

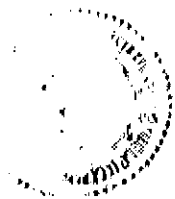
๖13.71
๙๒๗๒๓
๙๐3

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

สมโภชน์ ไวถนอมสัต์ว



๕๕ พ.ค. ๒๕๔๐

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มกราคม ๒๕๔๐

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖๓๕๓๑

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

สมโภชน์ ไวถนอมสัคฆ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มกราคม 2540

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

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

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 978 ชุด เป็นนักเรียนชาย 468 คน นักเรียนหญิง 519 คน คิดเป็นร้อยละ 88.44 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน - คูลส์ (Newman's Keuls Method)

ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาสำหรับชาย - หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และอาทิตย์ โดยวันจันทร์ - วันศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. และวันเสาร์ - วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 6.00-12.00 น.

ข้อ ๑๒

ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาพบว่า

- ✓ 1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- / 2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- / 3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากร ด้านวิชาการ และด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ✓

NEEDS FOR EXERCISE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS
IN BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT
BY
SOMPHOD VITANOMSUT

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
January 1997

The purposes of this study were to investigate and compare needs for exercise of secondary school students in Bangkok Metropolis in the aspects of personel,academic, equipment and facilities, time and days.

The instrument for collecting data was the questionnaires that was constructed by the researcher himself. For the stratified random sampling, the 1,116 students were the sample size. The 88.44 percent or 978 questionnaires , 468 males and 519 females, were returned. The data were statistically analyzed in terms of percentage, means, standard deviation, t-test independent and F- test, the New Man-Kuel Method were employed to determine the level of significant difference at . 05 .

The results as follow:-

1. Personel : students needed personel who had knowledge and understanding in physical education management and could select suitable activities for students at most level.

2. Academic : students needed academic about exercise and sport prevention injury knowledge at many level.

3. Equipment and facilities : students needed that equipment and facilities be good quality and standard, place to change their clothes, male-female separated clean toilet, place to exercise both out-door and in-door,place for in-door exercise should be separated and should not join with other sports and in the place to exercise there should be clean drinking water at most level.

4. Time and days : students needed to exercise everyday, especially on Friday , Saturday, and Sunday; and needed to exercise between 4 to 6 P.M. on Monday to Friday but 6 to 12 A.M. on Saturday to Sunday.

The results of needs for exercise comparison were;

1. Both male and female students had no different in the needs for personel and academic but different in the needs for equipment and facilities, time and days at the statistically significant level .05.

2. Both junior and senior high school students had no different in the needs for personel and academic but different in the needs for equipment and facilities, time and days at the statistically significant level.05.

3. The 7 grade to 12 grade students had no different in the needs for personel, academic, time and days but different in the needs for equipment and facilities at the statistically significant level .05.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รศ.วาสนา คุณากสิสิทธิ์)
..... กรรมการ
(ผศ.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รศ.วาสนา คุณากสิสิทธิ์)
..... กรรมการ
(ผศ.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)
วันที่ 16 ... เดือน ๑๑/๒๕๖๔ พ.ศ. ๒๕๖๔

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์
วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชา รัตนโรจนากุล ประธานและกรรมการ
ควบคุมปริญญานิพนธ์ตลอดจน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญญุจันทร์ กรรมการสอบ
เพิ่มเติมที่ได้สละเวลาเป็นอย่างมากในการให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นต่าง ๆ
จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง
จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อักษรถึง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.สุปราณี ขวัญญุจันทร์ รองศาสตราจารย์ดร.รัชนี้ ขวัญญุจันทร์ นายชลิต เขียวพุ่มพวง
นางวิมลรัตน์ บุญชู ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามและให้คำแนะนำ
ขอขอบคุณโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จได้ด้วยดี

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอโน้มระลึกถึงพระคุณของบิดา มารดาและครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรม
สั่งสอนและถ่ายทอดความรู้ต่างๆแก่ผู้วิจัยให้มีความรู้ความสามารถ และขอขอบคุณเพื่อน ๆ
ปริญญโท(ภาคพิเศษ)รุ่นที่4 และผู้มีพระคุณอีกหลายท่านที่สนับสนุนให้กำลังใจเสมอมาจนงานวิจัยนี้
สำเร็จได้ด้วยดี

สมโภชน์ ไวถนอมสัต์ว์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	8
ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	10
หลักของการออกกำลังกาย.....	12
การวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
การวิจัยในต่างประเทศ.....	16
การวิจัยในประเทศไทย.....	19
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	36
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	38
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	39
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	40
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	41
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	42
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	42
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	43

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	82
บทย่อ.....	82
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	82
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	82
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	82
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	83
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	83
อภิปรายผล.....	87
ข้อเสนอแนะ.....	92
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....	92
บรรณานุกรม.....	93
ภาคผนวก.....	99
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	123

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนผู้ตายด้วยกลุ่มสาเหตุต่างๆตามบัญชีตารางโรคพื้นฐานต่อ ประชาชน 100,000 คน.....	2
2	กลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนในแต่ละเขตการปกครอง ของกรุงเทพมหานคร.....	37
3	จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา เหตุผลที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาการออกกำลังกาย แหล่งที่ได้รับข่าวสาร การออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย.....	43
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการ ออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพของนักเรียนมัธยมศึกษา.....	53
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการ ออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษา.....	55
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกของนักเรียนมัธยมศึกษา..	57
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลา ของนักเรียนมัธยมศึกษา.....	59
8	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงเกี่ยวกับด้านบุคลิกภาพ.....	61
9	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงเกี่ยวกับด้านวิชาการ.....	63
10	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงเกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก.....	65
11	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงเกี่ยวกับด้านวันและเวลา.....	67

ตาราง

หน้า

12	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับด้านบุคลากร.....	69
13	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับด้านวิชาการ.....	71
14	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	73
15	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับด้านวันและเวลา.....	75
16	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรของนักเรียนมัธยมศึกษาจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6	77
17	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6	78
18	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนมัธยมศึกษาจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	79
19	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนมัธยมศึกษาจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	80
20	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้านวันและเวลาของนักเรียนมัธยมศึกษาจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	81

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ในสภาพสังคมปัจจุบันเป็นสภาพที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน เพื่อตนเองและครอบครัวจึงเป็นเหตุให้ประชาชนในปัจจุบันสิ่งทีตนเองควรต้องปฏิบัติในลักษณะเดียวกันกับการรับประทานอาหารและการนอน สิ่งนั้นคือการออกกำลังกาย เพราะเมื่อมี การออกกำลังกายร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวและความสามารถในการเคลื่อนไหวเป็นคุณสมบัติสำคัญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ไม่เคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวมากเกินไป เกิดโรคภัยง่ายและสุขภาพอ่อนแอต่อทางด้านจิตใจ เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิดหรือซึมเศร้า การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมากต่อประชาชนและต่อประเทศชาติ เพราะประเทศที่เจริญต้องประกอบด้วยประชาชนที่แข็งแรงมีสุขภาพอนามัยที่ดีการที่ประชาชนทอดทิ้งหรือละเลยต่อการออกกำลังกายจึงส่งผลให้ประชาชนในประเทศมีสุขภาพที่ไม่ค่อยดีนัก โรคภัยไข้เจ็บก็รุกรานได้ง่ายและโรคที่มักเป็นอยู่นั้น เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด โรคอ้วน กองสถิติสาธารณสุข (2536 - 2537 : 125) ได้รวบรวมสถิติการตายของประชาชนไว้ดังนี้

ตาราง 1 จำนวนผู้ตายด้วยกลุ่มสาเหตุต่าง ๆ ตามบัญชีตารางโรคพื้นฐานต่อประชาชน
100,000 คน

ลำดับที่	กลุ่มสาเหตุ	2530 (คน)	2531 (คน)	2532 (คน)	2533 (คน)
1	โรคต่อมไร้ท่อและโรคเกี่ยวกับเมตาบอลิซึมและความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน	2,237	2,452	2,736	3,036
2	โรคของระบบประสาท	5,550	5,429	5,566	5,634
3	โรคความดันเลือดสูง	1,751	2,012	2,226	2,557
4	โรคการไหลเวียนเลือดผ่านปอด และโรคหัวใจรูปอื่น ๆ	21,626	22,936	26,207	27,917
5	โรคหลอดเลือดในสมอง	5,112	5,225	5,740	5,888
6	โรคอื่น ๆ ของระบบการไหลเวียนเลือด	1,409	1,927	3,043	2,801
7	โรคอื่น ๆ ของระบบหายใจ	6,758	6,876	7,603	7,310
8	โรคส่วนอื่นของระบบย่อยอาหาร	10,587	10,231	10,534	10,371

จากตาราง 1 จะเห็นได้ว่าอัตราการตายด้วยโรคที่เกี่ยวกับโรคความดันเลือดสูง โรคการไหลเวียนเลือดผ่านปอดและโรคหัวใจรูปอื่น ๆ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคอื่น ๆ ของระบบการไหลเวียนเลือด ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย และในปัจจุบันการตายด้วย โรคความดันเลือดสูง โรคการไหลเวียนเลือดผ่านปอด และโรคหัวใจรูปอื่น ๆ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคอื่น ๆ ของการไหลเวียนเลือดมีแนวโน้มและอัตราการตายสูง มากกว่าอัตราการตายด้วยสาเหตุอื่นๆ ดังนั้นจึงถึงเวลาแล้วที่ต้องหันมาส่งเสริมเรื่องการออกกำลังกายให้ประชาชน ตระหนักในความสำคัญมากยิ่งขึ้น

การออกกำลังกายมักเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับ การละเล่น เกม และกีฬา กิจกรรมทั้ง 3 ประเภทนี้ เป็นกระบวนการที่ทำให้ประชาชนเกิดการเคลื่อนไหวช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และยังทำให้บุคคลนั้นสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น จึงควรได้รับการส่งเสริม และสนับสนุนให้ประชาชนได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นทุกหน่วยงานทั้ง ภาครัฐและ เอกชนจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยการตอบสนองต่อ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 ที่มีอยู่ 6 แผน ได้แก่

1. กีฬาขั้นพื้นฐาน เป็นการจัดในรูปของวิชาพลศึกษา กิจกรรมกีฬารในโรงเรียน และการฝึกอบรมขั้นต้น กีฬาสำหรับเยาวชนนอกโรงเรียน
2. กีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการรณรงค์ให้เยาวชนและประชาชนหันมาสนใจการ ออกกำลังกายและ เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. กีฬาเพื่อการแข่งขัน เพื่อยกระดับมาตรฐานของการกีฬาให้ทัดเทียมนานาชาติ
4. โภชนาการกับการกีฬา เพื่อให้ผู้เล่นกีฬาได้รับโภชนาการที่เหมาะสม มีขนาด ร่างกายและพลังงานที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย
5. การบริหารและองค์กรในการพัฒนาทางกีฬา เพื่อให้การพัฒนาการกีฬาของชาติมี เอกภาพให้องค์กรกีฬาต่าง ๆ สามารถกำหนดขอบเขตหน้าที่ของตนให้ชัดเจนและสามารถประสาน การดำเนินงานกับองค์กรอื่น ๆ รวมทั้งให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน
6. การกีฬาเพื่ออาชีพ เพื่อพัฒนากีฬาที่มีศักยภาพให้เป็นกีฬาอาชีพได้อย่างมีมาตรฐาน และ เพื่อพัฒนากีฬาไทยบางชนิดซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมไทยที่สำคัญให้เป็นกีฬาอาชีพ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535 : 8-9)

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 กล่าวถึง แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ว่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับทุกเพศ ทุกวัย ได้รู้จักวิธีการ ออกกำลังกายและ เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องวิธี มีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการกีฬา เพื่อสุขภาพและกระตุ้นให้เยาวชน ประชาชนมีความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและ เล่นกีฬา เพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2533 : 40) นอกจากนี้ ในแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (ม.ป.ป : 87) ยังได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาการกีฬา อย่างต่อเนื่อง โดยเน้นให้การพัฒนาการกีฬาเป็นมาตรการที่สำคัญประการหนึ่งของแผนงาน ส่งเสริมสุขภาพ โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทั้งในชนบทและในเมือง มีสุขภาพดีทั้ง

ร่างกายและจิตใจ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพอีกทั้งยังช่วยพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535 - 2539 (2535 : 64) ส่วนหนึ่งได้กล่าวถึงการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาไว้ว่า เป็นการส่งเสริมและปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีสุขนิสัยที่ถูกต้องในการรักษาสุขภาพพลานามัย ทั้งในด้านโภชนาการการกีฬา และการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยสนับสนุนการจัดกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพและพลานามัยที่ดี และสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 จึงได้กำหนดวิชาพลศึกษาบรรจุไว้ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย โดยในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) มีจุดประสงค์ให้นักเรียนมีทักษะ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาการดูแลสุขภาพและสวัสดิภาพ (กรมวิชาการ. 2535 : 67) และในหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2523) มีจุดประสงค์เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม เห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา กีฬา การรักษาสุขภาพและสวัสดิภาพ (กรมวิชาการ. 2535 : 83)

ดังนั้น ในฐานะที่โรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้เป็นคนดี และออกไปรับใช้สังคม หรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นต่อไป ควรจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตร และตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีให้แก่ นักเรียน จึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่พึงปฏิบัติและมีการสนับสนุนอย่างจริงจังในเรื่องของการออกกำลังกาย และการกีฬา ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาจึงต้องคำนึงถึงความต้องการของนักเรียนให้มากที่สุด วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 56 - 65) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อนักเรียน ไว้ว่า

ทางด้านร่างกาย เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพดี มีรูปร่าง และทรวดทรงดีสง่างาม และเป็นผู้ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ทางด้านสติปัญญา เป็นผู้ที่มีไหวพริบในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

ทางด้านอารมณ์ เป็นผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใส และควบคุมอารมณ์ได้ดี

ทางด้านสังคม เป็นผู้ที่เห็นความสำคัญของกลุ่มและให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การส่งเสริมในเรื่องของการออกกำลังกาย และการกีฬาของแต่ละโรงเรียนถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียนให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต การออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรม

พลศึกษาเป็นสื่อช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี และทำให้เกิดความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์อันดียังช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ความเฉลียวฉลาดขึ้นมาได้ อีกส่วนหนึ่ง นอกจากนี้ยังช่วยแก้ปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนซึ่งเป็น บ่อเกิดของปัญหายาเสพติด และปัญหาอาชญากรรมได้อีกด้วยโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน เพื่อจะได้จูงใจให้ นักเรียนรักการออกกำลังกายและอยากมีส่วนร่วมมากขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้มาดำเนินการ ให้เป็นรูปแบบที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาตาม ความต้องการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไขการจัดและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย นอกเวลาเรียนในโรงเรียนให้ได้ผลดี และสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เป็นแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้าแก่ผู้ต้องการทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการจัด และส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ทำการศึกษาเฉพาะโรงเรียนสหศึกษา
2. ศึกษาเฉพาะความต้องการการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนในโรงเรียนเท่านั้น

ขอบเขตการศึกษาครั้งนี้ว่า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2538 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 77 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 188,000 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2538 ที่ศึกษาในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,116 คน จาก 31 โรงเรียน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)
3. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรต้น คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 – 6 จำแนกตาม
 - 3.1.1 เพศ
 - 3.1.2 ระดับของนักเรียน (มัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย)
 - 3.1.3 ระดับชั้นของนักเรียน (มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6)
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนมัธยมศึกษา หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ที่เป็นโรงเรียนสหศึกษา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ที่เป็นโรงเรียนสหศึกษา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ที่เป็นโรงเรียนสหศึกษา

ความต้องการออกกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ของนักเรียนที่จะออกกกำลังกายด้วยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ นอกเวลาเรียนระหว่างที่อยู่ในโรงเรียน โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ ด้านบุคลลากร ด้านวิชาการ ด้านสถานที่และอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเวลา

เขตกรุงเทพมหานคร หมายถึง เขตการศึกษาในสังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวที่มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนแข็งแรงผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย (สมหวัง สมใจ. 2520 : 9) และนักพลศึกษาที่มีความเห็นในทำนองเดียวกันนี้คือ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกาย คือการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเองเช่นการเดิน กระโดด การวิ่งในการทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นๆ และ นพ. อวย เกตุสิงห์ ยังได้กล่าวสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกายไว้อีกว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนการกินอาหาร ร่างกายต้องการอาหารดีมีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้น ความต้องการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน ถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้ออกกำลังกายได้ คนหรือสัตว์นั้น ๆ ก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีอาการเมื่อยขบและมีอาการที่อาจคล้ายคลึงกับการขาดอาหาร คือไม่มีแรงและในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้เหมือนกัน (อวย เกตุสิงห์. 2520 : 44)

จอร์จ (George. 1986 : 18 - 19) กล่าวว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยทำให้ความดันและไขมันเลือดลดลงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การย่อยอาหาร และการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

เบอร์คี (Burke. 1980 : 22 - 25) ได้กล่าวว่า พลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งบ่งบอกถึงสมรรถภาพร่างกายของมนุษย์ และจากการศึกษาพบว่า บุรุษไปรษณีย์ซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนที่นั่งโต๊ะทำงานเฉย ๆ การได้เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้ระบบหัวใจทำงานได้ดีขึ้น นั่นหมายถึงสุขภาพของร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่

✱ จรวยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหว และใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือด้วยความสนุกสนาน พึงพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

✱ เฉก ธนะสิริ (2534 : 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง หรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเฉย ๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ /

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520 : ๕๕) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีขึ้น และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหน็บชาหรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูกหรือเจ็บคอ น้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

เพื่อให้เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายดีขึ้น มอร์เฮาส์ และ มิลเลอร์ (Morehouse and Miller. 1963 : 237) ได้กล่าวว่า

1. การออกกำลังกาย ประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มในการที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น
2. ปริมาตรสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke Volume) เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย
3. การฝึกซ้อมก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงในการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัว (Diastolic Phase) จะมากขึ้น (Reserve Capacities)

4. ในการออกกำลังกายทำให้ความฝืดปลายทาง (Peripheral Resistance) ลดน้อยลง ความหนืดของเลือดและการบีบตัวของหลอดเลือดทำให้เกิดความฝืดปลายทาง ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะในหลอดเลือดแดง (Arteriole)
5. การออกกำลังกายหนัก ๆ จะทำให้เพิ่มปริมาตรสูบฉีดของหัวใจ (Cardiac Output) หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูบฉีดเพิ่มขึ้น
6. การออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทำงาน โดยอาศัยอากาศ (Aerobic Capacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน
7. ความจุปอด (Vital Capacity) หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจากหายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้ว ได้มีการค้นพบว่า ในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็่นนักกีฬาและผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดคือเกี่ยวกับเรื่อง "ความจุปอด" นักกีฬาจะมีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา
8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยทำให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า
9. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจ (Venous Return) มากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยประกอบหลายประการ และที่สำคัญก็คือการบีบและขยายของช่วงอกทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนกับลูกสูบ (Aspiratory Action)
10. การออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอด (Pulmonary Diffusing Capacity) เพิ่มขึ้น
11. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาเสมอ ๆ จะเพิ่มขนาดขึ้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพความสมบูรณ์ของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติ แต่เมื่อหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้ว หัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม
12. การออกกำลังกายเป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง (Erythrocytes) และความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายช่วยให้โลหิตรักษาสภาพปกติ (Homeostasis) ในขณะที่มีการออกกำลังกายหนัก
13. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่สม่ำเสมอจะพักจะมี "ความดันชีพจร" (Pulse Pressure) สูง คือความดันซิสโตลิกต่างจากความดันไดอัสโตลิกมาก โดยไม่สูงกว่าปกติ

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

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังที่ วรศักดิ์ เทียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย

2. ผู้ที่ฟื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืดเหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อยเช่นหายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำไว้ในบริเวณบ้านในเวลานั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า ลั่น ดึงมีประโยชน์
น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทาน อาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัยโดยเฉพาะในวัยเรียน ต้องมุ่งส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่เด็กทุกคน ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงมีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการออกกำลังกาย และกีฬาให้แก่เด็กนักเรียนอย่างยิ่ง โดยจัดโครงการต่าง ๆ ไว้ดังที่ จันทรพิม์ พละพงศ์ (2529 : 206 - 214) ได้กล่าวถึงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนไว้ 5 โครงการ ดังนี้

1. การสอนพลศึกษาภายในชั้นเป็นหัวใจสำคัญของการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียน เพราะถือว่าการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นการวางรากฐานทางพลศึกษาที่สำคัญยิ่งในชีวิตเด็ก การสอนพลศึกษาควรจะเน้นให้เด็กมีทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เพราะทักษะเป็นหัวใจสำคัญของการสอนพลศึกษาเน้นการมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา
2. การจัดการแข่งขันกีฬภายใน เป็นการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในระหว่างเด็กนักเรียนในโรงเรียนเดียวกัน อาจเป็นการแข่งขันระหว่างห้อง ระหว่างสี ระหว่างคณะ เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และทักษะในทางการกีฬาและพลศึกษา

ความมุ่งหมายของการจัดการแข่งขันกีฬากายใน เพื่อให้การพลศึกษาได้พัฒนายิ่งขึ้น และเด็กในโรงเรียนได้รับความสนับสนุนตามวัตถุประสงค์ของการสอนพลศึกษา ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดผลดังต่อไปนี้

1. เสริมสร้างสุขภาพพลานามัย
2. มีนิสัยรักทางการกีฬา ได้เล่นกีฬาด้วยกัน
3. เสริมสร้างความสามัคคีขึ้นในหมู่คณะ
4. ส่งเสริมความสนุกสนาน ความพอใจ
5. เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนต่อโรงเรียน เป็นการสนับสนุนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พบปะแข่งขันกับนักเรียนโรงเรียนอื่น ๆ ซึ่งมีความสามารถทางกีฬาทัดเทียมกัน และจัดได้ว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งของแผนการเรียนพลศึกษาในโรงเรียน โครงการที่จะสำเร็จลุล่วงได้นั้น จะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ครูทุกคนในโรงเรียนจะต้องชี้แจงนโยบายของการแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา และอื่น ๆ เพื่อให้การแข่งขันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์

4. การจัดโปรแกรมบรรดิกการเป็นโปรแกรมพลศึกษาสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางกาย เป็นโปรแกรมที่ดัดแปลงกิจกรรมเกมส์กีฬาต่าง ๆ และกิจกรรมเข้าจังหวะให้เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจของนักเรียน ซึ่งไม่สามารถหรืออาจไม่ปลอดภัยต่อการเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่จัดตามปกติ

5. การจัดโปรแกรมันทนาการ เป็นการจัดโปรแกรมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้รับความสนุกสนาน เป็นการผ่อนคลายอารมณ์คลายความตึงเครียด ได้รับประสบการณ์และทักษะทางการกีฬา

นอกจากนั้น ฟอง เกิดแก้ว (2527 : 35 - 36) ได้กล่าวถึง การจัดกีฬาเพื่อสังนทาการสำหรับนิสิตนักศึกษา และนักเรียนส่วนใหญ่ในสถาบันการศึกษาว่าตามหลักการจัดการศึกษาในปัจจุบันถือว่า สถาบันการศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดกิจกรรมสังนทาการให้กับผู้เรียน ทั้งนี้เพราะสถาบันการศึกษาควรจะมีควมรับผิดชอบ 5 ประการ คือ

1. ให้นิสิตนักศึกษาได้เรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นการเตรียมการใช้ชีวิตในปัจจุบันและในอนาคตซึ่งจะมีเวลาว่างมากขึ้น อันเป็นผลมาจากสังคมของเครื่องจักรกลและเครื่องทุ่นแรง การให้บริการของสถาบันประกอบด้วยการพัฒนาทางด้านทักษะ ความเข้าใจ และความซาบซึ้งในคุณค่าและขอบข่ายของกิจกรรมสหนาการ ทั้งในด้านการศึกษาและอื่น ๆ ซึ่งสถาบันมีส่วนเกี่ยวข้อง

2. สถาบันการศึกษาจะต้องจัดให้มีสิ่งเชื่อมโยงระหว่างการเรียนการสอนและกิจกรรมสหนาการ เช่น จัดให้มีหน่วยงานเพื่อจัดดำเนินการ มีบุคลากรมีโครงการที่สมบูรณ์มีผู้นำทั้งฝ่ายอาจารย์ นิสิตนักศึกษา หรือนักเรียน

3. สถาบันการศึกษาจะต้องพัฒนาการประสานงานร่วมกันในการจัดโปรแกรมสหนาการ และเครื่องอำนวยความสะดวกทางสหนาการทั้งนี้เพื่อให้กิจกรรมสหนาการดำเนินไปได้ด้วยดี

4. สถาบันการศึกษาจะต้องประสานกับชุมชน และใช้ทรัพยากรต่าง ๆ จากชุมชนมาใช้เป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมสหนาการ

5. สถาบันการศึกษาจะต้องให้ความรู้ และแนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมสหนาการแก่ชุมชน ทั้งนี้ เพื่อชุมชนจะได้นำเอากิจกรรมสหนาการไปใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วย

นอกจากนี้ สถาบันการศึกษาจะมีหน้าที่จัดการออกกำลังกายให้กับนักเรียนนักศึกษา กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายที่สำคัญมาก ได้แก่ กีฬา เพราะกิจกรรมกีฬาจึงมีส่วนช่วยในการพัฒนานักเรียนนักศึกษา ให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและประเทศชาติ

สุเนาว์ จงรศิลป์ (2527 : 58 - 63) ได้กล่าวถึงกิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาไว้ว่า การพัฒนานิสิต นักศึกษา เป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนและมีปัจจัยหลายประการด้วยกัน ปัจจัยที่สำคัญได้แก่

1. ปัจจัยทางด้านวิชาการ อันได้แก่ การเรียนการสอนที่ให้โอกาสนิสิตนักศึกษาได้ค้นหาคำรู้เพื่อใช้ในการแก้ปัญหามากกว่าการท่องจำ หลักสูตรการพัฒนาตนที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาได้มีความเข้าใจในตนเอง บุคคลในสังคม และสภาพของสังคม ตลอดจนวิชาที่นิสิตต้องการ

2. ปัจจัยด้านบริหาร ได้แก่ ระเบียบข้อบังคับระบบการบริหาร นโยบายและบรรยากาศที่ส่งเสริมต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษา

3. ปัจจัยทางด้านการนิเทศศึกษาค้นคว้า ได้แก่ การจัดบริการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยพัฒนานิสิต เช่น บริการหอพัก บริการให้คำปรึกษา (Counseling) และการจัดกิจกรรมนิสิตในด้านต่าง ๆ
4. ปัจจัยทางด้านบุคลากร อันได้แก่ จำนวนและคุณภาพของคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนิสิตที่จะทำงานร่วมกับนิสิตนักศึกษา เพื่อให้เกิดการพัฒนานิสิตนักศึกษา
5. ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม อันได้แก่ ขนาดของสถาบัน อาคารสถานที่และบริเวณต่าง ๆ ภายในสถาบัน
6. ปัจจัยทางด้านกลุ่มเพื่อนอันได้แก่ กลุ่มนิสิตนักศึกษาและปฏิสัมพันธ์กันระหว่างนิสิตนักศึกษา อันจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ ทักษะ และการพัฒนาในด้านสังคมของนิสิตนักศึกษา
7. ปัจจัยทางด้านตัวนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นเสมือนวัตถุดิบที่จะเข้าสู่โรงงานนิสิตนักศึกษาใหม่ที่เข้ามาสู่รั้วของมหาวิทยาลัยจะมีความแตกต่างกันในทุก ๆ ด้านเช่น สติปัญญา ทักษะ เป็นต้น จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ของประเทศย่อมส่งผลทำให้นิสิตนักศึกษาใหม่ในปัจจุบันมีคุณภาพทางด้านสติปัญญาสูงกว่านิสิตนักศึกษาใหม่ในทศวรรษที่ผ่านมา
8. ปัจจัยภายนอกมหาวิทยาลัยอันได้แก่ บรรยากาศในทางการเมืองและสังคมของประเทศซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษามากดังจะเห็นได้จากในช่วงเวลา 6 ตุลาคม 2519 ถึงปลายปี 2521 หรือในช่วงการใช้อำนาจการปกครองซึ่งทำให้บรรยากาศทางการเมือง และการทำกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาลดน้อยลง

✓ การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- ✓ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า มีการวิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ดังต่อไปนี้
- ✓ การวิจัยในต่างประเทศ
ในปี ค.ศ. 1990 มีงานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายหลายเรื่อง ดังนี้
✱ มูเอนเชอว์ (Muenchow. 1990 : 1951) ได้ศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อแนวโน้มของการเกิดความวิตกกังวลของผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายในระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่เรียนเต็มเวลาและไม่เต็มเวลา

มีอายุระหว่าง 19 - 25 ปี ไม่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นอกจากนั้น ต้องเข้าเรียนร่วมกับกลุ่มที่เรียนพลศึกษาด้วย เป็นนักศึกษาชาย 24 คน และหญิง 66 คน กำหนดให้มี 5 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นรายบุคคล กลุ่มผู้ที่ชอบออกกำลังกาย กลุ่มเล่นกีฬาสมัครเล่น และกลุ่มที่เล่นกีฬาเป็นประจำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและสองทาง ที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ได้รับเปลี่ยนแปลงแล้ว การตอบสนองความแปรปรวนคงที่ กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นรายบุคคล กลุ่มที่เล่นกีฬาสมัครเล่น และกลุ่มที่เล่นกีฬาเป็นประจำ ไม่มีนัยสำคัญต่อความแปรปรวนทางจิตใจ และร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนในนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการทดลอง (1) เกิดกับเพศชายและหญิง และมีความคิดเห็นทางบวก (2) เกิดขึ้น กับการไม่เอาใจใส่ต่อรูปแบบของกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกายหรือกีฬา) (3) สังเกตเห็นได้ง่ายถึงความสัมพันธ์ในช่วงเวลาสั้น ๆ 3 สัปดาห์ (4) เกิดกับการไม่เปลี่ยนแปลงสภาวะทางกาย (5) เกิดการละเลยเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

ไซฟเกอร์ (Siefker. 1990 : 190) ได้วิจัยปัญหาการลดพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย การศึกษาลำบากกับการทดลองครั้งนี้ เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการทดสอบความไม่เป็นระเบียบของนักเรียนชาย 51 คน ในโรงเรียนระดับกลาง วัดผลโดย (1) เช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างละเอียด (2) การกล่าวถึงคณิต การวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยนำคะแนนทดสอบครั้งหลังของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 ใน 6 ที่ใช้การวัดแบบเช็ครายการปัญหาทางด้านพฤติกรรมอย่างละเอียดมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า (1) การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง (2) การออกกำลังกายช่วยให้ลดพฤติกรรมของนักเรียนที่มีผลต่อการกล่าวถึงคณิต

รีเฮอร์ (Rehor. 1991 : 2066) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกาย (สมรรถภาพศึกษา) จุดประสงค์ของการศึกษาคือนี้ เพื่อออกแบบหลักสูตรสมรรถภาพศึกษาของแต่ละบุคคลซึ่งจะก่อให้เกิดคุณค่าร่วมทางนิเวศวิทยา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาทั้งหญิงและชายที่ลงทะเบียนเรียนสมรรถภาพการวิ่งเพื่อสุขภาพของชีวิตจำนวน 44 คนในมหาวิทยาลัยจอร์เจีย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มควบคุม 20 คน และกลุ่มทดลอง 24 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะให้เข้าทดสอบระดับกิจกรรมสมรรถภาพที่

ได้รับในการออกกำลังกายความสามารถของแอโรบิก และตรวจนี้สภาพของร่างกายก่อนและหลัง 10 สัปดาห์ของโปรแกรมการทดสอบครั้งหลังจะมีเพิ่มอีก 2 ครั้ง (สัปดาห์ที่ 6 และ สัปดาห์ที่ 13 หลังจากจบตามตารางของสมรรถภาพการวิ่งเพื่อสุขภาพของชีวิต) มีการมอบงานให้ตามระดับกิจกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกกำลังกาย การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (ANOVA) มีการวัดผลซ้ำและทดสอบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างสัดส่วนที่เป็นอิสระทั้ง 2 อย่าง ในระดับของกิจกรรมและการเลือกทำออกกำลังกาย ซึ่งผ่านการวัดถึง 4 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า สัดส่วนของนักศึกษาที่รักษาสภาพจนถึงจุดปลายทางของการศึกษามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มต่าง ๆ

โฮลบลูก (Holbrook. 1993 : 2735) ได้วิจัยเรื่องปัญหาและแนวโน้มเกี่ยวกับการวางแผนในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับนักศึกษา พลศึกษา สันทนาการ และการกีฬาในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย (สุขศึกษา) การศึกษาครั้งนี้ เป็นการตรวจสอบความต้องการสำหรับความคิดรวบยอดที่นำไปใช้ในการวางแผนในคนกลุ่มเดียวกัน และมีความเข้าใจกันเพื่อใช้ในการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับนักศึกษาและพลศึกษา สันทนาการ และการกีฬาโดยใช้แบบสอบถามสำรวจ 3 กลุ่ม คือ ผู้วางแผนบริเวณมหาวิทยาลัย กรรมการสิ่งอำนวยความสะดวก และสถาบันกรวมทั้งหมด 94 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ในช่วงแรกของการวางแผนสถาบันไว้วางใจเชื่อถือในตัวสถาบันมากเกินไป (2) ทั้ง 3 กลุ่มเห็นด้วยว่าการรักษาไว้ให้มีสภาพเดิมเป็นแนวคิดที่ดี และไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะป็นข้อพิจารณาหลักสำหรับการวางแผนทำสิ่งอำนวยความสะดวก (3) ทั้ง 3 กลุ่ม ยังเห็นด้วยว่าแนวคิดของศูนย์กลางการสันทนาการมีจุดมุ่งหมายแบบพหุคูณ เป็นแนวโน้มที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางการเงิน (4) ทั้ง 3 กลุ่ม ไม่ได้มีใจที่จะแสดงให้เห็นถึงการรักษาสภาพเดิมซึ่งเป็นหนทางที่จะลดความน่าจะเป็นในการจัดการของกรรมการสิ่งอำนวยความสะดวก (5) ทั้ง 3 กลุ่ม เห็นว่า เทคโนโลยีให้ความรู้ในการวางแผนสิ่งอำนวยความสะดวก และไม่เชื่อว่าจะมีความสำคัญพอที่จะเปลี่ยนวิถีทางการเงิน

 มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้วิจัยผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิเบอรีสเตท (Salisbury State Univeristy) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก

19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงที่ ดังนี้คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย ✓

✓ การวิจัยในประเทศไทย

พ.ศ. 2529 ได้มีงานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายหลายเรื่อง ดังนี้

กวินทร์ คเชนทร์เดชา (2529 : ง - ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ได้ส่งแบบสอบถามไปยังประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย อายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร มีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ 164

✓ 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้ใช้โรงเรือนของหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายอย่าง และให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

✓ 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 929

✓ 3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะในวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1 - 2 วัน วันละ 1 - 2 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00 - 18.00 น.

4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากและเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกม และกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้าน และหมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการในระดับน้อย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี 26 - 35 ปี 36 - 45 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มอายุ 15 - 25 ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ปิยชาติ ลิทธิวิภูศิริ (2529 : ง - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของผู้บริหารอาจารย์พลศึกษาและนักศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและการดำเนินโปรแกรมพลศึกษาในวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีววะ โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย แบบสัมภาษณ์ ใช้สำหรับสัมภาษณ์ผู้บริหารและอาจารย์พลศึกษา ชุดที่ 2 สำหรับนักศึกษา โดยส่งแบบสอบถามไปยังวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาทุกแห่ง จำนวน 348 ชุด ผลการวิจัยพบว่า วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษามีการจัดโปรแกรมพลศึกษา ประกอบด้วย

โปรแกรมการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน โปรแกรมการแข่งขันกีฬาภายในสถาบัน โปรแกรมการแข่งขันกีฬานอก และระหว่างสถาบัน และโปรแกรมนันทนาการวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน เน้นทางด้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและคุณค่าทางด้านจิตใจ โปรแกรมการแข่งขันกีฬาภายใน เน้นทางด้านให้นักศึกษามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกีฬานอก และระหว่างสถาบัน เน้นทางด้านการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับนักศึกษาสถาบันอื่น ๆ และโปรแกรมนันทนาการ เน้นทางด้านส่งเสริมให้นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ปัญหาการจัดและการดำเนินโปรแกรมพลศึกษาในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

1. ด้านอาจารย์พลศึกษา ประสบปัญหาในด้านไม่ได้สัดส่วนกับนักศึกษาต้องทำงานพิเศษนอกเหนือจากการสอนมากเกินไป ขาดแรงจูงใจ และสิ่งกระตุ้นในการปฏิบัติงาน
2. ด้านบุคลากรอื่น ๆ ประสบปัญหาในการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารและอาจารย์อื่น ๆ ขาดการนิเทศทางพลศึกษาและเจ้าหน้าที่รักษาพยาบาล
3. โปรแกรมการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน ประสบปัญหาในด้านหลักสูตรขาดส่วนอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก
4. โปรแกรมการแข่งขันกีฬาภายในประสบปัญหาในการจัดกิจกรรมตามความสนใจของนักศึกษา ขาดงบประมาณและผู้ตัดสินกีฬา
5. โปรแกรมการแข่งขันกีฬานอกและระหว่างสถาบัน ประสบปัญหาในด้านนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา การดำเนินการแข่งขันของเจ้าหน้าที่ การเข้าชมและเชียร์กีฬาของนักศึกษา
6. โปรแกรมนันทนาการประสบปัญหาในด้านสถานที่ และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมในด้านความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษาและนักศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและการดำเนินโปรแกรมพลศึกษา ในวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

มานิช มิ่งทุม (2529 : ง - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ศาล คดีเด็กและเยาวชน โดยส่งแบบสอบถามไปยังเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง จำนวน 300 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 200 ชุด คิดเป็นร้อยละ 96.67 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการของเยาวชนชายกับเยาวชนหญิงด้วยค่า "ซี" (z - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. จุดมุ่งหมายที่เยาวชนต้องการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่อยู่ในระดับมาก คือ ต้องการเล่นเพื่อสุขภาพ ต้องการเล่นกีฬาเป็นและถูกต้อง และรู้กติกาของกีฬาต่าง ๆ เพื่อจะได้ดูกีฬาได้เข้าใจ

2. เยาวชนมีความต้องการเกี่ยวกับการจัด การเรียนการสอนพลศึกษาอยู่ในระดับมาก คือ ให้มีการจัดชั่วโมงเรียนพลศึกษาในสถานฝึกและอบรม โดยเยาวชนชายต้องการเรียนฟุตบอล ปิงปอง ตะกร้อ มวยไทย มวยสากล ส่วนเยาวชนหญิง ต้องเรียน วอลเลย์บอล แอโรบิค แบดมินตัน เทนนิส กิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวนชั่วโมงเรียน 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยจัดเป็นประจำตลอดปีลักษณะครูพลศึกษาที่เยาวชนต้องการมากที่สุด คือ เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี เป็นผู้ที่ปรับตัวเข้ากับเยาวชนได้ เป็นอย่างดีและเป็นผู้ที่มีความเมตตา กรุณา เยาวชนมีความต้องการมากที่สุดที่จะให้นักศึกษาพลศึกษามาฝึกสอน ผู้เชี่ยวชาญจากภายนอกมาสอน ในกีฬาแต่ละประเภทและอาสาสมัครเข้ามาช่วยสอนพลศึกษา นอกจากนี้ยังต้องการให้สถานฝึกและอบรมจัดอุปกรณ์ให้เพียงพอและให้มีสนามกีฬาที่ใช้ในการเรียนพลศึกษาเพิ่มขึ้น

3. เยาวชนต้องการให้มีการจัดฝึกอบรมกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาอยู่ในระดับมาก โดยจัดให้มีการฝึกและอบรมครั้งละไม่เกิน 9 วัน และต้องการให้มีการฝึกอบรมก่อนการแข่งขัน ในกีฬาแต่ละประเภท โดยมีผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยฝึกอบรม

4. เยาวชนต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน และภายนอกสถานฝึกและอบรม อยู่ในระดับมากโดยจัดให้มีการแข่งขันเดือนละ 1 ครั้ง ประเภทกีฬาที่ต้องการให้มีการจัดการแข่งขัน คือ ฟุตบอล ปิงปอง ตะกร้อ มวยไทย มวย สากล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ให้เยาวชนทุกคน เจ้าหน้าที่และข้าราชการ ในศาลคดีเด็กและเยาวชน มีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้เยาวชนยังต้องการให้สถานศึกษาและอบรม ส่งนักกีฬาไปแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้น โดยกรมพลศึกษาหรือกรุงเทพมหานคร

5. การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาของเยาวชนชายและหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นในเรื่องกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอน การฝึกอบรมและการแข่งขัน จำนวนและระยะเวลาที่ฝึกอบรม ลักษณะครูพลศึกษา การเชิญผู้เชี่ยวชาญจากภายนอกมาสอนในกีฬาแต่ละประเภทเป็นบางโอกาส และการส่งนักกีฬาไปร่วมแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นโดยกรมพลศึกษาหรือกรุงเทพมหานคร

วิรัช รักษาสกุล (2529 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการในการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา โดยส่งแบบสอบถามไปยังคณะกรรมการและคณะกรรมการทั้ง 261 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาการจัดและดำเนินการการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ด้านต่าง ๆ ที่พบอยู่ในระดับมาก คือ ปัญหาด้านการจัดทำสูจิบัตรและประกาศนียบัตร ได้แก่ การส่งรายชื่อนักกีฬาล่าช้าทำให้การจัดพิมพ์ล่าช้า ปัญหาด้านยานพาหนะ ได้แก่ ความล่าช้าจากการจราจร ปัญหาด้านการประชาสัมพันธ์ ได้แก่ การประชาสัมพันธ์ทางวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ มีน้อย และปัญหาการขาดงบประมาณในการจัดและดำเนินการการแข่งขัน

2. ความต้องการในการจัดและดำเนินการการแข่งขันนั้นพบว่า คณะกรรมการจัดการแข่งขันและคณะกรรมการดำเนินการแข่งขัน ต้องการให้จัดการแข่งขันดำเนินการต่อไป อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และให้เสร็จสิ้นภายใน 3 วัน โดยผลัดเปลี่ยนกันเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค สนับสนุนให้นักศึกษาได้เข้าร่วมการแข่งขันให้มากขึ้น ควรจะให้ประธานอนุกรรมการเป็นผู้คัดเลือกคณะกรรมการดำเนินการแข่งขัน กรรมการผู้ตัดสินไม่ควรเป็นอาจารย์ของแต่ละมหาวิทยาลัยและควรจัดสรรงบประมาณเพิ่มเติม

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : ก - ข) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ได้ส่งแบบสอบถามไปยังเยาวชนในชนบท อายุระหว่าง 10 - 15 ปี รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 4,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุดคือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่น กีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด สถานที่เล่นกีฬามีส่วนมากมีสถานที่เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาว่ายน้ำและยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมาก ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ และกีฬาที่รู้จักน้อยมาก ได้แก่ กีฬาโบว์ลิ่ง และกีฬายูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชนคือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ และใช้อุปกรณ์ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้นเยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นถูกต้องดี

4. ทักษะคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนชนบท ระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชาย และมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชนมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ทักษะคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พ.ศ. 2530 ได้มีงานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนี้

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530 : ง - ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากร จำนวน 500 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนมา 438 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.60 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการของบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและความประพฤติดี ความต้องการของบุคลากร เป็นผู้มีความคล่องตัวดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย อย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยการ X-RAY เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการหลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกาย วันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 – 18.00, 18.00 – 20.00 น. ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรม ที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1 – 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหารและ กิจกรรมเข้าจังหวะ จัด 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่า บุคลากรทั้ง 10 ประเภท ของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการทางการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัตนภรณ์ ทันตกาญจนาพันธุ์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดได้ส่งแบบสอบถามไปยังข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดจำนวน 655 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการบริการการออกกำลังกายทั้ง 6 ด้าน

1.1 ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ

1.2 ต้องการให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้าน มาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

1.3 ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬาและเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด อย่างไรก็ตาม ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความเห็นว่า บุคคลที่ใช้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับกองปราบปรามสามยอดในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี

1.4 ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย ส่วนความต้องการทางด้านเนื้อหาวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพนั้นมีความต้องการรองลงมา

1.5 ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 ส่วนลำดับที่ 2 และ 3 ต้องการกิจกรรมแตกต่างกัน

1.6 ในวันธรรมดา ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. มากที่สุด ส่วนวันเสาร์และวันอาทิตย์ต้องการช่วงเวลา 06.00 – 08.00 น. มากที่สุด

2. เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัวประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร

2.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน คือ

2.1.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ระดับชั้นสัญญาบัตร
กับระดับชั้นประทวน

2.1.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชายกับเพศหญิง

2.1.3 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์ทำงาน
11 - 20 ปี กับมากกว่า 20 ปีขึ้นไป

2.1.4 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ที่มีอายุ 20 - 30 ปี
อายุ 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป

2.1.5 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษา
จากโรงเรียนพลตำรวจ นายสิบตำรวจ นายร้อยตำรวจ กับสูงกว่าปริญญาตรี

2.1.6 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตรกับมีบุตร
1 - 2 คน กับมีบุตร 5 คน ขึ้นไป ที่มีบุตร 3 - 4 คน กับที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป

2.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการบริการการ
ออกกำลังกายแตกต่างกัน คือ

2.2.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณ
ที่ทำงานกับนอกบริเวณที่ทำงาน

2.2.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสดกับที่มีครอบครัว

2.2.3 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์ทำงาน
1 - 10 ปี กับ 11 - 20 ปี ที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปีกับ 20 ปีขึ้นไป

2.2.4 ข้าราชการกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน
กับที่ไม่มีบุตร ที่มีบุตร 3 - 4 กับที่มีบุตร 1 - 2 คน

3. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญทางการออกกำลังกายที่พบมากที่สุดคือ สถานที่และอุปกรณ์
อำนวยความสะดวกที่จะให้บริการแก่สมาชิกข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด เป็นเหตุให้
ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดยังต้อง
ประสบปัญหา และอุปสรรคอยู่เสมอมา

／ วิศาล เครือคล้าย (2530 : ง - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของ
นักศึกษาเกี่ยวกับความต้องการในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในกลุ่มวิชาพื้นฐานทั่วไป
ระดับปริญญาตรีของกลุ่มวิทยาลัยครูภาคกลาง ได้ใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็น
นักศึกษา ที่เรียนวิชาพลศึกษาในกลุ่มวิชาพื้นฐานทั่วไปจำนวน 476 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในกลุ่มวิชาพื้นฐานทั่วไป ที่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร ด้านการใช้แหล่งศึกษาค้นคว้าด้านจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ด้านการเรียนของนักศึกษา และด้านลักษณะเนื้อหาวิชาในหลักสูตร

2. นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในกลุ่มวิชาพื้นฐานทั่วไป ที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ด้านการสอนของอาจารย์ ด้านการวัดและประเมินผล ด้านการใช้แหล่งศึกษาค้นคว้า ด้านจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร และด้านลักษณะเนื้อหาวิชาในหลักสูตร

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเกี่ยวกับปัญหาในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในกลุ่มวิชาพลศึกษา ในกลุ่มวิชาพื้นฐานทั่วไป พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกด้าน

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงเกี่ยวกับความต้องการในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในกลุ่มวิชาพื้นฐานทั่วไป พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกด้าน

ในปี พ.ศ. 2532 มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายดังนี้

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาด้านต่อไปนี้

1. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. บุคลากร
3. งบประมาณสนับสนุน
4. บริการและวิชาการ
5. การจัดรายการ ชนิดกิจกรรม

6. ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนักศึกษามหาวิทยาลัย จำแนกตามมหาวิทยาลัย ชั้นปี และเพศผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์รวมจำนวน 1,071 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ได้มาเพื่อบริการมีเพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลยในระดับมาก

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมการกีฬาด้านบุคลากรโดยให้มีบุคลากรที่สอนหรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้ได้มาจากมหาวิทยาลัยมากที่สุด

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ ให้มีประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ หรือการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด

5. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการทางด้านการจัดการและชนิดกิจกรรมกีฬา ให้มีกีฬาภายในสถาบันมากที่สุด และนักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักศึกษาหญิงมีความต้องการให้จัดกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

6. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านช่วงวันและเวลา เช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในวันเสาร์ เวลา 17.00 น. - 18.30 น. มากที่สุด

7. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

8. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านบุคลากรแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

9. นักศึกษาชายและหญิงของแต่ละมหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนไม่แตกต่างกัน

10. นักศึกษาชายและหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านการบริการและวิชาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

11. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านการจัดรายการและชนิดกิจกรรมการกีฬาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

12. นักศึกษาชายและหญิงแต่ละมหาวิทยาลัยคือมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

13. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักศึกษาชายต่างระดับชั้นปี แต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า

13.1 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

13.2 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อย่างไรก็ตาม สำหรับด้านการจัดรายการ และชนิดกิจกรรมการกีฬานักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ด้านอื่น ๆ ไม่พบว่ามีความแตกต่างกัน

14. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาแต่ละด้านของนักศึกษาหญิงต่างระดับชั้นปีแต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ได้ส่งแบบสอบถามไปยังประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า 21-30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ

พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษาที่มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

และในปี พ.ศ. 2533 มิ่งานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายดังนี้

การณ นาคสวัสดิ์ (2533 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา ในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบียลแห่งประเทศไทย โดยส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารและครูพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิเซนต์คาเบียลแห่งประเทศไทย จำนวน 48 ชุด ผลการวิจัยปรากฏว่า ในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบียลแห่งประเทศไทย มีการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนประกอบด้วย โครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียนโครงการจัดการแข่งขันกีฬภายในโรงเรียน โครงการจัดแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน และโครงการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ยกเว้นโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่ผิดปกติ นั้น ไม่มีโรงเรียนใดจัดเลย

สำหรับปัญหาในการจัด และดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบียลแห่งประเทศไทยนั้น พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับน้อยในทุกโครงการ

ส่วนความคิดเห็นของผู้บริหาร และครูพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบียลแห่งประเทศไทย เกี่ยวกับปัญหาในการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533 : ก) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลได้ส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 373 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พณิชยกรรมคหกรรม ศิลปกรรม และ สนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและกลุ่มอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิติกร วิจารณ์าค (2533 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการบริหารพลศึกษาในสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกลุ่มภาคกลาง โดยได้ส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 120 คน ครูพลศึกษาจำนวน 71 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการบริหารพลศึกษาที่อยู่ในระดับ "ปานกลาง" ได้แก่ ปัญหาด้านผู้ปกครอง งบประมาณ อุปกรณ์ สถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวก และโครงการแข่งขันกีฬากายนอก และระหว่างสถานที่ศึกษา ปัญหาด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับ "น้อย"

ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูพลศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 ในปัญหาด้านผู้บริหาร งบประมาณ สถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวก

พัฒนา เจริญวัฒนะมงคล (2533 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและปัญหาการจัดโปรแกรมทางพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิกกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ในด้านเกี่ยวกับสภาพการจัดโปรแกรมพลศึกษาพบว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิกในกรุงเทพมหานคร มีการจัดโครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียนและโครงการแข่งขันกีฬากายในโรงเรียนทุกโรงเรียน ส่วนโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนกับโครงการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการนั้น มีการจัดเป็นส่วนใหญ่และสำหรับโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษามีการจัดเป็นส่วนน้อย

2. ในด้านเกี่ยวกับปัญหาการจัดโปรแกรมพลศึกษาพบว่า ปัญหาที่ประสบมากคือ ศึกษานิเทศก์ไม่ได้มานิเทศเท่าที่ควร สถานที่เรียนในร่มมีไม่เพียงพอ จำนวนนักเรียนในแต่ละคาบมีมากเกินไป ครูอื่น ๆ เห็นว่าวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ไม่มีความสำคัญในโรงเรียน ทางโรงเรียนไม่ได้จัดที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้นักเรียน ครูพลศึกษามีคาบในการสอนมากเกินไป และสถานที่ทำความสะอาดร่างกายของนักเรียนหลังการเลิกเรียนมีไม่เพียงพอ

3. ในการเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างผู้บริหารโรงเรียนกับครูพลศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดโปรแกรมพลศึกษา ทั้ง 5 ด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นในด้านโครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียน และโครงการแข่งขันกีฬากายในโรงเรียน

สุปราณี ขวัญญุจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ใช้กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน-คูลส์ (New Man-Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วอลเลย์ แบดมินตัน เปตอง สีสาส์ กายบริหาร เทนนิสและกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอ และได้มาตรฐานมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำคัญฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดย สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 – 10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากร ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวนตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับระหว่าง 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับ บุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนี้ ต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่เชี่ยวชาญเพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเลือกการออกกำลังกายของสมาชิก

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าจะเห็นได้ว่า ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในแต่ละเพศ แต่ละวัย ในเขตพื้นที่และในช่วงเวลาแตกต่างกัน ความต้องการก็จะแตกต่างกันไปด้วย และลักษณะของปัญหาด้านกิจกรรม ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านเวลาที่เกี่ยวข้องกับ

การออกกำลังกาย ดังนั้น ในการจัดส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน จึงควรศึกษาสภาพปัญหาต่าง ๆ และความต้องการของนักเรียนเสียก่อน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดส่งเสริมกิจกรรม การออกกำลังกายต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

✓ ประชากร ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ปีการศึกษา 2538 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 77 โรงเรียน จำนวน 188,000 คน

✓ กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2538 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1,116 คน จาก 31 โรงเรียน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. เลือกโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่การปกครองในแต่ละเขตของการปกครองเฉพาะโรงเรียนที่มีนักเรียนชายและหญิงเท่ากัน

2. เลือกตัวแทนโรงเรียนเขตละ 1 โรงเรียน ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่แต่ละเขต โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

3. กำหนดกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนละ 36 คน ระดับชั้นละ 6 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนชาย 3 คน นักเรียนหญิง 3 คน ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 รวม 1,116 คน ชาย 558 คน หญิง 558 คน โดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1970 : 580 - 581) ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ✓
ดังตาราง 2

ตาราง 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนในแต่ละเขตการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

ลำดับที่	เขต	โรงเรียน
1	ดุสิต	วัดน้อยนพคุณ
2	ธนบุรี	มัธยมวัดดาวคอง
3	บางกอกใหญ่	วัดประดู่ในทรงธรรม
4	บางรัก	พุทธจักวิทยา
5	พญาไท	สามเสนวิทยาลัย
6	พระนคร	วัดสังเวช
7	ยานนาวา	เนเทรีวิทยา
8	คลองชั้น	ปากน้ำวิทยาคม
9	บางกอกน้อย	ชินรสวิทยาลัย
10	บางกะปิ	บดินทรเดชา
11	บางขุนเทียน	ศึกษานารีวิทยา 2
12	บางเขน	ฤทธิยะวรรณาลัย
13	พระโขนง	วชิรธรรมสาธิต
14	ภาษีเจริญ	วัดรางบัว
15	มีนบุรี	เศรษฐบุตรบำเพ็ญ
16	ราษฎร์บูรณะ	แจรงร้อนวิทยา
17	ลาดกระบัง	พรตพิทยพยัต
18	หนองแขม	มัธยมวัดหนองแขม
19	หนองจอก	วัดหนองจอก
20	ห้วยขวาง	สุรศักดิ์มนตรี
21	บางซื่อ	ศิลาจารพิพัฒน์
22	ราชเทวี	สันติราษฎร์วิทยาลัย

ตาราง 2 (ต่อ)

ลำดับที่	เขต	โรงเรียน
23	สาทร	ยานนาเวศวิทยาคม
24	บางพลัด	วัดบวรมงคล
25	ลาดพร้าว	ลาดปลาเค้าวิทยา
26	ปทุม	นวมินทรราชูทิศ
27	จอมทอง	วัดราชโอรส
28	ดอนเมือง	ดอนเมืองจตุรจินดา
29	จตุจักร	หอวัง
30	คลองเตย	มหาธาตุ
31	ประเวศ	เตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความต้องการออกกำลังกายของผู้วิจัย
สร้างขึ้น แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถาม
เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) แบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)
และจัดลำดับ

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) โดยศึกษา
ปัจจัยเกี่ยวข้อง 4 ด้าน ดังนี้คือ ด้านบุคลิกภาพ ด้านวิชาการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านเวลา

สำหรับเกณฑ์การกำหนดค่าคะแนนความต้องการออกกำลังกาย (ตอนที่ 2) ตามวิธี
ของลิเคิร์ต (Likert) มีดังนี้

ระดับความต้องการออกกำลังกาย	ค่าคะแนน
มีความต้องการมากที่สุด	4
มีความต้องการมาก	3
มีความต้องการน้อย	2
มีความต้องการน้อยที่สุด	1

และแปลความหมายของค่าเฉลี่ยเป็นรายชื่อ รายด้านโดยส่วนรวม ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ระดับความต้องการออกกำลังกาย
3.50 - 4.00	หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด
2.50 - 3.49	หมายถึง มีความต้องการมาก
1.50 - 2.49	หมายถึง มีความต้องการน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ และหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ศึกษาสภาพโดยทั่ว ๆ ไปของโรงเรียน เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย
3. รวบรวมปัญหาความรู้ ความคิด จากขั้นตอนข้างต้นมาสร้างแบบสอบถามซึ่งจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของนักเรียน
4. นำไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมเพื่อขอคำแนะนำ
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 55 ข้อไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน: (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ถ้าข้อสอบถามข้อใดมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 ถือว่าสามารถนำไปใช้ได้ คงเหลือข้อสอบถามที่

สามารถนำไปใช้ได้จำนวน 37 ข้อ

6. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขโดยเลือกใช้ข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมาสร้างมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ตามแนวของลิเคิร์ท (Likert)

โดยกำหนดค่าของความต้องการการออกกำลังกายตามเกณฑ์ ดังนี้

น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายจากเหตุผลในข้อนั้นน้อยที่สุด

น้อย หมายถึง นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายจากเหตุผลในข้อนั้นน้อยมาก
 หมายถึง นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายจากเหตุผลในข้อนั้นมาก
 มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายจากเหตุผลในข้อนั้นมากที่สุด

7. จากนั้นนำแบบสอบถามไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริณิญาพันธ์ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

✓ 8. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนจำนวน 60 คนซึ่งเป็นนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1970 : 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น .90

✓ 9. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

✓ 1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญ และผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

✓ 2. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 31 โรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือโดยเริ่มการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2538

✓ 3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้
กลุ่มตัวอย่างของแต่ละโรงเรียน แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด วันที่ 24 กุมภาพันธ์
พ.ศ. 2539 รวมเวลาทั้งสิ้น 86 วัน ✓

วิธีจัดการกับข้อมูล แผนการวิเคราะห์ข้อมูล

✓ เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบ
ความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ 987 คิดเป็นร้อยละ 88.44 และข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ 169
คิดเป็นร้อยละ 11.56 จากนั้นนำมาแจกแจงตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมา
วิเคราะห์ทางสถิติด้วยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS[®] =
Statistical Package for the Social Science Version[®]) ตามลำดับขั้น ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และ
เปลี่ยนเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละข้อในแต่ละด้านแล้วหา
ค่าเฉลี่ยของและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง
โดยใช้สถิติที (t - test Independent) นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
4. เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายระหว่าง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (t - test Independent) แล้วนำเสนอในรูปตารางและ
ความเรียง
5. เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1
ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้สถิติเอฟ (F - test) และทดสอบความแตกต่างคะแนนเป็นรายคู่
ด้วยวิธีของนิวแมน - คูลส์ (Newman's Keuls Method) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
6. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ✓

ผลการวิจัยให้พบในข้อที่ 3, 4 และ 5 ดังนี้ ข้อ 3 ข้อถามแตกต่างกัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
S.D	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่าง (t-test Independent)
F	แทน	ค่าการแจกแจงแบบ เอฟ (F - distribution)
df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)
SS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน (Mean of Square)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษา เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 31 โรงเรียน โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,116 ฉบับ เมื่อได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาแล้ว ได้คัดเลือกฉบับที่ไม่สมบูรณ์ออก

จากแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เหลือจำนวน 987 ฉบับ หรือร้อยละ 88.44 ได้นำมาวิเคราะห์และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะ เป็นแบบตรวจคำตอบ จัดลำดับและแบบปลายเปิด นำเสนอในตาราง 3

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังของนักเรียนมัธยมศึกษา มีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า นำเสนอในตาราง 4 ถึงตาราง 19

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาจำแนกตาม เพศ อายุ ระดับชั้น ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา รายได้เฉลี่ยของบิดาและมารดา เหตุผลที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาการออกกำลังกาย แหล่งที่ได้รับข่าวสารการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	468	47.4
หญิง	519	52.6
รวม	987	100

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
14 ปี	200	20.3
15 ปี	183	18.5
17 ปี	164	16.6
13 ปี	151	15.3
16 ปี	144	14.6
18 ปี	82	8.3
12 ปี	49	5
19 ปี	14	1.4
รวม	987	100
ระดับชั้นของนักเรียน		
มัธยมศึกษาปีที่ 3	183	18.5
มัธยมศึกษาปีที่ 2	178	18
มัธยมศึกษาปีที่ 4	178	18
มัธยมศึกษาปีที่ 1	157	15.9
มัธยมศึกษาปีที่ 6	157	15.9
มัธยมศึกษาปีที่ 5	134	13.6
รวม	987	100

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษาของบิดา		
ประถมศึกษา	393	39.8
มัธยมศึกษาตอนปลาย	190	19.3
อนุปริญญา	170	17.2
มัธยมศึกษาตอนต้น	151	15.3
อื่น ๆ	49	5
ปริญญาตรี	34	3.4
รวม	987	100
ระดับการศึกษาของมารดา		
ประถมศึกษา	498	50.5
อนุปริญญา	142	14.4
มัธยมศึกษาตอนปลาย	139	14.1
มัธยมศึกษาตอนต้น	135	13.7
อื่นๆ	50	5.1
ปริญญาตรี	23	2.3
รวม	987	100

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพของบิดา		
รับจ้าง	504	51
ค้าขาย	251	25.4
รับราชการ	198	20.2
เกษตรกร	24	2.4
รัฐวิสาหกิจ	10	1
รวม	987	100
อาชีพของมารดา		
ค้าขาย	328	33.2
รับจ้าง	298	30.2
แม่บ้าน	217	26.1
รับราชการ	104	10.5
เกษตรกร	20	2
รัฐวิสาหกิจ	20	2
รวม	987	100

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ของบิดา		
5001 - 9000 บาท	252	25.5
สูงกว่า 18000 บาท	191	19.4
9001 - 11000 บาท	180	18.2
ต่ำกว่า 5000 บาท	165	16.7
11001 - 15000 บาท	128	13
15001 - 18000 บาท	71	7.2
รวม	987	100
รายได้ของมารดา		
ต่ำกว่า 5000 บาท	340	34.4
5001 - 9000 บาท	285	28.9
9001 - 11000 บาท	123	12.5
สูงกว่า 18000 บาท	108	10.9
11001 - 15000 บาท	79	8
15001 - 18000 บาท	52	5.3
รวม	987	100

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เหตุผลที่ออกกำลังกาย		
ชอบ	706	71.5
เพื่อนชักชวน	137	13.9
ญาติพี่น้องชักชวน	90	9.1
เพื่อสุขภาพ	54	5.5
รวม	987	100
ระยะเวลาการออกกำลังกาย		
30 นาที	247	25
1 ชั่วโมง	240	24.3
น้อยกว่า 30 นาที	211	21.4
มากกว่า 2 ชั่วโมง	120	12.2
2 ชั่วโมง	97	9.8
1 ชั่วโมง 30 นาที	72	7.3
รวม	987	100

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
แหล่งที่ได้รับข่าวสารการออกกำลังกาย		
โทรทัศน์	790	80
หนังสือพิมพ์	463	46.9
วิทยุ	393	39.8
วารสาร	327	33.1
วีดีทัศน์	94	9.5
อื่น ๆ	18	1.8
รวม	987	100
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
ฟุตบอล	254	25.7
บาสเกตบอล	212	21.5
วอลเลย์บอล	144	14.6
แบดมินตัน	132	13.4
กรีฑา	108	10.9
เทนนิส	98	9.9
กิจกรรมเข้าจังหวะ	89	9
ศิลปะป้องกันตัว	88	8.9
เทเบิลเทนนิส	87	8.8
ว่ายน้ำ	53	5.4

จากตาราง 3 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาเป็นเพศชาย จำนวน 468 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4 และเป็นเพศหญิง จำนวน 519 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6

ส่วนอายุนั้น พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปีจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 รองลงมาอายุ 15 ปี จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 อายุ 17 ปี จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 อายุ 13 ปีจำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 อายุ 16 ปีจำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 อายุ 18 ปี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 อายุ 12 ปีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 5 และอายุ 19 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด 14 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4

ระดับชั้น พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 รองลงมาคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 18 นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 134 คน คิดเป็นร้อยละ 13.6

ระดับการศึกษาของบิดา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่บิดามีการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน 393 คน คิดเป็นร้อยละ 39.8 รองลงมาจบมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 จบอนุปริญญา จำนวน 170 คน จบการศึกษา ระดับอื่น ๆ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 5 และจบปริญญาตรีมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 34 คน คิดเป็นร้อยละ 3.4

ระดับการศึกษาของมารดา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มารดามีการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน 498 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5 รองลงมา จบมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 จบมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 จบการศึกษาในระดับอื่น ๆ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 และจบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 23 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3

อาชีพของบิดา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ บิดาประกอบอาชีพ รับจ้าง จำนวน 504 คน คิดเป็นร้อยละ 51 รองลงมาอาชีพ ค้าขาย จำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 รับราชการ จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 เกษตร จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4 และรัฐวิสาหกิจ ที่มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 1

อาชีพของมารดา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มารดาประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 33.2 รองลงมาคือรับจ้าง จำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 แม่บ้านจำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 26.1 รับราชการ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 ส่วนเกษตรและรัฐวิสาหกิจมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 20 คน คิดเป็นร้อยละ 2

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่รายได้เฉลี่ย 5001 - 9000 บาทจำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 รองลงมารายได้เฉลี่ยสูงกว่า 18000 บาทจำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 19.4 รายได้เฉลี่ย 9001 - 11000 บาท จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2 รายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 5000 บาทจำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 รายได้เฉลี่ย 11001 - 15000 บาทจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 13 และรายได้เฉลี่ย 15001 - 18000 บาทมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 71 คนคิดเป็นร้อยละ 7.2

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่รายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 5000 บาท จำนวน 340 คน คิดเป็นร้อยละ 34.4 รองลงมารายได้เฉลี่ย 5001 - 9000 บาท จำนวน 285 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 รายได้เฉลี่ย 9001 - 11000 บาท จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 รายได้เฉลี่ย สูงกว่า 18000 บาท จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 รายได้เฉลี่ย 11001 - 18000 บาทจำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 8 และรายได้เฉลี่ย 15001 - 18000 บาท มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 52 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

เหตุผลที่ออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ชอบการออกกำลังกาย จำนวน 706 คน คิดเป็นร้อยละ 71.5 รองลงมาเพื่อนชักชวน จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9 ญาติพี่น้องชักชวนจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1 และเพื่อสุขภาพ มีจำนวนน้อยที่สุด 54 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5

ระยะเวลาการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 30 นาที จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 25 รองลงมาคือ 1 ชั่วโมงจำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 24.3 น้อยกว่า 30 นาที จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 มากกว่า 2 ชั่วโมง จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 2 ชั่วโมงจำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8 และ 1 ชั่วโมง 30 นาทีมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 72 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3

แหล่งข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายทางโทรทัศน์จำนวน 790 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมาทาง

หนังสือพิมพ์ จำนวน 463 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 วิทย์ จำนวน 393 คน คิดเป็นร้อยละ 39.8
วารสาร จำนวน 327 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1 วิทยุ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5
และทางอื่นมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 18 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8

กิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่เลือกฟุตบอล จำนวน
254 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7 รองลงมาเลือกบาสเกตบอล จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ
21.5 วอลเลย์บอล จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 แบดมินตัน จำนวน 132 คน
คิดเป็นร้อยละ 13.4 กรีฑา จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 เทนนิส จำนวน 98 คน
คิดเป็นร้อยละ 9.9 กิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 9 ศิลปะป้องกันตัว
จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 เทเบิลเทนนิส จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8
ว่ายน้ำ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการออกกำลังกาย
ด้านบุคลากรของนักเรียนมัธยมศึกษา

ความต้องการ ทางด้านบุคลากร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. ควรมีอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการ จัดและดำเนินด้านพลศึกษาและสามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียน.....	3.55	0.54	มากที่สุด
2. ควรมีอาจารย์ควบคุมและให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายประจำอยู่ทุกสนาม.....	3.22	0.70	มาก
3. ควรมีผู้รับผิดชอบประจำในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย.....	3.43	0.66	มาก
4. ควรมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทั้งหน่วย เคลื่อนที่และประจำตามจุด.....	3.15	0.79	มาก
5. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณ โรงเรียนหรือบริเวณที่ออกกำลังกาย.....	3.36	0.70	มาก
6. อาจารย์ที่สอนการออกกำลังกายต้องมีวุฒิทาง พลศึกษาเท่านั้น.....	2.80	0.87	มาก
7. ควรเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้าน การออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอนบ้างเป็น บางครั้ง.....	3.09	0.83	มาก
8. ควรมีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรงและ รูปร่างสง่างามมาเป็นผู้สอน.....	2.68	0.95	มาก
รวม	3.16	0.75	มาก

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการทางด้านบุคลากร
 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับ ($\bar{x} = 3.16$) และความต้องการทางด้านบุคลากรที่มีมาก
 อันดับแรกคือ มีอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการจัดและดำเนินด้านพลศึกษา และสามารถ
 เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับนักเรียน ($\bar{x} = 3.55$) รองลงมาคือ มีบุคลากรที่รับผิดชอบ
 ประจําในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ($\bar{x} = 3.43$) และความต้องการทางด้าน
 บุคลากรที่มีค่าเฉลี่ยระดับมากน้อยที่สุด คือ มีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรง และรูปร่าง
 สง่างามมาเป็นผู้สอน ($\bar{x} = 2.68$)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษา

ความต้องการ ทางด้านวิชาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. ควรมีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ นักเรียนได้ศึกษา ค้นคว้า.....	3.11	0.75	มาก
2. จัดฉายวีดิทัศน์เป็นครั้งคราวเกี่ยวกับการกีฬา ที่น่าสนใจ.....	3.18	0.78	มาก
3 ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่น กีฬา.....	3.47	0.64	มาก
4. มีมุมหนังสือเกี่ยวกับออกกำลังกายและการกีฬา โดยเฉพาะ.....	3.02	0.77	มาก
5. จัดนักเรียนไปชมการแข่งขันในนัดที่สำคัญ...	3.40	0.80	มาก
6. จัดตั้งชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา	3.36	0.71	มาก
7. ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อ ให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย..	3.31	0.65	มาก
8. มีบอร์ดเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและ การกีฬาอย่างสม่ำเสมอ.....	2.68	0.95	มาก
รวม	3.24	0.73	มาก

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการทางด้านวิชาการ มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.24$) และความต้องการที่มีมากอันดับแรกคือ ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา ($\bar{x} = 3.47$) รองลงมาคือ จัดนักเรียนไปชมการแข่งขันในนัดที่สำคัญ ($\bar{x} = 3.40$) และ ส่วนความต้องการทางด้านวิชาการที่มีค่าเฉลี่ยระดับมากแต่น้อยที่สุด คือ มีบอร์ดเผยแพร่ข่าวสาร การออกกำลังกายและการกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{x} = 3.05$)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการออกกำลังกาย
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนมัธยมศึกษา

ความต้องการ ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนาม กลางแจ้งและในร่ม.....	3.72	0.53	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด	3.32	0.83	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็น สัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท.....	3.64	0.59	มากที่สุด
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขา สำหรับชาย-หญิงแยกกันและถูกสุขลักษณะ...	3.67	0.64	มากที่สุด
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน....	3.73	0.53	มากที่สุด
6. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด....	3.37	0.73	มาก
7. ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย.....	3.63	0.60	มากที่สุด
8. ควรมีส่วนสุขภาพภายในบริเวณโรงเรียน...	3.39	0.71	มาก
รวม	3.56	0.65	มากที่สุด

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.56$) และความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีมากอันดับแรกคือ มีอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ($\bar{x} = 3.72$) รองลงมาคือ มีสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม และส่วนความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ได้น้อยที่สุดคือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด ($\bar{x} = 3.32$) และมีระดับมากอยู่เพียง 3 ข้อคือ ควรมีสวนสุขภาพภายในบริเวณโรงเรียน ($\bar{x} = 3.39$) อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด ($\bar{x} = 3.37$) และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บัง ($\bar{x} = 3.32$)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการ
ออกกำลังกายทางด้านวันและเวลา ของนักเรียนมัธยมศึกษา

ความต้องการ ทางด้านวันและเวลา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
วันจันทร์.....	2.59	1.01	มาก
วันอังคาร.....	2.64	0.90	มาก
วันพุธ.....	2.68	0.96	มาก
วันพฤหัสบดี.....	2.71	0.93	มาก
วันศุกร์.....	3.15	0.90	มาก
วันเสาร์.....	3.02	1.11	มาก
วันอาทิตย์.....	2.92	1.16	มาก
รวม	2.81	0.99	มาก
วันจันทร์ - วันศุกร์			
เวลา 06.00 - 08.00 น.....	2.72	1.08	มาก
เวลา 12.00 - 13.00 น.....	2.24	1.02	น้อย
เวลา 16.00 - 18.00 น.....	3.23	0.96	มาก
รวม	2.73	1.02	มาก
วันเสาร์ - วันอาทิตย์			
เวลา 06.00 - 12.00 น.....	2.94	1.09	มาก
เวลา 12.00 - 16.00 น.....	2.51	1.09	มาก
เวลา 18.00 - 20.00 น.....	2.74	1.13	มาก
รวม	2.73	1.103	มาก

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการทางด้านวัน เฉลี่ย
อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 2.81$) และความต้องการทางด้านวันที่ มีมากที่สุดอันดับแรกคือ
วันศุกร์ ($\bar{x} = 3.15$) รองลงมาคือ วันเสาร์ ($\bar{x} = 3.02$) และวันจันทร์ ($\bar{x} = 2.59$)

ทางด้านความต้องการด้านกีฬาในวันจันทร์-วันศุกร์ เฉลี่ยอยู่ในระดับมาก
($\bar{x} = 2.73$) และความต้องการทางด้านเวลาในวันจันทร์-วันศุกร์ที่มีมาก เป็นอันดับแรกคือ
เวลา 16.00 - 18.00 น. ($\bar{x} = 3.23$) รองลงมาคือ เวลา 06.00 - 08.00 น.
($\bar{x} = 2.72$) และความต้องการทางด้านเวลาในวันจันทร์-วันศุกร์ ที่มีน้อยที่สุดคือเวลา
12.00 - 13.00 น. ($\bar{x} = 2.24$)

ทางด้านความต้องการด้านเวลาในวันเสาร์-วันอาทิตย์ เฉลี่ยอยู่ในระดับมาก
($\bar{x} = 2.73$) และความต้องการทางด้านเวลาในวันเสาร์-วันอาทิตย์ ที่มีมากเป็นอันดับ
แรกคือเวลา 06.00 - 12.00 น. ($\bar{x} = 2.94$) รองลงมาคือเวลา 18.00 - 20.00 น.
($\bar{x} = 2.74$) และความต้องการทางด้านเวลาในวันเสาร์-วันอาทิตย์ ที่มีน้อยที่สุด คือ
เวลา 12.00 - 18.00 น. ($\bar{x} = 2.51$)

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย
ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงเกี่ยวกับด้านบุคลลากร

ความต้องการ ทางด้านบุคลลากร	ชาย		หญิง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. ควรมีอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการ จัดและดำเนินด้านพลศึกษาและสามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียน.....	3.52	0.56	3.57	0.53	-1.51
2. ควรมีอาจารย์ควบคุมและให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายประจำอยู่ทุกสนาม.....	3.20	0.72	3.24	0.68	-1.03
3. ควรมีผู้รับผิดชอบประจำในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย.....	3.41	0.68	3.44	0.63	-0.58
4. ควรมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทั้งหน่วย เคลื่อนที่และประจำตามจุด.....	3.10	0.82	3.19	0.76	-1.62
5. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณ โรงเรียนหรือบริเวณที่ออกกำลังกาย.....	3.33	0.71	3.40	0.70	-1.47
6. อาจารย์ที่สอนการออกกำลังกายต้องมีวุฒิทาง พลศึกษาเท่านั้น.....	2.78	0.87	2.83	0.86	-0.88
7. ควรเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถ ด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอนบ้าง เป็นบางครั้ง.น.....	3.03	0.87	3.08	0.80	-1.95
8. ควรมีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรงและ รูปร่างสง่างามมาเป็นผู้สอน.....	2.61	0.94	2.73	0.96	-1.90

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 8 แสดงว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายทางด้านบุคลากรไม่แตกต่างกัน 0.05 ในข้อที่ 1 ควรมีอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการจัดและดำเนินด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับนักเรียน ข้อที่ 2 ควรมีอาจารย์ควบคุมและให้คำแนะนำในการออกกำลังกายประจำอยู่ทุกสนาม ข้อที่ 3 ควรมีผู้รับผิดชอบประจำในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ข้อที่ 4 ควรมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทั้งหน่วยเคลื่อนที่และตามจุด ข้อที่ 5 มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณโรงเรียนหรือบริเวณที่ออกกำลังกาย ข้อที่ 6 อาจารย์ที่สอนการออกกำลังกายต้องมีวุฒิทางพลศึกษาเท่านั้น ข้อที่ 7 ควรเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬาสอนบ้างเป็นบางครั้ง ข้อที่ 8 ควรมีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรง

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย
ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง เกี่ยวกับด้านวิชาการ

ความต้องการ ทางด้านวิชาการ	ชาย		หญิง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. ควรมีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการ การออกกำลังกายเพื่อให้แก่นักเรียนได้ศึกษา ค้นคว้า.....	3.07	0.77	3.13	0.74	-1.25
2. จัดฉายวีดิทัศน์เป็นครั้งคราวเกี่ยวกับการกีฬา ที่น่าสนใจ.....	3.14	0.82	3.21	0.74	-1.47
3. ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บ จากการออกกำลังกายและจากการเล่น กีฬา.....	3.45	0.64	3.49	0.63	-0.90
4. มีมุมหนังสือเกี่ยวกับออกกำลังกายและการกีฬา โดยเฉพาะ.....	3.04	0.78	3.01	0.76	0.71
5. จัดให้นักเรียนไปชมการแข่งขันในนัดที่สำคัญ...	3.39	0.82	3.41	0.78	-0.54
6. จัดตั้งชุมชนเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา	3.35	0.76	3.38	0.66	-0.65
7. ให้ความรู้เกี่ยวกับ กำลังกายเพื่อให้แก่นักเรียนมี ทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย.....	3.31	0.67	3.31	0.63	0.19
8. มีบอร์ดเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและ การกีฬาย่างสม่ำเสมอ.....	3.03	0.73	3.06	0.71	-0.69

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 9 แสดงว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายทางด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน ในข้อที่ 1 ควรมีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า ข้อที่ 2 จัดฉายวีดิทัศน์เป็นครั้งคราวเกี่ยวกับการกีฬาที่น่าสนใจ ข้อที่ 3 ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา ข้อที่ 4 มีมุมหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาโดยเฉพาะ ข้อที่ 5 จัดนักเรียนไปชมการแข่งขันในนัดที่สำคัญ ข้อที่ 6 จัดตั้งชุมนุมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา ข้อที่ 7 ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้เด็กนักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ข้อที่ 8 มีบอร์ดเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและการกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

ตาราง 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย
ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงเกี่ยวกับด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ ทางด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	ชาย		หญิง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนาม กลางแจ้งและในร่ม.....	3.74	0.52	3.71	0.54	0.60
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด	3.32	0.84	3.33	0.80	-0.18
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็น สัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท.....	3.62	0.60	3.65	0.58	-0.84
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขา สำหรับชาย-หญิงแยกกันและถูกสุขลักษณะ...	3.58	0.72	3.75	0.55	-4.04
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน.....	3.68	0.57	3.78	0.50	-2.89
6. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด....	3.30	0.72	3.43	0.68	-2.59
7. ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย.....	3.65	0.58	3.62	0.60	0.67
8. ควรมีส่วนสุขภาพภายในบริเวณโรงเรียน...	3.37	0.72	3.40	0.71	-0.86

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 10 แสดงว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน ในข้อที่ 1 สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม ข้อที่ 2 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่นั่งแดด ข้อที่ 3 สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนหลายประเภท ข้อที่ 7 ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกต้องสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ข้อที่ 8 ควรมีส่วนสุขาภายในบริเวณโรงเรียนและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ในข้อที่ 4 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขา สำหรับชายและหญิง แยกกันถูกต้องสุขลักษณะ ข้อที่ 5 อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและมีมาตรฐาน ข้อที่ 6 อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนักควรจัดตั้งให้เห็นเด่นชัด

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความถี่ของการออกกำลังกาย
ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงเกี่ยวกับด้านวันและ เวลา

ความต้องการ ทางด้านวันและเวลา	ชาย		หญิง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. วันจันทร์.....	2.69	0.99	2.49	1.01	3.05*
2. วันอังคาร.....	2.70	0.90	2.58	0.90	2.07*
3. วันพุธ.....	2.79	0.93	2.57	0.98	3.57*
4. วันพฤหัสบดี.....	2.73	0.93	2.69	0.92	0.63
5. วันศุกร์.....	3.21	0.87	3.10	0.91	1.89
6. วันเสาร์.....	3.03	1.10	3.00	1.21	0.26
7. วันอาทิตย์.....	2.93	1.13	2.91	1.18	0.28
วันจันทร์ - วันศุกร์					
เวลา 06.00 - 08.00 น.....	2.72	1.06	2.72	1.09	0.05
เวลา 12.00 - 13.00 น.....	2.30	0.99	2.19	1.04	1.67
เวลา 16.00 - 18.00 น.....	3.30	0.93	2.17	0.98	2.23*
วันเสาร์ - วันอาทิตย์					
เวลา 06.00 - 12.00 น.....	2.95	1.10	2.93	1.08	0.17
เวลา 12.00 - 18.00 น.....	2.57	1.10	2.47	1.08	1.47
เวลา 18.00 - 20.00 น.....	2.80	1.00	2.68	1.13	1.75

$$\alpha = .05 (t = 1.96)$$

จากตารางที่ 11 แสดงว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการออกกำลังกายในด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน ในวันพฤหัสบดี วันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ

ส่วนในเวลาวันจันทร์-วันศุกร์นักเรียนชายและหญิงมีความต้องการออกกำลังกายในด้านเวลาไม่แตกต่างกัน ในเวลา 6.00 - 18.00 น. 12.00 - 13.00 น. และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเวลา 16.00 - 18.00 น.

ส่วนในเวลาวันเสาร์-อาทิตย์นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการออกกำลังกายในด้านเวลาไม่แตกต่างกัน ในเวลา 6.00 - 12.00 น. 12.00 - 18.00 น. และ 18.00-20.00 น.

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย
ระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับด้านบุคลากร

ความต้องการ ทางด้านบุคลากร	มัธยมตอนต้น		มัธยมตอนปลาย		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. ควรมีอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธี การจัดและดำเนินด้านพลศึกษาและสามารถ เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียน...	3.15	.74	3.06	.76	1.86
2. ควรมีอาจารย์ควบคุมและให้คำแนะนำใน การออกกำลังกายประจำอยู่ทุกสนาม.....	3.19	.79	3.16	.76	.75
3. ควรมีผู้รับผิดชอบประจำในการเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย.....	3.49	.62	3.46	.65	.74
4. ควรมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทั้ง เคลื่อนที่และประจำตามจุด.....	3.00	.78	3.04	.76	-.88
5. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลใน บริเวณโรงเรียนหรือบริเวณที่ออกกำลังกาย	3.24	.47	3.24	.40	.07
6. อาจารย์ที่สอนการออกกำลังกายต้องมีวุฒิ ทางพลศึกษาเท่านั้น.....	3.36	.70	3.36	.71	-.22
7. ควรเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถ ด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน เป็นบางครั้ง.....	3.31	.66	3.33	.63	-.04
8. ควรมีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรง และรูปร่างสง่างามมาเป็นผู้สอน.....	3.07	.70	3.02	1.04	1.04

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 12 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการออกกกำลังกายในด้านบุคคลากรไม่แตกต่างกัน ในข้อที่ 1 ควรมีอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการชดพระดำเนิในด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียน ข้อที่ 2 ควรมีอาจารย์ควบคุมและให้คำแนะนำในการออกกกำลังกายประจำทุกสัปดาห์ ข้อที่ 3 ควรมีผู้รับผิดชอบประจำในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกกำลังกาย ข้อที่ 4 ควรมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยหรือหน่วยเคลื่อนที่และประจำตามจุด ข้อที่ 5 ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณโรงเรียนและบริเวณที่ออกกกำลังกาย ข้อที่ 6 อาจารย์ที่สอนการออกกกำลังกาย ต้องมีวุฒิทางพลศึกษาเท่านั้น ข้อที่ 7 ควรเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกกำลังกายหรือด้านกีฬา มาสอนบ้างเป็นครั้งคราว ข้อที่ 8 ควรมีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรงและรูปร่างสง่างามมาเป็นผู้สอน

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย
ระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับด้านวิชาการ

ความต้องการ ทางด้านวิชาการ	มัธยมตอนต้น		มัธยมตอนปลาย		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. ควรมีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า.....	3.56	0.54	3.53	0.55	0.88
2. จัดฉายวีดิทัศน์เป็นครั้งคราวเกี่ยวกับการกีฬาที่น่าสนใจ.....	3.23	0.71	3.21	0.68	0.42
3. ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา.....	3.44	0.66	3.43	0.65	0.24
4. มีหนังสือเกี่ยวกับออกกำลังกายและการกีฬาโดยเฉพาะ.....	3.15	0.81	3.15	0.76	-0.14
5. จัดนักเรียนไปชมการแข่งขันในนัดที่สำคัญ..	3.40	0.70	3.33	0.70	1.59
6. จัดตั้งชุมนุมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา.....	2.82	0.87	2.78	0.86	0.72
7. ให้ความรู้เกี่ยวกับ กำลังกายเพื่อให้ นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย..	3.07	0.85	3.09	0.82	-0.39
8. มีบอร์ดเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกาย และการกีฬาอย่างสม่ำเสมอ.....	2.65	0.97	2.72	0.93	-1.15

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 13 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการการออกกำลังกายทางด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน ในข้อที่ 1 ควรมีหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า ข้อที่ 2 จัดนายวิดิทัศน์เป็น ครั้งคราวเกี่ยวกับการกีฬาที่น่าสนใจ ข้อที่ 3 ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับการกีฬาที่น่าสนใจ ข้อที่ 3 ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่น กีฬา ข้อที่ 4 มีมุมหนังสือเกี่ยวกับออกกำลังกายและการกีฬาโดยเฉพาะ ข้อที่ 5 จัดนักเรียน ไปชมการแข่งขันในนัดที่สำคัญ ข้อที่ 6 จัดตั้งชุมนุมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา ข้อที่ 7 ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ข้อที่ 8 มีบอร์ดเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย
ระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	มัธยมตอนต้น		มัธยมตอนปลาย		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนาม กลางแจ้งและในร่ม.....	3.70	0.55	3.74	0.50	-1.11
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่ บังแดด.....	3.28	0.83	3.36	0.81	-1.50
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออก เป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท....	3.64	0.57	3.63	0.60	0.26
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวห้องสุขา สำหรับชาย-หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ.	3.63	0.68	3.72	0.59	-2.15*
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน....	3.70	0.56	3.77	0.49	-2.16*
6. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด...	3.35	0.72	3.38	0.68	-0.55
7. ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย.....	3.61	0.63	3.66	0.55	-1.26
8. ควรมีสวนสุขภาพภายในบริเวณโรงเรียน..	3.41	0.71	3.37	0.69	0.90

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 14 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์หาสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน

ในข้อที่ 1 สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม ข้อที่ 2 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด ข้อที่ 3 สถานที่ออกกำลังกาย ในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ข้อที่ 4 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขา สำหรับชาย-หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ ข้อที่ 5 อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน ข้อที่ 6 อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด ข้อที่ 7 ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ข้อที่ 8 ควรมีสวนสุขภาพในบริเวณโรงเรียน

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับด้านวันและ เวลา

ความต้องการ ทางด้านวันและเวลา	มัธยมตอนต้น		มัธยมตอนปลาย		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. วันจันทร์.....	2.59	1.01	2.58	.99	.23
2. วันอังคาร.....	2.67	.92	2.61	.88	.94
3. วันพุธ.....	2.67	.99	2.68	.92	-.17
4. วันพฤหัสบดี.....	2.73	.95	2.68	.90	.80
5. วันศุกร์.....	3.17	.89	3.14	.91	.48
6. วันเสาร์.....	2.94	1.14	3.09	1.07	-2.10*
7. วันอาทิตย์.....	2.83	1.20	3.01	1.10	-2.45*
วันจันทร์ - วันศุกร์					
เวลา 06.00 - 08.00 น.....	2.75	1.08	2.68	1.07	.94
เวลา 12.00 - 13.00 น.....	2.29	1.02	2.18	1.01	1.73
เวลา 16.00 - 18.00 น.....	3.28	.93	3.18	.99	1.51
วันเสาร์ - วันอาทิตย์					
เวลา 06.00 - 12.00 น.....	2.97	1.09	2.90	1.09	.93
เวลา 12.00 - 18.00 น.....	2.53	1.11	2.49	1.06	.49
เวลา 18.00 - 20.00 น.....	2.66	1.14	2.83	1.10	-2.34*

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 15 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการออกกำลังกายในด้านวันไม่แตกต่างกัน ในวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ และ วันพฤหัสบดี และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในวันเสาร์ วันอาทิตย์

ส่วนในเรื่องเวลาวันจันทร์-วันศุกร์ ที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการออกกำลังกายในด้านเวลาไม่แตกต่างกันในเวลา 6.00-8.00 น. รองลงมา เวลา 12.00 - 13.00 น. และเวลา 16.00 - 18.00 น.

ส่วนในเรื่องเวลาวันเสาร์-วันอาทิตย์นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการทางด้านเวลาไม่แตกต่างกันในเวลา 6.00 - 12.00 น. รองลงมา เวลา 12.00 - 18.00 น. และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเวลา 18.00 - 20.00 น.

ตาราง 16 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้าน
 บุคลากรของนักเรียนมัธยมศึกษา จำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6

แหล่งความแปรปรวน	df	ss	ms	F
ทางด้านบุคลากร				
ระหว่างกลุ่ม	5	1.0093	.2019	1.2341
ภายในกลุ่ม	981	160.4639	.1636	
รวม	986	161.4732		

$$\alpha = .05 \quad (F_{5 \ 981} = 2.21)$$

จากตาราง 16 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาในแต่ละระดับชั้นมีความต้องการ
 การออกกำลังกายด้านบุคลากรไม่แตกต่างกัน

ตาราง 17 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้าน
วิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6

แหล่งความแปรปรวน	df	ss	ms	F
ทางด้านวิชาการ				
ระหว่างกลุ่ม	5	1.6939	.3388	1.79
ภายในกลุ่ม	981	184.9102	.1885	
รวม	986	186.6041		

$$\alpha = .05 \quad (F_{5 \ 981} = 2.21)$$

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาในแต่ละระดับชั้นมีความต้องการ
การออกกำลังกายด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้าน

สถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6

แหล่งความแปรปรวน	df	ss	ms	F
ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก				
ระหว่างกลุ่ม	5	5.0895	1.0179	7.1018*
ภายในกลุ่ม	981	140.6043	.1433	
รวม	986	145.6938		

$$\alpha = .05 \quad (F_{5 \ 981} = 2.21)$$

จากตาราง 18 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาในแต่ละระดับชั้นมีความต้องการออกกำลังกายทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นรายคู่จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 19

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนมัธยมศึกษา จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น		ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6
	$\bar{X}$	3.4299	3.5632	3.1689	3.5049	3.1685	3.6341
ม.1	3.4299	—	.1233*	.1890*	.0750	.1886*	.2015*
ม.2	3.5632		—	.0557	.0583	.0553	.0682
ม.3	3.1689			—	.1140*	.0004	.0125
ม.4	3.5049				—	.1136*	.1265*
ม.5	3.1685					—	.0129
ม.6	3.6341						—

จากตาราง 19 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความต้องการการออกกำลังกาย
ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2
มัธยมศึกษาปีที่ 5 มัธยมศึกษาปีที่ 3 มัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความ
ต้องการการออกกำลังกายทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างกับนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 5 มัธยมศึกษาปีที่ 3 มัธยมศึกษาปีที่ 6

ตาราง 20 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการด้านวันและเวลา
ของนักเรียนมัธยมศึกษาจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6

แหล่งความแปรปรวน	df	ss	ms	F
ทางด้านวันและเวลา				
ระหว่างกลุ่ม	5	.1204	.0241	.1108
ภายในกลุ่ม	981	213.2060	.2173	
รวม	986	213.3264		

$$\alpha = .05 (F_{5 \ 981} = 2.21)$$

จากตาราง 20 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาในแต่ละระดับชั้นมีความต้องการ
การออกกำลังกายด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2538 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เป็นนักเรียนชาย 558 คน นักเรียนหญิง 558 คนรวมทั้งสิ้นจำนวน 1116 คน จาก 31 โรงเรียน และได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว ของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) จัดลำดับ และแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales)

ในการวิจัยครั้งนี้ได้แบบสอบถามกลับมา 1,116 ชุด เหลือฉบับสมบูรณ์ 987 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.44

วิธีจัดการกับข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้ดำเนินการวิเคราะห์และจัดการทำ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และเปลี่ยนเป็นค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความต้องการออกกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของนักเรียนมัธยมศึกษา ตามตัวแปรเพศและระดับชั้น โดยใช้ค่าสถิติที (t - test Independent) และเปรียบเทียบความแตกต่างของการออกกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตามตัวแปรระดับชั้น โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) หรือ ทดสอบค่า เอฟ (F-test) ถ้าผลการทดสอบค่าเอฟ (F - test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls Method)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนมัธยมศึกษา

1. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย ร้อยละ 47.4 เพศหญิง ร้อยละ 52.6 และนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่อายุ 14 ปี ร้อยละ 20.3 รองลงมาอายุ 15 ปี ร้อยละ 18.5
2. นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 18.5 รองลงมาเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 18
3. บิดาของนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 39.8 รองลงมาจบมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 19.3 มารดานักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 50.5 รองลงมาระดับอนุปริญา ร้อยละ 14.4
4. บิดาของนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างร้อยละ 51 รองลงมาอาชีพค้าขาย ร้อยละ 25.4 มารดาของนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 33.2 รองลงมาอาชีพ รับจ้าง ร้อยละ 30.2
5. บิดาของนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,001 - 9,000 บาท

ร้อยละ 25.5 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยสูงกว่า 18,000 บาท ร้อยละ 19.4 มารดาของนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5000 บาท ร้อยละ 34.4 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ย 5,001-9,000 บาท ร้อยละ 28.9

6. นักเรียนมัธยมศึกษาออกกำลังกาย ร้อยละ 88.44 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 11.56

7. นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีเหตุผลที่ออกกำลังกายเพราะชอบร้อยละ 71.5

รองลงมาคือเพื่อนชักชวน ร้อยละ 13.9

8. นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายนานครั้งละ 30 นาที ร้อยละ 25

รองลงมานาน 1 ชั่วโมง ร้อยละ 24.3

9. นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ ร้อยละ 80 รองลงมาทางหนังสือพิมพ์ร้อยละ 46.9

10. นักเรียนมัธยมศึกษาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายจากมากไปหาน้อยคือ ฟุตบอล ร้อยละ 25.7 บาสเกตบอล ร้อยละ 21.5 วอลเลย์บอล ร้อยละ 14.6 แบดมินตัน ร้อยละ 13.4 กรีฑา ร้อยละ 10.9 เทเบิลเทนนิส ร้อยละ 8.8 เทนนิส ร้อยละ 9.9 ว่ายน้ำ ร้อยละ 5.4 ศิลปะป้องกันตัว ร้อยละ 8.9 กิจกรรมเข้าจังหวะ ร้อยละ 9

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา

1. ด้านบุคลากร นักเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการออกกำลังกายทางด้านบุคลากรเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ตามลำดับคือ มีอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการจัดและดำเนินด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียน มีผู้รับผิดชอบในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณโรงเรียนหรือบริเวณที่ออกกำลังกาย มีอาจารย์ควบคุมและให้คำแนะนำในการออกกำลังกายประจำทุกสัปดาห์ มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทั้งหน่วยเคลื่อนที่และประจำตามจุด เชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอนบ้างเป็นบางครั้ง อาจารย์ที่สอนการออกกำลังกายต้องมีวุฒิทางพลศึกษาเท่านั้น และความต้องการทางด้านบุคลากรที่น้อยที่สุดคือมีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรงและรูปร่างสง่างามมาเป็นผู้สอน

การศึกษาจำแนกตามเพศ ระดับชั้น พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการออกกำลังไม่แตกต่างกัน คือ มีอาจารย์

ที่มีความรู้ความเข้าใจในการจัดและดำเนินด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับนักเรียน มีผู้รับผิดชอบประจำในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณโรงเรียนหรือสถานที่ออกกำลังกาย มีอาจารย์ควบคุมและให้คำแนะนำในการออกกำลังกายประจำทุกสัปดาห์ มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ทั้งหน่วยเคลื่อนที่และประจำตามจุด เชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกาย หรือด้านกีฬา มาสอนมีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรง และรูปร่างสง่างามมาเป็นผู้สอน

สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการทางด้านบุคลากรไม่แตกต่างกัน

2. ทางด้านวิชาการ นักเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการออกกำลังกายทางด้านวิชาการเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ตามลำดับคือ มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา จัดนักเรียนไปชมการแข่งขันในนัดสำคัญ จัดตั้งชุมนุมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย จัดฉายวีดิทัศน์ เป็นครั้งคราวเกี่ยวกับการกีฬาที่น่าสนใจ มีหนังสือตำรา เอกสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้ามีบอร์ดเผยแพร่ ข่าวสารการออกกำลังกาย และกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และความต้องการทางด้านวิชาการที่น้อยที่สุดคือมีมุมหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาโดยเฉพาะ

การศึกษาจำแนกตามเพศ ระดับชั้น พบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการออกกำลังกายทางด้านวิชาการไม่แตกต่างกันคือ ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา นักเรียนไปชมการแข่งขันในนัดที่สำคัญ จัดตั้งชุมนุมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย จัดฉายวีดิทัศน์เป็นครั้งคราวเกี่ยวกับการกีฬาที่น่าสนใจ มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า มีมุมหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการกีฬาโดยเฉพาะ มีบอร์ดเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการทางด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน

3. ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก นักเรียนมัธยมศึกษามีความ

ต้องการออกกำลังกายทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับคือ อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมีความเหมาะสมและได้มาตรฐานสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขา สำหรับชาย-หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะสถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภทมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ควรมีส่วนสุขภาพภายในบริเวณโรงเรียน อุปกรณ์ทดสอบ ร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีที่บังแดด

การศึกษาจำแนกตามเพศ ระดับชั้น พบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการออกกำลังกายทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน คือ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม มีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีส่วนสุขภาพภายในบริเวณโรงเรียน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด ยกเว้นสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขา สำหรับชาย-หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมีความเหมาะสมและได้มาตรฐาน อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด นักเรียนมัศึกษามีความเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. ทางด้านวัน และเวลา นักเรียนมัศึกษามีความต้องการออกกำลังกายทางด้านวัน เวลาเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับคือ วันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพฤหัสบดี วันพุธ วันอังคาร วันจันทร์

เวลาในวันจันทร์-วันศุกร์ เรียงตามลำดับคือ เวลา 16.00 – 18.00 น.

เวลา 6.00 – 8.00 น. และเวลา 12.00 – 13.00 น.

เวลาในวันเสาร์-อาทิตย์ เรียงตามลำดับคือ เวลา 6.00 – 12.00 น.

เวลา 18.00 – 20.00 น. เวลา 12.00 – 18.00 น.

การศึกษาจำแนกตามเพศ ระดับชั้น พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการทางด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกันคือ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ ส่วนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันเสาร์ วันอาทิตย์

นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการทางด้านเวลา วันจันทร์-วันศุกร์ ไม่แตกต่างกัน คือ เวลา 6.00 – 8.00 น. เวลา 12.00 – 13.00 น. และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เวลา 16.00 – 18.00 น.

นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการทางด้านเวลาเสาร์-อาทิตย์ไม่แตกต่างกันคือ เวลา 6.00 – 12.00 น. เวลา 12.00 – 18.00 น. และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ เวลา 18.00 – 20.00 น.

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม

ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 – 4 ซึ่งมีอายุระหว่าง 14 – 15 ฐานะทางบ้านอยู่ในระดับปานกลาง และนักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด โดยออกกำลังกายนานครั้งละ 30 นาที และได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ทางโทรทัศน์ แสดงว่า สื่อมวลชนประเภทนี้มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมาก ซึ่งสอดคล้องกับ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์และคณะ (2523 : 62 – 63) ที่พบว่าการประชาสัมพันธ์ หรือการเผยแพร่ข่าวสารด้านกีฬาที่ได้ผลที่สุดควรเน้นการใช้โทรทัศน์เป็นสื่อกลางสำคัญ นอกจากนั้น หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : ก – ข) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท พบว่า เยาวชนส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบว่า การออกกำลังกายของนักเรียนนั้นต้องการใช้

กีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกายโดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้อุปกรณ์ โดยยืมจากโรงเรียนเนื่องจากนักเรียนไม่มีอุปกรณ์เป็นของตนเองและนักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย โดยเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยความพึงพอใจ และความสมัครใจของตนเองเพื่อความสนุกสนาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พ.ศ.2535 - 2539 (2535 : 64) ที่ได้กล่าวถึงการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาไว้ว่า เป็นการส่งเสริมและปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีนิสัยที่ถูกต้องในการรักษาสุขภาพพลานามัย ทั้งในด้านโภชนาการการกีฬาและการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยสนับสนุนการจัดกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนมัธยมเลือกจากมากไปหาน้อย มีดังนี้ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน กรีฑา เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู้ด คีฬาป้องกันตัว กิจกรรมเข้าจังหวะ จะเห็นได้ว่า กิจกรรมที่นักเรียนมัธยมเลือกมาทั้งหมดนั้นเป็นกิจกรรมที่จัดเรียนในหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาทั้งหมด ดังนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีอยู่ในหลักสูตรจึงควรได้รับการส่งเสริมและจัดสอนให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้นักเรียนจะได้นำกิจกรรมไปใช้ออกกำลังกายในโอกาสต่อไป และยังแสดงว่าวิชากิจกรรมพลศึกษาที่จัดให้เด็กเรียนมีความเหมาะสมตามความต้องการ และความสนใจของนักเรียน มีอยู่แล้วในโครงการพลศึกษา

2. ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา

นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ

2.1 ด้านบุคลากร จากการศึกษาจำแนกตามเพศ และระดับชั้น พบว่า

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายทางด้านบุคลากร ไม่แตกต่างกัน และยังพบว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงทุกระดับชั้นมีความต้องการให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจทางด้านพลศึกษาเพื่อช่วยแก้ปัญหาและชี้แนะในด้านการออกกำลังกายและการกีฬา และต้องการให้มีผู้รับผิดชอบในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกวินทร์ คเชนทร์เดชา (2529 : ง - ฉ) ที่พบว่า ความต้องการทางด้านบุคลากรนักเรียนต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและมีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของมาโนช มิ่งพุม (2529 : ง - ฉ) ที่พบว่า ครูพลศึกษาที่เยาวชนต้องการมากที่สุดคือ ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับเยาวชนได้เป็นนิสิตนักศึกษา มาสอน และเชิญผู้เชี่ยวชาญพลศึกษาจากภายนอกมาสอน ดังนั้นการจัดบุคลากรให้นักเรียนได้รับ

คำปรึกษาในขณะที่ยังประกอบกิจกรรมจะทำให้ให้นักเรียนนั้นมีความพัฒนาทางด้านทักษะดีขึ้นและ
แก้ไขข้อผิดพลาดในการออกกำลังกายที่เป็นอันตรายต่อนักเรียนได้ทันที ครูพลศึกษาจึงมีความจำเป็น
และมีความสำคัญต่อนักเรียนทั้งการสอนในชั้นเรียนและโครงการพลศึกษา ทั้งนี้เพราะครูพลศึกษา
ย่อมมีความรู้ ความสามารถ และเข้าใจในจุดเน้นของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
ที่สุด

2.2 ทางด้านวิชาการ จากการศึกษาจำแนกตามเพศและระดับชั้น พบว่า

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงทุกระดับชั้นในโรงเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการออกกำลังกายทาง
ด้านวิชาการ ไม่แตกต่าง และพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงต้องการให้ครูให้ความรู้เกี่ยวกับ
การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬามากที่สุด ส่วนความต้องการ
ของระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายต้องการให้มีหนังสือ ตำรา เอกสาร
คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้ามากที่สุด เนื่องจากวิชาการเป็น
สิ่งที่เพิ่มพูนความรู้ให้กับนักเรียนวิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 :
บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการทางด้านวิชาการซึ่งได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือ
เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนำมาปรับปรุงวิธีการเล่นได้เป็นอย่างดีและผู้วิจัยมี
ความเห็นว่ ถ้านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการกีฬาที่ได้จากการค้นคว้า
จากหนังสือต่าง ๆ รวมทั้งการได้ชมภาพยนตร์หรือวีดิทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการกีฬา
จะทำให้นักเรียนทราบวิธีการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่ถูกต้องเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข
สุขภาพของตนเองได้มากขึ้นและยังก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อนักเรียนเองด้วย

2.3 ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากการศึกษาจำแนก

ตามเพศและระดับชั้นพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงทุกระดับชั้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา
มีความต้องการออกกำลังกายทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ สถานที่
ออกกำลังกายและสนามกีฬาหรือสนามกลางแจ้งและในร่ม มีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายใน
บริเวณโรงเรียน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีที่บังแดด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม
ควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับกีฬาหลายประเภท ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะความต้องการของ
นักเรียนชายและนักเรียนหญิงทุกระดับเหมือนกันที่เป็นเช่นนี้เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นความจำเป็นเบื้องต้นของ
การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ส่วนความต้องการการออกกำลังกายทางด้าน
สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในเรื่อง สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขา

สำหรับชาย-หญิง แยกกันและถูกสุ่มลักษณะอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง-ซึ่งน้ำหนักควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากงบประมาณไม่เพียงพอต่อการจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกทำให้มีไม่เพียงพอแก่ความต้องการของนักเรียน และทำให้การจัดซื้ออุปกรณ์ทางการกีฬาไม่มีคุณภาพและไม่ได้มาตรฐานซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 80) กล่าวว่า ความต้องการด้านอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานนั้น เมื่อมีงบประมาณไม่เพียงพอเวลา จัดซื้ออุปกรณ์หลายๆ ประเภท ก็ย่อมจะไม่ค่อยมีมาตรฐานเท่าที่ควร และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530 : ง - ฉ) พบว่าความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุ่มลักษณะความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรแยกเป็นสัดส่วนและผู้วิจัยมีความเห็นว่าสถานที่ในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีเขตพื้นที่จำกัดไม่สามารถขยายเพิ่มเติมได้ดังนั้นสถานที่ควรจัดขึ้นในลักษณะของอาคารเอนกประสงค์ คือ จัดกีฬาได้หลายประเภทในอาคาร ส่วนทางด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ต้องจัดให้พร้อม เพราะถ้าอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ จะมีส่วนในการเชิญชวน หรือทำให้นักเรียนมีความสนใจและต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และที่นักเรียนชายและหญิงมีความต้องการแตกต่างกันนั้นเป็นไปตามเพศของนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น การที่นักเรียนชายมีความสนใจในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักเรียนหญิง เนื่องจากนักเรียนชายมีความต้องการในเรื่องสุขภาพ พละนามัย มีความสนใจในกิจกรรมที่มีการปะทะและกิจกรรมนั้นจะต้องมีการใช้อุปกรณ์ประกอบและการเล่นเป็นทีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล มากกว่าส่วนนักเรียนหญิงจะไม่ชอบกิจกรรมที่มีการปะทะกัน มีความสนใจในเกมกีฬาที่เป็นรายบุคคล และมีความต้องการทางด้านเครื่องแต่งกาย ความสวยงาม และความสนุกสนานมากกว่า ดังนั้นนักเรียนชายจึงเห็นความสำคัญของสถานที่และอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่านักเรียนหญิง (ระดับ เรื่องมาลัย. 2525 : 111-114)

2.4 ทางด้านวัน และเวลา จากการศึกษาจำแนกตามเพศและระดับชั้น พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงในโรงเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการทางด้านวัน เวลา คือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ ช่วงเวลา 16.00-18.00 น.แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากช่วงเวลาที่นักเรียนไม่มีการเรียนการสอน นักเรียนสามารถที่จะเลือกประกอบกิจกรรมอะไรก็ได้ตามความพึงพอใจ ส่วนนักเรียนบางคนไม่สะดวกที่จะประกอบในช่วงเวลานี้เพราะมีปัญหาทางด้านการเดินทางกลับบ้านและพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ ส่วนช่วงเวลานักเรียนชายต้องการเวลา 16.00 - 18.00 น. และนักเรียนหญิงต้องการเวลา 06.00 - 08.00 น. เพราะเนื่องจากในวันศุกร์เป็นวันสุดสัปดาห์ นักเรียนไม่ต้องกังวลกับการทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ และในวันศุกร์เป็นวันที่มีการจราจรติดขัดมาก โดยเฉพาะในช่วงหลังเลิกเรียนซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตไม่ดี เนื่องจากเกิดการสะสมความเครียดมากขึ้น ดังนั้นการใช้เวลาว่างในช่วงวันศุกร์หลักเลิกเรียนด้วยการออกกำลังกายเพื่อรอเวลากลับบ้าน หรือเพื่อให้การจราจรเบาบางลง จะทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน และทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรงมากขึ้น ผู้วิจัยเห็นว่าควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมัธยมศึกษาให้นักเรียนในช่วงที่ว่างจากการเรียนเพิ่มเติม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นการพัฒนาให้เกิดความสนใจในกีฬาอันจะนำมาซึ่งการพักผ่อนหย่อนใจและสุขภาพจิตที่ดีตลอดชีวิตต่อไป

การที่นักเรียนวัยรุ่นได้มีโอกาสออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้เกิดความรัก ความมีน้ำใจ ความสามัคคีในระหว่างเพื่อน ๆ ได้เป็นอย่างดี ได้เรียนรู้ทั้งความร่วมมือร่วมใจและความสามัคคีและรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นอกจากนี้ถ้านักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียนแล้วจะช่วยลดปัญหาการมีอารมณ์ที่รุนแรงในวัยรุ่นได้มาก และยังเป็นการช่วยเตรียมวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบในกิจกรรมอีกด้วย การส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียนจึงถือว่าเป็นการป้องกันปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นได้อีกส่วนหนึ่งเพราะเมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจก็จะไม่มีเวลาที่จะไปหาทางออกที่ผิด ๆ เช่น การมั่วสุมกับอบายมุขต่าง ๆ และการติดยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของสังคม และประเทศชาติอยู่ในขณะนี้ นักเรียนวัยรุ่นในช่วงอายุ 12 - 19 ปี มีปัญหาในการติดยาเสพติดมาก โดยมีสาเหตุจาก ความเครียด สภาพแวดล้อม ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และการไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ขบวน พลตรี. 2537 : 140) ดังนั้นการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาซึ่งมีอายุตั้งแต่ 12 - 16 ปี จึงมีความสำคัญมากควรจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเพื่อสุขภาพพลานามัยที่ดีของนักเรียนด้วย ซึ่งจะช่วยให้เป็นเยาวชนที่เข้มแข็งเป็นกำลังของชาติต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมให้บุคลากรทางด้านพลศึกษาในโรงเรียนได้รับการอบรมในเรื่องของการออกกำลังกายและการกีฬาหรือวิทยาการสมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการกีฬา เช่น จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา ให้มากขึ้นเพื่อที่จะได้ใช้เป็นใช้เป็นข้อมูลในการสอนและบริการนักเรียน
2. ควรมีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ได้มาตรฐานและเพียงพอกับความต้องการของนักเรียน
3. ส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายให้มากขึ้นโดยการจัดการแข่งขัน ให้มากขึ้น เพื่อที่จะให้นักเรียนได้เกิดความสนใจในกิจกรรมนั้น
4. เปิดสอนกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา เป็นพิเศษในกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจมาก และตรงกัน
5. ควรจัดให้มีโปรแกรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างจากการเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร กับจังหวัดอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความต้องการ การออกกำลังกาย ระหว่างมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย อุดมศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กวิณทร์ คเชนทร์เดชา. ความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน
เป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2529. อัดสำเนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย, กรม. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531 - 2539).
กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2535.
- การณ นาคสวัสดิ์. ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมูลนิธิ
เซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- ขบวน พลตรี. มนุษย์กับสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์, 2537.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 (2535-2539).
กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2535.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530 - 2534). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี. ม.ป.ป.
- จันทร์พิมพ์ พละพงศ์. เอกสารประกอบการสอนวิชาหลักการและการบริหารพลศึกษา.
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2529.
- จรายพร ธรณินทร์. "กีฬาสำหรับทุกคน," ไกล่หมอ. 12 (5) 40-42 : พฤษภาคม 2533.
- เจก ธนะสิริ. การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : บริษัท
แปลนพับลิชชิงจำกัด, 2534.
- จิตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. ความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- เฉลิม สัตยเสวนา. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย. ปรินซ์นิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- นิติกร โรจนาท. ปัญหาการบริหารพลศึกษาในสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาในกลุ่ม
ภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- ประดัด เรืองมาลัย. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2525.

- วิรัช รักษาสกุล. ปัญหาและความต้องการในการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.
- วิศาล เครือคล้าย. ความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับความต้องการในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- วิทยาศาสตร์การกีฬา, ศูนย์, การกีฬาแห่งประเทศไทย. "การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ," ใน วารสารสุขภาพ พลศึกษา สันทนาการ. 18 (1-2) 74 : มกราคม-มิถุนายน 2535.
- วิชาการ, กรม. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2523). กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2535.
- วิชาการ, กรม. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2523). กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2535.
- สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา..
- สถิติสาธารณสุข, กอง. ทำเนียบโรงพยาบาล และสถิติสาธารณสุข 2536 - 2537. กรุงเทพฯ : สิริพงษ์การพิมพ์, 2536.
- สุนาว์ ขจรศิลป์. "กิจกรรมเพื่อพัฒนา นิสิต นักศึกษา," ครูปริทัศน์. 9 (2) 55-63 : มีนาคม 2527.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. รายงานการวิจัย ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. "การกีฬาและสุขภาพในปัจจุบันและอนาคต," วารสารสุขภาพ พลศึกษา สันทนาการ. 10 (1) 26-30 : มกราคม 2527.
- สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและการพักผ่อน," สุขภาพกับประชาชน. 5 (1) 9 : มกราคม 2520.
- หน่วยศึกษานิเทศก์, กรมพลศึกษา. ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2529.

- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากร กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2523.
- ปิยชาติ สิทธิวิสุทธิ. ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา และนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดและการดำเนินโปรแกรมพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.อัดสำเนา.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.อัดสำเนา.
- พัฒนา เจริญวัฒนมงคล. สภาพและปัญหาการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนคาทอลิก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.อัดสำเนา.
- ฟอง เกิดแก้ว. "การจัดเพื่อสันทนาการสำหรับนิสิต นักศึกษา และนักเรียนส่วนใหญ่ ในสถาบันการศึกษา," วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.10 (1) 31-36 : มกราคม 2527.
- มานิช มิ่งทุม. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ศาลคดีเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.อัดสำเนา.
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.อัดสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. 1 (1) 37 : มกราคม 2525.
- _____. "การพลศึกษาและการออกกำลังกาย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 3 (1-4) 43 : มกราคม-ตุลาคม 2520.
- _____. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

- อดิเรก จิระพงศ์. ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2523.
- อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น ๆ. "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 3 (1-4) 44 : มกราคม-ตุลาคม 2520.
- Burke, Edmund J. Exercise Science and Fitness. New York : Movement Publications, 1980.
- Cronbach, Lee Joseph. Essential of Psychological Testing. 3 ed. New York : Haper and Row, 1970.
- Holbrook, James Edward. "Current Problems and Trends in facility Planning for Health, Physical Education, and Athletics at Colleges and University," Dissertation Abstracts. 164 : 2735; Febuary, 1993.
- Laurence, E. Morehouse. and Augustus T. Miller, Physiology of Exercise. Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1963.
- Muenchow, Judy Betty. "The Effcet of Exercise and Sport Activities on the Psychological State and Trait Tendencies of College-age Nonparticipants," Dissertation Abstracts. 115 : 1951; November, 1990.
- Muller, Susan Marie. "The Effects of Exercise-Induced Changes on Self-Esteem," Dissertation Abstracts. 141 : 1688; December, 1993.
- George,Pameia. The Complete Book of Exercises. London : Paddington Press, 1986.
- Rehor, Peter Ruddph. "Curriculum Development for Exercise Behavioral Change," Dissertation Abstracts. 176 : 2066; November, 1991.

Siefker, Robert George. "Reducing Problem Behaviors in Middle School Males Using an Exercise Program," Dissertation Abstracts.

178 : 2948; January, 1990.

Yamane, Taro. Statistics An Introductory Analysis. New York :

New York University, 1967.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ประวัติและรายนามผู้เชี่ยวชาญ
ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ

ประวัติและรายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์
การศึกษา Ed.D. จาก Centro Escolar Universtty, Philippines.
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
วิชาที่สอน 1. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย
2. จิตวิทยาการกีฬา
ผลงานทางวิชาการ
เอกสารการสอนวิชา เทเบิลเทนนิส และงานวิจัยเรื่องความต้องการ
การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
เอกสารคำสอนวิชา จิตวิทยาการกีฬา
ตำราหลักการฝึกการป้องกันในกีฬามาสเกตบอล
2. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ อักษรถึง
การศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
วิชาที่สอน 1. การทดสอบวัดผลทางพลศึกษา
2. การเป็นผู้ฝึกสอนและกรรมการบาสเกตบอล
3. การจัดและการบริหารพลศึกษา
ผลงานทางวิชาการ
ผู้แต่งหนังสือ กติกาบาสเกตบอล เทคนิคการตัดสินบาสเกตบอลและเทคนิค
การฝึกบาสเกตบอล

3. ชื่อ ร่องศาสตราจารย์ ดร.รัชนี้ ขวัญนุจัน
- การศึกษา ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิชาที่สอน
1. การบริหารทางพลศึกษา
 2. หลักสูตรและการสอนพลศึกษา
- ผลงานวิชาการ
- สมรรถภาพที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
- การศึกษาโครงการสุขภาพและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตอำเภอแก่งคอย
- จังหวัดสระบุรี
- ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา
- ทั่วไป
- คู่มือครูวิชาสุขศึกษา พ 401, พ 402
- พฤติกรรมของผู้บริหารทางพลศึกษาในสถาบันการผลิตครูพลศึกษาของไทย
4. ชื่อ นายชลิต เขียวพุ่มพวง
- การศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา
- จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ตำแหน่ง คีษานิเทศก์ กรมพลศึกษา
- ผลงานทางวิชาการ
- วิทยานิพนธ์เรื่อง ปัญหาการใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช
- (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษามัธยม
- โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

5. ชื่อ นางวิมลรัตน์ บุญชู
การศึกษา M.A.Ed. จาก University of Northern Philippines.
ตำแหน่ง ศึกษานิเทศก์ สำนักคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
ผลงานทางวิชาการ จัดทำคู่มือครูสอนพลศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ

ความต้องการการออกกำลังกาย	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
	IC
ทางด้านบุคลากร	
1. ควรมีอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการ จัดและดำเนินด้านพลศึกษาและสามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่แก่นักเรียน.....	1.0
2. ควรมีอาจารย์ควบคุมและให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายประจำอยู่ทุกสนาม.....	1.00
3. ควรมีผู้รับผิดชอบประจำในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย.....	0.8
4. ควรมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทั้งหน่วย เคลื่อนที่และประจำตามจุด.....	0.8
5. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณ โรงเรียนหรือบริเวณที่ออกกำลังกาย.....	0.8
6. อาจารย์ที่สอนการออกกำลังกายต้องมีวุฒิทาง พลศึกษาเท่านั้น.....	0.8
7. ควรเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้าน การออกกำลังกายหรือด้านกีฬา มาสอนบ้างเป็น บางครั้ง.....	1.0
8. ควรมีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรงและ รูปร่างสง่างามมาเป็นผู้สอน.....	0.8

 ความต้องการการออกกำลังกาย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง

IC

 ด้านวิชาการ

- | | |
|---|-----|
| 1. ควรมีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า..... | 0.8 |
| 2. จัดฉายวีดิทัศน์เป็นครั้งคราวเกี่ยวกับการกีฬาที่น่าสนใจ.... | 0.8 |
| 3. ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา..... | 0.8 |
| 4. มีมุมหนังสือเกี่ยวกับออกกำลังกายและการกีฬาโดยเฉพาะ . | 1.0 |
| 5. จัดนักเรียนไปชมการแข่งขันในนัดที่สำคัญ..... | 1.0 |
| 6. จัดตั้งชุมนุมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา..... | 0.8 |
| 7. ให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อให้เด็กนักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย..... | 1.0 |
| 8. มีบอร์ดเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและการกีฬาอย่างสม่ำเสมอ..... | 1.0 |
-
-

ความต้องการการออกกำลังกาย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง

IC

ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม..... 1.0
 2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด..... 1.0
 3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท..... 1.0
 4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขา สำหรับชาย-หญิง แยกกัน และถูกสุขลักษณะ..... 1.0
 5. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน..... 1.0
 6. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางให้เห็นเด่นชัด..... 0.8
 7. ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย.. 1.0
 8. ควรมีสวนสุขภาพภายในบริเวณโรงเรียน..... 0.8
-
-

ความต้องการการออกกำลังกาย	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
	IC
ทางด้านวันและเวลา	
1. วันจันทร์.....	1.0
2. วันอังคาร.....	1.0
3. วันพุธ.....	1.0
4. วันพฤหัสบดี.....	1.0
5. วันศุกร์.....	1.0
6. วันเสาร์.....	1.0
7. วันอาทิตย์.....	1.0
วันจันทร์-วันศุกร์	
เวลา 06.00 – 18.00 น.....	1.0
เวลา 12.00 – 13.00 น.....	1.0
เวลา 16.00 – 18.00 น.....	1.0
วันเสาร์-วันอาทิตย์	
เวลา 06.00 – 12.00 น.....	1.0
เวลา 12.00 – 18.00 น.....	1.0
เวลา 18.00 – 20.00 น.....	1.0

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หนังสือขอความอนุเคราะห์

แบบสอบถาม เพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

คำอธิบาย

1. แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check list) และแบบปลายเปิด (Open - Ended Questionnaires) และให้จัดอันดับกิจกรรมที่นักเรียนต้องการออกกำลังกายจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด
- ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) แบบปลายปิด (Close - Ended Questionnaires)

2. กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงของแต่ละตอนให้ตรงตามสภาพที่เป็นจริงทุกข้อ เพราะถ้าท่านตอบไม่ตรงจะไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ได้
3. คำตอบของท่าน ผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์ในทางสถิติและเสนอผลการวิเคราะห์เป็นส่วนรวม เพื่อนำมาประยุกต์ปรับปรุงการจัดและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียนให้ได้ผลดีและเป็นประโยชน์แก่นักเรียนอย่างแท้จริงต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน โดยเขียนเครื่องหมาย
/ ลงใน () และเขียนข้อความในช่องที่เว้นไว้ให้

1. เพศ

() ชาย () หญิง อายุ.....ปี

2. ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น

- () มัธยมศึกษาปีที่ 1
- () มัธยมศึกษาปีที่ 2
- () มัธยมศึกษาปีที่ 3
- () มัธยมศึกษาปีที่ 4
- () มัธยมศึกษาปีที่ 5
- () มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. ระดับการศึกษาของบิดา มารดา

บิดา มารดา

- | | | |
|-----|-----|----------------------------------|
| () | () | การศึกษาคณะบังคับหรือต่ำกว่า |
| () | () | จบมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า |
| () | () | จบมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า |
| () | () | จบอนุปริญญาหรือเทียบเท่า |
| () | () | จบปริญญาตรีหรือเทียบเท่า |
| () | () | จบสูงกว่าปริญญาตรี |

4. อาชีพของบิดา มารดา

บิดา	มารดา	
()	()	รับราชการ
()	()	รัฐวิสาหกิจ
()	()	บริษัท
()	()	รับจ้าง
()	()	ค้าขาย
()	()	เกษตร
()	()	อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. รายได้ของบิดา มารดา ประมาณเดือนละ

บิดา	มารดา	
()	()	ต่ำกว่า 5,000 บาท
()	()	5,000 – 6,000
()	()	6,000 – 7,000
()	()	7,000 – 8,000
()	()	8,000 – 9,000
()	()	9,000 – 10,000
()	()	สูงกว่า 10,000 บาท

6. นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะเหตุผลใด

() ชอบ	() ญาติพี่น้องชักจูง
() เพื่อนชักจูง	() อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เล่นครั้งละนานเท่าใด

- () 1 - 2 วัน () 5 - 6 วัน
() 3 - 4 วัน () ทุกวัน

9. นักเรียนได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาจากที่ใด

- () โทรทัศน์ () หนังสือพิมพ์
() วิทยู () วารสาร
() วีดีโอ () อื่น ๆ(โปรดระบุ).....

10. นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะสาเหตุใด

- () ไม่เห็นประโยชน์ () ไม่มีอุปกรณ์ สถานที่
() สุขภาพไม่ดี () เล่นกีฬาไม่เป็น
() อื่น ๆ(โปรดระบุ).....

11. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชอบ

คำชี้แจง

โปรดลำดับหมายเลข 1-10 ไว้ใน () หลังกิจกรรมที่นักเรียนต้องการมีส่วนร่วมมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

1. บาสเกตบอล ()
2. วอลเลย์บอล ()
3. ฟุตบอล ()
4. เทเบิลเทนนิส ()
5. กรีฑา ()
6. ว่ายน้ำ ()
7. เทนนิส ()
8. แบดมินตัน ()
9. ตะกร้อ ()
10. กิจกรรมเข้าจังหวะ ()
11. แอโรบิกแดนซ์ ()
12. ยูโด ()
13. แชนด์บอล ()
14. ยิมนาสติก ()
15. ลีลาศ ()
16. ศิลป้องกันตัว ()
17. กระบี่ กระบอง ()
18. อื่นๆ โปรดระบุ..... ()
- 18.1 ()
- 18.2 ()

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขต
กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่ท่าน
ต้องการมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

1. ข้อใดเป็นความต้องการที่นักเรียนต้องการ มากที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย / ลง
ในช่องหมายเลข 4
2. ข้อใดเป็นความต้องการที่นักเรียนต้องการ มาก โปรดกาเครื่องหมาย / ลง
ในช่องหมายเลข 3
3. ข้อใดเป็นความต้องการที่นักเรียนต้องการ น้อย โปรดกาเครื่องหมาย / ลง
ในช่องหมายเลข 2
4. ข้อใดเป็นความต้องการที่นักเรียนต้องการ น้อยที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย / ลง
ในช่องหมายเลข 1

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	ไม่ต้องการ 1
0. นักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง	.../..			

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 0 หมายความว่าผู้สอบแบบสอบถามมีความต้องการให้นักเรียน
เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่ในระดับ มากที่สุด

1. ความต้องการด้านบุคลากร

คำชี้แจง

โปรดเขียนเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของนักเรียน

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ควรมีอาจารย์มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่แก่นักเรียน.....				
2. ควรมีอาจารย์ควบคุมและให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาประจำอยู่ทุกสนาม....				
3. ควรมีผู้รับผิดชอบประจำในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย.....				
4. ควรมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยมีทั้งหน่วยเคลื่อนที่และประจำตามจุด.....				
5. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณโรงเรียนหรือบริเวณที่ออกกำลังกาย.....				
6. อาจารย์ที่สอนการออกกำลังกายต้องมีวุฒิทางพลศึกษาเท่านั้น.....				

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
7. ควรเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬา มาสอนบ้างเป็นบางครั้ง.....				
8. ควรมีอาจารย์พลศึกษาที่มีสุขภาพแข็งแรงรูปร่างสง่างามมา เป็นผู้สอน..				

2. ความต้องการทางด้านวิชาการ

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ควรมีหนังสือ ตำรา เอกสารคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า.....				
2. จัดฉายวีดิทัศน์เป็นครั้งคราวเกี่ยวกับการกีฬาที่น่าสนใจ.....				
3. ครูควรให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และจากการเล่นกีฬา.....				
4. มีมุมหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการกีฬาโดยเฉพาะ.....				

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
5. จัดนักเรียนไปชมการแข่งขันในนัดที่สำคัญ.....				
6. จัดตั้งชุมนุมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา.....				
7. ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย. เพื่อให้ให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย.....				
8. มีบอร์ดเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและการกีฬาอย่างสม่ำเสมอ.....				

3. ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม.....				
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด.....				
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท.....				

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และห้องสุขาชาย-หญิงแยกกัน และ ถูกสุขลักษณะ				
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์ กีฬาต่างๆควรมีคุณภาพและมาตรฐาน				
6. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัด ส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางไว้ เห็นเด่นชัด				
7. ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย				
8. ควรมีสวนสุขภาพภายในบริเวณ โรงเรียน				

5.ความต้องการทางด้านวัน และเวลา

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วันจันทร์.....				
2. วันอังคาร.....				
3. วันพุธ.....				
4. วันพฤหัสบดี.....				
5. วันศุกร์.....				
6. วันเสาร์.....				
7. วันอาทิตย์.....				
วันจันทร์-ศุกร์				
8. เวลา 06.00-08.00 น.				
9. เวลา 12.00-13.00 น.				
10. เวลา 16.00-18.00 น.				
11. เวลาที่ต้องการ(โปรดระบุ)...น.				
วันเสาร์-อาทิตย์				
12. เวลา 06.00-12.00 น.				
13. เวลา 12.00-18.00 น.				
14. เวลา 18.00-20.00 น.				
15. เวลาที่ต้องการ(โปรดระบุ)...น.				

ที่ ทม 1007/4807

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

ตุลาคม 2538

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นายสมโภชน์ ไวถนอมสัต์ว์ เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้ มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความช่วยเหลือในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำ วิทยานิพนธ์ เรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รศ.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธาน

อ.ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอหนังสือราชการเพื่ออำนวยความสะดวก ในการขอความร่วมมือจากโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2538 เพื่อเป็นข้อมูลในการ ทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอ ขอบขอบคุณ ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ศิริบุภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ศธ 0806/32584

กรมสามัญศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ กทม.10300

14 พฤศจิกายน 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย
เรียน

ด้วย นายสมโภชน์ ไวถนอมสัต์ว์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
"ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร" ในการนี้ นิสิตมี
ความประสงค์จะแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนนี้ ระหว่าง
เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2538 เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการทำวิจัย

กรมสามัญศึกษา ให้ว่า การทำวิจัยดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียน
การสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน สมควรให้การสนับสนุน

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสวาท ภูคำแสน)

ผู้อำนวยการโรงเรียนขอนแก่นวิทยาคม
รักษาราชการแทนรองอธิบดี ปฏิบัติรักษาราชการแทน
อธิบดีกรมสามัญศึกษา

กองการมัธยมศึกษา

โทร. 2828466

โทรสาร 2824096

ที่ ทม 1007/

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตุลาคม 2538

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์

เรียน

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นายสมโภชน์ ไวกนอมสัต์ว์ เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้ มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.วาสนา คุณากสิสิทธิ์ ประธาน

อ.ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอเชิญ เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจเครื่องมือการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และ
ขอขอบคุณมา ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล	นายสมโภชน์ ไวณอมลัตว์
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 21 เดือนมกราคม พุทธศักราช 2505
สถานที่เกิด	เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	211/13 ริมแม่น้ำเจ้าพระยา แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้ช่วยฝ่ายปกครอง
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเสสะเวชวิทยา 45/40 แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร 10600
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2522	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
พ.ศ. 2526	การศึกษานั้สสิต จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
พ.ศ. 2539	การศึกษามหาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร