย ถ้าสูงอายุมากให้เดินช้าลงแต่เดินให้นาน
2. ว่ายน้ำปกติ 100 เมตร ใช้เวลา 3 – 5 นาที (สำหรับผู้สูงอายุ) ฉะนั้นควรว่ายน้ำ 1,000 เมตร ใช้เวลา 30 – 40 นาที (มากขึ้นขึ้นอยู่กับอายุ และการฝึกฝน)
3. ถีบจักรยาน ปกติ 1 กิโลเมตร ใช้เวลา 3 นาที ควรถีบจักรยานให้ได้ 8 กิโลเมตร ใช้เวลา 24 นาที

ชาญชัย พัฒนอิม (2546: 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ต้องเป็นการออกกำลังกายที่อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว พยายามให้ทุกส่วนได้ใช้พลัง ไม่ใช่อวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดมากเกินไป
2. จะต้องออกกำลังกาย ในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป แล้วเพิ่มปริมาณขึ้นทีละน้อย เพิ่มระยะเวลาให้นานเข้า และเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับ จนร่างกายสามารถปรับสภาพได้ ควรออกกำลังกายติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 25-30 นาที หรือมากกว่านั้นยิ่งดี แต่อย่าให้เกินกำลังของตน
3. ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 – 5 ครั้ง ถ้ามากกว่านั้น คือทำทุกวันได้ยิ่งดี
4. ขณะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำกัดอายุ เพศ และเวลา แต่ถ้าเป็นเวลาเช้าจะดีที่สุด เพราะอากาศบริสุทธิ์กว่าเวลาอื่น และยังได้รับแสงแดดในตอนเช้าซึ่งมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต ทำให้จิตใจโปร่งใส

จากที่กล่าวมาเบื้องต้น อาจสรุปได้ว่า หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกายให้ได้ผลดีต่อร่างกายนั้น ต้องคำนึงถึงสุขภาพร่างกาย และความพร้อมของตนเอง ก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะเลือกการออกกำลังกายด้วยกิจกรรม หรือกีฬาชนิดใด มีการเตรียมความพร้อมร่างกาย มีการออกกำลังกายตามขั้นตอนที่ถูกต้อง ไม่ออกกำลังกายหนักเกินสมรรถภาพของร่างกาย มีการออกกำลังกายตามขั้นตอนที่ถูกต้อง ไม่ออกกำลังกายหนักเกินสมรรถภาพร่างกาย

1.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

จอร์จ ค็อกซ์ บัญญัติ (2545: 18-19) ได้กล่าวถึงประเภทของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายนั้นอาจทำได้หลายวิธี หรือมีหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายไม่เหมือนกัน โดยทั่วไปสามารถแบ่งการออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์ได้ 2 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน

จากที่กล่าวมาเบื้องต้น อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า ประเภทของการออกกำลังกายในปัจจุบันนี้ ถือว่าการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน อย่างเดียวคงไม่เพียงพอ ควรทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย และถ้าจะดียิ่งก็ต้องให้เกิดผลต่อระบบหัวใจ และปอดด้วย จึงจะถือว่าเป็นการออกกำลังกายโดยสมบูรณ์ ดังนั้นผู้ที่เคยออกกำลังกายเพียงเพื่อความสนุกสนานจึงเพิ่มการเล่นให้หนักและยาวนานพอที่จะก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายที่ดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
 2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกัน และรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
 3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งหมด
 4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ
 5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากความเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่นความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสลาย ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมสภาพ เป็นต้น
 6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้
- สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2 – 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายเป็นประจำ และสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้ คือ

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

2. ทางด้านการทำงานกันระหว่างระบบประสาทกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จึงหวังกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน

3. ทางด้านสังคม ส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายช่วยให้บุคคลเป็นผู้ที่สามารถสะสม รวบรวม ความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมาย หรืออธิบายความรู้นั้นๆ ซึ่งเกิดจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกิดจากความเมื่อยล้า

স্যัตน์ สุขยั้ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

สุพัชรา ชีมเจริญ (2543: 6 – 7) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังกำลังดีขึ้น
2. ช่วยทำให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยให้ผู้รูปร่างดีขึ้นสมส่วนไม่อ้วน และไม่พอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงาน ทำให้เกิดความมั่นใจ และเชื่อมั่นในตนเอง
5. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือระบบขับเหงื่อ

6. ช่วยให้จิตใจแจ่มใสไม่เป็นโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้นอนหลับง่ายขึ้น

7. ช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น เช่นโรคปวดเมื่อย ไขมันในเลือดลดลงได้

8. ช่วยให้ระบบไหลเวียนภายในร่างกาย เช่นหลอดเลือด หัวใจ ปอดทำงานดีขึ้น

9. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจึงไม่ต้องไปโรงพยาบาล

เจษฎา เจียรณัย; และบรรเทา เกิดปรารงค์ (2546: 7-9) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีผลต่อทางร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี เราจะพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา ดังต่อไปนี้

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เป็นผลให้การสูบฉีดเลือดดีขึ้น โดยมีปริมาณเลือดที่สูบแต่ละครั้งมากขึ้น เพื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวและคลายตัว อีกทั้งหลอดเลือดดำจะนำเลือดกลับไปสู่หัวใจได้ดีขึ้น เราจะพบปริมาณเลือดที่สูบแต่ละครั้งของผู้ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมีปริมาณเลือดเพียง 15-20 ลิตรต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุด ส่วนผู้ที่ฝึกฝนหรือผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีปริมาณเลือด 35 – 40 ลิตรต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอเช่นกัน

1.2 ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มปริมาตรของเลือดให้แก่ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ปอด อากาศในปอดมีมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการขยายกะบังลมทำงานได้ดีขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้น

1.4 เซลล์กล้ามเนื้อ การสันดาปที่ระดับเซลล์กล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้ไขมันสลายตัวได้อย่างรวดเร็ว มีการสะสมคาร์โบไฮเดรต (ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและในตับ) ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้เป็นเวลานานขึ้น โดยไม่รู้สึเหนื่อยเมื่อยล้า เพราะโดยปกติแล้วไกลโคเจนในกล้ามเนื้อถูกใช้หมด ขณะที่ออกกำลังกาย และระดับน้ำตาลลดลง จะทำให้รู้สึกเมื่อยล้าเพราะไม่สามารถผลิตมาให้ทันกับความต้องการได้ ขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ปริมาณน้ำตาลในเลือดจะเพียงพอต่อความต้องการ เพราะการผลิตน้ำตาลในตับเพิ่มขึ้น อีกทั้งน้ำย่อยที่ช่วยในการเผาผลาญไขมันจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฮอร์โมนต่างๆ จะสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

1.5 น้ำหนักร่างกายที่เหมาะสม การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายนานๆ พลังงานที่สูญเสียไปก็มากเป็นผลให้ไขมันสะสมในร่างกาย

ลดน้อยลง และนอกจากนี้สมองที่ควบคุมความรู้สึกลอยากอาหาร จะปรับตัวในการรับปริมาณอาหาร และการใช้พลังงานออกไปอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นการควบคุม น้ำหนักของร่างกาย โดยให้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปเท่ากับปริมาณที่ใช้ในแต่ละวัน

1.6 กระดูก กระดูกอ่อน เอ็น และข้อต่างๆ แข็งแรงขึ้น คือเอ็นต่างๆ มีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวได้ มุมกว้างมากขึ้นกว่าปกติ กระดูกแข็งแรง เมื่อองค์ประกอบที่ช่วยในการเคลื่อนไหวแข็งแรง อัตราการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย การฝึกกีฬา และอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ ลดน้อยลงกลับจะทำให้สมรรถทางกายในทุกๆ ด้านดีขึ้นตามลำดับด้วย

1.7 ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต เช่น หลอดเลือดตีบตัน โรคหัวใจ

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์แล้ว จิตใจจะร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะเกิดขึ้นควบคู่กัน เนื่องจากเมื่อร่างกายปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม จะทำให้เกิดการ เอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุมรอบคอบ และมีความยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการ ประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน จึงสามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีที่จะเอาชนะคู่แข่งต่อสู้ในเกมการแข่งขันซึ่งบางครั้งสามารถ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการ ออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่หลายๆ และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

ชาญชัย พัฒนอิม (2546: 21-22) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรง

2. การทรงตัวดี การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว การทำงานอวัยวะต่างๆ สัมพันธ์ประสานกันดี ทำให้ร่างกายรักษาสมดุลได้ดี

3. รูปร่างดี การออกกำลังกายสามารถลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนักตัวได้ผลดีที่สุด

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอๆ จะแก่ช้า มีอายุยืนยาว กระดูก จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ยิ่งในสตรีวัยหมดประจำเดือน กระดูกจะบางลงมากเพราะขาด โอรโมน การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการบางของกระดูกลงได้มาก

5. ด้านจิตใจ ช่วยให้จิตใจผ่องใส การออกกำลังกายหนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของ สารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้า ได้ด้วย พวกที่มีอาการซึมเศร้า จึงควรออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าลงได้อย่างชัดเจน

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ทั้งถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือระบบขับเหงื่อ ทำให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดเฟ้อ

7. นอนหลับได้ดี จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยพรอริดา เปรียบเทียบอาการวิตกกังวล ในผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอๆ วันละอย่างน้อย 15 นาที จะมีอาการวิตกกังวลเพียงร้อยละ 10 ในขณะที่ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยมีถึงร้อยละ 40

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอควร ช่วยให้ฮอร์โมนเพศ หลังออกมาเพิ่มขึ้นทั้งหญิงและชาย

9. หัวใจ ปอด และ หลอดเลือดทำงานได้ดี

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้ที่เป็นเบาหวาน มีระดับน้ำตาลต่ำลง ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงการออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้ความดันโลหิตลดลง และในผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำก็จะมีความดันโลหิตสูงขึ้น ช่วยลดไขมันในเลือด

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีขึ้น สตรีที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายจะช่วยให้การตั้งครรภ์ง่าย เมื่อเวลาคลอดก็คลอดง่าย ปัญหาหลังคลอดก็น้อยลง รูปร่างจะคืนสู่สภาพเดิมได้เร็ว

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน จึงไม่ต้องไปหาหมอเพื่อรักษาพยาบาล ประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้

สำฤทธิ พุฒิเพ็ญ; และอมรรัตน์ พุฒิเพ็ญ (2546: 45 – 46) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกีฬา และการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง สมองก็เหมือนกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่มีการเสื่อมลงตามวัย การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง ทำให้สามารถคิดและจดจำได้ดีกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทำให้กระดูกแข็งแรง และหนาขึ้น มีแคลเซียมเพียงพออย่างเดี่ยวไม่ได้ช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้น มีข้อมูลจากการศึกษาพบว่า สาวนักกีฬาจะมีโครงกระดูกที่แข็งแรงกว่าคนทั่วไป ควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง

3. ทำให้ผิวสวย การออกกำลังกายจะช่วยนำออกซิเจนจากนอกเซลล์เข้าสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น จึงช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของเซลล์ได้ ทำให้ผิวพรรณสดใส

4. ลดความเครียด การออกกำลังกายลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียดระหว่างการออกกำลังกาย นอกจากนี้ การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว จิตใจก็ได้เคลื่อนไหวไปด้วยทำให้ไม่หมกมุ่นกับเรื่องที่กังวลอยู่

5. ช่วยผ่อนคลายภาวะ การปวดประจำเดือน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การเดิน หรือการเต้นแอโรบิก ถ้าไม่มีเวลาก็ออกแบบง่ายๆ เพราะจะช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น และช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณมดลูก มีความยืดหยุ่นทำงานได้ดี

6. รับประทานอาหารได้ดี และการขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการเดินเร็วๆ การวิ่งเหยาะๆ หรือปั่นจักรยาน จะช่วยให้กระตุ้นระบบขับถ่าย ทำให้ระบบขับถ่ายได้ระบายของเสียและสารพิษออกจากร่างกายมากขึ้น

7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายในช่วงเย็น ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นเพราะจากการออกกำลังกายมีผลโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล

8. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนแข็งแรง ทำให้หุ่นกระชับสมส่วนและมีทรวดทรงดี

9. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการ จะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

10. ช่วยให้การเล่นกีฬา การเล่าเรียน และการประกอบอาชีพเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

11. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้น ทั้งหญิง และชาย

12. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น

13. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ให้ผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

14. การออกกำลังกายบางอย่าง เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจน

จากที่กล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ นอกจากทำให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยลดความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมอง ช่วยควบคุมน้ำหนัก เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง สร้างเสริมให้มีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใส นอกจากนี้ยังแก้โรคบางโรคได้ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของประสาทเสรี เช่น โรคจิตส์ดวงทวาร โรคหงอยเหงาเชื่องซึม ให้มีความกระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย และแก้โรคนอนไม่หลับ

2. การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ถูกกำหนดขึ้นโดยประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ และบทบัญญัติของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ทั้งนี้ประกาศฉบับดังกล่าวได้กำหนดให้เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร มีจำนวน 2 เขต คือ เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 1 ประกอบด้วย 3 อำเภอ คือ อำเภอเมืองชุมพร ท่าแซะ และปะทิว ส่วนเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 2 ประกอบด้วย 5 อำเภอ คือ อำเภอพะโต๊ะ สวี หลังสวน ละแม และทุ่งตะโก โดยแต่ละเขตพื้นที่การศึกษานั้น ให้มีคณะกรรมการและสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา และมีอำนาจหน้าที่ตาม พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2546 ในมาตรา 36 คือ มีอำนาจหน้าที่ในการกำกับดูแล จัดตั้ง ยุบรวม หรือเลิกสถานศึกษาขั้นพื้นฐานในเขตพื้นที่การศึกษา ประสาน ส่งเสริม และสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้สามารถจัดการศึกษาสอดคล้องกับนโยบายและมาตรฐานการศึกษา

องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่นที่จัดการศึกษาในรูปแบบที่หลากหลาย และปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้องกับอำนาจหน้าที่ที่ระบุ ทั้งนี้ ตามที่กำหนดในกฎกระทรวง และในมาตรา 37 ที่กำหนดอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการจัดการศึกษา โดยมีอำนาจหน้าที่ในการบริหารและการจัดการศึกษา และพัฒนาสาระของหลักสูตรสถานศึกษา ให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำนาจหน้าที่ในการพัฒนางานด้านวิชาการ และการจัดให้มีระบบประกันคุณภาพภายใน สถานศึกษาร่วมกับสถานศึกษา รับผิดชอบในการพิจารณาแบ่งส่วนราชการภายในสถานศึกษา ของสถานศึกษา และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา และปฏิบัติหน้าที่อื่นตามที่กฎหมายกำหนด (ราชกิจจานุเบกษา. 2546: 13-14)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ในฐานะที่เป็นองค์กรที่รับผิดชอบการศึกษาภาคบังคับ จึงได้ กำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ ยุทธศาสตร์ และเป้าหมาย เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการวางแผนการจัดการศึกษาให้ดำเนินไปในทิศทางตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2546 โดยแยกรายละเอียดที่นำเสนอต่อไปนี้

2.1 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 1

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 1 (2545: 2-5) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ดังนี้ ภายในปี 2549 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 1 จะเป็นหน่วยงานที่มีประสิทธิภาพในการ ทำหน้าที่เลขานุการขององค์คณะบุคคลตามกฎหมาย ในการบริหารจัดการเขตพื้นที่การศึกษา และ กำกับดูแล ประสาน ส่งเสริม สนับสนุนสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สถานศึกษาเอกชน องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น ให้สามารถจัดการศึกษาของบุคคล ครอบครัว องค์กรชุมชน องค์กรเอกชน องค์กร วิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่นที่จัดสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” และได้กำหนดพันธกิจ ดังนี้ “จัดและส่งเสริม สนับสนุน การจัดการศึกษา ขั้นพื้นฐานให้แก่ประชาชนวัยเรียนอย่างทั่วถึง เสมอภาค และมีคุณภาพตามมาตรฐาน พัฒนาคู รุ และบุคลากรทางการศึกษา ให้สามารถจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนาระบบ การบริหาร และการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้เป็นระบบการบริหารจัดการที่ดี โดยเน้นการกระจาย อำนาจ การมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่าย” ขณะเดียวกันก็ได้กำหนดยุทธศาสตร์ ดังนี้ “ การสร้าง ความเสมอภาคในโอกาสการเข้าถึงบริการทางการศึกษา พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน การเรียนรู้ และมุ่งสู่ระดับสากลบนพื้นฐานภูมิปัญญาไทย ส่งเสริมให้สถานศึกษา สามารถให้บริการ การศึกษาที่มีคุณภาพทัดเทียมกัน พัฒนาคู รุ และบุคลากรทางการศึกษา ให้สามารถปฏิบัติงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างความเป็นเลิศทางการบริหารจัดการ”

2.2 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 2

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต (2546: 1-2) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ ดังนี้ “เป็นหน่วยงานผู้นำในการให้บริการ ส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้ทั่วถึงเป็นธรรม มีคุณภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน ด้วยสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยี บนพื้นฐานของความร่วมมือ สู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้” และกำหนดภารกิจ ดังนี้ “ส่งเสริม สนับสนุนให้สถานศึกษาจัดการศึกษาอย่างทั่วถึง และเป็นธรรมทุกกลุ่มเป้าหมาย ส่งเสริม ติดตาม กำกับเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา ให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด และมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามที่หลักสูตรกำหนด สนับสนุน กระจายอำนาจในการบริหารจัดการในรูปแบบมีส่วนร่วม สนับสนุนและพัฒนาบุคลากร ให้สามารถจัดการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จัดองค์กรเขตพื้นที่ให้สามารถบริการแก่สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และส่งเสริม สนับสนุนให้ชุมชนมีส่วนร่วม ในการจัดการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ” ส่วนเป้าประสงค์นั้น “เพื่อบริการ ส่งเสริม สนับสนุนให้สถานศึกษาจัดการขั้นพื้นฐานได้ทั่วถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย เป็นไปตามศักยภาพผู้เรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามเกณฑ์มาตรฐาน มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เป็นไปตามที่หลักสูตรกำหนด โดยความร่วมมือของชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น” และนอกจากนี้ ยังได้ทำการศึกษาวิเคราะห์สภาพแวดล้อมขององค์กร (SWOT Analysis) โดยเร่งพัฒนาเขตพื้นที่ให้สามารถส่งเสริม สนับสนุน อำนาจความสะดวกให้สถานศึกษาจัดการศึกษาได้อย่างทั่วถึง มีประสิทธิภาพ โดยความร่วมมือของท้องถิ่น ชุมชน ด้วยสื่อ นวัตกรรมที่เหมาะสม กลยุทธ์ระดับองค์กรด้านผู้รับบริการ (โรงเรียนและนักเรียน) โดยเร่งพัฒนาสถานศึกษาในเขตพื้นที่ ให้สามารถจัดการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ กลยุทธ์ระดับองค์กรด้านชุมชน ส่งเสริมให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ในการพัฒนาการศึกษาของเขตพื้นที่ และกลยุทธ์ระดับองค์กรด้านบุคลากร เร่งพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพ ประสิทธิภาพ โดยการใช้รูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christoppher. 1990: 6341 – A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการ และความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถทำได้ตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คนซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม

บัทเลอร์ (Butler. 1992: 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายของนักเรียนวิชาพลศึกษากับนักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา จำนวน 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา จำนวน 549 คน ผลการวิจัย

พบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ในระหว่างเวลาว่าง มากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ มักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนี้ เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ฮาริส; และ ดอร์สัน (Haris; & Dawsan. 1992: 1091) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสมรรถภาพทางกายและเวลาเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 320 คน ซึ่งสุ่มมาจากโรงเรียน 2 แห่ง ในเมือง ซานติอาโก และ แคลิฟอร์เนีย โดยทุกคนจะต้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยแบบทดสอบ Physical Scale และ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ด้วยแบบทดสอบ Piers – Harris Children’s Self – Concept Scale ส่วนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเวลาเรียน คะแนนเฉลี่ย รวบรวมจากสมุดบันทึกประจำตัวนักเรียน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม (ดูจากจำนวนวันที่ไม่มาเรียน) คะแนนเฉลี่ยและความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) ใช้ในการวิเคราะห์ เพื่อดูความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปร

ผลการศึกษาพบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน 2 กลุ่มไม่มีผลมาจากการเรียน นักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะมีคะแนนเฉลี่ยและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สูงกว่านักเรียนที่มีสมรรถภาพต่ำ สรุปได้ว่าการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ การจัดการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษานั้น ควรเน้นการส่งเสริมสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทักษะการปฏิบัติและการพัฒนาทางด้านสังคมให้สมดุล และเป็นเป้าหมายหลักของโครงการพลศึกษาในโรงเรียน

โฮล์บลูค (Holbrook. 1993: 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และ โปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจ และสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่งการวางแผนการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้วิจัยผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจาก มหาวิทยาลัยซาลิเบอรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วน 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 15.5% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้

คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักเรียนหญิง และนักเรียนชาย

3.2 งานวิจัยในประเทศ

ปนัดดา จูภา (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับพอใช้

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศต่างกันมีความรู้ และปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี ที่พักอาศัย ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

6. ความรู้เจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสัมพันธ์ทางการบวก อย่างมีนัยความสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กัน

วุฒิสักดิ์ มีแสง (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกการรับรู้ผลของการพยายาม กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกการอดใจรอได้ และกลุ่มการทดลองที่ 3 ที่ฝึกทั้งสองอย่างคือฝึกการรับรู้ผลของการพยายามควบคู่กับการฝึกการอดใจรอได้ มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

2. กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกการรับรู้ผลของการพยายาม กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกการอดใจรอได้ และกลุ่มการทดลองที่ 3 ที่ฝึกทั้งสองอย่างคือฝึกการรับรู้ผลของการพยายามควบคู่กับการฝึก

การอดได้รอได้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มที่ 4 คือ กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สมจิตร วรศักดิ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการเสริมสร้างจิตลักษณะ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกจิตลักษณะ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ผลของการพยายาม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สูงกว่าก่อนได้รับการฝึกจิตลักษณะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกจิตลักษณะ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ผลของการพยายาม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจิตลักษณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัยชนะ ไพรวรรณ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี พบว่า

1.สภาพของการออกกำลังกาย

1.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงโดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่า มีความเหมาะสม ยกเว้นเห็นว่า มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ

1.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่ามีความเหมาะสม ยกเว้นเห็นว่าไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย

1.3 ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 เพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่ามีความเหมาะสม

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการระดับน้อย ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 เพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2.3 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขันกีฬา ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

3. นักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547 ใน การศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชาย ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมฟุตบอล มากที่สุด ต้องการออกกำลังกายภายในวันศุกร์ มากที่สุด และต้องการออกกำลังกายเวลา 16.00-17.00 น. มากที่สุด เพศหญิง ต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมแบดมินตันมากที่สุด ต้องการออกกำลังกายภายในวันศุกร์ มากที่สุด และต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00-18.00 น. มากที่สุด

พัชรี แผลพร (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 นักเรียนมีความเห็นว่าสภาพความเป็นจริง ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายการเดินเพื่อสุขภาพ ต้องการกีฬาบาสเกตบอล ต้องการ การออกกำลังกาย 3 วัน ต้องการการออกกำลังกายคือวันศุกร์

2. ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 พบว่า นักเรียนมีความเห็นว่า มีสภาพความเป็นจริงโดยรวม มีความต้องการบุคลากรอยู่ในระดับมาก

3. ด้านวิชาการ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 พบว่า นักเรียนมีความเห็นว่า สภาพความเป็นจริงโดยรวม มีความต้องการด้านวิชาการอยู่ในระดับปานกลาง

4. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 นักเรียนมีความเห็นว่า มีสภาพความเป็นจริงโดยรวม มีความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์อยู่ในระดับมากที่สุด

5. ด้านการบริการ และการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ช่วงชั้นปีที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 นักเรียนมีความเห็นว่า มีสภาพความเป็นจริงโดยรวม มีความต้องการด้านบริการ และการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 23 โรงเรียน เป็นนักเรียนชาย 6,730 คน นักเรียนหญิง 7,009 คน รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 13,739 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 9 โรงเรียน เป็นนักเรียนชาย 225 คน นักเรียนหญิง 225 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 450 คน ได้มาโดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 608) ซึ่งใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

1. เลือกโรงเรียนตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ โรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 3 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 3 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 3 โรงเรียน
2. เมื่อได้โรงเรียนตามที่กำหนดแล้ว เลือกนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในการวิจัยครั้งนี้
3. จากนั้นเลือกสุ่มเลือกนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 25 คน นักเรียนหญิง จำนวน 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการแข่งขัน ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นที่มีต่อสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 เป็นการเพิ่มเติม

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อรวบรวมข้อมูล และรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทุกด้าน
3. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบ (รายละเอียดอยู่ใน ภาคผนวก) และหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
4. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ประธานกรรมการ ควบคุมปริญญาณิพนธ์พิจารณา
5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.95
6. แก้ไขและปรับปรุงแบบสอบถามที่ได้และให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาณิพนธ์ ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อที่จะได้นำไปเก็บข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอลงชื่อจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ทั้ง 9 แห่ง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา แล้วนำไปดำเนินการ วิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกระทำประมวลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistical Package for the Social Sciences / Personal Computer Plus) โดยดำเนินการ ตามลำดับ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
2. หาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F - test) สำหรับตัวแปรมากกว่าสองกลุ่มถ้าพบว่าการทดสอบค่าเอฟ (F-test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ้ (Scheffè's test)
4. นำปัญหาและข้อเสนอแนะอื่นๆ มานำเสนอในรูปแบบความเสี่ยง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอผลการวิจัยดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าการแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t - distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of square)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นที่ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วง ปฏิเสธสมมติฐานกลาง
f	แทน	ค่าความถี่
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ดังนี้

- นำข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 1 ซึ่งเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความถี่ และร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเสี่ยง
- นำข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 2 ซึ่งเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการแข่งขัน และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความถี่และร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเสี่ยง

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตาม เพศ และขนาดของโรงเรียน

4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 3 ซึ่งเป็นข้อคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเสี่ยง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้นำเสนอข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 หาค่าความถี่และร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยการสำรวจด้วยแบบสอบถามจำนวน 450 ชุด ผลการสำรวจปรากฏดังต่อไปนี้

ตาราง 1 ค่าความถี่และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพส่วนตัว (n = 450)

สถานภาพส่วนตัว	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	225	50.00
หญิง	225	50.00
รวม	450	100.00
โรงเรียน		
ศรียาภัย (ขนาดใหญ่)	50	11.10
สวนศรีวิทยา (ขนาดใหญ่)	50	11.10
สอาดเผด็จมิวิทยา (ขนาดใหญ่)	50	11.10
สวีวิทยา (ขนาดกลาง)	50	11.10
ท่าแซะรัชดาภิเษก (ขนาดกลาง))	50	11.10
ละแมวิทยา (ขนาดกลาง))	50	11.10
ท่าข้ามวิทยา (ขนาดเล็ก)	50	11.10
ประทีพวิทยา (ขนาดเล็ก)	50	11.10
ทุ่งตะโกวิทยาคม (ขนาดเล็ก)	50	11.10
รวม	450	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม เป็นนักเรียนชาย จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และนักเรียนหญิง จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 50

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย นักเรียนทั้งสิ้น 9 โรงเรียน โรงเรียนละ 50 คน คิดเป็นร้อยละ 11.10

ตอนที่ 2 หาค่าความถี่และร้อยละสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
 ชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่
 อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการแข่งขัน และด้านกิจกรรม
 การออกกำลังกาย

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
 การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 450)

รายการ	สภาพที่ เป็นจริง	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. มีการจัดสถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	เพียงพอ	385	85.60
	ไม่เพียงพอ	65	14.40
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	มี	418	92.90
	ไม่มี	32	7.10
3. มีสถานที่การออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมี ความปลอดภัย	มี	422	93.80
	ไม่มี	28	6.20
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่าง เพียงพอ	ไม่มี	50	11.10
	มีไม่เพียงพอ	150	33.30
	มีเพียงพอ	250	55.60
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอ	ไม่มี	157	34.90
	มีไม่เพียงพอ	164	36.40
	มีเพียงพอ	129	28.70
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	มี	392	87.10
	ไม่มี	58	12.90
7. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	ไม่มี	56	12.40
	มีไม่เพียงพอ	173	38.40
	มีเพียงพอ	221	49.20
8. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี	ดี	417	92.70
	ไม่ดี	33	7.30
9. มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	เพียงพอ	274	60.90
	ไม่เพียงพอ	176	39.10
10. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย อยู่เสมอ	มี	416	92.40
	ไม่มี	34	7.60
11. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีเพียงพอ	เพียงพอ	320	71.10
	ไม่เพียงพอ	130	28.90

จากตาราง 2 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มากที่สุดคือ ข้อ 3. มีสถานที่การออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย สภาพที่เป็นจริงคือ มีจำนวน 422 คน คิดเป็นร้อยละ 93.80 รองลงมาคือ ข้อ 2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม สภาพที่เป็นจริงคือ มีจำนวน 418 คน คิดเป็นร้อยละ 92.90 และข้อ 8. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี สภาพที่เป็นจริงคือ ดี จำนวน 417 คน คิดเป็น ร้อยละ 92.70 ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 450)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. มีการจัดสถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.02	1.10	ปานกลาง
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	2.92	1.14	ปานกลาง
3. มีสถานที่การออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	3.00	1.11	ปานกลาง
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.12	1.10	ปานกลาง
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอ	3.12	1.26	ปานกลาง
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	2.93	1.27	ปานกลาง
7. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	3.16	1.12	ปานกลาง
8. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี	3.16	1.27	ปานกลาง
9. มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	3.00	1.11	ปานกลาง
10. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยอยู่เสมอ	2.95	1.15	ปานกลาง
11. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีเพียงพอ	3.12	1.16	ปานกลาง
รวม	3.04	0.84	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 8. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี ข้อ 7. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.16$) รองลงมาคือ ข้อ 5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอ ข้อ 11. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีเพียงพอ

ข้อ 4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.16$)
 และข้อ 1. มีการจัดสถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.02$)
 ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
 การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร (n = 450)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอหรือไม่	เพียงพอ	276	61.30
	ไม่เพียงพอ	164	36.40
	ไม่มี	10	2.20
2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี	ดี	409	90.90
	ไม่ดี	41	9.10
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย	มี	132	29.30
	ไม่มี	318	70.70
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	138	30.70
	ไม่มี	312	69.30
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	มี	334	74.20
	ไม่มี	116	25.80
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	ไม่มี	43	9.60
	มีไม่เพียงพอ	228	50.70
	มีเพียงพอ	179	39.80
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกายหรือไม่	มีตรง	355	78.90
	มีไม่ตรง	85	18.90
	ไม่มี	10	2.20
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	มี	345	76.70
	ไม่มี	105	23.30

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
 การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำใน

การออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ ดี จำนวน 409 คน คิดเป็นร้อยละ 90.90 รองลงมาคือ ข้อ 7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกายหรือไม่ สภาพที่เป็นจริงคือ มีตรง จำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 78.90 และข้อ 8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในการออกกำลังกาย สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 345 คน คิดเป็นร้อยละ 76.70 ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร (n = 450)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอหรือไม่	3.03	1.11	ปานกลาง
2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี	3.03	1.18	ปานกลาง
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.04	1.23	ปานกลาง
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.04	1.23	ปานกลาง
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอ	2.92	1.16	ปานกลาง
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	2.94	1.03	ปานกลาง
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกายหรือไม่	2.89	1.21	ปานกลาง
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	2.98	1.18	ปานกลาง
รวม	2.98	0.85	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย ข้อ 4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) รองลงมาคือ ข้อ 1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอหรือไม่ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.03$) และข้อ 8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$) ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน (n = 450)

รายการ	สภาพที่ เป็นจริง	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	มี	440	97.80
	ไม่มี	10	2.20
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	มี	418	92.90
	ไม่มี	32	7.10
3. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภท ของการออกกำลังกาย	สอดคล้อง	417	92.70
	ไม่สอดคล้อง	33	7.30
4. มีการฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน	มี	433	96.20
	ไม่มี	17	3.80
5. มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกายและ เข้าร่วมแข่งขันกีฬา	มี	392	87.10
	ไม่มี	58	12.90

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขัน
กีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 440 คน คิดเป็นร้อยละ 97.80 รองลงมาคือ
ข้อ 4. มีการฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 433 คน คิดเป็นร้อยละ
96.20 และข้อ 2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 418 คน
คิดเป็นร้อยละ 92.90 ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
 ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน (n = 450)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	3.08	1.30	ปานกลาง
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	2.98	1.20	ปานกลาง
3. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของ การออกกำลังกาย	2.91	1.19	ปานกลาง
4. มีการฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน	3.03	1.33	ปานกลาง
5. มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกายและ เข้าร่วมแข่งขันกีฬา	2.84	1.22	ปานกลาง
รวม	2.95	0.85	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
 การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95$)
 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน อยู่ในระดับปานกลาง
 ($\bar{X} = 3.08$) รองลงมาคือ ข้อ 4. มีการฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.03$)
 และข้อ 2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$) ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 450)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	381	84.70
	ไม่มี	69	15.30
2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร	มี	366	81.30
	ไม่มี	84	18.70
3. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล	มี	416	92.40
	ไม่มี	34	7.60
4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	มี	423	94.00
	ไม่มี	27	6.00
5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล	มี	423	94.00
	ไม่มี	27	6.00
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ	มี	417	92.70
	ไม่มี	33	7.30
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน	มี	382	84.90
	ไม่มี	68	15.10
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส	มี	127	28.20
	ไม่มี	323	71.80
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	มี	352	78.20
	ไม่มี	98	21.80
10. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเต้นแอโรบิก	มี	319	70.90
	ไม่มี	131	29.10
11. อื่นๆ	มี	90	20.00
	ไม่มี	360	80.00

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุดคือ ข้อ 4.
การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ข้อ 5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา
วอลเลย์บอล สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 423 คน คิดเป็นร้อยละ 94.00 รองลงมาคือ ข้อ 6.

การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 417 คน คิดเป็นร้อยละ 92.72 และข้อ 3. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 416 คน คิดเป็นร้อยละ 92.40 ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษามุขมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 450)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ	2.92	1.17	ปานกลาง
2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร	2.88	1.12	ปานกลาง
3. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล	2.88	1.29	ปานกลาง
4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	2.91	1.15	ปานกลาง
5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาออลเลย์บอล	2.90	1.23	ปานกลาง
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ	2.87	1.22	ปานกลาง
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน	2.73	1.17	ปานกลาง
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส	2.96	1.43	ปานกลาง
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	2.78	1.22	ปานกลาง
10. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเต้นแอโรบิก	2.78	1.18	ปานกลาง
11. อื่นๆ	2.00	1.02	น้อย
รวม	2.78	0.81	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษามุขมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.78$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.96$) รองลงมาคือ ข้อ 1. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) และข้อ 4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.91$) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตาม เพศ และขนาดของโรงเรียน

ตาราง 10 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร
ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตาม เพศ

รายการ	สภาพที่ เป็นจริง	ชาย		หญิง	
		ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. มีการจัดสถานที่ในการออกกำลัง กายกลางแจ้ง	เพียงพอ	193	85.80	192	85.30
	ไม่เพียงพอ	32	14.20	33	14.70
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออก กำลังกายในร่ม	มี	209	92.90	209	92.90
	ไม่มี	16	7.10	16	7.10
3. มีสถานที่การออกกำลังกายทั้ง กลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	มี	207	92.00	215	95.60
	ไม่มี	18	8.00	10	4.40
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออก กำลังกายอย่างเพียงพอ	ไม่มี	24	10.70	26	11.60
	มีไม่เพียงพอ	66	29.30	84	37.30
	มีเพียงพอ	135	60.00	115	51.10
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอ	ไม่มี	69	30.70	88	39.10
	มีไม่เพียงพอ	86	38.20	78	34.70
	มีเพียงพอ	70	31.10	59	26.20
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	มี	198	88.00	194	86.20
	ไม่มี	27	12.00	31	13.80
7. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	ไม่มี	27	12.00	29	12.90
	มีไม่เพียงพอ	81	36.00	92	40.90
	มีเพียงพอ	117	52.00	104	46.20
8. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี	ดี	205	91.10	212	94.20
	ไม่ดี	20	8.90	13	5.80
9. มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกาย เพียงพอ	เพียงพอ	137	60.90	137	60.90
	ไม่เพียงพอ	88	39.10	88	39.10
10. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมี ความปลอดภัยอยู่เสมอ	มี	206	91.60	210	93.30
	ไม่มี	19	8.40	15	6.70
11. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมี เพียงพอ	เพียงพอ	156	69.30	164	72.90
	ไม่เพียงพอ	69	30.70	61	27.10

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศ ดังนี้

เพศชาย มากที่สุดคือ ข้อ 2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 92.90

เพศหญิง มากที่สุดคือ ข้อ 3. มีสถานที่การออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 95.60

ตาราง 11 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร จำแนกตาม เพศ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ชาย (n=225)		หญิง (n=225)	
		ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีจำนวนเพียงพอหรือไม่	เพียงพอ	142	63.10	142	59.60
	ไม่เพียงพอ	77	34.20	77	38.70
	ไม่มี	6	2.70	6	1.80
2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี	ดี	201	89.30	208	92.40
	ไม่ดี	24	10.70	17	7.60
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย	มี	71	31.60	61	27.10
	ไม่มี	154	68.40	164	72.90
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	68	30.20	70	31.10
	ไม่มี	157	69.80	155	68.90
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอ	มี	170	75.60	164	72.90
	ไม่มี	54	24.40	60	27.10
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	ไม่มี	22	9.80	21	9.30
	มีไม่เพียงพอ	110	48.90	118	52.40
	มีเพียงพอ	93	41.30	86	38.20
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกายหรือไม่	มีตรง	183	81.30	172	76.40
	มีไม่ตรง	38	16.90	47	20.90
	ไม่มี	4	1.80	6	2.70
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	มี	181	80.40	166	73.80
	ไม่มี	44	19.60	59	26.20

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลการ จำแนกตามเพศ ดังนี้

เพศชาย มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลการที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ ดี จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 89.30

เพศหญิง มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลการที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ ดี จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 92.40

ตาราง 12 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน จำแนกตาม เพศ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ชาย (n=225)		หญิง (n=225)	
		ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	มี	219	97.30	221	98.20
	ไม่มี	6	2.70	4	1.80
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	มี	214	95.10	204	90.70
	ไม่มี	11	4.90	21	9.30
3. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขัน สอดคล้องกับประเภทของการออก กำลังกาย	สอดคล้อง	206	91.60	211	93.80
	ไม่สอดคล้อง	19	8.40	14	6.20
4. มีการฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน	มี	216	96.00	217	96.90
	ไม่มี	9	4.00	7	3.10
5. มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออก กำลังกายและเข้าร่วมแข่งขันกีฬา	มี	191	84.90	201	89.30
	ไม่มี	33	15.10	24	10.70

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน จำแนกตามเพศ ดังนี้

เพศชาย มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 97.30

เพศหญิง มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ ดี จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 98.30

ตาราง 13 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร
ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

รายการ	สภาพที่ เป็นจริง	ชาย (n=225)		หญิง (n=225)	
		ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดย การวิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	191	84.90	190	84.40
	ไม่มี	34	15.10	35	15.60
2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร	มี	183	81.30	183	81.30
	ไม่มี	42	18.70	42	18.70
3. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล	มี	208	92.40	208	92.40
	ไม่มี	17	7.60	17	7.60
4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา บาสเกตบอล	มี	208	92.40	215	95.60
	ไม่มี	17	7.60	10	4.40
5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล	มี	209	92.90	214	95.10
	ไม่มี	16	7.10	11	4.90
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ	มี	211	93.80	206	91.60
	ไม่มี	14	6.20	19	8.40
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา แบดมินตัน	มี	187	83.10	195	86.70
	ไม่มี	38	16.90	30	13.30
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส	มี	57	25.30	70	31.10
	ไม่มี	168	74.70	155	68.90
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา เทเบิลเทนนิส	มี	173	76.90	179	79.60
	ไม่มี	52	23.10	46	20.40
10. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเต้น แอโรบิก	มี	166	73.80	153	68.00
	ไม่มี	59	26.20	72	32.00
11. อื่นๆ	มี	49	21.80	41	18.20
	ไม่มี	176	78.20	184	81.80

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ ดังนี้

เพศชาย มากที่สุดคือ ข้อ 6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ สภาพที่เป็นจริงคือ
มี จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 93.80

เพศหญิง มากที่สุดคือ ข้อ 4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬามาสเกตบอล สภาพที่
เป็นจริงคือ ดี จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 95.60

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
 ชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 จำแนกตามเพศ

รายการ	ชาย (n=225)			หญิง (n=225)		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	3.03	0.86	ปานกลาง	3.05	0.83	ปานกลาง
2. ด้านบุคลากร	3.04	0.87	ปานกลาง	2.92	0.83	ปานกลาง
3. ด้านการจัดการแข่งขัน	2.04	0.86	น้อย	2.30	0.83	น้อย
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.81	0.84	ปานกลาง	2.75	0.77	ปานกลาง
รวม	2.82	0.76	ปานกลาง	2.75	0.70	ปานกลาง

จากตาราง 14 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
 การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$) เมื่อพิจารณา
 เป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการแข่งขัน ที่อยู่ใน
 ระดับน้อย ($\bar{X} = 2.04$)

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.75$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า
 ทุกด้านมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการแข่งขัน ที่อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.30$)

ตาราง 15 การเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามเพศ

ปัญหาการ ออกกำลังกาย	เพศ						t	p
	ชาย (n=225)			หญิง (n=225)				
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก								
สะดวก	3.03	0.86	ปานกลาง	3.05	0.83	ปานกลาง	0.210	0.64
2. ด้านบุคลากร	3.04	0.87	ปานกลาง	2.92	0.83	ปานกลาง	0.152	0.69
3. ด้านการจัดการ แข่งขัน	2.40	0.86	น้อย	2.30	0.83	น้อย	0.115	0.73
4. ด้านกิจกรรมการออก กำลังกาย	2.81	0.84	ปานกลาง	2.75	0.77	ปานกลาง	1.439	0.23
รวม	2.82	0.76	ปานกลาง	2.75	0.70	ปานกลาง	0.969	0.32

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกาย โดยรวมและ
รายด้านไม่แตกต่างกันที่ระดับ.05

ตาราง 16 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร
ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามขนาดของ
โรงเรียน (n=450)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ขนาดใหญ่		ขนาดกลาง		ขนาดเล็ก	
		ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. มีการจัดสถานที่ในการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	เพียงพอ	110	73.30	132	88.00	143	95.30
	ไม่เพียงพอ	40	26.70	18	12.00	7	4.70
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกายในร่ม	มี	135	90.00	138	92.00	145	5
	ไม่มี	15	10.00	12	8.00	96.70	3.3
3. มีสถานที่การออกกำลังกาย และในร่มมีทั้งกลางแจ้ง ความปลอดภัย	มี	138	92.00	139	92.70	145	96.70
	ไม่มี	12	8.00	11	7.30	5	3.30
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลัง การออกกำลังกายอย่าง เพียงพอ	ไม่มี	11	7.30	25	16.70	14	9.30
	มีไม่เพียงพอ	62	41.30	53	35.30	35	23.30
	มีเพียงพอ	77	51.30	72	48.00	101	67.30
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย เพียงพอ	มี	76	50.70	54	36.00	27	18.00
	มีไม่เพียงพอ	50	33.30	75	50.00	39	26.00
	มีเพียงพอ	24	16.00	21	14.00	84	56.00
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้ บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	มี	129	86.00	130	86.70	133	88.70
	ไม่มี	21	14.00	21	13.30	17	11.30
7. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้ ออกกำลังกาย	ไม่มี	22	14.70	20	13.30	14	9.30
	มีไม่เพียงพอ	72	48.00	69	46.00	32	21.30
	มีเพียงพอ	56	37.30	61	40.70	104	69.30
8. สถานที่ออกกำลังกาย อากาศถ่ายเทได้ดี	ดี	135	90.00	139	92.70	143	95.30
	ไม่ดี	15	1.00	11	7.30	7	4.70
9. มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ ออกกำลังกายเพียงพอ	เพียงพอ	84	56.00	81	54.00	109	72.70
	ไม่เพียงพอ	66	44.00	69	46.00	41	27.30
10. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออก กำลังกายมีความปลอดภัยอยู่ เสมอ	มี	142	94.70	135	90.00	139	92.70
	ไม่มี	8	5.30	15	10.00	11	7.30
11. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออก กำลังกายมีเพียงพอ	เพียงพอ	120	80.00	92	61.30	108	72.00
	ไม่เพียงพอ	30	20.00	58	38.70	42	28.00

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตาม ขนาดของโรงเรียน ดังนี้

ขนาดใหญ่ มากที่สุดคือ ข้อ 10. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยอยู่เสมอ สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 94.70

ขนาดกลาง มากที่สุดคือ ข้อ 3. มีสถานที่การออกกำลังกายและในร่มมีกายทั้งกลางแจ้ง ความปลอดภัย สภาพที่เป็นจริงคือ มี และข้อ 8. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี สภาพที่เป็นจริง คือ มี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 92.70

ขนาดเล็ก มากที่สุดคือ ข้อ 3. มีสถานที่การออกกำลังกายและในร่มมีกายทั้งกลางแจ้ง ความปลอดภัย สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 96.70

ตาราง 17 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร
ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร จำแนกตามขนาดของโรงเรียน (n=450)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ขนาดใหญ่		ขนาดกลาง		ขนาดเล็ก	
		ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอหรือไม่	เพียงพอ	92	61.30	73	48.70	111	74.00
	ไม่เพียงพอ	56	37.30	72	48.00	36	24.00
	ไม่มี	2	1.30	5	3.30	3	2.00
2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี	ดี	134	89.30	136	90.70	139	92.70
	ไม่ดี	16	10.70	14	9.30	11	7.30
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย	มี	52	34.70	39	26.00	41	27.30
	ไม่มี	98	65.30	111	74.00	109	72.70
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	54	36.00	50	33.30	34	22.70
	ไม่มี	96	64.00	100	66.70	116	77.30
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอ	ไม่มี	115	76.70	104	69.30	115	76.70
	มีไม่เพียงพอ	34	22.70	45	30.00	35	23.30
	มีเพียงพอ	1	0.70	1	0.70	0	0.00
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	ไม่มี	19	12.70	17	11.30	7	4.70
	มีไม่เพียงพอ	86	57.30	85	56.70	57	38.00
	มีเพียงพอ	45	30.00	48	32.00	86	57.30
	มีตรง	108	72.00	113	75.30	134	89.30
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกายหรือไม่	มีไม่ตรง	38	25.30	33	22.00	14	9.30
	ไม่มี	4	2.70	4	2.70	2	1.30
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	มี	111	74.00	107	71.30	129	86.00
	ไม่มี	39	26.00	43	28.70	21	14.00

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากร จำแนกตาม ขนาดของโรงเรียน ดังนี้

ขนาดใหญ่ มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ ดี จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 89.30

ขนาดกลาง มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ ดี จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 90.70

ขนาดเล็ก มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ ดี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 92.70

ตาราง 18 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน จำแนกตามขนาดของโรงเรียน (n=450)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ขนาดใหญ่		ขนาดกลาง		ขนาดเล็ก	
		ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	มี	146	97.30	145	96.70	149	99.30
	ไม่มี	4	2.70	5	3.30	1	0.70
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	มี	134	89.30	137	91.30	147	98.00
	ไม่มี	16	10.70	13	8.7	3	2.00
3. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย	สอดคล้อง	132	88.00	138	92.00	147	98.00
	ไม่สอดคล้อง	18	12.00	12	8.00	3	2.00
4. มีการฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน	มี	142	94.70	143	95.30	148	98.70
	ไม่มี	8	5.30	7	4.70	2	1.30
5. มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกายและเข้าร่วมแข่งขันกีฬา	มี	127	84.70	132	88.00	133	88.70
	ไม่มี	23	15.30	18	12.00	17	11.30

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านการจัดการแข่งขัน จำแนกตาม ขนาดของโรงเรียน ดังนี้
ขนาดใหญ่ มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 97.30

ขนาดกลาง มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 96.70

ขนาดเล็ก มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 99.30

ตาราง 19 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร
ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามขนาดของโรงเรียน (n=450)

รายการ	สภาพที่ เป็นจริง	ขนาดใหญ่		ขนาดกลาง		ขนาดเล็ก	
		ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
1. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	112	74.70	129	86.00	140	93.30
	ไม่มี	38	25.30	21	14.00	10	6.70
2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร	มี	117	78.00	132	88.00	117	78.00
	ไม่มี	33	22.00	18	12.00	33	22.00
3. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล	มี	134	89.30	139	92.70	143	95.30
	ไม่มี	16	10.70	11	7.30	7	4.70
4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	มี	139	92.70	140	93.30	144	96.00
	ไม่มี	11	7.30	10	6.70	6	4.00
5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาออลเลย์บอล	มี	138	92.00	140	93.30	145	96.70
	ไม่มี	12	8.00	10	6.70	5	3.30
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ	มี	135	90.00	139	92.70	143	95.30
	ไม่มี	15	10.00	11	7.30	7	4.70
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน	มี	129	86.00	121	80.70	132	88.00
	ไม่มี	21	14.00	29	19.30	18	12.00
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส	มี	30	20.00	54	36.00	43	28.70
	ไม่มี	120	80.00	96	64.00	107	71.30
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	มี	120	80.00	116	77.30	116	77.30
	ไม่มี	30	20.00	34	22.70	34	22.70
10. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเดินแอร์โรบิก	มี	72	48.00	117	78.00	130	86.70
	ไม่มี	78	52.00	33	22.00	20	13.30
11. อื่นๆ	มี	28	18.70	35	23.30	27	18.00
	ไม่มี	122	81.30	115	76.70	123	82.00

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามขนาดของโรงเรียนดังนี้
ขนาดใหญ่ มากที่สุดคือ ข้อ 4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 92.70

ขนาดกลาง มากที่สุดคือ ข้อ 4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล และ ข้อ 5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 93.30

ขนาดเล็ก มากที่สุดคือ ข้อ 5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 96.70

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ

ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตาม ขนาดของโรงเรียน (n=450)

ปัญหาการออกกำลังกาย	ขนาดของโรงเรียน	N	\bar{X}	S.D.	ระดับปัญหา
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	ขนาดใหญ่	150	2.54	0.85	ปานกลาง
	ขนาดกลาง	150	3.03	0.64	ปานกลาง
	ขนาดเล็ก	150	3.55	0.70	มาก
	รวม	450	3.04	0.84	ปานกลาง
2. ด้านบุคลากร	ขนาดใหญ่	150	2.56	0.90	ปานกลาง
	ขนาดกลาง	150	2.97	0.73	ปานกลาง
	ขนาดเล็ก	150	3.41	0.68	ปานกลาง
	รวม	450	2.98	0.85	ปานกลาง
3. ด้านการจัดการแข่งขัน	ขนาดใหญ่	150	1.88	0.87	น้อย
	ขนาดกลาง	150	2.47	0.78	น้อย
	ขนาดเล็ก	150	2.70	0.66	ปานกลาง
	รวม	450	2.35	0.85	น้อย
4. ด้านกิจกรรมการออก กำลังกาย	ขนาดใหญ่	150	2.40	0.84	น้อย
	ขนาดกลาง	150	2.88	0.77	ปานกลาง
	ขนาดเล็ก	150	3.06	0.66	ปานกลาง
	รวม	450	2.78	0.81	ปานกลาง
โดยรวม	ขนาดใหญ่	150	2.34	0.78	น้อย
	ขนาดกลาง	150	2.84	0.59	ปานกลาง
	ขนาดเล็ก	150	3.18	0.54	ปานกลาง
	รวม	450	2.79	0.73	ปานกลาง

จากตาราง 20 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามขนาดของโรงเรียน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นโรงเรียนขนาดใหญ่ อยู่ในระดับน้อย

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและทุกขนาด อยู่ใน ระดับปานกลาง ยกเว้นโรงเรียนขนาดเล็ก อยู่ในระดับมาก

ด้านบุคลากร พบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและทุกขนาด อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านการจัดการแข่งขัน พบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและทุกขนาด อยู่ในระดับน้อย ยกเว้นโรงเรียน ขนาดเล็ก อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้น ที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและทุกขนาด อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ขนาดใหญ่ อยู่ในระดับน้อย

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามขนาดของโรงเรียน

ปัญหาการออกกำลังกาย	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	2	75.56	37.78	68.46*	0.00
	ภายในกลุ่ม	447	246.68	0.55		
	รวม	449	322.25			
2. ด้านบุคลากร	ระหว่างกลุ่ม	2	53.35	26.67	43.63*	0.00
	ภายในกลุ่ม	447	273.29	0.61		
	รวม	449	326.65			
3. การจัดการแข่งขัน	ระหว่างกลุ่ม	2	54.54	27.27	44.88*	0.00
	ภายในกลุ่ม	447	271.58	0.60		
	รวม	449	326.12			
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	34.74	17.37	29.63*	0.00
	ภายในกลุ่ม	447	262.01	0.58		
	รวม	449	296.75			
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	52.66	26.33	61.86*	0.00
	ภายในกลุ่ม	447	190.25	0.42		
	รวม	449	242.92			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่า ขนาดของโรงเรียนต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 21 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามขนาดของโรงเรียน

ปัญหาการออกกำลังกาย	ขนาดของโรงเรียน	\bar{X}	ใหญ่	กลาง	เล็ก
			2.54	3.03	3.55
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	ใหญ่	2.54	-	0.00*	0.00*
	กลาง	3.03		-	0.00*
	เล็ก	3.55			-
		\bar{X}	2.56	2.97	3.41
2. ด้านบุคลากร	ใหญ่	2.56	-	0.00*	0.00*
	กลาง	2.97		-	0.00*
	เล็ก	3.41			-
		\bar{X}	1.88	2.47	2.70
3. ด้านการจัดการแข่งขัน	ใหญ่	1.88	-	0.00*	0.00*
	กลาง	2.47		-	0.03*
	เล็ก	2.70			-
		\bar{X}	2.40	2.88	3.06
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ใหญ่	2.40	-	0.00*	0.00*
	กลาง	2.88		-	0.11
	เล็ก	3.06			-
		\bar{X}	2.34	2.84	3.18
โดยรวม	ใหญ่	2.34	-	0.00*	0.00*
	กลาง	2.84		-	0.00*
	เล็ก	3.18			-

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 21 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนโรงเรียนขนาดกลาง กับโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านบุคลากร โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการจัดการแข่งขัน โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนโรงเรียนขนาดกลาง กับโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยรวม โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนโรงเรียนขนาดกลาง กับโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 นำข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 3 ซึ่งเป็นข้อคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความถี่

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - ต้องพัฒนาสนามฟุตบอล (จำนวน 78 คน)
 - เพิ่มสถานที่ในการออกกำลังกาย (จำนวน 20 คน)
2. ด้านบุคลากร
 - บุคลากรมีน้อย (จำนวน 22 คน)
 - ครูไม่หาคำแนะนำ (จำนวน 21 คน)
 - ควรจ้างบุคลากรเฉพาะทาง (จำนวน 9 คน)
 - ให้ครูคอยดูแล (จำนวน 6 คน)
 - บุคลากรควรเอาใจใส่ (จำนวน 5 คน)
 - ควรมีบุคลากรให้คำแนะนำ (จำนวน 6 คน)
3. ด้านการจัดการแข่งขัน
 - ควรมีการแข่งขันกีฬาหลายวัน (จำนวน 21 คน)
 - ควรมีประเภทกีฬาให้มากกว่านี้ (จำนวน 20 คน)
 - ไม่ค่อยได้ไปแข่งกับโรงเรียนอื่น (จำนวน 4 คน)
 - มีเวลาในการเล่นกีฬาน้อย (จำนวน 4 คน)
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - ควรมีเป็นประจำ (จำนวน 36 คน)
 - อยากให้มีเวลาออกกำลังกายมากๆ (จำนวน 7 คน)

- ควรมีชั่วโมงต้นแอโรบิค (จำนวน 5 คน)
- มีกิจกรรมให้หลายๆ อย่าง (จำนวน 4 คน)

5. อื่นๆ

- ควรรักษาความสะอาดให้มากๆ (จำนวน 15 คน)
- อยากให้มีอุปกรณ์มากกว่านี้ (จำนวน 10 คน)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548
2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพและปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามเพศ และขนาดของโรงเรียน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 23 โรงเรียน เป็นนักเรียนชาย 6,730 คน นักเรียนหญิง 7,009 คน รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 13,739 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 9 โรงเรียน เป็นนักเรียนชาย 225 คน นักเรียนหญิง 225 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 450 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการแข่งขัน ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

มีลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากร ด้านการจัดการแข่งขัน
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นที่มีต่อสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 เป็นการเพิ่มเติม

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
2. หาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F - test) สำหรับตัวแปร มากกว่าสองกลุ่มถ้าพบว่าการทดสอบค่าเอฟ (F-test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเซฟเฟ้ (Scheffè's test)
4. นำปัญหาและข้อเสนอแนะอื่นๆ มานำเสนอในรูปแบบความถี่

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม เป็นนักเรียนชาย จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และนักเรียนหญิง จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 50 จากนักเรียนทั้งสิ้น 9 โรงเรียน โรงเรียนละ 50 คน คิดเป็นร้อยละ 11.10

2. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 ดังนี้

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มากที่สุดคือ ข้อ 3. มีสถานที่ การออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 422 คน คิดเป็นร้อยละ 93.80 ส่วนปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$)

ด้านบุคลากร มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ ดี จำนวน 409 คน คิดเป็นร้อยละ 90.90 ส่วนปัญหาโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$)

ด้านการจัดการแข่งขัน มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน โรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 440 คน คิดเป็นร้อยละ 97.80 ส่วนปัญหาโดยรวม โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95$)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุดคือ ข้อ 4. การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬาบาสเกตบอล ข้อ 5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 423 คน คิดเป็นร้อยละ 94.00 ส่วนปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.78$)

3. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามเพศ ดังนี้

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชาย มากที่สุดคือ ข้อ 2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 92.90 ส่วนเพศหญิง มากที่สุดคือ ข้อ 3. มีสถานที่การออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม มีความปลอดภัย สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 95.60

ด้านบุคลากร เพศชาย มากที่สุดคือ ข้อ 2.บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 89.30 ส่วนเพศหญิง มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 92.40

ด้านการจัดการแข่งขัน เพศชาย มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มีจำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 97.30 ส่วนเพศหญิง มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 98.30

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย มากที่สุดคือ ข้อ 6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 93.80 ส่วนเพศหญิง มากที่สุดคือ ข้อ 4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 95.60

ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามเพศ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านการจัดการแข่งขัน อยู่ในระดับน้อย

ส่วนนักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

4. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตาม ขนาดของโรงเรียน ดังนี้

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ขนาดใหญ่ มากที่สุดคือ ข้อ 10. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยอยู่เสมอ สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 94.70 ส่วนขนาดกลาง มากที่สุดคือ ข้อ 3. มีสถานที่การออกกำลังกายและในร่มมีกายทั้งกลางแจ้ง ความปลอดภัย สภาพที่เป็นจริงคือ มี และข้อ 8. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 92.70 และขนาดเล็ก มากที่สุดคือ ข้อ 3. มีสถานที่ การออกกำลังกายและในร่มมีกายทั้งกลางแจ้งความปลอดภัย สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 96.70

ด้านบุคลากร ขนาดใหญ่ มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 89.30 ส่วนขนาดกลาง มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริง

คือ มี จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 90.70 และขนาดเล็ก มากที่สุดคือ ข้อ 2. บุคลากรที่ให้บริการ
แนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 92.70

ด้านการจัดการแข่งขัน ขนาดใหญ่ มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน
โรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 97.30 ส่วนขนาดกลาง มากที่สุดคือ
ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ
96.70 และขนาดเล็ก มากที่สุดคือ ข้อ 1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สภาพที่เป็นจริง
คือ มี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 99.30

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ขนาดใหญ่ มากที่สุดคือ ข้อ 4. การออกกำลังกายโดย
การเล่นกีฬาบาสเกตบอล สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 92.70 ส่วนขนาด
กลาง มากที่สุดคือ ข้อ 4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล และข้อ 5.
การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาออลเลย์บอล สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 140 คน คิดเป็น
ร้อยละ 93.30 และขนาดเล็ก มากที่สุดคือ ข้อ 5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาออลเลย์บอล
สภาพที่เป็นจริงคือ มี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 96.70

5. ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร
ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามขนาดของโรงเรียน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นโรงเรียน
ขนาดใหญ่ อยู่ในระดับน้อย

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ปัญหาการออกกำลังกาย
ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและทุกขนาด
อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นโรงเรียนขนาดเล็ก อยู่ในระดับมาก

ด้านบุคลากร พบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่
การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและทุกขนาด อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านการจัดการแข่งขัน พบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3
เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและทุกขนาด อยู่ในระดับน้อย ยกเว้น
โรงเรียนขนาดเล็ก

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้น
ที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและทุกขนาด อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น
ขนาดใหญ่ อยู่ในระดับน้อย

6. ขนาดของโรงเรียนต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3
เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและ
ขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนโรงเรียน
ขนาดกลาง กับโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

ด้านบุคลากร โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการจัดการแข่งขัน โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยรวม โรงเรียนขนาดใหญ่กับโรงเรียนกลางและขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดเล็ก มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ข้อคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกาย ดังนี้

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ต้องพัฒนาสนามฟุตบอล (จำนวน 78 คน)
- เพิ่มสถานที่ในการออกกำลังกาย (จำนวน 20 คน)

ด้านบุคลากร

- บุคลากรมีน้อย (จำนวน 22 คน)
- ครูไม่หาคำแนะนำ (จำนวน 21 คน)
- ควรจ้างบุคลากรเฉพาะทาง (จำนวน 9 คน)
- ให้ครูคอยดูแล (จำนวน 6 คน)
- บุคลากรควรเอาใจใส่ (จำนวน 5 คน)
- ควรมีบุคลากรให้คำแนะนำ (จำนวน 6 คน)

ด้านการจัดการแข่งขัน

- ควรมีการแข่งขันกีฬาหลายวัน (จำนวน 21 คน)
- ควรมีประเภทกีฬาให้มากกว่านี้ (จำนวน 20 คน)
- ไม่ค่อยได้ไปแข่งกับโรงเรียนอื่น (จำนวน 4 คน)
- มีเวลาในการเล่นกีฬาน้อย (จำนวน 4 คน)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- ทำเป็นประจำ (จำนวน 36 คน)
- อยากให้มีเวลาออกกำลังกายมากๆ (จำนวน 7 คน)
- ควรมีชั่วโมงเต้นแอโรบิค (จำนวน 5 คน)
- มีกิจกรรมให้หลายๆ อย่าง (จำนวน 4 คน)

อื่นๆ

- ควรรักษาความสะอาดให้มากๆ (จำนวน 15 คน)
- อยากให้มีอุปกรณ์มากกว่านี้ (จำนวน 10 คน)

อภิปรายผล

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามเพศ ดังนี้

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

เพศชายและเพศหญิง มีความคิดเห็นว่า สภาพที่เป็นจริงคือมีสถานที่การออกกำลังกาย ทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย ส่วนปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะโดยรวมนักเรียนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายทั้งเพศชายและเพศหญิง ทั้งกีฬากลางแจ้ง กีฬาในร่ม เห็นแล้วว่ามีความปลอดภัย เพียงพอกับความต้องการ จึงมีปัญหายุ่งในระดับปานกลาง ที่เป็นปัญหาไม่ใหญ่สามารถแก้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับชัยชนะ ไพรวรรณ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงโดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่า มีความเหมาะสม ยกเว้นเห็นว่าห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชายและหญิงไม่เพียงพอ

โรงเรียนขนาดใหญ่ มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยอยู่เสมอ โรงเรียนขนาดกลาง และขนาดเล็ก มีสถานที่การออกกำลังกายและในร่มมีกายทั้งกลางแจ้งความปลอดภัย และมีสถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี

ปัญหาโดยรวมของโรงเรียนทุกขนาดอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นโรงเรียนขนาดเล็กอยู่ในระดับมาก และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะโรงเรียนขนาดใหญ่กับขนาดกลาง ค่อนข้างจะมีอุปกรณ์ที่ครบกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก จึงมีปัญหาน้อยกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก ซึ่งอาจจะไม่พร้อมเกี่ยวกับอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย รวมถึงสถานที่ต่างๆ อีกด้วย

ด้านบุคลากร

เพศชายและเพศหญิง มีความคิดเห็นว่า บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี แสดงว่าโรงเรียนแต่ละแห่งเห็นความสำคัญของบุคลากรในการแนะนำ การให้บริการต่อ นักเรียนที่มาใช้บริการ ซึ่งหากการให้บริการของบุคลากรไม่เป็นที่ประทับใจ การมาใช้บริการครั้งต่อไปอาจจะไม่เกิดขึ้น และกลายเป็นการเบียดเบียนที่จะมาออกกำลังกาย เพราะไม่ประทับใจ ซึ่งสอดคล้องกับชัยชนะ ไพรวรรณ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการ

การออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี พบว่าด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่ามีความเหมาะสม ยกเว้นเห็นว่าไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝาก สิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย

ปัญหาด้านบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะในแต่ละโรงเรียนมีปัญหาด้านบุคลากรที่แตกต่างกันออกไป ตามขนาดของโรงเรียนที่แตกต่างกัน

ด้านการจัดการแข่งขัน

เพศชายและเพศหญิง มีความคิดเห็นว่าการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน และปัญหาอยู่ในระดับน้อย นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน เป็นการจัดการกิจกรรมทุกปี ทุกโรงเรียน รูปแบบคล้ายๆ กัน อาจจะแตกต่างกันแค่จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมเท่านั้น และเมื่อเป็นกิจกรรมที่จัดประจำทุกปี ข้อผิดพลาดหรือปัญหาจึงเกิดขึ้นน้อยเนื่องจากการแก้ปัญหาอยู่เป็นประจำ ดังนั้น นักเรียนชายและนักเรียนหญิงจึงมีปัญหาไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวนีย์ สิทธิวุฒิ (2528 : บทคัดย่อ) ซึ่งพบว่า ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาที่เป็นปัญหา คือ ขาดสนามและอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม สนามแข่งขันไม่เพียงพอ

โรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน โดยรวมและทุกขนาด อยู่ในระดับน้อย ยกเว้นโรงเรียนขนาดเล็ก อยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะการจัดการแข่งขัน ในโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดกลาง มีความพร้อมมากกว่า ทั้งทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ บุคลากร รวมถึงงบประมาณด้วย จึงมาปัญหาน้อยกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก เพราะโรงเรียนขนาดเล็กความพร้อมยังน้อยกว่าโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดกลาง จึงเกิดปัญหามากกว่า

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

เพศชายและเพศหญิง มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล วอลเลย์บอล และตะกร้อ ส่วนปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะกีฬาบาสเกตบอล วอลเลย์บอล และตะกร้อเป็นกีฬาสากล ซึ่งนักเรียนทั่วไปก็จะเล่นกีฬาประเภทนี้ และสามารถพัฒนาฝีมือให้เป็นถึงทีมชาติได้ ซึ่งสอดคล้องกับพัชรี แฝพร (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ใน

โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะ กรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 นักเรียนมีความเห็นว่าสภาพความเป็นจริง ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายการเดินทางเพื่อสุขภาพ ต้องการกีฬาบาสเกตบอล ต้องการการออกกำลังกาย 3 วัน ต้องการการออกกำลังกายคือวันศุกร์

โรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็กมีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล มีปัญหาโดยรวมและทุกขนาด อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นขนาดใหญ่ อยู่ในระดับน้อย และมีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ มีความพร้อมมากกว่า ในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย จึงมีปัญหาน้อยกว่าโรงเรียนขนาดกลางและขนาดเล็ก

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนออกกำลังกายมากขึ้น โดยเอื้อเฟื้อเรื่องสถานที่ให้มากกว่านี้ โดยเฉพาะโรงเรียนขนาดเล็ก เพราะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของนักเรียนในระดับอื่นๆ
 2. ควรศึกษาสภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของนักเรียนในจังหวัด หรือภูมิภาคอื่นๆ
- เพื่อจะได้ทราบปัญหาที่แท้จริง และจะได้หาทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2530). *คู่มือการฝึกสอนฟุตบอลขั้นก้าวหน้า*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- (2537). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งประเทศไทย ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545-2549*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- โกศล ยิ้มไพบูลย์. (2546). *กีฬากับสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิรศักดิ์ บุญภาค. (2545). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี. ถ่ายเอกสาร.
- เจษฎา เจียรน้อย; และบรรเทา เกิดปรารถ. (2546). *พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ชาญชัย พัฒนนิม. (2546). *พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: พัฒนาวิชาการ.
- ทองปลิว ไกรแสงศรี. (2543). *ปัจจัยที่สำคัญในการออกกำลังกาย*. *วารสารเพื่อนสุขภาพ*. 12(2): 21.
- ทิวาพร กลมกล่อม. (2543). *สรุปผลการรณรงค์สุขภาพบัญญัติแห่งชาติ ประจำปี 2543 เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. *วารสารเพื่อนสุขภาพ*. 12(2): 26.
- ปนัดดา จูภา. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา*. *ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิตร เจนวรรณนะสิน. (2545). *สารพันปัญหาเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. *วารสารกรมบัญชีกลาง*. 45(4): 59.
- พัชรี แผ่พร. (2548). *สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นปีที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ*. *ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล แผงสาเคน. (2541). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วันชัย บุญรอด. (2543). *การจัดกิจกรรม การออกกำลังกายในโรงเรียนหลังเลิกเรียน*. *วารสารเพื่อนสุขภาพ*. 12(2): 40.
- วุฒิตักดิ์ มีแสง. (2547). *การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. *วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

- สมจิตร วรศักดิ์. (2548). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการเสริมสร้างจิตลักษณะ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารเพื่อนสุขภาพ. 12(2): 4.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของคุณและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์. กรุงเทพฯ: พิมพ์อักษร.

- Butler; Stam. (1992, December). Physical Education and Nonphysical Education Major: A Comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 50(1): 1591-A.
- Christoppher, Elizabeth Ann. (1990, April). A Survey of The Lifetime Sport needs And Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37(10): 6341 – A.
- Haris; & Dawsan. (1992). The relationship between physical fitness and their attitudes toward physical activity. *Dissertation Abstracts International*. 53(1992): 1091.
- Holbrook, James Esward. (1993, September). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and athletics at College and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53(15): 2735 – A.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise – Indued Change on self – Westerm. *Dissertation Abstracts International*. 8(2): 178-1948.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง
สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. โรงเรียน

ศรีราษฎร์

สวนศรีวิทยา

สอาดเผดิมวิทยา

สวีวิทยา

ท่าแซะรัชดาภิเษก

ละแมวิทยา

ท่าข้ามวิทยา

ประทีปวิทยา

ทุ่งตะโกวิทยาคม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548 โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการแข่งขัน และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ					
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
3. มีสถานที่การออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	<input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มีไม่เพียงพอ <input type="checkbox"/> มีเพียงพอ					
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอ	<input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มีไม่เพียงพอ <input type="checkbox"/> มีเพียงพอ					
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
7. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มีไม่เพียงพอ <input type="checkbox"/> มีเพียงพอ					
8. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้ดี	<input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ไม่ดี					
9. มีห้องน้ำที่สะอาดสำหรับผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ					
10. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยอยู่เสมอ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
11. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีเพียงพอ	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ					

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอหรือไม่	<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่มี					
2. บุคลากรที่ให้บริการแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกดี	<input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ไม่ดี					
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ในการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
6. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มีไม่เพียงพอ <input type="checkbox"/> มีเพียงพอ					
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกายหรือไม่	<input type="checkbox"/> มีตรง <input type="checkbox"/> มีไม่ตรง <input type="checkbox"/> ไม่มี					
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					

ด้านการจัดการแข่งขัน	สภาพที่เป็นจริง	ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
3. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> สอดคล้อง <input type="checkbox"/> ไม่สอดคล้อง					
4. มีการฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
5. มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้ออกกำลังกายและเข้าร่วมแข่งขันกีฬา	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง	ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
2. การออกกำลังกายโดยการกายบริหาร	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
3. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
4. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
5. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาออลเลย์บอล	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทนนิส	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
10. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมเดินแอโรบิก	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
11. อื่นๆ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
 ช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ปีการศึกษา 2548

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

3. ด้านการจัดการแข่งขัน

.....

.....

.....

.....

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. อื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย นายอิทธิพล บุญยิแซ่ง
 วัน เดือน ปี เกิด 22 สิงหาคม 2523
 สถานที่เกิด โรงพยาบาลชุมพร อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
 ภูมิลำเนา 78/1 หมู่ 1 ตำบลวังไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร 86000

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2535 ประถมศึกษาปีที่ 6
 โรงเรียนวัดดอกแก้ว จังหวัดชุมพร
- พ.ศ. 2538 มัธยมศึกษาปีที่ 3
 โรงเรียนศรีรักษ์ จังหวัดชุมพร
- พ.ศ. 2541 มัธยมศึกษาปีที่ 6
 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ จังหวัดสงขลา
- พ.ศ. 2547 วิทยาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พ.ศ. 2550 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ