

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554

The State and Need for Exercise of Junior Secondary School Students in Demonstration Schools of  
Bangkok Metropolitan in Academic Year 2011

มาริสสา เกตุขาว\*<sup>1</sup> วัฒนา สุทธิพันธุ์<sup>2</sup> และนำชัย เลวลัย<sup>2</sup>

<sup>1</sup>โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup>คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายตามเพศชาย หญิง และระดับชั้นของนักเรียนตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 360 คน เป็นชาย 180 คน และหญิง 180 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และ (f-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิตโดยรวม นักเรียนส่วนใหญ่ยังออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ เพราะเวลานักเรียนส่วนใหญ่จะทุ่มเทกับการเรียนเป็นส่วนใหญ่จึงทำให้เวลาในการออกกำลังกายน้อยลง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เพราะมีอายุใกล้เคียงกันและมีความต้องการคล้ายกัน เวลาว่างหรือเวลาการทำกิจกรรมก็เหมือนกัน
3. ความต้องการการออกกำลังกายตามเพศชาย-หญิง และตามระดับชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 พบว่า
  - 3.1 ความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โดยรวม ไม่แตกต่างกัน
  - 3.2 ความต้องการการออกกำลังกาย ในแต่ละระดับชั้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ความต้องการ การออกกำลังกาย

\* ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)  
Email: risa\_pe23@hotmail.com

## Abstract

The purpose of this research was to study the state and need for exercise of students in junior secondary demonstration schools in Bangkok during the 2011 academic year. It also aimed to compare the need for exercise for students of different gender and educational levels. The sample consisted of 360 students (180 males and 180 females). The data were collected by a questionnaire constructed by the researcher (reliability = .98). The data were analyzed by descriptive statistics (frequency, percentage, arithmetic mean, and standard deviation) and t-test, f-test and one-way ANOVA.

The results were as follows:

1. Most students did not exercise regularly due to their study load.
2. The students' need for exercise in each educational level was generally high.
3. The male and female students were not significantly different in their need for exercise.
4. The students who were different in their educational level were significantly different in their need for exercise ( $p = .05$ ).

**Keywords:** Need, Exercise

## บทนำ

ในปัจจุบันประชากรของประเทศได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย และรักษาสุขภาพมากขึ้น เพราะว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ออกกำลังกายโดยตรง ส่วนประโยชน์ในทางอ้อมนั้นจะช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้ผ่อนคลายความเครียด ดังที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) กล่าวว่าไว้วานักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุประมาณ 12 - 15 ปี เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยที่มีความสามารถในการเรียนรู้และสนใจกิจกรรมพลศึกษามีความพยายาม มีอุดมคติ ความเชื่อ พลัง และชอบผจญภัยกระตือรือร้นและสนใจกับทักษะต่างๆ รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเป็นประจำ และกรมวิชาการมีความเห็นสอดคล้องว่า ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนวัยนี้ ควรเป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของร่างกายทำงานโดยใช้ความแข็งแรงของร่างกายและทักษะทางกลไกต่างๆ ให้มากขึ้น ควรจัดให้ทำหลายและหลากหลาย เพื่อสนองความต้องการและความสามารถของนักเรียนได้ทุกคน โดยในส่วนการออกกำลังกายนั้นนักเรียนในแต่ละโรงเรียนได้มีการทำกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งในภาคเช้าพักกลางวัน ในคาบเรียน และ หลังเลิกเรียนในส่วนของกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 นักเรียนในช่วงนี้ชอบทำกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อน เช่น เข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ ทำการบ้าน วิ่งเล่นกับเพื่อน นักร้องเพลง เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอลและ บาสเกตบอล มีนักเรียนบางส่วนที่ต้องซ้อมกีฬาหลังเลิกเรียน เป็นต้น นักเรียนได้ออกกำลังกายทั้งกิจกรรมนันทนาการ การเล่นหรือฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละโรงเรียนได้มีสถานที่เล่นกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายพอเพียง หากมีนักเรียนบางกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายเพราะต้องเรียนพิเศษ ไปเที่ยว เล่นเกม ช่วยงานทางบ้านหรือทำงาน เป็นต้น ซึ่งจากการที่ได้รับข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ช่วยให้นักเรียนมีความรู้และ

ส่งเสริมให้นักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายและได้รู้ที่นักเรียนมีความต้องการในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในเรื่องใดบ้างทั้งความต้องการด้านสถานที่ ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และความต้องการด้านบุคลากร และทำให้ผู้วิจัยต้องการทราบว่านักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการออกกำลังกายอย่างน้อยเพียงใดด้วย

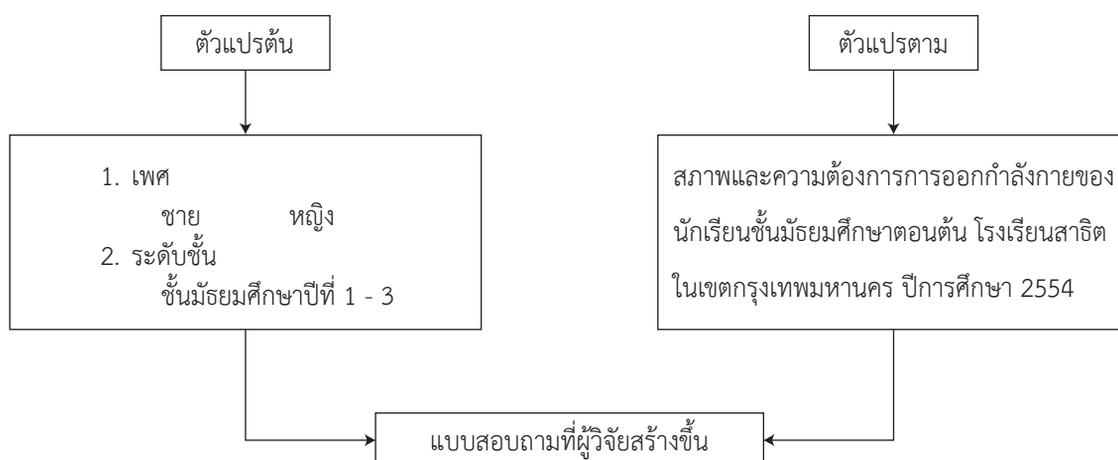
จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร เพราะนักเรียนเหล่านี้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการพัฒนาสังคมไทยและประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ตามการที่จะเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพได้นั้นนอกเหนือจากความสามารถทางด้านวิชาการแล้ว นักเรียนจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายก็เป็นวิธีส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์วิธีหนึ่งและเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์วิธีหนึ่ง และเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการออกกำลังกายปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่โรงเรียนสาธิตต่อไป

### จุดประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง และระดับชั้น

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 4,708 คน ได้แก่

- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
- โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 360 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ เครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์, 2545 อ้างถึงใน Krejcie & Morgan) โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 และตารางที่ 2

### ตารางที่ 1 จำนวนประชากร

ชื่อโรงเรียน	จำนวนประชากร	ชาย	หญิง
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	841	377	464
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน	1,046	462	584
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง	1,224	632	592
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	750	367	383
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	847	450	397
<b>รวม</b>	<b>4,708</b>	<b>2,288</b>	<b>2,420</b>

ตารางที่ 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียนและเพศ

ชื่อโรงเรียน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง						รวม
	ม.1		ม.2		ม.3		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ร.ร สาธิต มศว ประสานมิตร	12	12	12	12	12	12	72
ร.ร สาธิต มศว ปทุมวัน	12	12	12	12	12	12	72
ร.ร สาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง	12	12	12	12	12	12	72
ร.ร สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	12	12	12	12	12	12	72
ร.ร สาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	12	12	12	12	12	12	72
<b>รวม</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>360</b>

### การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการตามเกณฑ์ดังนี้

การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2550)

4.50 - 5.00	หมายถึง	ต้องการมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	ต้องการมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	ต้องการปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	ต้องการน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	ต้องการน้อยที่สุด

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติที่ (t-test Independent)

4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 2 และ 3 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ถ้าพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี (LSD's Method)

5. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นรายด้าน
6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. นำเสนอข้อมูลตอนที่ 1 และ 2 ในรูปตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 360 คน ประกอบด้วย นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1 2 และ 3 ระดับชั้นละ 120 คน (ร้อยละ 33.33) แยกเป็นนักเรียนชายจำนวน 180 คน (ร้อยละ 50) และนักเรียนหญิงจำนวน 180 คน (ร้อยละ 50)

2. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.07$ , S.D. = 0.50) และจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า

2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.19$ , S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ( $\bar{x} = 4.46$ , S.D. = 0.71), สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ ( $\bar{x} = 4.34$ , S.D. = 0.79) และ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ( $\bar{x} = 4.32$ , S.D. = 0.84) ตามลำดับ

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.19$ , S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ ประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ อย่างเพียงพอ ( $\bar{x} = 4.35$ , S.D. = 0.75), มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ ( $\bar{x} = 4.34$ , S.D. = 0.75) และ อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย ( $\bar{x} = 4.32$ , S.D. = 0.84) ตามลำดับ

2.3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.74$ , S.D. = 0.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ( $\bar{x} = 3.50$ , S.D. = 1.06)

และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ แบดมินตัน ( $\bar{x} = 4.10$ , S.D. = 0.94), บาสเกตบอล ( $\bar{x} = 3.96$ , S.D. = 0.99) และ วอลเลย์บอล ( $\bar{x} = 3.83$ , S.D. = 1.02) ตามลำดับ

2.4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.17$ , S.D. = 0.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ บุคลิกภาพมีมนุษยสัมพันธ์ บุคลิกภาพดีเหมาะสมกับการให้บริการ ( $\bar{x} = 4.37$ , S.D. = 0.77), ต้องการบุคลิกภาพที่มีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะให้บริการแก่นักเรียน ( $\bar{x} = 4.33$ , S.D. = 0.76) และ ต้องการให้มีบุคลิกภาพรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 4.24$ , S.D. = 0.84) ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติที (t-test Independent) ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมนักเรียนชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 (S.D. = 0.55) และนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 (S.D. = 0.44) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 - 3 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 (S.D. = 0.47) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 (S.D. = 0.50) และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 (S.D. = 0.52) แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านสถานที่ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลิกภาพ ไม่แตกต่างกัน โดยวิธีของแอลเอสดี (Least Significant Difference)

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า

4.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 แตกต่างกับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 แตกต่างกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

4.3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 แตกต่างกับ นักเรียนมัธยมศึกษา

ปีที่ 1 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายระหว่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนส่วนใหญ่เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ต้องการ ประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ อย่างเพียงพอ มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย ทั้งนี้เพราะนักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรืองมาก (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขโกล-ลก ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งอยู่ในระดับมาก

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ต้องการ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ บุคลิกภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ ต้องการบุคลากรที่มีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะให้บริการแก่นักเรียน และต้องการให้มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ บุคลากรผู้ให้บริการ มีความสำคัญต่อสถานบริการการออกกำลังกาย ทำให้นักเรียนที่มาออกกำลังกายรู้สึกมีความปลอดภัย ทั้งด้านร่างกายและทรัพย์สิน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรวิทย์ ช่วยดู (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก และจากการวิจัย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบต่อนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ กรรวิการ์ หงส์งาม (2551) โดยพบว่านักศึกษาพิการทางการเห็นมีความต้องการระดับมากในทุกด้าน ปัญหาอุปสรรคที่พบคือการจัดการที่บางครั้งไม่สามารถตอบสนองความต้องการของคนพิการทางการเห็นได้ดี บริการสำหรับนักศึกษาพิการทางการได้ยินมีความ

ต้องการมากที่สุดคือต้องการบริการยืมคืนวัสดุ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

4. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานที่ในการออกกำลังกายมีบรรยากาศร่มรื่นและอยู่ในที่ร่ม เหมาะสำหรับการออกกำลังกายนักเรียนส่วนใหญ่จึงนิยมออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอลเป็นกิจกรรมที่นักเรียนสนใจมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ภาณุ คัมภีรานนท์ (2548) ที่พบว่า ความต้องการประเภทกิจกรรม เพศชายยังคงต้องการกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพราะปัจจุบันกีฬาฟุตบอลยังคงเป็นที่นิยมของเพศชายเสมอ

5. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2553

5.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเพศชายและเพศหญิงต่างมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมือนกัน เพราะผู้ชายกับผู้หญิงต่างก็มีความต้องการด้านกิจกรรมแบดมินตัน,บาสเกตบอล,วอลเลย์บอล เพราะการออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคและทำให้มีรูปร่างที่ดี ดังที่ ปรารงค์สุทธิย์ ทรงวุฒิสีล (2548) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมและปัญหาของเด็กวัยรุ่นว่าความต้องการทางด้านร่างกายของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา จะมีความต้องการทางด้านร่างกายที่เหมือนกันหมด เพราะถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต อาทิเช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความกระหาย และความต้องการด้านการขับถ่าย เป็นต้น มนุษย์เราจะมีมีความสุขและความพอใจถ้าอยู่ในสภาพที่ความต้องการทางสรีระทั้งหลายไม่ขาด แต่เกิดสภาวะของการขาดเมื่อใด มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ

เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าระดับชั้นการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนแต่ละระดับชั้นต่างมีความต้องการด้านสถานที่และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างไปตามวัยตามสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู ทำให้มีความต้องการการออกกำลังกายในแต่ละด้านแตกต่างกัน ดังที่ บุญสม มาร์ติน และคณะ (2538) ได้กล่าวว่า ตามธรรมชาติแล้วการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจจะต้องควบคู่กันมาตลอด เริ่มแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เกี่ยวพันต่อเนื่องกันมา ซึ่งแต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการดังกล่าว แตกต่างกันไป ตามวัย เพศ และสภาพแวดล้อม การให้การอบรมเลี้ยงดูพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักเรียนทุกระดับชั้นมีความต้องการประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัยและบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดีบุคลิกภาพดีเหมาะสมกับการให้บริการ บุคลากรมีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะบริการแก่นักเรียน

และต้องการให้มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ดังที่ ปรานค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสิต (2548) ที่กล่าวถึง พฤติกรรมและปัญหาของเด็กวัยรุ่นว่าความต้องการทางด้านร่างกายของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา จะมีความต้องการทางด้านร่างกายที่เหมือนกันหมด เพราะถือเป็นสิ่งที่มีผลจำเป็นต่อการดำรงชีวิต อาทิเช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความกระหาย และความต้องการด้านการขับถ่าย เป็นต้น มนุษย์เราจะมีความสุขและความพอใจ ถ้าอยู่ในสภาพที่ความต้องการทางสรีระทั้งหลายไม่ขาด แต่เกิดสภาวะของการขาดเมื่อใด มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ

### ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. ควรมีการศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความพร้อมด้านต่างๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนยิ่งขึ้นไป
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา กับโรงเรียน (สพฐ.) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ถึงความแตกต่างของแต่ละหน่วยงาน

### เอกสารอ้างอิง

- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญสม มาร์ติน. (2538). *พัฒนาการของเด็ก*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ปรานค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสิต. (2548). *จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541). *หลักสูตรพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- กรรวิภาร์ หงส์งาม. (2551). *การศึกษาสภาพและความต้องการเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการ สำหรับนักศึกษาพิการในสำนักวิทยบริการ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. วารสารวิจัย มสค ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2551*.

คณะผู้เขียน

นางสาวมารีสา เกตุขาว

โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

Email: risa\_pe23@hotmail.com

อาจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์

อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์นำชัย เลวัลย์อาจารย์

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ