



วิทยานิพนธ์

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา

**FACTORS RELATED TO THE NEEDS OF EXERCISE FOR
THE LEVEL IV STUDENTS OF CHITRALADA SCHOOL**

นายผดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

ปริญญา

พลศึกษา

สาขา

พลศึกษา

ภาควิชา

เรื่อง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
โรงเรียนจิตรลดา

Factors Related to the Needs of Exercise for the Level IV Students
of Chitralada School

นามผู้วิจัย นายผดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกสะ, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อัจจงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา

Factors Related to the Needs of Exercise for the Level IV Students
of Chitralada School

โดย

นายพดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

พ.ศ. 2550

ผดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ 2550: องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย
กายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกสะ, Ph.D. 136 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเครื่องมือที่ใช้วัด องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับ
ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หากค่าความเที่ยงตรงเชิง
เนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน ได้ค่าเท่ากับ 0.84 หากความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
ด้วยวิธีของครอนบาช ได้ค่าทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 โดยแจกแบบสอบถามไปยังประชากร จำนวน
255 ฉบับ ได้รับกลับคืน จำนวน 255 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
คอมพิวเตอร์สำเร็จรูปคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยของประชากร (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานของประชากร (σ)

ผลการวิจัยพบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีความ
รับผิดชอบหน้าที่และมีน้ำใจ สภาพความเป็นจริงพบว่า มีบุคลากรที่รับผิดชอบหน้าที่และมี
น้ำใจ ด้านวิชาการ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาล
เบื้องต้น สภาพความเป็นจริงพบว่า มีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน ด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่
สะอาดถูกสุขอนามัย สภาพความเป็นจริงพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ด้านการ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีเครื่องมือในการทดสอบที่ได้
มาตรฐาน สภาพความเป็นจริงพบว่า มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบด้าน
งบประมาณสนับสนุน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีงบประมาณในการสนับสนุนจาก
โรงเรียน สภาพความเป็นจริงพบว่า พบว่า มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและ
นักเรียน ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยแล้วอยู่ในช่วงเวลา 16.00-17.00 น.
ของวันศุกร์ ด้านการจัดการเรียนการสอนโดยเฉลี่ยแล้วอยู่ใน ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวัน
ศุกร์ และนักเรียนส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพลานามัยมากที่สุด ด้านชนิดของ
กิจกรรมนั้น ที่นักเรียนชายต้องการคือฟุตบอล ส่วนนักเรียนหญิงคือวอลเลย์บอล

Padungsak Buranasombut 2007: Factors Related to the Needs of Exercise for the Level IV Students of Chitralada School. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Boonsong Kosa, Ph.D. 136 pages.

The objective of this study was to identify the factors related to the needs of exercise for Level IV Students of Chitralada School.

The instrument to gather data was a questionnaire constructed by the researcher, the content validity established by four experts with a value of 0.84 and the reliability was tested by using the Cronbach method with a confidence level of 0.95. The questionnaire was sent to the 255 sample with a 100% retrieval rate. The data was analyzed by using a computer program to determine the percentage, mean, standard deviation.

The results of this research revealed that the highest need of students was customer services especially on responsibility and service-mindedness, followed by academic aspects. The students needed to know much more on fundamental first aid. On facilities, the students needed both hygiene and cleanliness of the rest rooms and bathrooms. On physical fitness tests, the students needed standard tools and to provide the students the test results. Budgetary support was also needed. Finally, the students needed exercise classes on Fridays at 16.00-17.00hrs and if available period, 15.00-16.00hrs. In addition, the researcher discovered that most students were keen on exercise as they are concerned about their health. The activity that the boys needed most was football. In contrast, volleyball was most needed by most of the girls.

_____ / _____ / _____
Student's signature Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เนื่องจากได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูงในการให้คำปรึกษา และคำแนะนำอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกสะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์เดชศักดิ์ จันทรสวัสดิ์ ประธานโครงการ อาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ จนทำให้ศึกษาจบอย่างมีคุณภาพ ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบทั้ง 4 ท่าน ที่มีส่วนช่วยให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ขึ้น และขอขอบพระคุณในน้ำใจของอาจารย์ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา อาจารย์ทุก ๆ ท่าน ในโรงเรียนจิตรลดา ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งนักวิชาการที่ผู้วิจัยได้ศึกษา และอ้างอิงเอกสารงานเขียนของท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ เพื่อนและพี่ๆ นิสิตปริญญาโททุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำ ด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณ คุณแม่บุญมา บุรณะสมบัติ, คุณพิมณี บุรณะสมบัติ และครอบครัว รวมไปถึง คุณชนินทร์ กิจระการ และทุกคนที่คอยให้กำลังใจและสนับสนุนการศึกษาของผู้วิจัย ด้วยดีตลอดมา

คุณงามความดีและประโยชน์ใดๆ อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ทางผู้วิจัยขอมอบแด่ นายศิลปชัย บุรณะสมบัติ บิดาผู้ล่วงลับไปแล้ว มารดา ครู-อาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ รวมทั้งทุกคนที่เป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด

ผดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ

เมษายน 2550

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	7
การออกกำลังกาย	8
ความหมายของการออกกำลังกาย	8
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	9
ผลเสียของการไม่ได้ออกกำลังกาย	14
หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	17
ความต้องการของมนุษย์	22
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ	25
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	26
ด้านวิชาการ	30
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	31
ด้านการทดสอบสมรรถภาพ	35
ด้านงบประมาณ	40
ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน	40
ด้านชนิดของกิจกรรม	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
งานวิจัยภายในประเทศ	44
งานวิจัยต่างประเทศ	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	63
ประชากร	63
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	63
การสร้างแบบสอบถาม	64
การเก็บรวบรวมข้อมูล	66
การวิเคราะห์ข้อมูล	66
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	68
ผลการวิจัย	68
ข้อวิจารณ์	83
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	91
สรุปผลการวิจัย	91
ข้อเสนอแนะ	99
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	103
ภาคผนวก	112
ภาคผนวก ก หนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	113
ภาคผนวก ข ราชานามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	119
ภาคผนวก ค เกณฑ์การประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	121
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	125
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	136

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อแสดงสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เป็นคำร้อยละ	69
2	แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	71
3	แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านวิชาการในการออกกำลังกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	73
4	แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	74
5	แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	76
6	แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านงบประมาณ โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	79

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
7	แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อเป็นคำร้อยละ	80
8	แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการจัดการเรียนการสอน โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เป็นคำร้อยละ	81
9	แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อเป็นคำร้อยละ	82
ตารางผนวกที่		
ก1	แสดงความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถาม เรื่ององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C) ด้วย วิธีของ Rovineli และ Hambleton	122
ก2	แสดงค่าความเชื่อถือได้ (reliability) ของแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามวิธีของ Cronbach โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม มีค่าเท่ากับ 0.96	123
ก3	เกณฑ์การประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	124

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าไปด้วยดีนั้น สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือ การมีทรัพยากรมนุษย์ที่ดี มีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังสังเกตได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (โกเมท ทิมมา, 2539: 1) ที่เน้นในการพัฒนาคนควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมด้วย คือ สิ่งที่แสดงให้เห็นว่า ทรัพยากรมนุษย์มีความสำคัญอย่างยิ่ง และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทุกด้านนั้น ส่วนหนึ่งต้องอาศัยการออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี เหมาะสมกับเพศและวัย เป็นประจำสม่ำเสมอ และต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอีกด้วย

มนุษย์ทุกคนจำเป็นที่จะต้องออกกำลังกาย ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้ามีฉะนั้นแล้วร่างกายจะอ่อนแอและเสื่อมลงไปตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับพระบรมราโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2549:10) ความว่าร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาเพื่อให้แข็งแรง มิใช่อยู่นเฉย ๆ ได้ใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทน ร่างกายยังยืนถ้าไม่ใช้แรงงานเลย หรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญ แข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปตามลำดับ การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในการก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกายเช่นเดียวกับปัจจัยในการดำรงชีวิตอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นอาหาร น้ำ ยาโรคภัย เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างให้การดำเนินชีวิตของบุคคลมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (บุญชอบ เกียรติกำชัย, 2544: 1)

ในปัจจุบันพลศึกษาถูกขนานนามว่า “ยารักษาโรคทุกชนิด” (Panacea) และเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางพลศึกษาไม่เพียงแต่จะพัฒนาทักษะความแข็งแรงและความอดทน แต่ยังช่วยพัฒนาถึงทัศนคติในสถานการณ์ซึ่งแตกต่างกัน เพื่อให้คลายความเคร่งเครียดทางประสาท และยังนำไปสู่ความเชื่อถือและความเข้าใจอันดีด้วย (พงษ์ศักดิ์ พละพงศ์, 2543: 33) ดังที่สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544: 10) ได้ระบุไว้ว่าพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลช่วยให้ป้องกันโรคได้หลายชนิด ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ ลดความเครียด

ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเป็นปกติและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์มากมาย ทั้งในด้านการป้องกันโรค และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ทำให้สมรรถภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น รวมทั้งปอดและระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ กระดูก ผิวหนังแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายและกิจกรรมทางพลศึกษายังช่วยลดความเครียด และมีงานวิจัยหลาย ๆ เรื่องที่สนับสนุนว่า ฮอร์โมนเอนดอร์ฟินช่วยลดความรู้สึกเจ็บปวด และสร้างความรู้สึกที่ดีโดยการศึกษาสภาพทางอารมณ์ และระดับฮอร์โมนก่อนและหลังออกกำลังกาย พบว่าหลังการออกกำลังกาย การพัฒนาทางอารมณ์ดีขึ้น และระดับของฮอร์โมนเอนดอร์ฟินเพิ่มขึ้นด้วย สรุปได้ว่าการพัฒนาความสมดุลทางกายกับจิตนั้นเป็นการผสมผสานกลไกทางสรีระและทางจิตใจ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย, 2542: 296)

จากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นถ้าหากสามารถปลูกฝังพฤติกรรมออกกำลังกายให้กับบุคคลได้ จะส่งผลดีต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการปลูกฝัง พฤติกรรมนี้กับวัยรุ่น ซึ่งจะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป ดังนั้นการค้นหาคำประกอบที่เกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกาย เพื่อนำผลที่ได้ไปตอบสนองความต้องการและเป็นสิ่งจูงใจให้เด็ก และวัยรุ่นเกิดความสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปพัฒนาการเรียนการสอน พลศึกษาที่วัยรุ่นจะต้องเรียนในปัจจุบันจะเป็นการช่วยส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นมากยิ่งขึ้นด้วย

ตามที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้ประกาศว่าเป็นการสมควรให้มีกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติเรียกว่า พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตราพระราชบัญญัติขึ้นไว้โดยคำแนะนำและยินยอมของรัฐสภาและในมาตรา 6 ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กล่าวว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วการจัดการศึกษาของโรงเรียนมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องจัดให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และในมาตราที่ 6 ได้ระบุไว้ชัดเจนว่าต้องพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกายนั้น การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพราะวิชาพลศึกษาเป็นวิชาเดียวที่สอนเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาร่างกายให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และ

จากการที่ผู้วิจัยได้สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายรวมไปถึงการจัดการเรียนการสอน พลศึกษาของนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ในระดับช่วงชั้นที่ 4 ซึ่งเป็นช่วงที่ เด็กอยู่ในวัยรุ่น ความสนใจของเด็กจะมุ่งไปทางด้านอื่น ๆ ทำให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย น้อยมาก และยังอาจจะขาดความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย หรืออาจจะขาดแรงจูงใจ ในการร่วมกิจกรรมและสาเหตุอื่น ๆ เช่น กิจกรรมที่จัดไม่ตรงกับความต้องการขาดอุปกรณ์หรือ สถานที่ไม่เพียงพอ และเหมาะสม เป็นต้น

ผู้วิจัยในฐานะที่ทำงานสนองเบื้องยุคลบาท เป็นข้าราชการในสังกัดกองศิลปอาชีพ สวนจิตรลดา และ โรงเรียนจิตรลดาที่เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ทำงานสนองเบื้องยุคลบาทเช่นเดียวกัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่าถ้ามีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมมากเท่าใดก็จะเกิดประโยชน์มากขึ้นเท่านั้น และ การที่จะทำให้นักเรียนมีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทราบ ถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายเป็นพื้นฐานเสียก่อน ทางผู้วิจัยได้เห็น ถึงความสำคัญ และความจำเป็นที่จะทำวิจัยเรื่ององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนจิตรลดา เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้ตรงกับการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีสุขภาพและ สมรรถภาพดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนจิตรลดาในระดับช่วงชั้นที่ 4

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบความคิดเห็น และข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนจิตรลดาในระดับช่วงชั้นที่ 4
2. เพื่อเป็นแนวทางที่ในการนำไปแก้ไข ปรับปรุงการให้บริการทางด้านการออกกำลังกาย ของนักเรียน โรงเรียนจิตรลดาในระดับช่วงชั้นที่ 4

3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า วิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในระดับอื่น ๆ และโรงเรียนอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยมุ่งศึกษาถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดาในระดับช่วงชั้นที่ 4 โดยกำหนดให้ครอบคลุมถึงความต้องการทางด้านต่าง ๆ รวม 7 ด้าน คือ

- 1.1 ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 1.2 ความต้องการทางด้านวิชาการ
- 1.3 ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 1.4 ความต้องการทางการทดสอบสมรรถภาพ
- 1.5 ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน
- 1.6 ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน
- 1.7 ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม

2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ในระดับช่วงชั้นที่ 4

นิยามศัพท์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของศัพท์บางคำไว้ ดังนี้

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความต้องการการออกกำลังกายมีทั้งหมด 7 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย และการจัดการเรียนการสอน ด้านชนิดของกิจกรรม และสิ่งใดก็ตามที่มีขึ้นแล้วส่งผลให้นักเรียนเกิดความต้องการการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ที่อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา นักเรียนโรงเรียนจิตรลดา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องความต้องการวิชาการ หมายถึง ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา และการจัดการเรียนการสอน

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง ตัวอาคาร สถานที่ เครื่องมือ เครื่องใช้ ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือเล่นเกมกีฬา

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องความต้องการทางการทดสอบสมรรถภาพ หมายถึง ความต้องการในการเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ในระดับช่วงชั้นที่ 4

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน หมายถึง แหล่งที่ช่วยเหลือเกี่ยวกับด้านการเงินที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายต่าง ๆ ให้เกิดผลดี

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน หมายถึง ช่วงระยะเวลาที่ต้องการออกกำลังกายในแต่ละวัน ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการออกกำลังกาย กำหนดช่วงระยะเวลาละ 1 ชั่วโมง และช่วงเวลาในการเรียนวิชาพลศึกษากำหนดช่วงระยะเวลาละ 1 ชั่วโมง

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม หมายถึง ชนิดกิจกรรม หรือกีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายของนักเรียน

การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นหรือการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย การใช้แรงในปริมาณที่มากจนเหนื่อยพอสมควร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้ปฏิบัติ ต้องทำด้วยความสมัครใจและเกิดสนุกสนาน

กิจกรรมกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีการออกแรงกระทำ
พอสมควร โดยมุ่งหวังให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ ซึ่งจะมีกฎหรือไม่ก็ได้

ช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง นักเรียนโรงเรียนจิตรลดาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 6

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

จากการศึกษาและค้นคว้าทฤษฎีและหลักการขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมเนื้อหาจากตำราเอกสาร วารสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและได้กำหนดวางหัวข้อไว้เป็นลำดับ ดังนี้

- การออกกำลังกาย
- ความหมายของการออกกำลังกาย
- ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ผลเสียของการไม่ได้ออกกำลังกาย
- หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ความต้องการของมนุษย์
- องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ
- ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- ด้านวิชาการ
- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านการทดสอบสมรรถภาพ
- ด้านงบประมาณสนับสนุน
- ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน
- ด้านชนิดของกิจกรรม
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- งานวิจัยภายในประเทศ
- งานวิจัยต่างประเทศ

การออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายไว้มากมาย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายหรือคำจำกัดความไว้ดังนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 4) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินวิ่ง วิ่งเหยาะหรือฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ (2544: 4) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายคือ ลักษณะของการทำงานหรือเตรียมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ส่วนหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายไปพร้อมกันโดยการทำงานของร่างกายไม่ต้องใช้ทักษะหรือ กฎกติกาที่ซับซ้อน ง่ายต่อการปฏิบัติ ระยะเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย ให้ผลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ

นคร บุญคง (2545:16) สรุปว่า การออกกำลังกายเป็นการกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติอย่างเป็นระบบระเบียบสอดคล้องกับความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ...

วัลชูลี ขำวารี (2547: 12) สรุปว่า การออกกำลังกายคือ การกระตุ้นการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงร่างของร่างกาย ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต ให้เกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่จะแข่งขัน

สนธยา หนุมาน (2548:7) สรุปว่า การออกกำลังกายหมายถึงการกระทำใด ๆ ที่ทำให้ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้ กิจกรรมง่าย ๆ

ภานุ ศรีวิสุทธิ (2548: 11) สรุปว่า การกระทำกิจกรรมใดๆที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาต่าง ๆ ที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะในการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกาย จะใช้กำลังมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับเวลาและความหนักเบาของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

สรุปการออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับเพศและวัย ร่วมไปถึงสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกาย มีความสดชื่นและตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา มีการพัฒนาในส่วนของอวัยวะต่าง ๆ ให้มีความสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติกิจกรรมในการดำรงชีวิตต่อไป

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต ทำให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาหลาย ๆ ท่านได้ ค้นคว้า วิจัย ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้น มีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์อย่างมาก ดังนี้

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541: 11-12) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิต และพฤติกรรมของการออกกำลังกายไว้ คือ ในภาวะปัจจุบันสังคมมองการพลศึกษาเป็นเรื่องว่าช่วยชีวิตและสุขภาพ ปัจจัยที่มีอิทธิพล ทำให้สาระวิชาและความสำคัญของพลศึกษาเปลี่ยนไป คือ คุณภาพชีวิตเป็นอีกมิติหนึ่งของการพลศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสำคัญกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ขนานรับ และพัฒนารูปแบบการจัดการในการที่จะทำให้ทุกคน มีสุขภาพดีในปี 2000 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญ ที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี และมีวิถีชีวิตที่ถูกต้อง ส่วนพฤติกรรมของการออกกำลังกาย นั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพธุรกิจด้านการออกกำลังกายการส่งเสริมสุขภาพ ความสวยงามของร่างกายเป็นภารกิจที่ได้รับความนิยม และ

เฟื่องฟูมากในปัจจุบัน ข้อสังเกตที่น่าสนใจคือความใส่ใจของคนไทยที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง การแพร่ข่าวสารว่าด้วยโรค การป้องกัน การดูแลตนเองเพื่อไม่ให้เป็นโรคมะเร็งทำให้คนไทยใส่ใจต่อร่างกายของตนเองและสุขภาพมากขึ้น และนอกจากนี้ยังมีผู้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

นพวรรณ อนุโยธา (2541: 31) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบการหมุนเวียนโลหิต
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบการหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหดรและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด

5. แก้โรคนอนไม่หลับ
6. แก้โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระชับกระเฉงไม่อ่อนแอ

จรวยพร ธรณินทร์ (2542: 151) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายและกีฬาที่บุคคลทั่วไป วัยทำงาน ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ที่มี��นักกีฬาควรเลือกเพื่อสุขภาพ เพราะจะให้ประโยชน์กับ ร่างกายและจิตใจ เล่นเพื่อเป็นการนันทนาการ เป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่าง เล่นด้วยความสนุกสนาน กีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นที่นิยมสูงสุด เพราะง่าย สนุก ได้ผลดี ปลอดภัย เล่นได้เองตามลำพัง หรือฝึกร่วมกับกลุ่มได้ คือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก และแอโรบิกแดนซ์จะเลือกกิจกรรมใด ขึ้นอยู่กับความสามารถ ความถนัด และ ความสนใจ

สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ (2543: 173) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า จะมีผลต่อการสมรรถภาพทางกาย การที่จะรักษาให้สมรรถภาพของร่างกายให้คงสภาพอยู่เสมอ มีวิธีเดียวเท่านั้น คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งคุณค่าของสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายนั้น สามารถสรุปได้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่ และได้สัดส่วน ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพในจำนวนงานเท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้ แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า ประหยัดกว่า ทำให้สามารถนำกำลังงานที่เหลือไปใช้งาน อื่นได้อีกต่อไป

2. ผู้มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย สามารถที่จะเคลื่อนไหว หรือเดินเหินได้ด้วยความสะดวก คล่องแคล่ว และกระชับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะ หรือลีลาของ การเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะดังกล่าวนี้ นอกจากจะเป็น การประหยัดแรงงานได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะเป็นการส่งเสริมราสีให้แก่ตัวเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ประจำวันได้ผลผลิตที่สูง ถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดีกว่า เป็นระยะเวลานานกว่าทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่า ผู้ที่ไม่มีสมรรถภาพทางกาย

4. สำหรับเด็กนั้น การมีสมรรถภาพทางกายดีจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

5. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว การควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้น เป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องอย่างมากโดยเฉพาะในวัยเด็กที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตวิธีที่ดีที่สุดและถูกต้องนั้น ควรจะเป็นการควบคุมด้วยการออกกำลังกายและอาหารควบคู่กันไปด้วย

6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีความเชื่อว่าโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพนี้เองเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจวายที่กำลังเป็นโรคร้ายที่น่ากลัวอย่างหนึ่งในสังคมสมัยใหม่ วิธีป้องกันที่ดีอย่างหนึ่ง ก็คือ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายนั่นเอง

7. คำกล่าวของกรีกโบราณที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” นั้นเพื่อให้ความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์นั้น คือเรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายดี” ฉะนั้นเมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ก็ย่อมจะเป็นผลต่อประสิทธิภาพทางด้านจิตใจด้วย

ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2544: 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้ สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง ทำให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับกิจกรรมการงานและการใช้ชีวิตประจำวัน ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติหรือดีกว่าปกติ ได้แก่ ระบบไหลเวียนระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหาร การควบคุมฮอร์โมน เป็นต้น และยังส่งผลให้นอนหลับง่าย ลดความเครียด ช่วยฟื้นฟูสภาพหัวใจที่ผิดปกติช่วยป้องกันโรคหัวใจกระดูกแข็งแรงสมรรถภาพทางร่างกายในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น มีจิตใจเข้มแข็งขึ้น ทำให้รูปร่างทรวดทรงดีเป็นวิธีลดความอ้วนที่ดี

ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและฟื้นฟูสภาพมีความสามารถต่อสู้ป้องกันตัวในสภาวะคับขันได้ดีสามารถพัฒนาความสามารถทางกายไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้มีบุคลิกภาพดี สามารถเข้าสังคมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

เอเชิล อาร์ เนลสัน และ กิตติพร ตันตระกูลโรจน์ (2545: 117) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักโดยวิธีการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจะลดน้ำหนักได้ด้วยความยากลำบาก แต่ถ้าเขาออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร เขาจะลดน้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้นและการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินรวมทั้งพลังงานที่ได้มาจากการบริโภคอาหารด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบทางเดินอาหารด้วย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหารและการทำงานของลำไส้ที่ส่งผลให้การขับถ่ายดีขึ้นด้วยการออกกำลังกายอย่างเพียงพอจะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดให้ไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้การทำงานของอวัยวะเหล่านี้ดีขึ้น ตับ ไต ปอด และผิวหนังสามารถขจัดของเสียออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพนอกจากนั้นการออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อการทำให้จิตใจปลอดโปร่งสดชื่นด้วยการทำงานที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ ทำให้เลือดไปคั่งในสมองมากเกินไปและกล้ามเนื้อจะขาดเลือดดังนั้นการออกกำลังกายที่พอเหมาะจะทำให้เราสนุก และช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างการทำงานของสมองและกล้ามเนื้อเป็นการช่วยลดความตึงเครียดด้วยสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมากโดยเฉพาะทำให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้น และยังมีประโยชน์อื่น ๆ อีกเช่น ลดความตึงเครียดทางสมอง ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด แก้อาการนอนไม่หลับ แก้อาการท้องผูกเรื้อรัง ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยแก้อาการความดันโลหิต ภาวะอ้วนไม่อ่อนแอ น้ำหนักในร่างกายเหมาะสม นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอเหมาะจะทำให้เราสนุกสนาน และช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย และเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สามารถเข้าสังคมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อไป

ผลเสียของการไม่ได้ออกกำลังกาย

การขาดการออกกำลังกายจะทำให้ผลตรงข้ามกับผลการออกกำลังกายต่ออวัยวะหน้าที่ของอวัยวะ โดยทำให้เกิดความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกาย และเป็นเหตุนำโรคหลายชนิด (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2532: 20) เช่น

1. โรคประสาทเสี่ยสมดุลภาพตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในจะอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสี่ย 2 ระบบ ซึ่งทำงานต่อต้านสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบประสาทเสี่ยระบบลดลง และอีกระบบหนึ่งเด่นชัดขึ้น จึงเป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะที่ควบคุมอยู่ให้เห็นได้ชัด คือ ระบบทางเดินอาหารมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำและมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ เช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ
2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพการขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับการรับประทานอาหารเกินความพอดี, ความเครียด, สูบบุหรี่มาก ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสี่ยความยืดหยุ่น มีธาตุหินปูนและไขมันพอกพูนทำให้หลอดเลือดเกิดความอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้อันขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการแค่เจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นบางครั้ง แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดอาการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้
3. โรคความดันโลหิตสูงจากสภาพหลอดเลือดทั่วไปที่มีการเสี่ยม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจและเสี่ยสมดุลภาพของระบบประสาทอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย
4. โรคอ้วนการขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพของไขมัน การมีไขมันเกินร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัวควรถือว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคที่แสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัด ไม่คล่องตัว ระบบการหายใจและไหลเวียน มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น ความอ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ อีก อาทิเช่น เบาหวาน ความดันสูง และโรคหัวใจ

5. โรคเบาหวานจริงอยู่ที่ว่าโรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดโดยการเผาผลาญเป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตามอาจไม่แสดงออกมาเลยตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรจะเป็น ดังนั้นจึงถือได้ว่าการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุนำอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

6. โรคของข้อต่อและกระดูกการขาดการออกกำลังกายให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในการเสื่อมตัวเร็ว โดยเฉพาะที่เยื่อหุ้มข้อ ซึ่งจะมีการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวด เมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกจากกระดูกทำให้กระดูกบาง เปราะแตกง่าย

ในเวชศาสตร์สุขภาพผู้สูงอายุแห่งชาติ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกของวัยรุ่นมีแข็งแรง คงทน และมีความหนา ทั้งนี้เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร ทำให้เติบโตช้า แคระแกร็น

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ รูปร่างของมนุษย์ เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อที่มีปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้วัยรุ่นมีรูปร่างผอมบางไม่แข็งแรง วัยรุ่นบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เกิดโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย และทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้ทรวดทรงของวัยรุ่นไม่สมส่วน คือมีรูปร่างผอมบาง หรือ อ้วน และไม่สมประกอบ เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน ศีรษะเอียง หรือตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจะรักษาหายช้าและมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ซึ่งปัญหานี้จะผลกระทบจนถึงวัยผู้ใหญ่

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดที่ใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมากแต่ใช้เวลานานติดต่อกันทำให้เพิ่มความอดทน โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะมีข้อเสียเปรียบในการเรียนวิชาพลศึกษาหรือเล่นกีฬาและมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ และระบบประสาทต่ำ ทำให้ประสิทธิภาพในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย จึงมักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่าย

5. ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกลุ่มจะทำให้วัยรุ่น รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมในด้านส่วนตัววัยรุ่นจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีจิตใจร่าเริง วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุขหรือพวกราชกาฬโรค ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีนิสัยชอบออกกำลังกายติดตัวไปด้วย

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดสระบุรี (2548) ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเสียชีวิตเป็นสองเท่าของผู้ที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจสะสมพลังงานไว้ใช้เมื่อเวลาหัวใจต้องทำงานหนัก เพิ่มความแข็งแรงในการบีบตัวของหัวใจ ลดระดับไขมันในเลือด เพิ่มระดับ HDL (ซึ่งเป็นไขมันที่ดี) ลดระดับความดันโลหิต ลดการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานน้อยลงด้วย

สรุปผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย คือ ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคต่ำ และจะมีโอกาสเสี่ยงจากการเป็นโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย เช่น โรคอ้วน และโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น เมื่อร่างกายเกิดความบกพร่อง สภาพจิตใจก็จะไม่ดีตามไปด้วยทำให้ประสิทธิภาพในการเรียน และการทำงานลดลงไปด้วย

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง มิฉะนั้นการออกกำลังกายอาจจะไม่ได้รับประโยชน์หรือบางครั้งอาจเป็นโทษก็ได้ มีผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาหลายท่านได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ ดังนี้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531: 74-75) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหลักของการออกกำลังกายขึ้นพื้นฐานไว้ดังนี้

การที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดีขึ้นขึ้นอยู่กับโปรแกรม และวิธีการฝึกออกกำลังกาย ซึ่งควรให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการว่าต้องการจะสร้างเสริมสมรรถภาพให้กับส่วนใดของร่างกาย และโปรแกรมที่ดีนั้นจะต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง คือ ความบ่อยครั้งของการฝึกปริมาณของการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารการพักผ่อน หลับนอนและความแตกต่างทางธรรมชาติของบุคคลที่จะออกกำลังกายด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายจึงควรให้ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน จึงจะได้ผลดีโดยอาศัยหลักของการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐานดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรกควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ปริมาณงานน้อย และควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักเบาของงาน และความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาของการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

2. การออกกำลังกายที่ดีควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน ไม่ควรออกกำลังกายแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540: 31-32) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจึงจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน ไม่น้อยหรือมากเกินไป ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพ (fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุด คือ เวลาที่สะดวก อาจจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอน หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตื่นเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่ม อาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ของการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การขึ้น การเดิน การนั่ง การนอนทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวก และพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายจะต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง (warm up) ด้วยการเตรียมความพร้อมร่างกายก่อน 5 – 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมากเพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีขึ้นไป จะต้องสนใจมากเพราะงานและเวลาทำให้ไม่ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว รูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

สำรวจ คุณวุฒิ (2545) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ ดังนี้

1. ต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสม ในเวลาประมาณ 25-30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ
2. จะต้องมีการออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกายและกล้ามเนื้อได้ออกแรง จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น
3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่อต่าง ๆ มีการเหยียด-ยืด-หด เพื่อให้ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังกายมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายน้ำท่าต่าง ๆ มากจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น
4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนได้ตรง ไม่โงนเงน หรือเวลาเดิน เดินตรงไม่เซก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตา และหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี
5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความอ่อนไว ความอ่อนไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันท่วงที การปรับเปลี่ยนท่าเป็นการสั่งของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวประสานสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

นอกจากนี้ ตำรอง คุณวุฒิ (2545) ยังได้สรุปว่า การออกกำลังกายต้องเลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ ร่างกายของคนเราจะมีการเจริญเติบโตตามอายุ และจะหยุดโตเมื่ออายุ 20 ปี เมื่ออายุ 30 ปี ขึ้นไป ความสามารถของร่างกายจะลดลง ทั้งด้านความทนทาน ความอ่อนไว กำลังของกล้ามเนื้อ การเล่นกีฬาประเภทใช้กำลังมาก ๆ หรือทักษะมาก ๆ จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ หรือคนที่มิโรคประจำตัวถ้าออกกำลังกายโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของร่างกายแล้วอาจจะเกิดอันตรายได้ การออกกำลังกายจึงต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศและอายุ ดังนี้

อายุ 1-3 ปี เล่นออกกำลังกายเป็นครั้งคราว เพื่อให้เด็กเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว และเกิดการพัฒนาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น เดิน วิ่ง กระโดด

อายุ 4-6 ปี ควรได้ใช้ทุกส่วนของร่างกาย ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและระบบหายใจ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การเล่นกายบริหาร กิจกรรมเลียนแบบและเกมส์เบ็ดเตล็ด

อายุ 7-11 ปี เน้นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วและเกิดการประสานงาน เช่น การเล่นกีฬา การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ และเล่นเกมที่ท้าทาย รวมถึงกิจกรรมที่นำไปสู่การเล่นกีฬา

อายุ 12-17 ปี ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย โดยเน้นสมรรถภาพของร่างกาย และพัฒนาทักษะทางกลไกให้มีความสัมพันธ์กัน เช่น การวิ่ง การถีบจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เต้นรำ แบดมินตัน และอื่นๆ

อายุ 18-35 ปี ออกกำลังกายเน้นเพื่อฝึกให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของร่างกายและเน้นการฝึกทักษะที่ยากและซับซ้อน เพื่อเป็นพื้นฐานความสามารถของร่างกาย ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายทุกรูปแบบหรือการออกกำลังกายเพื่อเข้าสังคม กิจกรรมการออกกำลังกายควรเน้นความหลากหลายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกาย และเน้นการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20-30 นาที

อายุ 36-59 ปี การออกกำลังกายต้องมีหลายรูปแบบ และสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย เวลา สถานที่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีภาระหน้าที่ในการทำงานและครอบครัว ส่วนใหญ่มักจะมีข้ออ้างว่าไม่มีเวลา แต่ร่างกายมีความต้องการที่จะให้ดูแลรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย และถ้าไม่ได้ออกกำลังกายมานาน ควรปรึกษาแพทย์ หากอายุ 45 ปี ขึ้นไป ควรตรวจร่างกาย และการทำงานของหัวใจด้วย ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่เคยทำ แต่ลดความเร็วและความหนักลง เช่น ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กายบริหาร วิ่งเหยาะ แต่ถ้าวันที่ไม่ได้ออกกำลังกายควรมีกิจกรรมที่ออกแรงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยทำงานบ้าน การยกของขึ้นลง การบิดลำตัว การก้มเงย

อายุ 60 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายในวัยนี้มีข้อจำกัด ต้องยึดแนวทางปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นอาจเกิดโทษต่อสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกายโดยเฉพาะการทำงานของหัวใจ กิจกรรมการออกกำลังกายควรเบา ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง รำมวยจีน กายบริหาร ประกอบดนตรี ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงมากในระยะสั้น ๆ

วัลชูลี ขำวาริ (2547: 12) สรุปว่า หลักการออกกำลังกายทั่วไป คือ ค่อยทำค่อยไป อบอุ่นร่างกาย ประมาณตนไม่หักโหม ฝึกในเวลาประจำสม่ำเสมอ สร้างกำลังใจโดยเฉพาะใน 6 สัปดาห์แรก ที่เริ่มฝึกออกกำลังกายเป็นกลุ่มชนพักพวกลำเล่นด้วย เปลี่ยนกิจกรรมบ่อย ๆ เพื่อให้สนุกสนาน น่าสนใจ ตรวจสอบความก้าวหน้า โดยดูจากน้ำหนักและชีพจร ท่านจะฝึกออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาอะไรก็ได้และจะเล่นอย่างไรก็ได้ไม่สำคัญ สิ่งที่สำคัญที่สุดทำอะไรจึงจะได้อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตให้เป็นวิถีชีวิต

ประพร วรรณบุษราคัม (2548) สรุปเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายว่า ค่อยทำค่อยไป อบอุ่นร่างกาย ประมาณตนไม่หักโหม ฝึกในเวลาประจำสม่ำเสมอ สร้างกำลังใจโดยเฉพาะ ใน 6 สัปดาห์แรกเริ่มฝึกออกกำลังกายเป็นกลุ่มชนพรคพวกร่วมเล่นด้วย เปลี่ยนกิจกรรมบ่อย ๆ เพื่อให้สนุกสนานน่าสนใจตรวจสอบความก้าวหน้า โดยดูจากน้ำหนักตัวและชีพจร ท่านจะฝึก ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอะไรก็ได้ และจะเล่นอย่างไรก็ได้ไม่สำคัญ สิ่งสำคัญที่สุดทำอะไร จึงจะทำได้สม่ำเสมอต่อเนื่อง

สรุปหลักในการออกกำลังกายทั่วไป คือ ควรทำเป็นประจำการออกกำลังกายควรทำ อย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที การออกกำลังกายตอนแรกควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ปริมาณงานน้อย และควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักเบาของงานและความยากขึ้นเป็นลำดับ ลักษณะของกิจกรรมการออกกำลังกายจะต้องเหมาะสมกับเพศและวัย และยังคงคำนึงถึงสมรรถภาพ ร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย การออกกำลังกายจึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด

ความต้องการของมนุษย์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2526: 323) กล่าวถึง "ความต้องการ" ว่าหมายถึง ความอยากได้ ใคร่ได้หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกายเกิดการความขาดสมดุลเนื่องมาจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้นทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่งต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ เมื่อร่างกายได้รับตอบสนองแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่งและก็จะเกิดความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้นมาทดแทนวนเวียนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด

เสถียร เหลืองอร่าม (2525: 10- 18) และนิพนธ์ คันธเสวี (2528: 71) กล่าวว่าความต้องการของมนุษย์ มีอยู่ 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย หรือความต้องการทางสรีระ (Physical or Physiological Needs) หรือความต้องการปฐมภูมิ (Primary Needs) หรือความต้องการทางด้านชีววิทยา (Biological Needs) หรือความต้องการปฐมภูมิ (Primary) เป็นความต้องการทางชีววิทยา หรือความต้องการทางกายภาพเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานอันดับแรกหรือขั้นต่ำสุดของมนุษย์ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับชีวิต เป็นความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ เพื่อการมีชีวิตอยู่ เป็นความต้องการที่มีมาตั้งแต่กำเนิด ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ทางกายภาพเป็นแรงขับ (Drive) ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นแรงขับเคลื่อนทางกายภาพ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตเพื่อความอยู่รอด จึงเป็นความต้องการพื้นฐานที่จะขาดเสียมิได้ ความต้องการชนิดนี้หากไม่ได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา และมีความกระวนกระวาย เช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความอบอุ่น น้ำ ยารักษาโรค อุดหนุนที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม การเคลื่อนไหวทางร่างกาย การขับถ่าย ความต้องการเรื่องเพศ การพักผ่อนนอนหลับ ที่อยู่อาศัย ถ้าขาดความต้องการประเภทนี้เพียงประการใดประการหนึ่งชีวิตจะต้องมีอันเป็นไป เพราะความต้องการนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้ การแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาเพื่อตอบสนองความต้องการในทางกายของมนุษย์นี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสังคม วัฒนธรรม การฝึกอบรม สิ่งแวดล้อม ศาสนา เศรษฐกิจ ฯลฯ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ หรือความต้องการในระดับสูง หรือความต้องการทางด้านจิตวิทยา หรือความต้องการทุติยภูมิ หรือความต้องการที่เกิดใหม่ (Psychological Needs or Secondary Needs or Acquired Needs) เป็นความต้องการที่ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายหลัง หลังจากความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บางครั้งจึงเรียกความต้องการทางจิตใจว่า "ความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่" (Acquired Needs) เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากความรู้ และการเรียนรู้ประสบการณ์ การสนองตอบต่าง ๆ ก็เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ เป็นแรงขับ (Drive) ชนิดหนึ่งที่ไม่หยุดอยู่กับที่ (Dynamic) ไม่มีรากฐานจากความต้องการทางร่างกาย แต่อาศัยกลไกทางสมอง ที่สั่งสมจากประสบการณ์ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแต่ละบุคคลอาจเหมือนกันหรือต่างกันก็ได้ เนื่องจากแต่ละคนมีระดับความต้องการแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ และประสบการณ์ ความต้องการทางจิตใจเป็นความต้องการที่สลับซับซ้อน และมีความแตกต่างกันมากระหว่างบุคคล

3. ความต้องการทางสังคมเป็นความต้องการทางจิตใจนั่นเอง แต่เน้นหนักในด้านความต้องการที่จะดำรงชีวิตให้เป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่น หรือมีความเป็นอยู่ดีกว่าบุคคลอื่น เช่น ต้องการความปลอดภัย ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ต้องการความยอมรับในสังคม ต้องการความก้าวหน้า เป็นต้น ตามธรรมชาติแล้วมนุษย์มีความต้องการมากมายหลายอย่าง จนไม่มีขอบเขตจำกัด ซึ่งทั้งความต้องการที่เกิดจากความนึกคำนึง หรือความต้องการด้านจิตใจ หรือความต้องการทางกาย ซึ่งเป็นความต้องการที่ขาดมิได้และในบรรดาความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์นั้นยากที่จะได้รับการสนองตอบจนเป็นที่พอใจ เพราะเป็นเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล

เสถียร เหลืออร่าม (2519: 325) ได้กล่าวถึง ความต้องการตามแนวความคิดของมาสโลว์

มาสโลว์ (Dr. Abraham H. Maslow) นักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยมได้อธิบายเรื่อง ความต้องการของมนุษย์ว่าเป็นลำดับทั้งหมด 5 ชั้น (Hierarchy of needs) โดยเขียนเป็นรูปพีระมิดแห่งความต้องการไว้ แสดงความต้องการขั้นมูลฐานของมนุษย์ (Basic needs) เป็นทฤษฎีการจูงใจ ซึ่งเป็นคนแรกที่ได้เขียนขึ้น เรียกว่า "Maslow's General Theory of Human Motivation" Maslow กำหนดหลักการว่าบุคคลพยายามสนองความต้องการของตนเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จของชีวิตอธิบายลำดับขั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้ดังนี้

ลำดับขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (physical needs) คือ ความต้องการตอบสนอง ความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการจับถ้าย ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย และความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) คือ ความต้องการการคุ้มครอง ปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

ลำดับขั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของ และความรัก (belongingness and love needs) คือ ความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ขั้นนี้จัดเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (esteem needs) คือ ความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการความรู้สึที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (need to know and understand) คือ ความอยากรู้ อยากเข้าใจ อยากมีความสามารถ อยากมีประสบการณ์

ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรียะ (aesthetic needs) ได้แก่ ความต้องการด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (self actualization needs) ขั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ต้องปูพื้นฐานให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับขั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้างความรู้สึ “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับ ประสบการณ์สูงสุด คือ ได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งบางคนกล่าวว่าเข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

ในเรื่องของความต้องการของมนุษย์ ผู้วิจัยได้สรุปว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานทั่ว ๆ ไป ที่คล้ายกัน เช่น ความต้องการทั้ง 7 ลำดับ ขึ้นตอนตามแนวคิดของมาสโลว์นั้น บุคคลจะกระทำการเพื่อสนองความต้องการขั้นแรกก่อน แล้วจึงคืนรนเพื่อสนองความต้องการถัดมาเป็นลำดับต่อไปเรื่อย ๆ มนุษย์ทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นผู้ที่มีความสุขที่ดี ร่างกายแข็งแรงดังนั้นการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา รวมถึงกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นเครื่องมือที่จะสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้ เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน กล่าวคือทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วความต้องการของมนุษย์จึงเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความต้องการการออกกำลังกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาของสไมล์ และกูลด์ (อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523: 6) พบว่าความต้องการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีภารกิจและนอน
2. อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง กระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง
6. อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31-31 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. อายุ 31-35 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ซึ่งได้มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา และกีฬาได้ให้ข้อมูลไว้ ดังนี้

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

วรัศคี เพียรชอบ (2540: 691) ได้กล่าวถึงการพิจารณาคุณสมบัติบางประการในการที่จะเลือกบุคลากรใหม่เข้าทำงาน มีคุณสมบัติที่สำคัญที่ควรจะได้รับพิจารณา 7 ประการด้วยกัน คือ อายุ การได้รับการฝึกฝนทางวิชาชีพ ประสบการณ์ บุคลิกภาพ ทักษะ รูปร่างหน้าตา และนิสัยส่วนตัว สำหรับตำแหน่งในการที่จะสอนทางด้านกิจกรรมกีฬานั้น ความหนุ่มแน่นควรจะเป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนามากที่สุด

เชิดชัย โชครัตน์ (2540: 144-146) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำทางนันทนาการดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการพูด การพูดเป็นการสื่อความหมายทำให้คนอื่นเข้าใจ เกิดภาพพจน์ความสามารถในการพูดเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคนที่ต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำ จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดขึ้นในตัวของผู้ฟังได้อย่างรวดเร็ว
2. ประสบการณ์ทางการศึกษา จะช่วยให้ผู้นำสร้างภาพพจน์ทางสังคมได้ดีในสภาพที่สังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความต้องการบุคคลที่มีการศึกษาอย่างเหมาะสมทำหน้าที่เป็นผู้นำเป็นสิ่งจำเป็น
3. สุขภาพทางกายและทางจิตที่สมบูรณ์ บุคคลทั่วไปย่อมให้ความไว้วางใจแก่บุคคลที่เป็นผู้นำ ซึ่งมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่ดี การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญของการเป็นผู้นำ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มีผลต่อคุณภาพของงานและหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้นำมากเช่นกัน

4. คุณสมบัติที่เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลเป็นส่วนตัว โดยเฉพาะบุคคลที่มีคุณภาพต้องมีลักษณะเฉพาะตัวดังนี้ คือ

4.1 ความซื่อสัตย์ เป็นคุณภาพด้านความมั่นคงในตัวบุคคลที่บ่งบอกถึงความซื่อสัตย์ข้างในส่วนตัวและส่วนรวม

4.2 ความซื่อตรง เป็นคุณภาพด้านความมีเกียรติ เป็นการแสดงออกถึงความจริงใจและความยุติธรรม

4.3 ความสุขุมรอบคอบ เป็นคุณภาพด้านความระมัดระวัง เป็นเครื่องวัดความสามารถของแต่ละบุคคลก่อให้เกิดความปลอดภัยในแต่ละบุคคล และเป็นทีไว้วางใจของผู้อื่น

4.4 ความเชื่อถือได้ คือ คุณภาพด้านความมั่นคงและการพึ่งพาอาศัยได้ทำให้ผลงานที่เกิดขึ้นเชื่อถือได้

4.5 ความอดกลั้น เป็นคุณภาพด้านความเข้าใจและรู้สึกสงสารผู้อื่นให้การยอมรับนับถือบุคคลอื่น

4.6 ความรับผิดชอบ เป็นคุณภาพเกี่ยวกับลักษณะทางศีลธรรมอันดีงาม และการมีกฎเกณฑ์ในหน้าที่การงาน หรือการทำงานที่เชื่อใจได้

4.7 ความสามารถพิเศษเฉพาะบุคคล เป็นคุณภาพที่ซ่อนอยู่เป็นทักษะพิเศษ เป็นความสามารถในการสร้างวิถีทางแห่งความพอใจให้เป็นที่ประจักษ์แก่ผู้อื่น

4.8 ความสามารถทางสังคม เป็นคุณภาพในด้านความสามารถในการที่จะเข้าร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ ช่วยให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี

4.9 ความพากเพียร เป็นคุณภาพในการไม่ลดละต่อหน้าที่การงานหรือความสามารถปฏิบัติงานได้ต่อเนื่องไปตลอด

4.10 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นคุณภาพของความแน่ใจในการทำงานอย่างแข็งขัน รวมถึงความแน่นอนในการทำหน้าที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยตนเอง

4.11 ความเฉลียวฉลาด หรือเขาว์ปัญญาดี เป็นสิ่งทำให้เกิดความรู้ ความสามารถ และเป็นผลของความสะอาดที่กระทำต่อสิ่งแวดล้อม เขาว์ดีมีหลายลักษณะ เช่น เขาว์ทางศีลธรรม อันทิงาม และเขาว์ในการติดต่อสื่อสาร

หลักการเป็นผู้นำกิจกรรมประเภทเกมกีฬา (เชิดชัย โชครัตน์, 2540: 154-155) ผู้นำกิจกรรม กีฬาควรเข้าใจถึงจุดหมายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญจึงจะสามารถนำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีหลัก ดังนี้

1. ต้องทำการศึกษา เพื่อให้เข้าใจในกลุ่มประชากรที่จะเข้าร่วมโครงการว่ามีพื้นฐานทางสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนเพศ อายุ เพื่อจะได้จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความแตกต่างของแต่ละบุคคล
2. ควรมีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น บางคนอาจมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายเป็นโรคหัวใจ หรือมีความผิดปกติทางร่างกาย เป็นต้น เพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมทางกีฬาควรจะต้องทำการสำรวจ หรือศึกษาข้อมูลเหล่านี้เป็นอย่างดี เพื่อจะได้นำมาจัดวางแผนการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป
3. ควรเน้นในเรื่องการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากกว่าการแข่งขัน และควรเน้นในเรื่องของความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถ้อย เคารพในกติกาการแข่งขัน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและต่อสมาชิกในกลุ่ม
4. ต้องหาวิธีการที่จะพัฒนาและให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ในการรับบริการ บุคคลที่มีความสามารถน้อยกว่าคนอื่นก็ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่และพัฒนาให้ทัดเทียมกับสมาชิกคนอื่นโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจให้สมาชิกที่มีความสามารถที่ดีกว่าช่วยแนะนำสมาชิกที่ยังมีขีดความสามารถต่ำกว่าคนอื่น ก็จะเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกัน และสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สร้างความอบอุ่นแก่องค์กรอีกด้วย

5. ควรประสานงานกับบุคคล และหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเพื่อขอรับการสนับสนุน ทั้งในเรื่องของเครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ บุคลากร เพราะบางครั้งสมาชิกอาจมีความต้องการสูงมีจำนวนมาก สถานที่ บุคลากร ไม่เพียงพอจะได้มีการช่วยเหลือและสนับสนุนกัน และยังเป็น การกระตุ้นชุมชนได้มีความร่วมมือกัน มีความสนใจในกิจกรรมร่วมกัน

6. ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีความสามารถในกิจกรรมมาร่วมเป็นผู้นำบ้างในบางโอกาส เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับสมาชิก ซึ่งอาจเป็นแนวทาง ในการได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนในลักษณะอื่น ๆ อีกต่อไป

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (ม.ป.ป.) ได้กล่าวว่าความต้องการบุคลากรทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการของหน่วยงานที่ไม่ใช่สถาบันการศึกษา หน่วยงานต้องการบุคลากรที่มีคุณสมบัติ ในด้านต่าง ๆ ที่อยู่ในระดับมากและปานกลาง ในแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตวิทยา และเทคโนโลยีการศึกษา

2. ด้านความเป็นผู้นำกิจกรรมต้องมีความสามารถเลือกและตั้งวัตถุประสงค์ การกำหนด ความคิดรวบยอด การทำโครงการได้ตลอดปี รู้จักจูงใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมสนใจเข้าร่วมกิจกรรม สามารถสาธิตและอธิบายกิจกรรม รู้จักบทบาทของตนเองในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

3. ด้านบุคลิกภาพต้องมีท่าทางสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมารยาทสุภาพเรียบร้อย ทั้งกาย วาจา และใจ มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว และเฉลียวฉลาด รู้จัก การวางตัวได้ถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะ มีความซื่อสัตย์สุจริตและยุติธรรม มีศีลธรรม จรรยา หลีกเลียงอบายมุขทุกชนิด และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นทุกคน

แผน ปัญญา (2548: 61) ได้สรุปความต้องการด้านบุคลากรดังนี้คือต้องการบุคคลที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกาย บุคคลที่มีความรู้ตรงกับสาขาและกิจกรรมกีฬา เป็นผู้นำ ในการออกกำลังกาย มีวุฒิทางพลศึกษาโดยตรง จัดให้มีบุคลากรดูแล แนะนำใช้อุปกรณ์ การออกกำลังกาย

ด้านวิชาการ

สะอาด โปธายะ (2540) การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ด้านการเตรียม การสอน พบว่าครูผู้สอนมีการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมเนื้อหา ความรู้ตามหลักสูตร กำหนดด้านการดำเนินการสอน พบว่ามีการสอนอย่างเป็นขั้นตอน มีการอบอุ่นร่างกายก่อน ฝึกและคลายความอบอุ่นหลังการฝึกปฏิบัติ นักเรียนได้ฝึกตามการสาธิตของครูซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติ ในสนามมากกว่าในห้องเรียน กิจกรรมที่ใช้สอนทำให้นักเรียนมีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีการใช้สื่อของจริงในการสอน การวัดผลและประเมินผลส่วนหนึ่งเป็นการวัดจากพฤติกรรม ที่นักเรียนแสดงออกขณะฝึกปฏิบัติและมีการทดสอบทั้งภาคความรู้และภาคปฏิบัติ ปัจจัยที่ สนับสนุนการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน คือ การที่ผู้ปกครองและ คณะครูในโรงเรียน ให้ความร่วมมือและให้โอกาสนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ส่วนปัจจัยที่ยังไม่ได้รับ การสนับสนุน คือ อาคารพลศึกษา ความคิดเห็นของครูผู้สอน และนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียน การสอนพลศึกษาในโรงเรียน ครูผู้สอนเห็นว่านักเรียนที่มีทักษะกีฬาดีควรได้รับการส่งเสริมให้ เป็นนักกีฬา ผู้บริหารโรงเรียน และบุคลากรในโรงเรียนควรให้ความร่วมมือช่วยเหลือทั้งด้าน การจัดการเรียนการสอนและสื่ออุปกรณ์ ส่วนนักเรียนเห็นว่าเนื้อหาวิชาพลศึกษานั้นเหมาะสม ควรให้โอกาสนักเรียนทุกคนได้ออกกำลังกาย ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาสีของโรงเรียน เวลาเรียนเหมาะสมดีแล้ว อีกทั้งเห็นว่าครูพลศึกษาควรจบสาขาวิชาพลศึกษาและจะเป็นชายหรือ หญิงก็ได้แต่ต้องมีเทคนิคการสอนที่ดี รวมทั้งเห็นว่าการเรียนพลศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่ง

กวิณ คชนทร์เดชา (ม.ป.ป.) การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนตั้งแต่อดีตจนถึง ปัจจุบันนั้นจะเห็นได้ว่ากิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นในเรื่องของทักษะกีฬาสากล เพื่อให้ นักเรียนได้มี ความรู้ความเข้าใจ สามารถเล่นได้ คูเป็น แต่ไม่ได้คำนึงถึงความต้องการของนักเรียน การเรียน การสอนจะขึ้นอยู่กับความพร้อมของโรงเรียน ในด้านสถานที่และอุปกรณ์รวมทั้งความสามารถ ของครู ผู้สอนจะเป็นตัวกำหนดกิจกรรมพลศึกษา ดังนั้นในบางกิจกรรมซึ่งผู้เรียนไม่มีความถนัด หรือไม่มีพื้นฐานที่ถูกต้องทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่มีความสุขสนุกสนานและมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ กิจกรรมนั้น ๆ นอกจากนี้การที่ครูพลศึกษาส่วนใหญ่มุ่งเน้นในเรื่องการวัดผลให้ออกมาในเชิง พฤติกรรม โดยมีเกณฑ์กำหนดว่านักเรียนผ่านหรือไม่ผ่านกิจกรรมนั้น ซึ่งอาจจะก่อให้เกิด การเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องและไม่ เกิดการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัญหาที่ทำให้วิชาพลศึกษา เป็นวิชาที่ไม่มีความสำคัญหรือเป็นวิชาที่ทรมานเด็ก การที่นักเรียนได้วิ่งหรือบริหารร่างกายให้มี

หนังสือออกและแสดงอาการเหนื่อยอ่อนให้ครูได้เห็นนั้น ไม่เพียงพอที่จะแสดงว่าการเรียนการสอนในช่วงโมงนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา

วัลชูลี ขำวารี (2547) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังนี้ ที่ทำการศึกษาค้นคว้าความต้องการด้านวิชาการ พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการมากในเรื่องของการได้รับความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเลือกใช้และรักษาอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับความรู้การเล่นกีฬาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

สุภักศิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังนี้ ที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนพบว่า ความต้องการด้านวิชาการส่วนใหญ่ ประชากรต้องการวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาบรรยายและสาธิต การเล่นกีฬา การออกกำลังกายตามวิธีการที่ถูกต้อง

แผน ปัญญา (2548: 61) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังนี้คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เอกสารด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย เทปโทรทัศน์ CD VCD ที่เกี่ยวกับกีฬาและวิธีการออกกำลังกาย ต้องการความรู้ด้านกฎกติกาในการเล่นกีฬาต่าง ๆ

เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังนี้ สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดบริการการตรวจสุขภาพ มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการ แนะนำเกี่ยวกับความเหมาะสมในการออกกำลังกาย

ด้านอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

Bookwater (อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2540: 686-687) ได้วางหลักเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนที่เกี่ยวกับสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกทางการพลศึกษาไว้ 10 ประการ โดยได้สรุปจากหลักการที่เป็นต้นฉบับมา ดังนี้

1. ความสามารถที่จะไปมาได้โดยง่าย คือสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก
2. ความสวยงาม คือสถานที่ควรจะมี ความสวยงามนี้ ผู้ใช้สามารถที่จะไปใช้ได้โดยง่าย และสะดวก
3. ดึงดูดความสนใจแต่ก็ไม่ฉาบฉวย และควรกระตุ้นให้เห็นความสำคัญในการที่จะช่วยกันบำรุงรักษา
4. จัดให้เป็นส่วน ๆ หรือเป็นหมวดหมู่ คือ เขตของกิจกรรมและกิจกรรมที่เป็นกลุ่มเดียวกัน และมีความเกี่ยวข้องกันที่ต้องใช้งานด้วยกัน หรือเกี่ยวข้องกัน โดยจะจัดให้อยู่เป็นส่วน ๆ อันเดียวกัน หรือใกล้กัน
5. ความประหยัด คือ ให้มีความประหยัดทั้งด้านเวลา กำลังงาน และค่าใช้จ่ายให้น้อยที่สุด และให้การเรียนการสอนได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่เดียวกันก็ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมอย่างถูกสุขลักษณะให้มากที่สุด
6. ความสามารถที่จะขยายได้ในโอกาสข้างหน้า คือ มีความสามารถที่จะเพิ่มขอบข่าย และจำนวนของกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะมีขึ้นในโอกาสข้างหน้าได้ และในขณะที่เดียวกันก็จัดให้มีการพร้อมที่บุคคลสามารถจะมีส่วนร่วมได้ด้วยความประหยัด
7. ความโดดเด่น คือจะต้องมีการกำจัดไม่ให้มีกลิ่น มีเสียง หรือความชื้นมารบกวน มีการแยกกิจกรรมให้เป็นไปตามกลุ่มของผู้มีส่วนร่วม และมีการป้องกันมิให้บุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องในกลุ่มอื่น ๆ เข้ามาได้ การควบคุมแสง เสียง ความร้อน และการถ่ายเทอากาศ ควรจะมีการแยกการควบคุมเป็นส่วน ๆ ไป
8. ความปลอดภัย ถูกต้องตามสุขลักษณะและสุขอนามัย สิ่งต่าง ๆ ของสถานที่และของผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ จะต้องได้รับการพิจารณาเป็นอย่างดีในการที่จะจัดการบำรุงรักษาสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก

9. การควบคุมดูแล การที่จะสามารถดูแลควบคุมได้อย่างทั่วถึงและจัดกิจกรรมตลอดจนจัดกลุ่มต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีนั้น สามารถที่จะกระทำได้โดยให้ผู้นำที่มีความรับผิดชอบมองเห็นหรือไปยังสถานที่ที่เกี่ยวข้องนั้นได้โดยง่ายและรวดเร็ว และในขณะเดียวกันก็มีการแยกกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปโดยชัดเจน การควบคุมดูแลสถานที่ที่อาจจะมีอันตรายเกิดขึ้นนั้นถือว่าเป็นความรับผิดชอบต่อผู้นำตามกฎหมาย

10. ความมีประโยชน์ ความมีประโยชน์ของสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนั้นจะขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะปรับสถานที่เหล่านั้นให้สามารถใช้ประโยชน์ได้หลาย ๆ อย่างด้วยความปลอดภัย มีความสนุกสนาน และการเรียนการสอนได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การที่สามารถใช้สถานที่ได้ตามฤดูกาลก็เป็นการเพิ่มประโยชน์ของการใช้สถานที่มากยิ่งขึ้นอีก

11. ความถูกต้อง สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนั้น ควรจะได้เป็นไปตามความต้องการและสอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนหลักวิชาการ และตามที่กฎหมายได้บังคับไว้

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 232-233) ได้กล่าวไว้ว่าหลักการจัดและวางแผนวัสดุ อุปกรณ์สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก จึงมีหลักการจัดและการวางแผนดังต่อไปนี้

1. ควรจัดอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้สัมพันธ์กับความต้องการของชุมชนนอกเหนือจากนักเรียนด้วย เพราะชุมชนจำเป็นต้องใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา กีฬาและกิจกรรมนันทนาการในบางโอกาส

2. ประเภท ขนาด และที่ตั้งจะต้องสัมพันธ์กับชุมชนโดยรวม

3. ควรมีการวางแผนการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจของชุมชน

4. ในการวางแผนควรพิจารณาถึงการใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งยังเป็นแหล่งเสริมสร้างสมรรถภาพด้วย

5. สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของนักเรียนและชุมชน

6. กำหนดระเบียบเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไว้ เพื่อความสะดวกและความปลอดภัย

7. มีการร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดในการวางแผนระหว่างองค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเกี่ยวกับการออกแบบอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับ กิจกรรมพลศึกษา การกีฬา และนันทนาการ

ในการจัดวัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุด คือ ต้องกำหนดนโยบายให้ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมหรือ ผู้ใช้ได้รับทั้งความปลอดภัยและความสะดวก ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บและการจำหน่ายหรือ การให้ยืมไปใช้ต้องมีระบบระเบียบควบคุมเป็นอย่างดีด้วย มีโปรแกรมมาตรฐานและระเบียบ ในการใช้วัสดุและอุปกรณ์ทุกประเภทไว้ให้ผู้ใช้ทุกคนต้องปฏิบัติตาม มีสถานที่เก็บวัสดุและ อุปกรณ์เพียงพอเหมาะสม (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539: 233-234)

ศศิธร เสรีทัศน์ (ม.ป.ป.) ในปัจจุบันสถานที่ออกกำลังกายมีให้เลือกมากมาย ทั้งฟิตเนส และสถานที่ออกกำลังกายที่ทางกรุงเทพมหานครได้สร้างไว้ เพื่อให้ประชาชนใช้เป็นที่พักผ่อน หรือ สถานที่ที่อยู่ใกล้บ้าน หรืออาจจะเป็นสถานที่ที่เราสะดวกในการเดินทางก็ได้ สถานที่ที่เราจะใช้ ออกกำลังกายนั้นก็มีส่วนที่จะทำให้ร่างกายของเราได้รับออกซิเจนที่บริสุทธิ์ สถานที่ที่เราจะเลือกนั้น ควรจะมีอากาศโปร่งสบายเป็นที่ที่ไม่แออัด ไม่มีควันพิษ การที่เราเลือกสถานที่ที่ดีก็จะทำให้ ร่างกายของเราได้รับแต่สิ่งดี ๆ เช่นกัน ดังนั้นเราควรเลือกสถานที่ที่เราพิจารณาแล้วว่าถ้าเรา ออกกำลังกายที่นี่แล้วเราจะได้รับประโยชน์

นพวรรณ อนุโยธา (2541) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

เวรณี เล้าอรุณ (2545) กล่าวว่า การจัดสถานที่ควรจัดสถานที่ให้มีสภาพแวดล้อมที่สวยงาม และร่มรื่น มีที่นั่งพักผ่อน สถานที่ออกกำลังกายที่ต้องการ ควรเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัย

แผน ปัญญา (2548: 60) ได้สรุปความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกดังนี้ ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ที่เพียงพอ และมีคุณภาพ สนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอ อุปกรณ์ในการตรวจสอบสุขภาพ

สนชยา หนุมมาก (2548: 59-60) ได้สรุปความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกดังนี้ สถานที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายควรคำนึงถึงในด้านของความปลอดภัย ความมีมาตรฐานของสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายควรคำนึงถึงความคงทน ความแข็งแรง และความสมบูรณ์ของอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรคำนึงในด้านสาธารณูปโภค เช่น น้ำดื่ม น้ำใช้ ห้องน้ำ ไฟฟ้า รวมถึงอาคารประกอบต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรม

ประพร วรรณบุษราคัม (2548) กล่าวว่า ชนิดของความต้องการที่อยู่ในระดับมากมี ดังนี้ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย ต้องการมีระบบแสงสว่างติดในสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอและได้มาตรฐาน (เช่น สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามฟุตบอล สนามเทนนิส สนามเซปักตะกร้อ สระว่ายน้ำ สวนสุขภาพ เป็นต้น) และต้องการมีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่าง ๆ ที่เหมาะสมในบริเวณที่ออกกำลังกาย

ด้านการทดสอบสมรรถภาพ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541) ได้สรุปไว้ว่า คำว่าสมรรถภาพทางกายในปัจจุบันมองไปในความหมายของการมีสุขภาพ สมรรถภาพทางกายที่ดีสามารถที่จะป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดี สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้งานรับและพัฒนารูปแบบการจัดการในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีในปี 2543 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญ ที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี และมีวิถีชีวิตที่ถูกต้องในทางพลศึกษาได้มองใน 3 ประเด็น คือ

1. พัฒนาการทางร่างกาย เพื่อความยืดยาวของชีวิตนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของร่างกายที่มีอิทธิพลบ่งชี้ถึงสภาวะทางสุขภาพ และพัฒนาการทางกายของบุคคลนั้น เซดอน ได้แบ่งรูปร่างคนออกเป็น 3 ประเภท คือ ผอม (Ectomorph) สันทัด (Mesomorph) และอ้วน (Endomorph) ซึ่งคนแต่ละรูปร่างดังกล่าวจะมีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ต่างกัน อย่างไรก็ตาม การพลศึกษาจะช่วยให้คนสามารถมีชีวิตยืนยาว และปลอดภัยจากโรคอ้วน (Obesity) ได้ด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ เป็นต้น

2. สุขภาพ การมีสุขภาพที่ดีเป็นที่พึงปรารถนาของทุกคน การดูแลและให้ความใส่ใจต่อสุขภาพกำลังเป็นที่สนใจของบุคคลโดยทั่วไป สถานบริการออกกำลังกาย สถานส่งเสริมสุขภาพ สวนสุขภาพมีความสำคัญมากขึ้น และคนเริ่มใช้บริการมากขึ้น คำว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” มีความหมายต่อการดูแลสุขภาพมากในปัจจุบัน

3. สมรรถภาพ (Fitness) คนที่มีสมรรถภาพที่ดีจะต้องประกอบด้วยภาวะของร่างกาย
4 ประการ คือ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตกับทางเดินหายใจ ร่างกายมีความอ่อนตัวยืดหยุ่น และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อดี ซึ่งวิธีการประเมินสมรรถภาพนี้จะเน้นที่การวัดความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตกับระบบหายใจ ความแข็งแรง และความอ่อนตัวของร่างกาย

เบญจมาศ ยืนหยัดชัย (2547: 14) กล่าวว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นวิธีที่จะใช้ในการประเมินสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีระดับสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร เท่าไร น้อยเกินไปหรือไม่ ซึ่งการทดสอบก็มีหลายแบบและวิธีการแตกต่างกันออกไป โดยแบบทดสอบแต่ละชนิดจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทดสอบ โดยเพื่อให้ทราบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้ารับการทดสอบให้ครอบคลุมในทุกประเด็นและองค์ประกอบ บุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่นักกีฬาจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมไปถึงการเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับสมรรถภาพของตนเองในแต่ละด้าน และยังสามารถปรับปรุงเสริมสร้าง หรือคงไว้ซึ่งระดับความสามารถของตนเองได้

กรรวิ บุญชัย (2541:2 – 9) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. ความอ่อนตัว
4. ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ
5. ส่วนประกอบของร่างกาย

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานซึ่งมีความหนักพอประมาณ ได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน การวัดความอดทนของกล้ามเนื้อที่นิยมใช้ได้แก่ ลูก – นั่ง งอแขน ห้อยตัว ดึงข้อ ค้นพื้น ดันพื้นเข้าแตะพื้น ยুবข้อบนราวคู่ สควอททรัสต์ (Squat thrust) กระโดดย่อตัว (half squat jump)

ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของช่วงข้อต่อต่าง ๆ วัดเป็นองศา ซึ่งเป็นความสามารถในการยืดของเนื้อเยื่อเอ็นและกล้ามเนื้อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก ถ้ามีความอ่อนตัวไม่เพียงพอการออกกำลังกายอาจจะเกิดอันตรายได้หรือถ้าอ่อนตัวเกินไปอาจจะไปลดช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้ การมีความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นจะทำให้การเคลื่อนไหวนั้นมีความงดงาม และโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บน้อยลง การวัดความอ่อนตัวที่นิยมกันมากคือ การนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (sit and reach)

ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ หมายถึง ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งยังผลให้ร่างกายสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ การวัดที่นิยมคือ การวิ่งระยะไกล เช่น 800 เมตร (สำหรับนักเรียนหญิง) วิ่ง 1,000 เมตร (สำหรับนักเรียนชาย) การวิ่งระยะทาง 1 – 1.5 ไมล์ หรือ วิ่ง 9 – 12 นาที

การวัดส่วนประกอบของร่างกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%fat) การวัดต้องใช้เครื่องมือ นักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนจะมี % fat มากกว่านักเรียนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ การวัดส่วนมากวัดบริเวณกล้ามเนื้อ Triceps, Abdonmen, Suprailliac, Subscapular, Thigh, Chest เป็นต้น

กรมพลศึกษา (2535) ได้กล่าวถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีว่า จะมีประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต และลดสาเหตุการเสี่ยงต่อการมีโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุซึ่งไม่สามารถจะคาดคิดล่วงหน้าได้ การออกกำลังกายเป็นประจำหรือฝึกซ้อมกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นประโยชน์ต่อชีวิต โดยสมรรถภาพทางกายที่ดีจะให้ผล ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตได้มีการปรับปรุง ทำให้รู้สึกว่าร่ากายสบายขึ้น
2. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
3. เพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่าง ๆ เช่น ระบบการหมุนเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ และระบบย่อยอาหาร
4. เพิ่มความสามารถที่จะรับมือกับความเครียด
5. ทำให้รูปร่างดีขึ้น สัดส่วนไขมันลดลง
6. ช่วยควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกิน ควบคุมมิให้ไขมันสะสมมากจนทำให้กล้ามเนื้อเหลว

ยุทธศักดิ์ ถนอมเลิศชัย (2542) ได้กล่าวถึงเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพ โดยสรุปว่า การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Kasetart Youth Fitness Test เป็นแบบทดสอบที่ได้พัฒนาขึ้น โดย รศ.ดร.สุพิตร สมาหิโต จากภาควิชาวิทยาศาสตร์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประกอบด้วย 6 รายการทดสอบ โดยจะครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุตั้งแต่ 7-18 ปี รายละเอียดแต่ละรายการทดสอบมี ดังต่อไปนี้

1. ลูกนั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds)
2. ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Seconds)
3. นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
4. วิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run)
5. วิ่ง/เดิน ระยะทาง 1,000 เมตร (1,000 Meter Run/Walk)
6. วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Thickness)

กุลวุฒิ ชูตินันท์ (2546) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ ดังนี้

1. เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของร่างกายหรือส่วนบกพร่องให้มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่
2. เป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาได้อย่างเหมาะสม
3. เป็นการจูงใจให้ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายพัฒนาความสามารถของร่างกาย และรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายให้คงอยู่อย่างสม่ำเสมอ
4. ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับผู้ฝึกสอน หรือผู้ควบคุมโปรแกรมการฝึก เพื่อวิเคราะห์ผลของการฝึก ข้อดี ข้อเสียของการฝึกซ้อม และนำไปปรับปรุงแบบฝึกหรือกิจกรรมการฝึกให้เหมาะสม

ศุภกสิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการด้านสมรรถภาพว่า ทำการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม พบว่าความต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประชาชนมีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่เกี่ยวกับสุขภาพอย่างน้อยเดือน/ครั้ง และต้องการวิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญมาบรรยาย สาธิต การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการด้านสมรรถภาพว่า จากการศึกษาความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่าส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดทำคู่มือบันทึกผลสมรรถภาพทางกายของสมาชิกแต่ละคน มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรม และมีการให้ความรู้และคำแนะนำในการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย บรรยายและสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีแผ่นภาพประกอบคำอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และประโยชน์จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ด้านงบประมาณสนับสนุน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 243) ได้กล่าวถึงการตั้งงบประมาณไว้ว่า การพิจารณาว่าจะตั้งงบประมาณเพื่อการจัดซื้อสิ่งใดจึงจะดีและเหมาะสมที่สุดนั้นควรจะต้องมีการปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างผู้เกี่ยวข้องต่าง ๆ การตั้งงบประมาณจะต้องสอดคล้องกับหลักการจัดและการวางแผนในการของบประมาณแต่ละครั้งควรต้องชี้แจงเหตุผลและความจำเป็นของสิ่งแต่ละรายการโดยละเอียดเพื่อให้ผู้พิจารณาขั้นสูงขึ้นไปยอมรับและเห็นด้วย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องนี้จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเลือกซื้อวัสดุและอุปกรณ์ใหม่ ๆ การสั่งซื้อ การจัดเตรียมเอกสารเพื่อการซื้อ และการตรวจสอบ

พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: 53) ได้สรุปด้านงบประมาณไว้ว่า จากการศึกษาพบว่าเยาวชนต้องการให้ทางจังหวัดจัดหางบประมาณให้กับองค์การบริหารส่วนตำบลและร่วมมือกับเอกชน จัดให้มีการแข่งขันกีฬาและเผยแพร่กิจกรรมทางพลศึกษา ทั้งนี้เพื่อจูงใจให้เยาวชนในเขตจังหวัดสกลนคร หันมาออกกำลังกายให้มากที่สุด

สุกคสิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547: 75) ได้สรุปด้านงบประมาณไว้ว่าจากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้เทศบาลตำบลกำแพงแสนสนับสนุนงบประมาณ และต้องการให้เทศบาลตำบลกำแพงแสนจัดหางบประมาณร่วมกับเอกชน

ประพร วรรณบุษราคัม (2548) ได้สรุปถึงเรื่องงบประมาณไว้ว่าจากผลการศึกษา นักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนอยู่ในระดับมาก โดยมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดหางบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาล ต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และต้องการให้มหาวิทยาลัยสนับสนุนงบประมาณในส่วนอื่น ๆ อีกด้วย

ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน

ดร.ฟิลลิป ซี (ม.ป.ป.) ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสต์เทิร์นสหรัฐอเมริกา มีความเห็นว่าเวลาบ่ายในแต่ละวันเป็นเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการออกกำลังกาย เพราะเป็นช่วงที่กล้ามเนื้อแข็งแรงและพร้อมจะทำงานมากที่สุด โอกาสบาดเจ็บลดลงอีกทั้งยังเป็น

ช่วงเวลาที่คนเราตื่นตัวที่สุดด้วย สิ่งหนึ่งที่เป็นหลักฐานสนับสนุนความคิดนี้ก็คือข้อมูลเรื่องระบบเวลาชีวภาพในร่างกาย หรือ circadian rhythms ที่จะเป็นตัวกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมแต่ละอย่าง และยังมีหน้าที่ควบคุมรูปแบบการนอนหลับ ความดันโลหิต รวมทั้งอารมณ์ของคนเราด้วย นอกจากนี้ระบบเวลาชีวภาพยังมีส่วนควบคุมอุณหภูมิในร่างกายด้วย ในช่วงบ่ายของวันระหว่าง 14.00-16.00 อุณหภูมิในร่างกายจะอุ่นขึ้นอีก 1-2 องศาเมื่อเทียบกับช่วงเช้าส่งผลให้กล้ามเนื้อได้รับการขยายตัวเต็มที่และบาดเจ็บน้อยลง อย่างไรก็ตามช่วงเวลาที่จะออกกำลังกายอาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ น่าจะเป็นสิ่งที่คุณควรจะให้มีความสำคัญมากกว่า

กรมพลศึกษา (2529) ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลาที่ไม่นอน ช่วงเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาที่เสร็จสิ้นจากภารกิจประจำวันที่ทำอยู่

จรรยา มิสิน (2536) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับความเหมาะสมในการเลือกช่วงเวลาว่าอุณหภูมิของอากาศในช่วงเวลาต่าง ๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณระยะเวลาออกกำลังกายก็ไม่เท่ากัน ในช่วงเช้า ช่วงเย็น อุณหภูมิต่ำกว่ากลางวันจึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันตอนบ่ายอุณหภูมิสูงสามารถฝึกซ้อมกีฬาในช่วงเวลาสั้น ๆ ได้ และยังได้กล่าวถึงความนานและความบ่อยที่เหมาะสมว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน และติดต่อกันนานพอสมควรจะได้ประโยชน์มากกว่าการออกกำลังกาย 10-20 นาที แล้วหยุดไปทำกิจกรรมหรือเล่นแล้วมาออกกำลังกายต่อไปอีก ถ้าหยุดพักไม่ควรพักนานเกินไป หรือหยุดออกกำลังกายหลายวันติดต่อกันแล้วกลับมาออกกำลังกายอีก ยกเว้นกรณีเกิดการเจ็บป่วยกล้ามเนื้อ ควรวิ่งติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 10 นาที โดยให้สัมพันธ์กับความหนักและความบ่อยด้วย จึงจะเกิดผลต่อร่างกาย เช่น การกำหนดความบ่อยของการวิ่งเพื่อสุขภาพ ก็ควรวิ่งอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นต้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) ได้กล่าวถึงการเลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติว่า ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควรในอากาศร้อน การฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็นจึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยาก หรือ

ทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลา ทุกคนทำได้โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็น อุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อ และความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น

อภิสิทธิ์ วิริยานนท์ (2542) ได้กล่าวว่าหากเป็นเวลาเช้าจะดีกว่าเพราะจะได้รับอากาศบริสุทธิ์กว่าและได้แสงแดดตอนเช้าซึ่งมีรังสีอัลตราไวโอเล็ตอ่อน ๆ ซึ่งไม่เป็นอันตรายอีกด้วย

ประพร วรรณบุษราคัม (2548) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย นักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย อยู่ในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. และ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของทุกวันซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาว่างเว้นจากการเรียน

เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549: 84) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายว่า ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย พบว่าความต้องการด้านช่วงเวลาของในออกกำลังกายที่สมาชิกส่วนใหญ่เลือก คือช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ของทุกวัน และ ช่วงเวลา 06.00-07.00 น. และเวลา 05.00-06.00 น. ของวันเสาร์ และวันอาทิตย์

ด้านชนิดของกิจกรรม

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้แบ่งประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทชุด เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล
2. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล เช่น แบดมินตัน เทนนิส
3. กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย กระบี่กระบอง
4. กิจกรรมเกี่ยวกับเกมมุลฐาน และเกมนำไปสู่กีฬาใหม่
5. กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ
6. กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น ราวคู่
7. กิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารกายที่เป็นแบบฉบับ เช่น กายบริหาร
8. กิจกรรมเกี่ยวกับการเลียนแบบ เช่น การกระโดดอย่างกบ
9. กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ลีลาศ

อัญญา พานิช (2544: 67) ได้สรุปความต้องการด้านกิจกรรมดังนี้ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะธรรมชาติของผู้ชายเมื่อประกอบกิจกรรมใด ๆ มักจะใช้กำลังมากกว่าผู้หญิง นักศึกษาชายส่วนใหญ่ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดที่ต้องออกแรงและใช้อุปกรณ์ด้วย เช่น ฟุตบอลบาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนนักศึกษาหญิงกิจกรรมส่วนใหญ่ ที่ต้องการใช้ในการออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์และไม่ต้องออกแรงหนัก เช่น กายบริหาร การเดินแอโรบิก การเดินเพื่อสุขภาพ การวิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: 46-47) ได้สรุปความต้องการด้านกิจกรรมดังนี้ จากการศึกษา พบว่า เยาวชนในเขตจังหวัดสกลนครมีความต้องการชนิดของกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ปิงปอง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการออกกำลังกาย เข้าใจ กฎกติกา การเล่นมากกว่ากีฬาชนิดอื่น ส่วนวิ่งจ็อกกิ้ง ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ กีฬาพื้นบ้าน เปตอง แอโรบิก และเทนนิส เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้หลักและวิธีการในการออกกำลังกาย

วัลชูลี ขำวารี (2547: 61-62) ได้สรุปความต้องการด้านกิจกรรมดังนี้ กิจกรรม ได้แก่ กายบริหารเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิก การวิ่งเพื่อสุขภาพ ควรจัดสรรบุคลากรที่มีหน้าที่และความรู้ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะการเลือกกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสุขภาพแข็งแรงสามารถทำงานได้โดยไม่รู้สึกเหนื่อย

สุกัศสิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547: 71) ได้สรุปความต้องการด้านกิจกรรมดังนี้ จากการศึกษา พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาเดินเพื่อสุขภาพ ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ กายบริหาร เปตอง

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยรวบรวมมาข้างต้น จะพบว่า ทั้ง 7 ด้านมีความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการส่งเสริมให้นักเรียนรัก การออกกำลังกายทั้งสิ้น เช่น ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการทางด้าน วิชาการ ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกความต้องการทาง ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านช่วงเวลาของ การออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน ด้านชนิดของกิจกรรม ความต้องการเหล่านี้ เป็นเหตุผลที่สำคัญที่จะทำให้ให้นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

และการจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ ในโรงเรียน จากในข้อมูลความต้องการด้านต่าง ๆ อาจจะมี ความแตกต่างกันบ้างขึ้นอยู่กับบุคคล สถานที่ และเวลา ทั้งนี้จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่าการจัดการให้ องค์กรประกอบทั้ง 7 ด้านมีระบบและประสิทธิภาพ จะส่งผลให้การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย รวมทั้งการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง และนักเรียนมีแรงกระตุ้นที่จะ เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นอีกด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ได้มีผู้วิจัยหลายท่านได้ทำการวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง “องค์กรประกอบที่เกี่ยวข้องกับ ความต้องการการออกกำลังกาย” โดยมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้อง และสอดคล้องกับการวิจัยพอสรุป ได้ ดังนี้

จีราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2540) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการจักระบบบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความต้องการการจักระบบบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชน ในเขตเทศบาลภาคเหนือ แต่ละระดับชั้นของเทศบาล ตามเพศและกลุ่มอายุ ผลการศึกษวิจัยพบว่า

1. ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจักระบบบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และ มีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลในภาคเหนือ มีความต้องการการจักระบบบริการด้าน การออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ และด้านช่วงเวลาของ การออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ สำหรับด้านรูปแบบของกิจกรรมประชากรเพศชายและ เพศหญิงมีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ประชากรระหว่างกลุ่มอายุระหว่าง 15-30 ปี อายุระหว่าง 31-45 ปี และ 46 ปีขึ้นไป ของเทศบาลในภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรม นันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พินิต วิทยุฒิ (2540) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการ ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ และเพื่อเปรียบ เทียบ กับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส), สำนักงานการศึกษาเอกชน และ โดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการและพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะ การออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงาน การศึกษาเอกชน, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้ นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีตามความต้องการ ไม่มีวิทยากร หรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และ มีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอนไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่ง ไม่สามารถไปออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการศึกษาเอกชน, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาบอลเดี่ยวบอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการศึกษาเอกชน, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกันคือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

จักรี เสริมทรัพย์ (2541) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิง

ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขันต์ จันทบำรุง (2541) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

2. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ผลการศึกษาวิจัยพบว่า 1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย 2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กัลยาณี ชลมณี (2544) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาและความต้องการการใช้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดมหาสารคาม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการใช้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ปัญหาการใช้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาล จังหวัดมหาสารคาม ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการจัดรูปแบบการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผลจากการใช้บริการ และด้านวิชาการ พบว่ามีปัญหาในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75, 3.67, 3.74 และ 3.71 ตามลำดับ ส่วนปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยมีไม่เพียงพอ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และ 4.21 ตามลำดับ

2. ความต้องการการใช้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในด้านการจัดรูปแบบการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผลจากการใช้บริการ และด้านวิชาการ พบว่าประชาชนมีความต้องการทั้ง 4 ด้านในระดับมากและที่ต้องการมากที่สุด คือ หน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลและจัดกิจกรรมต่าง ๆ ภายในสวนสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และ 4.21 ตามลำดับ

บุญชอบ เกียรติกำจาย (2544) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตชาย และนิสิตหญิงมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่ามีความต้องการในระดับมากทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และด้านงบประมาณสนับสนุน

อัญชญา พานิช (2544: 68-71) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือระหว่างนักศึกษาเพศชายกับนักศึกษาเพศหญิง โดยศึกษา 4 ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการบริการ ด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัยจำนวน 676 คน เป็นนักศึกษาเพศชาย 207 คน และนักศึกษาเพศหญิง 469 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า Z-test ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัยกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
2. นักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัยตะวันออกเฉียงเหนือระหว่างเพศชายกับเพศหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

นคร บุญคง (2545: 93-95) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสยาม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสยาม ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสยามส่วนใหญ่มีความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการรับบริการทางการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ด้านวิชาการ ด้านบุคลิกภาพ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านชนิดกิจกรรมและช่วงเวลา ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. ความต้องการรับบริการทางการออกกำลังกายระหว่างบุคลิกภาพชายกับบุคลิกภาพหญิง ในด้านวิชาการ ด้านบุคลิกภาพผู้ให้บริการ ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. นักศึกษาและบุคลิกภาพ มีความต้องการรับบริการทางการออกกำลังกายโดยรวม ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นทดสอบสมรรถภาพทางกาย

พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: 45-48) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชายและเยาวชนหญิงในเขตจังหวัดสกลนคร ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลิกภาพผู้ให้บริการ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และด้านงบประมาณของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด กิจกรรมการออกกำลังกายที่เยาวชนต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร วอลเลย์บอล แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

2. ความต้องการออกกำลังกายในทุก ๆ ด้าน ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เวชนี เล้าอรุณ (2545) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของกำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของกำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัดนครปฐม ที่ดำรงตำแหน่งในปี พ.ศ. 2543 ผลการศึกษาวิจัยพบว่ากำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัดนครปฐม มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่ามีความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเวลา 06.00-07.00 น. ของทุกวันอาทิตย์

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสนามกีฬากลางแจ้งและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ พร้อมน้ำดื่ม ชนิดกิจกรรมที่ชอบคือ การเล่นฟุตบอล ด้านวิชาการต้องการหนังสือ ตำราเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา ด้านงบประมาณสนับสนุนต้องการได้รับจากองค์การบริหารส่วนตำบลมากที่สุด

อดิศักดิ์ บุญมา (2545) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกาญจนบุรี ระหว่างข้าราชการครูชายกับข้าราชการครูหญิง ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ข้าราชการครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี มีความต้องการออกกำลังกายในระดับมาก และผลการเปรียบเทียบพบว่า ข้าราชการครูชายกับข้าราชการครูหญิงมีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

รัตนพงษ์ ฤกษ์ไชโย (2546) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดอ่างทอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดอ่างทอง ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดอ่างทองส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการออกกำลังกายของเยาวชนกับผู้ใหญ่ เยาวชนชายกับเยาวชนหญิง ผู้ใหญ่เพศชายกับผู้ใหญ่เพศหญิง เยาวชนชายกับผู้ใหญ่เพศชาย เยาวชนหญิงกับผู้ใหญ่เพศหญิง โดยรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กนกรดา อ่อนทองกลาง (2547) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากรการศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย จำนวน 1,118 คน

หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกาย กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมากที่สุดสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากร จะอยู่ในระดับมาก

ชัชวาล ภาคใหม่ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ “วัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 เป็นเยาวชนและประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะ จังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล และโรงเรียนสตรีชัยภูมิ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน ผลการศึกษาพบว่า

1. เยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และเป็นเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 จำแนกตามอายุ 15 – 25 ปี จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 และอายุ 26 ปีขึ้นไป จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0

2. สภาพการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัด ชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ที่มีสภาพเป็นจริงเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 59.9 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.8 อายุระหว่าง 15 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.1 อายุตั้งแต่ 26 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.9 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62.4 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.6 อายุระหว่าง 15 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.6 อายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 64.3

3. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 เพศชายมีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพศหญิง มีความต้องการชนิดกีฬาการเดินแอโรบิคด้านซุ่มมากที่สุด อายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีความต้องการ ชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป มีความต้องการชนิดกีฬาการเดิน แอโรบิคแดนซุ่มมากที่สุด

ชัยยุทธ สิริกุลพิทักษ์ (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาล นครตรัง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65
- 1.2 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97
- 1.3 ด้านบุคลากร โดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 35.80
- 1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.02

2.3 ด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

สุภักศิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาล ตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 400 คน ได้มาจากระชากรที่มาใช้บริการออกกำลังกายในเขตเทศบาลตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โดยการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ความต้องการในการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ได้ค่าความเชื่อถือได้ทั้งหมด 0.93 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านวิชาการและบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนมีความต้องการให้มีเจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการ มีมนุษยสัมพันธ์ดีและมีความรับผิดชอบมาก และต้องการวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาบรรยาย และสาธิต การเล่นกีฬา การออกกำลังกายตามวิธีการที่ถูกต้อง ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความต้องการให้มีน้ำดื่ม และแก้วน้ำที่สะอาด บริการตลอดเวลา และต้องการให้เทศบาลจัดสภาพแวดล้อมบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย/สนามกีฬาในเขตเทศบาลให้สวยงาม และร่มรื่น มีไฟฟ้า แสงสว่างเพียงพอ ความต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประชาชนมีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพ อย่างน้อย 1 เดือน/ครั้ง และต้องการวิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญมาบรรยาย สาธิต การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านงบประมาณ ประชาชนมีความต้องการให้เทศบาลตำบลกำแพงแสนเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณและให้เทศบาลตำบลกำแพงแสนเชิญวิทยากรจาก

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และอยากให้เทศบาลตำบลกำแพงแสน
ตั้งกองทุนเพื่อพัฒนาสถานที่และอุปกรณ์กีฬา

วัลชูลี ขำวาริ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของ
พนักงานบริษัทมินิแบ ประเทศไทย จำกัด จังหวัดลพบุรี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการ
การออกกำลังกายของพนักงานบริษัท มินิแบ ประเทศไทย จำกัด จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้
ในงานวิจัยเป็นพนักงานบริษัท มินิแบ ประเทศไทย จำกัด จังหวัดลพบุรี จำนวน 621 คน เครื่องมือ
ที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความต้องการบริการการออกกำลังกายของ
พนักงานใน บริษัท มินิแบ ประเทศไทย จำกัด จังหวัดลพบุรี มีดังต่อไปนี้

1. ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ของทุกวัน
2. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ความต้องการสถานที่
ออกกำลังกายควรมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย และมีห้องเปลี่ยนเครื่อง
แต่งตัว ห้องน้ำ และห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ อยู่ในระดับมากที่สุดเรียงตามลำดับ
3. ด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า ภายบริหารเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมาก
ที่สุด รองลงมาคือ การเดินแอโรบิก และวิ่งเพื่อสุขภาพ
4. ด้านบริการและวิชาการ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก
5. ด้านงบประมาณ พบว่า บริษัทจัดหางบประมาณในการออกกำลังกายทุกด้าน และ
บริษัทร่วมกับพนักงาน จัดหางบประมาณในการออกกำลังกายทุกด้าน มีความต้องการอยู่ใน
ระดับมาก

ประพร วรรณบุษราคม (2548) จากการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมในด้านต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยมีแนวทางเสนอแนะ
ต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมในการพิจารณาที่เหมาะสมในการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพให้กับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ดังต่อไปนี้

1. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีสถานที่ อุปกรณ์ ในการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างเพียงพอ โดยมีคุณภาพ และได้มาตรฐานความปลอดภัย
2. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีหน่วยงานที่รับผิดชอบต่อการให้บริการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยเฉพาะ และคัดเลือกบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ เหมาะสมต่อการให้บริการในเรื่องการออกกำลังกาย เช่น มีเจ้าหน้าที่พยาบาล มีบุคลากรที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำสาธิตวิธีการออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และให้บริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย
3. ด้านชนิดของกิจกรรม จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาโดยส่วนมากของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เลือุกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทฟุตบอล ฟุตซอล และแฮนด์บอลตามลำดับ เพราะฉะนั้นทางมหาวิทยาลัย ควรจัดหาบุคลากรที่มีหน้าที่และมีความรู้ความสามารถในประเภทกีฬาดังกล่าวไว้คอยบริการแก่นักศึกษา เพราะเป็นกิจกรรมที่นักศึกษามีความต้องการการรับบริการในการออกกำลังกาย ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวจะช่วยให้ นักศึกษาได้ผ่อนคลายความเครียด จากการเรียน นักศึกษามีสุขภาพที่แข็งแรง ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยพบว่า ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ของทุกวัน เป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุด เพราะฉะนั้นควรจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาดังกล่าวก็จะช่วยให้การออกกำลังกายนั้นสัมฤทธิ์ผล และ เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เพราะเป็นช่วงเวลาที่สะดวกสำหรับนักศึกษา ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ว่างเว้นจากการเรียนแล้ว
5. ด้านงบประมาณสนับสนุน มหาวิทยาลัยควรเป็นผู้จัดหางบประมาณในการสร้างสนามกีฬาหรือลานกีฬา โดยจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักศึกษา ในการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อเป็นปัจจัยในการส่งเสริมให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายมากขึ้น

เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย ผู้วิจัยมีแนวทางในการเสนอแนะสำนักงานเขตบางกอกน้อยในการจัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับชุมชนดังต่อไปนี้

1. ความต้องการด้านวิชาการและบุคลากร ทางสำนักงานเขตบางกอกน้อยควรอำนวยความสะดวกในการประสานงานกับศูนย์บริการสาธารณสุขในเขตบางกอกน้อย เพื่อจัดบริการการตรวจสุขภาพให้กับสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ และจัดหาเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
2. ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมบริเวณสถานที่ออกกำลังกายให้สวยงาม ร่มรื่น มีที่นั่งพักผ่อนให้เพียงพอ มีไฟฟ้าและแสงสว่างเพียงพอ มีน้ำดื่มที่สะอาด บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรมีการจัดหาเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถเพื่อให้ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย คำแนะนำในการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองแก่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพได้นำไปใช้ในการพัฒนา และปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกายของตนเองได้
4. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมที่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพให้ความสนใจ และให้ความรู้เกี่ยวกับหลักในการออกกำลังกายของแต่ละประเภทกิจกรรมว่ามีความเหมาะสม เพียงพอหรือไม่ ในการที่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพเลือกใช้กิจกรรมนั้น ๆ ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ในแต่ละชมรมควรมีการจัดช่วงเวลาในการออกกำลังกายให้มีความหลากหลาย เช่น ในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ของทุกวัน รองลงมาคือ ช่วงเวลา 06.00-07.00 น. และ เวลา 05.00-06.00 น. ของวันเสาร์ และวันอาทิตย์ตามความต้องการของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ

สรุปงานวิจัยในประเทศจะพบว่าองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ จะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการทางด้านวิชาการ ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการทางด้านทดสอบสมรรถภาพ ความต้องการทางด้านงบประมาณสนับสนุน ความต้องการทางด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน แต่ผลของการวิจัยบางด้านในข้อย่อยมีความแตกต่างกันบ้าง ขึ้นอยู่กับตัวแปรที่นำมาศึกษา และจากงานวิจัยที่ได้รวบรวมมาทั้งผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำมาปรับปรุงคัดแปลงให้เหมาะสมกับงานวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา” เพื่อต้องการทราบผลการวิจัยในการนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนในโรงเรียนจิตรลดาจึงถือว่าเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและตอบสนองความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ตรงกับความต้องการของนักเรียนต่อไป

งานวิจัยต่างประเทศ

ได้มีผู้วิจัยของต่างประเทศได้ทำการศึกษาปัญหา และอุปสรรคของการดำเนินงานทางด้านพลศึกษา และการกีฬา การศึกษาความสนใจ หรือความต้องการทางด้านกิจกรรม พลศึกษาซึ่งมีสาระสำคัญที่เกี่ยวกับการวิจัยพอสรุปได้ดังนี้

Griffith (1966 อ้างถึงใน รัตนพงษ์ ฤกษ์ไชโย, 2546: 52) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาสำหรับนิสิตชายในมหาวิทยาลัย” ผลการศึกษาพบว่า สถานที่สำหรับจัดการสอนพลศึกษายังไม่เพียงพอ สิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่เหมาะสม สถานที่สำหรับจัดกิจกรรมกลางแจ้งดีกว่าสถานที่ในร่ม อุปกรณ์และวัสดุสำรองยังมีน้อย การจัดสรรงบประมาณยังไม่เพียงพอ สรุปได้ว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้การเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของบุคคลให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจนั้น จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงความพร้อมทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกรวมทั้งงบประมาณในการดำเนินการด้วยเกี่ยวข้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ คือ ในด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น โรงยิมเนเซียม ห้องน้ำ ห้องส้วม สนามกีฬาต่าง ๆ และอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา

Hamon (1967 อ้างถึงใน ฉลองชัย ม่าน โคนสูง, 2537: 79) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาของเด็กชายในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายภาคตะวันออกเฉียงเหนือของรัฐเท็กซัส” โดยส่งแบบสอบถามไปยังโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของรัฐบาลในรัฐเท็กซัส จำนวน 299 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า โรงเรียนที่ไม่ได้กำหนดรายวิชาไว้ และโรงเรียนที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางพลศึกษาอย่างเพียงพอจะมีประสิทธิภาพในการเรียนพลศึกษามากกว่า เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ คือ การออกกำลังกายแต่ละประเภทเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งขึ้นอยู่กับนักเรียนแต่ละคนที่จะเลือกกิจกรรม การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการแต่ละบุคคล

Silvester (1969: 32-36) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา” โดยใช้แบบสอบถามผู้บริหารโรงเรียน 172 คน ผลการศึกษาพบว่าครูที่ไม่มีวุฒิพลศึกษาส่วนใหญ่จะปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพังเพราะไม่มีหลักการและวิธีการสอน ครูที่จบทางพลศึกษาจะมีความเข้าใจหลักการ และวิธีการสอนดีกว่าจะเห็นได้ว่าบุคลากรทางพลศึกษาที่มีทัศนคติที่ดี และคุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษาจะสามารถสร้างโปรแกรมการสอนกิจกรรมพลศึกษาได้ดีกว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ดี แต่ไม่มีคุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษา เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ คือ การให้ความรู้ทางด้านวิชาการ จัดบุคลากรไว้ให้ข้อมูล จะช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับชนิดของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพของตัวเอง

Robinson (1971: 1581-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาสำหรับนักเรียนหญิงในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในรัฐโอลาฮามา” ผลการสำรวจพบว่า วิชาพลศึกษาจัดเป็นวิชาสามัญวิชาหนึ่งรวมอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียนประมาณ ร้อยละ 84 มีนักเรียนห้องละ 63 คน ของโรงเรียนทั้งหมดได้จัดโปรแกรมพิเศษสำหรับนักเรียนผิดปกติและประมาณร้อยละ 61 มีการจัดแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน นอกจากนี้เครื่องอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ทางพลศึกษายังมีไม่เพียงพอ และขาดการให้การสนับสนุนจากผู้บริหาร เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ คือ การบริการการออกกำลังกายที่ดี จะต้องพิจารณาและเกี่ยวข้องกับความพร้อมทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งงบประมาณสนับสนุน

Coker (1972 อ้างถึงใน รัตนพงษ์ ฤกษ์ไชโย, 2546: 53) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การสำรวจโปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมลรัฐหลุยเซียน่า” โดยส่งแบบสอบถามไปยังครูพลศึกษา จำนวน 6 โรงเรียน และสัมภาษณ์ผู้สอนพลศึกษา จำนวน 75 คน ผลการสำรวจพบว่า โปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กชายได้รับ

การปรับปรุงขึ้น แต่ยังคงขาดผู้นำด้านนี้รวมทั้งการวางแผนสำหรับผู้สอนพลศึกษาได้จัดเตรียมโปรแกรมการสอนพลศึกษาอย่างดี แต่การสอนพลศึกษายังไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร ซึ่งจะเห็นว่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ คือ ความต้องการด้านบุคลากรผู้นำทางพลศึกษาที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ในการให้บริการต่อผู้ใช้บริการ

Lee (1973: 1683-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “เปรียบเทียบผลการเรียนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาซึ่งสอนโดยครูประจำชั้นที่ได้รับการแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา” โดยเปรียบเทียบความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียนความสามารถในการเตะ การขว้าง การวิ่ง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 382 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่สอนโดยครูประจำชั้นภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษามีความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานด้านระบบไหลเวียนความสามารถในการเตะ การขว้าง และการวิ่งดีกว่านักเรียนที่สอนโดยครูประจำชั้นอย่างเดียว และการสอนโดยครูทั้งสองประเภทนั้น นักเรียนชายมีความสามารถดีกว่านักเรียนหญิง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้คือ การสอนการฝึกหรือการให้คำแนะนำใด ๆ เกี่ยวกับพลศึกษานั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ผู้ที่มีคุณสมบัติเฉพาะหรือมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเป็นผู้ดำเนินการจึงจะบังเกิดผลดีมีประสิทธิภาพ

Portella-Suarez (1976: 5908-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพลศึกษา ในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาในรัฐเปอร์โตริโก” ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนส่วนใหญ่ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี การนำโปรแกรมพลศึกษาที่วางแผนโดยรัฐมาใช้นั้นเป็นโปรแกรมที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงกับสภาวะของโรงเรียนนั้น ๆ จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษามีน้อย นักเรียนแต่ละชั้นมีจำนวนไม่แน่นอน ขาดอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกอีกมากมาย เพื่อพัฒนาและตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้อย่างเต็มที่ทั้งในปัจจุบันและอนาคตเกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ คือ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การออกกำลังกายประสบความสำเร็จในการกิจกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษา

Ann (1977: 6341-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี” จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ 36 ประเทศ ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม

และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจสรุปแล้วพบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริม และดำเนินงานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กันเกี่ยวข้องกับงานวิจัยชิ้นนี้คือนอกจากจัดกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับหลักสูตรแล้วยังต้องคำนึงถึงรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ในโรงเรียนให้ส่งเสริมลักษณะของการรักการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายไปด้วย

Nantogmah (1982: 1080A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวาที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณะอาจารย์ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา” ได้ใช้แบบสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และ 12 เกี่ยวข้องกับงานวิจัยชิ้นนี้คือทางด้านการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดของการเรียนการสอน

Bucher (1983: 537-539) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “วัยรุ่นกับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในมลรัฐหลุยเซียน่า” โดยการสำรวจตามวัยรุ่นหญิง 207 คน เป็นเวลา 5 ปี ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ 140 คน โดยสำรวจเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ ของวัยรุ่นหญิงเหล่านี้ เช่น ศูนย์เยาวชนในโรงเรียน และศูนย์บริการสุขภาพโดยศึกษาที่ใช้การเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละวัน จำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมและความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นหญิงเข้าร่วมกิจกรรม 3 อย่าง คือทัศนคติส่วนตัวต่อการเข้าร่วมกิจกรรม การชักชวนเพื่อนฝูงและผู้ปกครอง และโอกาสที่จะเอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรมจากการศึกษาสรุปได้ว่า

1. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงเมื่อวัยรุ่นโตเป็นสาวขึ้น
2. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานศึกษาที่ต่าง ๆ จะลดลงทันทีเมื่อวัยรุ่นเรียนชั้นสูงสุดในแต่ละระดับชั้น
3. ความพึงพอใจและทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงมากที่สุด เมื่อวัยรุ่นหญิงเรียนอยู่ในชั้นมัธยมปลาย
4. วัยรุ่นหญิงจะใช้กิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียด
5. กีฬาจะได้รับการยอมรับในวัยรุ่นหญิงที่เป็นนักกีฬาเป็นส่วนใหญ่
6. สังคม และฐานะทางเศรษฐกิจเป็นตัวแยกว่าวัยรุ่นหญิงจะเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นในชุมชนหรือไม่ เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ คือ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เช่น เพศ สังคม และฐานะ

เกี่ยวข้องกับงานวิจัยชิ้นนี้คือ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเด็กนักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่นเหมือนกัน ผลการวิจัยจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถามของผู้วิจัย

Muller (1993: 1688) ได้ทำการศึกษาวิจัย “ผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง” กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสเบอรีสเตท จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วน 41 % ผู้หญิงลดลงจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5 % เป็น 18.9 % รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชาย ตามลำดับดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย เกี่ยวข้องกับงานวิจัยชิ้นนี้คือลักษณะของงานวิจัยจะเป็นประโยชน์ทางด้านวิชาการ และในการจัดการเรียนการสอน กล่าวคือ การเลือกชนิดกีฬาให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมมากที่สุด

Holbrook (1993) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจ และสถาปนิก ผลปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้รับประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการเกี่ยวข้องกับงานวิจัยชิ้นนี้คือการวางแผนการใช้ทรัพยากร การจัดการงบประมาณให้ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้ประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากตามไปด้วย

งานวิจัยต่างประเทศที่ผู้วิจัยรวบรวมมาข้างต้น จะพบว่าความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ จะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน แต่จะสังเกตได้ว่าในงานวิจัยของต่างประเทศที่ทางผู้จัดได้ศึกษามานั้นจะมุ่งเน้นไปในด้านวิชาการคือการจัดโปรแกรมทางพลศึกษา การศึกษาถึงความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนในระดับต่างๆรวมถึงการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศและวัยด้วยจึงมีประโยชน์ต่อการจัดทำงานวิจัยเรื่ององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายเป็นอย่างยิ่ง

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาถึง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนจิตรลดา ในระดับช่วงชั้นที่ 4

ประชากร

ประชากร เป็นนักเรียน โรงเรียนจิตรลดา ในระดับช่วงชั้นที่ 4 เป็นชาย 109 คน หญิง 146 คน รวม 255 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนจิตรลดา ในระดับช่วงชั้นที่ 4 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (checklist) และแบบปลายเปิด (open ended)

ตอนที่ 2 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ 8 หัวข้อโดยหัวข้อที่ 1-5 เป็นแบบปลายปิด โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ และแบบปลายเปิดสำหรับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในส่วนท้ายของแต่ละหัวข้อ โดยกำหนดให้ครอบคลุมถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านต่าง ๆ รวม 5 ด้าน คือ

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
2. ด้านวิชาการ
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ
5. ด้านงบประมาณสนับสนุน

ในหัวข้อที่ 6 - 8 เป็นการสอบถามในเรื่องขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอนกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม ซึ่งจะใช้เป็นแบบสอบถามแบบตรวจเลือกตามลำดับ ดังนี้

6. ความต้องการทางด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายใช้เป็นแบบตรวจเลือก
7. ความต้องการทางด้านจัดการเรียนการสอนใช้เป็นแบบตรวจเลือก
8. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมใช้เป็นแบบตรวจเลือก

ลักษณะของเครื่องมือแบบสอบถามตอนที่ 2 ในส่วนข้อที่ 1-5 ที่เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) กำหนดช่องให้เลือกตอบ 5 ระดับของ likert scale (ประคอง กรรณสูต, 2535: 26) โดยให้ความหมายของการประเมินค่าดังนี้

5	หมายถึง	มากที่สุด
4	หมายถึง	มาก
3	หมายถึง	ปานกลาง
2	หมายถึง	น้อย
1	หมายถึง	น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไปในส่วนท้ายของแบบสอบถาม เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถาม ได้ใช้เขียนข้อเสนอแนะที่สนับสนุนในเรื่องของความ ต้องการในการออกกำลังกาย เป็นแบบปลายเปิด (open ended)

การสร้างแบบสอบถาม

การสร้างแบบสอบถามเพื่อจะใช้เป็นเครื่องมือในการนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณากำหนดหัวข้อรายการ

2. ผู้วิจัยได้ศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำมากำหนดข้อคำถามให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการ
3. สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวิจัยตามวัตถุประสงค์ในด้านต่าง ๆ แล้วรวบรวมความคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ไปนำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นเสนอประธานเพื่อตรวจสอบแก้ไขหาข้อผิดพลาดต่อไป
4. นำแบบสอบถามไปตรวจสอบความเข้าใจกับนักเรียนจำนวน 20 คน ในเรื่องของภาษา ตลอดจนคำชี้แจงต่าง ๆ ของแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับความเห็นชอบจากประธานให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ข) พิจารณาความถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C) ด้วยวิธีของ Rovineli และ Hambleton (บุญชม ศรีสะอาด, 2545) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C) ของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.88 นั้นแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงอยู่ในระดับดีมาก โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)
6. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาคุณภาพความเชื่อมั่น (reliability) ตามแบบของครอนบาช (Cronbach) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ได้ค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.96 นั้นแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับที่ดีมาก โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)
7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และประธานที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตรวมทั้งผ่านการหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นแล้วไปเก็บข้อมูลกับประชากรต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. นำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก โรงเรียนจิตรลดา
2. ให้นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา ทำแบบสอบถามตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และการใช้เครื่องคำนวณตัวเลข โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำถามคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ในหัวข้อที่ 1-6 มาดำเนินการแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ หาค่าเฉลี่ยของประชากร (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร (σ) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าความต้องการเป็นคะแนนแต่ละอันดับ (likert scale) ดังนี้

ต้องการมากที่สุด	เทียบกับคะแนน	5
ต้องการมาก	เทียบกับคะแนน	4
ต้องการปานกลาง	เทียบกับคะแนน	3
ต้องการน้อย	เทียบกับคะแนน	2
ต้องการน้อยที่สุด	เทียบกับคะแนน	1

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้วมาเทียบอันดับ โดยถือเกณฑ์ในการประมาณค่า ดังนี้ (ล้วน สายยศ, 2539: 63)

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.80	หมายความว่า	ต้องการน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.81-2.60	หมายความว่า	ต้องการน้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61-3.40	หมายความว่า	ต้องการปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41-4.20	หมายความว่า	ต้องการมาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.21-5.00	หมายความว่า	ต้องการมากที่สุด

นำค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มาแจกแจงความถี่และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ได้จากส่วนท้ายของแบบสอบถามแต่ละด้าน และข้อเสนอแนะทั่วไปที่ได้จากตอนที่ 3 ของแบบสอบถามมารวบรวม เรียบเรียง แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา โดยแจกแบบสอบถามไปให้ประชากร จำนวน 255 ชุด ได้รับคืนมาจำนวน 255 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เพื่อแสดงสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ คิดค่าร้อยละ (ดังตารางที่ 1)
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เพื่อแสดงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อมูล แล้วหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของแบบสอบถามแต่ละรายการ (ดังตารางที่ 2-8)
3. การเปรียบเทียบระดับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายนั้น ใช้เกณฑ์ของ ล้วน สายยศ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.80	หมายความว่า	ต้องการน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.81-2.60	หมายความว่า	ต้องการน้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61-3.40	หมายความว่า	ต้องการปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41-4.20	หมายความว่า	ต้องการมาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.21-5.00	หมายความว่า	ต้องการมากที่สุด

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อแสดงสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ
แบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ คิดค่าร้อยละ

(N = 255)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	109	42.70
หญิง	146	57.30
อายุ		
15	32	12.50
16	96	37.60
17	86	33.70
18	41	16.10
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	109	42.70
มัธยมศึกษาปีที่ 5	80	31.40
มัธยมศึกษาปีที่ 6	66	25.90
นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะ		
เพื่อสุขภาพพลานามัย	174	68.20
เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ	74	29.00
แพทย์แนะนำ	22	8.60
เพื่อเข้าสังคม	51	20.00
เพื่อลดความอ้วน	91	35.70
อื่น ๆ	60	23.50

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า

ประชากร มีจำนวนทั้งสิ้น 255 คน เป็นชาย จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 42.70 และเป็นหญิง จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 57.30

ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 16 ปี มากที่สุด จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 37.60 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 17 ปี จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 33.70 อยู่ในช่วงอายุ 18 ปี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 16.10 และอยู่ในช่วงอายุ 15 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

ประชากรส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 42.70 รองลงมามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 31.40 และมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 25.90

ส่วนใหญ่ประชากรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมานานมากที่สุด จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 68.20 รองลงมาเพื่อลดความอ้วน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 35.70 และออกกำลังกายเพราะแพทย์แนะนำ จำนวน 22 คน เป็นลำดับที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 8.60

วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เพื่อแสดงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อมูล แล้วหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของแบบสอบถามแต่ละรายการ (ดังตารางที่ 2-6)

ตารางที่ 2 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับ
ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ข้อ	ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ	μ	σ	ระดับ ความ ต้องการ	μ	σ	ระดับ ความ เป็นจริง
1.	มีครูพลศึกษาที่เพียงพอต่อการสอน วิชาพลศึกษา	3.91	0.77	มาก	3.40	0.91	ปานกลาง
2.	มีบุคลากรเพียงพอต่อการจัด กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	3.86	0.79	มาก	3.23	0.92	ปานกลาง
3.	มีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ ในการออกกำลังกาย	4.06	0.82	มาก	3.32	0.96	ปานกลาง
4.	บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์และ มีความเข้าใจในความต้องการ ของนักเรียน	4.28	0.77	มากที่สุด	3.36	0.95	มาก
5.	มีบุคลากรที่รับผิดชอบต่อหน้าที่ และมีน้ำใจ	4.29	0.72	มากที่สุด	3.50	0.90	ปานกลาง
6.	มีวิทยากรที่มีความรู้มาบรรยาย เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย	3.76	0.96	มาก	3.02	0.98	
7.	มีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.96	0.83	มาก	3.40	0.98	

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดาเมืองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย ดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีบุคลากรที่รับผิดชอบต่อหน้าที่ และมีน้ำใจ (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด, $\mu=4.29$) เป็นลำดับแรก ลำดับที่ 2 มีความต้องการบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์และมีความเข้าใจในความต้องการของนักเรียน (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด, $\mu=4.28$) ลำดับที่ 3 มีการให้มีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu=4.06$) โดยพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดาส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีวิทยากรที่มีความรู้มาบรรยายเกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu=3.76$) อยู่ในลำดับท้ายที่สุด

ในส่วนของความเป็นจริงนั้น พบว่า นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา มีบุคลากรที่รับผิดชอบต่อหน้าที่และมีน้ำใจ (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับมาก, $\mu=3.50$) อยู่ในลำดับแรก มีครูพลศึกษาที่เพียงพอต่อการสอนวิชาพลศึกษาและมีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu=3.40$) เป็นลำดับที่ 2 และบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์และมีความเข้าใจในความต้องการของนักเรียน (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu=3.36$) อยู่ในลำดับที่ 3 โดยพบว่า มีวิทยากรที่มีความรู้มาบรรยายเกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย (ระดับความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu=3.02$) อยู่ในลำดับท้ายที่สุด

ตารางที่ 3 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านวิชาการในการออกกำลังกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ข้อ	ความต้องการด้านวิชาการ	μ	σ	ระดับความต้องการ	μ	σ	ระดับความเป็นจริง
1.	มีหนังสือ เอกสาร คู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.27	1.00	ปานกลาง	2.91	0.94	ปานกลาง
2.	มีการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.20	1.01	ปานกลาง	2.57	0.97	น้อย
3.	มีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน	3.51	0.89	มาก	3.25	1.02	ปานกลาง
4.	มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.48	0.92	มาก	2.91	1.04	ปานกลาง
5.	มีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	3.84	0.84	มาก	3.06	1.07	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นความต้องการด้านวิชาการในการออกกำลังกาย ดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu= 3.84$) เป็นลำดับแรก ลำดับที่ 2 ต้องการมีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu= 3.51$) ลำดับที่ 3 มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu= 3.48$) โดยพบว่ามีการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ระดับความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu= 3.20$) อยู่ในลำดับท้ายที่สุด

ในส่วนของความเป็นจริงนั้น พบว่า นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา มีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu= 3.25$) อยู่ในลำดับแรก มีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu= 3.06$) เป็นลำดับที่ 2 มีหนังสือ เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์และมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu= 2.91$) อยู่ในลำดับที่ 3 โดยพบว่า มีการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ระดับความต้องการอยู่ในระดับน้อย, $\mu= 2.57$) อยู่ในลำดับท้ายที่สุด

ตารางที่ 4 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ข้อ	ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	μ	σ	ระดับความต้องการ	μ	σ	ระดับความเป็นจริง
1.	ให้มีสนามกีฬาปลอดภัยเพียงพอต่อความต้องการ	4.38	0.84	มากที่สุด	2.78	1.01	ปานกลาง
2.	มีสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน	4.43	0.82	มากที่สุด	2.71	1.10	ปานกลาง
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอในการออกกำลังกาย	4.24	0.79	มากที่สุด	3.25	1.04	มาก
4.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	4.17	0.87	มาก	3.26	1.11	ปานกลาง
5.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	4.31	0.82	มากที่สุด	2.60	1.10	น้อย
6.	มีสถานที่นั่งเล่นพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	4.30	0.83	มากที่สุด	2.76	1.04	ปานกลาง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการ ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	μ	σ	ระดับ ความ ต้องการ	μ	σ	ระดับ ความ เป็นจริง
7.	จัดสภาพแวดล้อมบริเวณสถานที่ ออกกำลังกายให้สวยงามและร่มรื่น	4.29	0.83	มากที่สุด	2.84	1.03	ปานกลาง
8.	มีอุปกรณ์โสตที่ช่วยในการเรียนการ สอนพลศึกษาและการออกกำลังกาย	3.95	0.96	มาก	2.65	1.09	ปานกลาง
9.	มีอุปกรณ์โสตที่ช่วยในการเรียน การสอนพลศึกษาและการออก กำลังกาย	4.45	0.80	มากที่สุด	2.51	1.17	น้อย
10.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้ เก็บของ (Locker)	4.27	0.98	มากที่สุด	1.88	1.08	น้อย
11.	มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่สะอาด ถูกสุขอนามัย	4.51	0.84	มากที่สุด	2.42	1.16	น้อย
12.	มีห้องสร้างเสริมและทดสอบ สมรรถภาพ	3.99	0.90	มาก	2.98	1.10	ปานกลาง
13.	มีห้องปฐมพยาบาลอยู่ในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	4.05	0.93	มาก	2.86	1.07	ปานกลาง
14.	มีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานไว้ บริการ	4.42	0.76	มากที่สุด	2.94	1.14	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็น ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่สะอาดถูกสุขอนามัยเป็นลำดับแรก (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด, $\mu=4.51$) ลำดับที่ 2 มีน้ำดื่มที่สะอาดบริการในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด, $\mu=4.45$) ลำดับที่ 3 ให้มีสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด, $\mu=4.43$) โดยพบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีอุปกรณ์โสตที่ช่วยในการเรียนการสอน พลศึกษาและการออกกำลังกาย (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu=3.95$) อยู่ในลำดับท้ายที่สุด

ในส่วนของการเป็นจริงนั้น พบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu=3.26$) อยู่ในลำดับแรก มีสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอในการออกกำลังกาย (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu=3.25$) เป็นลำดับที่ 2 และมีห้องสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu=2.98$) อยู่ในลำดับที่ 3 โดยพบว่ามียุกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานไว้บริการอยู่ในลำดับท้ายที่สุด (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu=2.94$)

ตารางที่ 5 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับ

ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ข้อ	ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	μ	σ	ระดับ	μ	σ	ระดับ
				ความต้องการ			เป็นจริง
1.	มีห้องทดสอบที่ได้มาตรฐาน	4.10	0.82	มาก	2.85	0.97	ปานกลาง
2.	มีเครื่องมือในการทดสอบที่ได้มาตรฐาน	4.13	0.81	มาก	2.94	0.93	ปานกลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	μ	σ	ระดับ ความ ต้องการ	μ	σ	ระดับ ความ เป็นจริง
3.	มีเจ้าหน้าที่เชี่ยวชาญในการทดสอบ	3.93	0.94	มาก	3.00	1.09	ปานกลาง
4.	มีการทดสอบ 1 ครั้งต่อปี	3.74	1.07	มาก	3.61	1.07	มาก
5.	มีการทดสอบ 2 ครั้งต่อปี	3.10	1.30	ปานกลาง	2.81	1.31	ปานกลาง
6.	มีการให้ความรู้และคำแนะนำใน การทดสอบเพื่อจะได้ปฏิบัติด้วย ตนเอง	3.83	0.90	มาก	2.95	0.97	ปานกลาง
7.	มีการให้คะแนนการทดสอบ สมรรถภาพรวมอยู่กับวิชา พลศึกษา	3.37	1.23	ปานกลาง	2.86	1.13	ปานกลาง
8.	มีการจัดทำคู่มือบันทึกผลการ ทดสอบของสมาชิกแต่ละคน	3.63	1.06	มาก	2.98	1.08	ปานกลาง
9.	มีการแจ้งผลการทดสอบให้ ผู้ปกครองรับทราบ	3.62	1.04	มาก	3.41	1.08	มาก
10.	มีการแจ้งผลการทดสอบให้ ผู้บริหารโรงเรียนทราบ	3.51	1.06	มาก	3.18	1.02	ปานกลาง
11.	มีการแจ้งผลการทดสอบให้ นักเรียนรับทราบ	4.08	0.89	มาก	3.62	1.12	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีเครื่องมือในการทดสอบที่ได้มาตรฐานเป็นลำดับแรก (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu = 4.13$) ลำดับที่ 2 มีห้องทดสอบที่ได้มาตรฐาน (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu = 4.10$) ลำดับที่ 3 มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบ (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu = 4.08$) โดยพบว่า ให้มีการทดสอบ 2 ครั้งต่อปี อยู่ในลำดับท้ายที่สุด (ระดับความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu = 3.10$)

ในส่วนของความเป็นจริงนั้น พบว่า มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบ (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับมาก, $\mu = 3.62$) อยู่ในลำดับแรก มีการทดสอบ 1 ครั้งต่อปี (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับมาก, $\mu = 3.61$) เป็นลำดับที่ 2 มีการแจ้งผลการทดสอบให้ผู้ปกครองรับทราบ (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับมาก, $\mu = 3.41$) อยู่ในลำดับที่ 3 โดยพบว่า มีห้องทดสอบที่ได้มาตรฐานอยู่ในลำดับท้ายที่สุด (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu = 2.85$)

ตารางที่ 6 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับ
ความต้องการด้านงบประมาณ โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ข้อ	ความต้องการด้านงบประมาณ ในการจัดการ	μ	σ	ระดับ ความ ต้องการ	μ	σ	ระดับ ความเป็น จริง
1.	มีงบประมาณสนับสนุนจาก โรงเรียน	4.24	0.91	มากที่สุด	2.73	1.05	ปานกลาง
2.	มีงบประมาณในการสนับสนุนจาก โรงเรียนและนักเรียน	4.05	0.95	มาก	2.83	1.02	ปานกลาง
3.	มีงบประมาณในการสนับสนุนจาก สมาคมผู้ปกครอง	4.02	0.96	มาก	2.73	1.04	ปานกลาง
4.	มีงบประมาณในการสนับสนุนจาก โรงเรียนและสมาคมผู้ปกครอง	4.00	1.02	มาก	2.69	1.07	ปานกลาง
5.	มีงบประมาณในการสนับสนุนจาก หน่วยงานเอกชนและผู้บริจาค	4.00	1.04	มาก	2.65	1.16	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็น ความต้องการด้านงบประมาณในการจัดการ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนเป็นลำดับแรก (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด, $\mu=4.24$) ลำดับที่ 2 มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและนักเรียน (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu=4.05$) ลำดับที่ 3 มีงบประมาณในการสนับสนุนจากสมาคมผู้ปกครอง (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu=4.02$) โดยพบว่า นักเรียนต้องการให้มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและสมาคมผู้ปกครอง และมีงบประมาณในการสนับสนุนจากหน่วยงานเอกชนและผู้บริจาค อยู่ในลำดับท้ายที่สุด (ระดับความต้องการอยู่ในระดับมาก, $\mu=4.00$)

ในส่วนของการเป็นจริงนั้น พบว่า มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและนักเรียน (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu = 2.83$) อยู่ในลำดับแรก มีงบประมาณสนับสนุนจากโรงเรียน และมีงบประมาณในการสนับสนุนจากสมาคมผู้ปกครอง (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu = 2.73$) เป็นลำดับที่ 2 มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและสมาคมผู้ปกครอง (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu = 2.69$) อยู่ในลำดับที่ 3 โดยพบว่า มีงบประมาณในการสนับสนุนจากหน่วยงานเอกชนและผู้บริจาคอยู่ในลำดับท้ายที่สุด (ระดับความเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง, $\mu = 2.65$)

ตารางที่ 7 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกายโดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เป็นค่าร้อยละ

วัน เวลา	จันทร์ จำนวน (ร้อยละ)	อังคาร จำนวน (ร้อยละ)	พุธ จำนวน (ร้อยละ)	พฤหัสบดี จำนวน (ร้อยละ)	ศุกร์ จำนวน (ร้อยละ)	เสาร์ จำนวน (ร้อยละ)	อาทิตย์ จำนวน (ร้อยละ)
06.00-07.00	30	11	15	11	16	22	22
น.	(11.80)	(4.30)	(5.90)	(4.30)	(6.30)	(8.60)	(8.60)
07.00-08.00	36	30	37	26	38	29	27
น.	(14.10)	(11.80)	(14.50)	(10.20)	(14.90)	(11.40)	(10.60)
16.00-17.00	66	62	68	62	71	38	31
น.	(25.90)	(24.30)	(26.70)	(24.30)	(27.80)	(14.90)	(12.20)
17.00-18.00	42	43	44	46	52	47	47
น.	(16.50)	(16.90)	(17.30)	(18.00)	(20.40)	(18.40)	(18.40)
18.00-19.00	21	22	22	24	40	43	39
น.	(8.20)	(8.60)	(8.60)	(9.40)	(15.70)	(16.90)	(15.30)
19.00-20.00	14	13	14	15	23	37	26
น.	(5.50)	(5.10)	(5.50)	(5.90)	(9.00)	(14.50)	(10.20)

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นความต้องการตามลำดับ 1-3 คือ

ลำดับที่ 1 ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันศุกร์

ลำดับที่ 2 ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันพุธ

ลำดับที่ 3 ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันจันทร์

ตารางที่ 8 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านช่วงเวลา
ในการจัดการเรียนการสอน โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เป็นค่าร้อยละ

เวลา \ วัน	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
08.00 – 09.00	40	7	11	8	12
น.	(15.70)	(2.70)	(4.30)	(3.10)	(4.70)
09.00 – 10.00	20	13	13	13	10
น.	(7.80)	(5.10)	(5.10)	(5.10)	(3.90)
10.00 – 11.00	13	11	14	9	12
น.	(5.10)	(4.30)	(5.50)	(3.50)	(4.70)
11.00 – 12.00	18	17	21	13	20
น.	(7.10)	(6.70)	(8.20)	(5.10)	(7.80)
13.00 – 14.00	8	5	9	5	14
น.	(3.10)	(2.00)	(3.50)	(2.00)	(5.50)
14.00 – 15.00	30	29	36	27	54
น.	(11.80)	(11.40)	(14.10)	(10.60)	(21.20)
15.00 – 16.00	38	35	44	41	65
น.	(14.90)	(13.70)	(17.30)	(16.10)	(25.50)

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นความต้องการตามลำดับ 1-3 คือ

ลำดับที่ 1 ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันศุกร์

ลำดับที่ 2 ช่วงเวลา 14.00-15.00 น. ของวันศุกร์

ลำดับที่ 3 ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันพุธ

ตารางที่ 9 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เป็นค่าร้อยละ

ลำดับ	ชนิดของกิจกรรม	ชาย		หญิง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	ฟุตบอล	28	25.69	5	3.42
2	วอลเลย์บอล	11	10.09	35	23.97
3	บาสเกตบอล	14	12.84	21	14.38
4	โบว์ลิ่ง	9	8.26	13	8.90
5	ปิงปอง	6	5.50	10	6.85
6	แบดมินตัน	4	3.67	23	15.75
7	ว่ายน้ำ	3	2.75	7	4.79
8	เทนนิส	2	1.83	9	6.16
9	กรีฑา	4	3.67	5	3.42
10	ฟุตซอล	5	4.59	0	0.00
11	มวยไทย	2	1.83	1	0.68
12	เทควันโด	1	0.92	1	0.68
13	ลีลาศ	3	2.75	7	4.79
14	รักบี้	5	4.59	0	0.00
15	เปตอง	4	3.67	6	4.11
16	ยิงธนู	3	2.75	0	0.00
17	ยิงปืน	3	2.75	1	0.68
18	กอล์ฟ	1	0.92	2	1.37
19	แชร์บอล	0	0.00	0	0.000.00
20	อื่นๆไปรคระนู	1	0.92	0	0.000.00
		109	100.00	146	100.00

จากตารางที่ 9 พบว่านักเรียนชายให้ความสนใจในด้านของชนิดของกิจกรรมดังต่อไปนี้ อันดับที่ 1 ฟุตบอลจำนวน 28 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 25.69 อันดับที่ 2 บาสเกตบอล จำนวน 14 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 12.84 อันดับที่ 3 วอลเลย์บอล จำนวน 11 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 10.09 ในส่วนของแชร์บอลมาเป็นอันดับสุดท้ายคือไม่มีนักเรียนชายคนใดเลือกเลย คิดเป็นร้อยละ 0.00 ส่วนของชนิดอื่น ๆ ที่ให้เดิมนั้นมีนักเรียน 1 คนเลือกยูโด คิดเป็นร้อยละ 0.92

ในส่วนของนักเรียนหญิงให้ความสนใจในด้านของชนิดของกิจกรรมดังต่อไปนี้ อันดับที่ 1 วอลเลย์บอล จำนวน 35 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 23.97 อันดับที่ 2 แบดมินตันจำนวน 23 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 15.75 อันดับที่ 3 บาสเกตบอล จำนวน 21 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 14.38 ในส่วนของฟุตบอล รักบี้ และยิงธนู มาเป็นอันดับสุดท้ายคือไม่มีนักเรียนหญิงคนใดเลือกเลย คิดเป็นร้อยละ 0.00

ข้อวิจารณ์

จากผลการศึกษาค้นคว้าประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา ผู้วิจัยได้นำผลมาวิเคราะห์และวิจารณ์ ดังนี้

1. สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของประชากร พบว่านักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา เป็นผู้หญิง มากกว่าผู้ชาย ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 16 ปี มากที่สุดรองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 17 ปี และอยู่ในช่วงอายุ 15 ปี น้อยที่สุด ประชากรส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด รองลงมา มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 และมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามลำดับส่วนใหญ่ประชากรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพลานามัยมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ที่ได้การศึกษาความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย พบว่าส่วนใหญ่ประชากรออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพพลานามัยมากที่สุด จะเห็นได้ว่าเด็กในช่วงชั้นที่ 4 ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจะนิยมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอนามัย ดังนั้น โรงเรียนจึงควรเน้นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด ดังที่การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 4) ได้ให้คำแนะนำในการจัดกิจกรรมว่าการออกกำลังกาย เป็นการ ใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินวิ่ง วิ่งเหยาะ หรือฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน เป็นต้น

2. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา

2.1 ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา มีความต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่และมีน้ำใจอยู่ในระดับมากเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ มีความต้องการบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์และมีความเข้าใจในความต้องการของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภักศิริ รุ่งรัตน์วัชชัย (2547) ที่ได้ทำการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านวิชาการและบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนมีความต้องการให้มีเจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี และมีความรับผิดชอบมาก และยังสอดคล้องกับ เบนญมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ที่ได้การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย พบว่ามีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คือต้องการให้มีมนุษยสัมพันธ์ดีและมีความรับผิดชอบ จะสังเกตได้ว่าเป็นลักษณะนิสัยเฉพาะบุคคลมากกว่าจะเป็นความสามารถหรือทักษะทางด้านการศึกษาของบุคลากร และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ เชิดชัย โขศรีรัตน์ (2540) ซึ่งกล่าวถึง คุณสมบัติของผู้นำนันทนาการ คุณสมบัติหนึ่งคือ ความรับผิดชอบ และแนวคิดของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540) ซึ่งได้กล่าวถึงคุณสมบัติบางประการที่ใช้ในการพิจารณาคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน ซึ่งต้องพิจารณานิสัยส่วนบุคคลประกอบด้วย ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการที่บุคลากรมีคุณลักษณะนิสัยดังที่กล่าวมาเพิ่มขึ้นจะทำให้ความสัมพันธ์ภาพกับนักเรียนดีมากขึ้น และเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้นักเรียนสนใจการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นคร บุญคง (2545) ที่ได้ศึกษาความต้องการรับบริการทางการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสยาม พบว่าความต้องการการรับบริการการออกกำลังกาย ต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากและในส่วนของความเป็นจริงนั้น พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา มีบุคลากรที่รับผิดชอบต่อหน้าที่และมีน้ำใจอยู่ในลำดับแรก มีครูพลศึกษาที่เพียงพอต่อการสอนวิชาพลศึกษาและมีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นลำดับที่ 2 และบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์และมีความเข้าใจในความต้องการของนักเรียน เมื่อเทียบกับสภาพความต้องการของนักเรียนแล้ว บุคลากรผู้ให้บริการในโรงเรียนมีคุณสมบัตินี้ครบถ้วนตรงตามความต้องการของนักเรียนอยู่แล้วจึงเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง ซึ่งทางโรงเรียนรักษาคุณสมบัตินี้ต่อไป

2.2 ความต้องการทางด้านวิชาการ

จากตารางที่ 3 พบว่า ความต้องการในด้านวิชาการนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเป็นลำดับแรก ลำดับที่ 2 ต้องการมีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนลำดับที่ 3 มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ที่ได้การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย พบว่าสมาชิกต้องการให้มีการจัดบริการการตรวจสุขภาพ มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่ง วาริศา วิเศษสรรพ (2540) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ว่าควรตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพื่อประเมินภาวะสุขภาพว่าปกติ หรือมีโรคบางอย่างที่มีข้อจำกัดต่อการออกกำลังกาย และในส่วนของสภาพความเป็นจริงพบว่าโรงเรียนจิตรลดา มีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนอยู่ในลำดับแรก มีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เป็นลำดับที่ 2 มีหนังสือ เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย บุคคลากรมีมนุษยสัมพันธ์และมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในลำดับที่ 3 จากผลการวิจัยในตารางที่ 3 จะสังเกตได้ว่าอยู่ในระดับปานกลางถึงมากทั้งหมด และเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับระดับความเป็นจริงที่มีอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งได้ระดับปานกลางถึงมากทั้งหมดเช่นกัน แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่มีความต้องการด้านวิชาการเพิ่มขึ้นจากที่มีอยู่จริงในปัจจุบัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุอยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการการเรียนรู้โดยผ่านวิธีในเชิงปฏิบัติมากกว่าในเชิงวิชาการ ซึ่งจะทำได้เกิดความเบื่อหน่ายได้ง่ายนักเรียนจึงไม่มีความสนใจทางด้านวิชาการเกี่ยวกับพลศึกษาอย่างเฉพาะเจาะจงเป็นพิเศษเท่าที่ควร ดังนั้นการให้ความรู้ต่าง ๆ จึงควรสอดแทรกไปกับการเรียนการสอนจึงจะมีประโยชน์มากที่สุด

2.3 ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากตารางที่ 4 พบว่าความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด เช่น ต้องการให้มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่สะอาดถูกสุขอนามัยเป็นลำดับแรก มีน้ำดื่มที่สะอาดบริการในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับ สุภัคศิริ รุ่งรัตน์รัชชัชย ที่ทำการศึกษ ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ต้องการจัดสภาพแวดล้อมบริเวณที่ออกกำลังกาย สนามกีฬาให้สวยงาม ร่มรื่น

มีถึงขณะที่ถูกสุขอนามัย และมีน้ำดื่มพร้อมแก้วน้ำไว้คอยบริการ และต้องการไฟฟ้าให้แสงสว่างอย่างพอเพียง ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่มที่มีความปลอดภัย และยังคงคล้องกับผลงานวิจัยของ นพวรรณ อนุโยธา (2541) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ และสอดคล้องกับ พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: 45) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดสกลนคร มีความต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัยและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพร วรรณบุษราคัม (2548) ได้ระบุว่าชนิดของความต้องการที่อยู่ในระดับมากมีดังนี้ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย ต้องการมีระบบแสงสว่างติดในสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ และได้มาตรฐาน และในส่วนของความเป็นจริงนั้น พบว่า โรงเรียนจิตรลดา มีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนอยู่ในลำดับแรก มีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเป็นลำดับที่ 2 มีหนังสือ เอกสารคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายบุคคลากรมีมนุษยสัมพันธ์และมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในลำดับที่ 3 และเมื่อเปรียบเทียบความต้องการกับสภาพความเป็นจริงแล้วจะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่ ยังต้องการให้โรงเรียนพัฒนาในเรื่องของ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากขึ้นไปอีก ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ เถาว์อรุณ (2545) ที่ได้ระบุเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมไว้ว่า การจัดสถานที่ควรจัดสถานที่ให้มีสภาพแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่น และที่หน้าสังเกตอีกอย่างหนึ่งคือ ในเรื่องของห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่สะอาดถูกสุขอนามัย เป็นเรื่องที่นักเรียนให้ความสำคัญเป็นอันมาก จึงถือว่าเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายขององค์ประกอบหนึ่งที่ไม่สามารถมองข้ามได้ นอกจากนั้นแล้วการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอ นั้น จากผลการวิจัยพบว่าความต้องการของนักเรียนอยู่ในระดับที่มาก แต่ในสภาพความเป็นจริงแล้วพบว่าอยู่ในระดับที่น้อยที่สุดซึ่งแตกต่างกันมาก ดังนั้นจึงอาจจะสรุปได้ว่าแสงแดดและอากาศที่ร้อนจะส่งผลกระทบต่อทัศนคติในการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน

2.4 ความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพ

นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีเครื่องมือในการทดสอบที่ได้มาตรฐานเป็นลำดับแรก ลำดับที่ 2 มีห้องทดสอบที่ได้มาตรฐาน และมีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบมาเป็นลำดับที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับ บุญชอบ เกียรติกำจาย (2544: 60) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่ากลุ่มตัวอย่าง นิสิตชายและนิสิตหญิงต้องการห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย และเครื่องมือทดสอบที่ได้มาตรฐาน ต้องมี

การสรุปและแจ้งผลของการทดสอบสมรรถภาพต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย และในส่วนของความเป็นจริงนั้น พบว่า มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบ อยู่ในลำดับแรก มีการทดสอบ 1 ครั้งต่อปี เป็นลำดับที่ 2 มีการแจ้งผลการทดสอบให้ผู้ปกครองรับทราบ อยู่ในลำดับที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วจะเห็นได้ว่าในเรื่องของการทดสอบสมรรถภาพเครื่องมือในการทดสอบที่ได้มาตรฐาน เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับนักเรียนที่จะช่วยให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นและสนใจ การทดสอบสมรรถภาพมากขึ้น สำหรับนักเรียนนั้นจากตารางที่ 5 จะสังเกตได้ว่า นักเรียนต้องการ การทดสอบสมรรถภาพ 2 ครั้งต่อปีอยู่ในลำดับสุดท้าย จะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่ยังมองไม่เห็นถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเท่าที่ควร ดังนั้นการเรียนการสอน พลศึกษาจึงควรเน้นทางด้านสมรรถภาพในเรื่องของความรู้ความเข้าใจ รูปแบบวิธีการ รวมทั้ง จำนวนครั้งในการทดสอบสมรรถภาพ อีกด้วย

2.5 ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน

นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียน เป็นลำดับแรก ส่วนลำดับที่ 2 มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและนักเรียน ลำดับที่ 3 มีงบประมาณในการสนับสนุนจากสมาคมผู้ปกครอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพร วรรณบุษราคัม (2548) ได้สรุปถึงเรื่องงบประมาณไว้ว่า จากผลการศึกษานักศึกษาใน มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนอยู่ใน ระดับมาก โดยมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดหางบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาล และต้องการ ให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และยังสอดคล้องกับ บุญชอบ เกียรติกำจาย (2544: 4) ที่ทำการศึกษา นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และในส่วนของความเป็นจริงนั้น พบว่า มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและนักเรียน อยู่ในลำดับแรก มีงบประมาณ สนับสนุนจากโรงเรียนและมีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและสมาคมผู้ปกครอง เป็นลำดับที่ 2 มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและสมาคมผู้ปกครอง อยู่ในลำดับที่ 3 เมื่อเทียบความต้องการกับสภาพความเป็นจริงในโรงเรียนแล้ว โรงเรียนมีพร้อมอยู่แล้วดังนั้นจึง กล่าวโดยรวมได้ว่าการที่กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย และกีฬา เรื่องของแหล่งที่มาของ งบประมาณสนับสนุนนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และอยู่ในความสนใจของเด็กนักเรียนเช่นกัน นอกจากนี้นักเรียนต้องการการสนับสนุนด้านงบประมาณจากทุก ๆ ด้านในระดับมากที่สุด อาจจะเนื่องมาจากการที่นักเรียนเห็นว่าการได้รับงบประมาณสนับสนุนจากทุก ๆ ด้านจะทำให้

มีสถานที่และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและครบถ้วนตามความต้องการ รวมทั้งทำให้สามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายได้อย่างครอบคลุมและเต็มที่ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 17) ได้กล่าวถึงนโยบายและงบประมาณ นับเป็นสิ่งสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ การได้รับการจัดสรรงบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมน้อยเกินไปอาจเป็นเพราะว่าผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญ จึงไม่มีนโยบายในเรื่องนี้ หรือหน่วยงานขาดแคลนงบประมาณ ดังนั้นการจัดสรรกิจกรรมสามารถดำเนินการได้จะต้องได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณจากผู้บริหารระดับสูง เพราะถ้าหากงบประมาณที่ได้รับขาดความแน่นอนจะมีผลต่อการจัดกิจกรรมเป็นอย่างมาก นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ควรจัดกิจกรรมเพื่อหารายได้ และพยายามนำอุปกรณ์ที่มีอยู่มาดัดแปลงในกิจกรรมเพื่อประหยัดงบประมาณ

3. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการออกกำลังกายมากเป็นลำดับแรกคือ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันศุกร์ ลำดับที่สอง คือ ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. ของวันพุธ และลำดับที่ 3 คือ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น ของวันจันทร์ ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ ประพร วรณบุษราคัม (2548) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. และช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของทุกวันและยังสอดคล้องกับยังสอดคล้องกับ สุภักสิริ รุ่งรัตน์วิชชัย (2547:70) ที่ทำการศึกษา ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม พบว่ากลุ่มตัวอย่างประชาชนส่วนใหญ่จะใช้เวลาในช่วงเย็น 17.00 -19.00 น. และยังสอดคล้องกับ รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย (2546: 83) ที่ทำการศึกษา การออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดอ่างทอง พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีความต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 19.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเย็นเช่นกัน และจากผลการวิจัยที่พบว่าช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันศุกร์ มาเป็นอันดับแรกอาจจะเนื่องมาจากวันศุกร์เป็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่มีการเรียนการสอน เมื่อออกกำลังกายแล้วนักเรียนสามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องมีกิจกรรมอื่นที่จะต้องกระทำต่อ สอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2529) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ช่วงเวลาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาที่เสร็จสิ้นจากภารกิจประจำวันที่ทำอยู่ และช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการทั้งสามลำดับคือ 16.00-17.00 น ซึ่งเป็นช่วงเย็นนั้น สภาพอากาศในช่วงดังกล่าวมีอุณหภูมิต่ำกว่าในช่วงอื่น ๆ เช่น ช่วงบ่าย ซึ่งทำให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างสบายมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของการ

กีฬาแห่งประเทศไทย (2537) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ช่วงเวลาเช้าตรู่และช่วงเย็น เป็นช่วงที่อุณหภูมิต่ำกว่า กลางวัน จึงเหมาะสมกับการฝึกซ้อมต่าง ๆ เช่น การฝึกซ้อมความอดทน

4. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการจัดการเรียนการสอน

ช่วงเวลาที่นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา ต้องการให้มีการจัดการเรียนการสอน มากเป็นอันดับแรกคือ ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันศุกร์ อันดับที่สอง คือ ช่วงเวลา 14.00 – 15.00 น. ของวันศุกร์ และอันดับที่สามคือ ช่วงเวลา 15.00-16.00 น ของวันพุธ เมื่อพิจารณาจาก ช่วงเวลาทั้ง 3 อันดับ พบว่าเป็นบ่าย และเย็น ซึ่งการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษานี้ การเรียน เหมาะสมจะเป็นช่วงบ่ายและเย็นเนื่องจากอุณหภูมิไม่สูงเท่าตอนกลางวัน ทำให้นักเรียนสามารถ เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) ได้ระบุไว้ว่า ช่วงเวลาเช้าตรู่และช่วงเย็น เป็นช่วงที่อุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสมกับการฝึกซ้อมต่าง ๆ เช่น การฝึกซ้อมความอดทน ส่วนวันที่นักเรียนต้องการให้มีการจัดการเรียนการสอนมากที่สุดคือ วันศุกร์ เนื่องจากถึงแม้จะเป็นการเรียนการสอนแต่เปรียบเสมือนกับการที่นักเรียนได้ออกกำลังกาย ดังนั้นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ช่วงเวลาที่เสร็จภารกิจประจำวันและ วันศุกร์เป็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่นักเรียนจะต้องมีการเรียนการสอน ดังนั้นวันศุกร์จึงเป็นวันที่ นักเรียนต้องการให้มีการเรียนการสอนมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ กรมพลศึกษา (2529) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ช่วงเวลาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาที่เสร็จสิ้นจากภารกิจประจำ วันที่ทำอยู่

5. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนชายให้ความสนใจให้ความสนใจคือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล และ บาสเกตบอล ในส่วนของนักเรียนหญิงมีกิจกรรมที่ให้ความสนใจคือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน และบาสเกตบอล ซึ่งสอดคล้องกับเวรนี เล้าอรุณ (2545: 59) ที่ ทำการศึกษา ความต้องการการออกกำลังกายของกำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัดนครปฐม พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ต้องการเล่น ฟุตบอล ตะกร้อ และบาสเกตบอล ตามลำดับ และยังสอดคล้องกับ พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: 46) ที่ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชน ชนบทในจังหวัดสกลนคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจในการออกกำลังกายคือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ปิงปอง และจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนให้ความสนใจจะสังเกตว่าเป็นกิจกรรมกีฬา

ที่เป็นที่รู้จัก และเป็นกิจกรรมกีฬาที่นิยมกันมากมีการจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติอย่างต่อเนื่อง เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล และบาสเกตบอล เป็นต้น และนอกจากนั้นจากการที่นักเรียนเลือกชนิดกีฬาในร่มมากกว่าโดยเฉพาะนักเรียนหญิง 3 อันดับแรกไม่มีกีฬากลางแจ้งอยู่แล้วนั้นแสดงให้เห็นว่าแสงแดดหรือกีฬาที่ต้องเล่นท่ามกลางความร้อนนั้นส่งผลกระทบต่อความต้องการในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วง
ชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา สรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดาโดยแจก
แบบสอบถามไปให้ประชากร จำนวน 255 ชุด ได้รับคืนมาจำนวน 255 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม
ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนจิตรลดา
ในระดับช่วงชั้นที่ 4 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ
(checklist) และแบบปลายเปิด (open ended)

ตอนที่ 2 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้าน

ต่าง ๆ 8 หัวข้อโดยหัวข้อที่ 1-5 เป็นแบบปลายปิด โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ และแบบปลายเปิดสำหรับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในส่วนท้ายของแต่ละหัวข้อ โดยกำหนดให้ครอบคลุมถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านต่าง ๆ รวม 5 ด้าน คือ

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
2. ด้านวิชาการ
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ
5. ด้านงบประมาณสนับสนุน

ในหัวข้อที่ 6 - 8 เป็นการสอบถามในเรื่องขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอนกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม ซึ่งจะใช้เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบเลือกตามลำดับ ดังนี้

6. ความต้องการทางด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายใช้เป็นแบบตรวจสอบเลือก
7. ความต้องการทางด้านจัดการเรียนการสอนใช้เป็นแบบตรวจสอบเลือก
8. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมใช้เป็นแบบตรวจสอบเลือก

ลักษณะของเครื่องมือแบบสอบถามตอนที่ 2 ในส่วนข้อที่ 1-5 ที่เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) กำหนดช่องให้เลือกตอบ 5 ระดับของ likert scale (ประคอง กรรมสุด, 2535:26) โดยให้ความหมายของการประเมินค่าดังนี้

- | | | |
|---|---------|------------|
| 5 | หมายถึง | มากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มาก |
| 3 | หมายถึง | ปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | น้อย |
| 1 | หมายถึง | น้อยที่สุด |

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไปในส่วนท้ายของแบบสอบถาม เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถาม ได้ใช้เขียนข้อเสนอแนะที่สนับสนุนในเรื่องของความต้องการในการออกกำลังกาย เป็นแบบปลายเปิด

การสร้างแบบสอบถาม

การสร้างแบบสอบถามเพื่อจะใช้เป็นเครื่องมือในการนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณากำหนดหัวข้อรายการ
2. ผู้วิจัยได้ศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำมากำหนดข้อคำถามให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการ
3. สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวิจัยตามวัตถุประสงค์ในด้านต่าง ๆ แล้วรวบรวมความคิดเห็น ข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไป นำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นเสนอประธานเพื่อตรวจสอบแก้ไขหาข้อผิดพลาดต่อไป
4. นำแบบสอบถามไปตรวจสอบความเข้าใจกับนักเรียนจำนวน 20 คน ในเรื่องของภาษา ตลอดจนคำชี้แจงต่างๆของแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับความเห็นชอบจากประธาน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ข) พิจารณาความถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C) ด้วยวิธีของ Rovineli และ Hambleton (บุญชม ศรีสะอาด, 2545) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C) ของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.88 นั้นแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงอยู่ในระดับดีมาก โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)

6. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาคุณภาพความเชื่อมั่น (reliability) ตามแบบของครอนบาช (Cronbach) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ได้ค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.96 นั้นแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับที่ดีมาก โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)

7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และประธานที่ปรึกษาประจำตัวนิติกรรวมทั้งผ่านการหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นแล้วไปเก็บข้อมูลกับประชากรต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากร ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. นำหนังสือขอความร่วมมือการวิจัยจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงท่านผู้จัดการและผู้อำนวยการ โรงเรียนจิตรลดา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากรระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 - 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 โดยแจกแบบสอบถามไปให้ประชากร จำนวน 255 ชุด ได้รับคืนมาจำนวน 255 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และการใช้เครื่องคำนวณตัวเลข โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำถาม คิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ในหัวข้อที่ 1-6 มาดำเนินการแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ หาค่าเฉลี่ยของประชากร (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร (σ) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าความต้องการเป็นคะแนนแต่ละอันดับ (likert scale) ดังนี้

ต้องการมากที่สุด	เทียบกับคะแนน	5
ต้องการมาก	เทียบกับคะแนน	4
ต้องการปานกลาง	เทียบกับคะแนน	3
ต้องการน้อย	เทียบกับคะแนน	2
ต้องการน้อยที่สุด	เทียบกับคะแนน	1

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้วมาเทียบอันดับ โดยถือเกณฑ์ในการประมาณค่า ดังนี้ (ล้วน สายยศ, 2539:63)

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.80	หมายความว่า	ต้องการน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.81-2.60	หมายความว่า	ต้องการน้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61-3.40	หมายความว่า	ต้องการปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41-4.20	หมายความว่า	ต้องการมาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.21-5.00	หมายความว่า	ต้องการมากที่สุด

นำค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มาแจกแจงความถี่และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อเสนอแนะอื่นๆที่ได้จากส่วนท้ายของแบบสอบถามแต่ละด้าน และข้อเสนอแนะทั่วไปที่ได้จากตอนที่ 3 ของแบบสอบถามมารวบรวม เรียบเรียง แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง แต่เนื่องจากนักเรียน ไม่มีใครแสดงความคิดเห็นช่วงท้ายในแต่ละด้านผู้วิจัยจึง ไม่ได้นำเสนอออกมาในส่วน of ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า

ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 16 ปี มากที่สุด รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 17 ปี อยู่ในช่วงอายุ 18 ปี และอยู่ในช่วงอายุ 15 ปี ตามลำดับ

ประชากรส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด รองลงมามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 และมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามลำดับ

ส่วนใหญ่ประชากรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพลานามัยมากที่สุด รองลงมาเพื่อลดความอ้วน และออกกำลังกายเพราะแพทย์แนะนำ ตามลำดับ

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการออกกำลังกายของโรงเรียนจิตรลดา ช่วงชั้นที่ 4 มีดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ต้องการให้มีบุคลากรที่รับผิดชอบต่อหน้าที่และมีน้ำใจ รองลงมาคือ มีความต้องการบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์และมีความเข้าใจในความต้องการของนักเรียน ถัดมาคือมีการให้มีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย

ในส่วนของความเป็นจริงนั้น พบว่า นักเรียนโรงเรียนจิตรลดามีบุคลากรที่รับผิดชอบต่อหน้าที่และมีน้ำใจอยู่ในลำดับแรกมีครูพลศึกษาที่เพียงพอต่อการสอนวิชาพลศึกษาและผู้มีเชี่ยวชาญในเรื่องของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นลำดับที่ 2 และบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ และมีความเข้าใจในความต้องการของนักเรียนอยู่ในลำดับที่ 3

2. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านวิชาการ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ต้องการให้มีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รองลงมาคือ ต้องการมีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน ถัดมาคือ มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ในส่วน of ความเป็นจริงนั้น พบว่า นักเรียนโรงเรียนจิตรลดา มีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน อยู่ในอันดับแรกมีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเป็นลำดับที่ 2 มีหนังสือ เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ และมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในลำดับที่ 3

3. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่สะอาดถูกสุขอนามัย เป็นลำดับแรก รองลงมาคือ มีน้ำดื่มที่สะอาดบริการในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ถัดมาคือ ให้มี สถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน

ในส่วน of ความเป็นจริงนั้น พบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง อยู่ในลำดับแรก มีสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอในการออกกำลังกายเป็นลำดับที่ 2 และมีห้องสร้างเสริม และทดสอบสมรรถภาพ อยู่ในลำดับที่ 3

4. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีเครื่องมือในการทดสอบที่ได้มาตรฐานเป็นลำดับแรก รองลงมาคือ มีห้องทดสอบที่ได้มาตรฐาน ถัดมาคือ มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบ

ในส่วน of ความเป็นจริงนั้น พบว่า มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบอยู่ใน ลำดับแรก มีการทดสอบ 1 ครั้งต่อปี เป็นลำดับที่ 2 มีการแจ้งผลการทดสอบให้ผู้ปกครองรับทราบ เป็นลำดับที่ 3

5. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน พบว่า นักเรียน ส่วนใหญ่ต้องการให้มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนเป็นลำดับแรก รองลงมาคือ มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและนักเรียน ถัดมาคือ มีงบประมาณในการสนับสนุน จากสมาคมผู้ปกครอง

ในส่วน of ความเป็นจริงนั้น พบว่า พบว่า มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียน และนักเรียนอยู่ในลำดับแรก มีงบประมาณสนับสนุนจากโรงเรียน และมีงบประมาณในการสนับสนุน จากสมาคมผู้ปกครองเป็นลำดับที่ 2 มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและสมาคม ผู้ปกครอง

6. ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน พบว่า

ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละวัน ของนักเรียน โรงเรียนจิตรลดา ช่วงชั้นที่ 4 มีดังนี้

- ลำดับที่ 1 ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันศุกร์
- ลำดับที่ 2 ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันพุธ
- ลำดับที่ 3 ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันจันทร์

ความต้องการด้านช่วงเวลาในการจัดการเรียนการสอนของนักเรียน โรงเรียนจิตรลดา ช่วงชั้นที่ 4 ได้ดังนี้

- ลำดับที่ 1 ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันศุกร์
- ลำดับที่ 2 ช่วงเวลา 14.00-15.00 น. ของวันศุกร์
- ลำดับที่ 3 ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันพุธ

7. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า

นักเรียนชาย

- ลำดับที่ 1 ฟุตบอล
- ลำดับที่ 2 บาสเกตบอล
- ลำดับที่ 3 วอลเลย์บอล

นักเรียนหญิง

- ลำดับที่ 1 วอลเลย์บอล
- ลำดับที่ 2 แบดมินตัน
- ลำดับที่ 3 บาสเกตบอล

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา ผู้วิจัยมีแนวทางในการเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

การที่นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดาส่วนใหญ่ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่รับผิดชอบต่อหน้าที่และมีน้ำใจ มีมนุษยสัมพันธ์และมีความเข้าใจในความต้องการของนักเรียน และยังต้องมีความเชี่ยวชาญในเรื่องของการออกกำลังกาย เมื่อเทียบกับสภาพความเป็นจริงในโรงเรียนแล้วบุคลากรผู้ให้บริการในโรงเรียนมีคุณสมบัตินี้ครบถ้วนตรงตามความต้องการของนักเรียนอยู่แล้วจึงเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมอย่างยิ่งทางโรงเรียนควรจะรักษามาตรฐานเช่นนี้ต่อไป

2. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านวิชาการ

การที่นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ต้องการมีชมรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย นั้นเมื่อเทียบกับสภาพความเป็นจริงแล้ว โรงเรียนมีบริการเหล่านี้เพียงพออยู่แล้ว และผลการวิจัยออกมาอยู่ในระดับปานกลางถึงมากทั้งหมดทั้งในด้านของความต้องการและสภาพความเป็นจริงจากผลการวิจัยจึงเป็นไปได้ว่าความสนใจของเด็กในด้านขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านวิชาการ ทางพลศึกษาที่เสริมเพิ่มเติมขึ้นอาจจะมีไม่มากเท่าที่ควร ดังนั้นในเรื่องของความรู้ต่างๆจึงควรสอดแทรกไปในวิชาเรียนและในคาบเรียนจึงน่าจะได้ผลสูงสุด

3. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

การที่นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่สะอาดถูกสุขอนามัย มีน้ำดื่มที่สะอาดบริการในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน เมื่อเทียบกับสภาพความเป็นจริงในโรงเรียนแล้วความต้องการของนักเรียนมีมากกว่า ซึ่งทางโรงเรียนอาจจะต้องพิจารณาในเรื่องของการจัดสภาพแวดล้อมรอบ ๆ สนามกีฬาให้สวยงาม และจัดบุคลากรเพื่อดูแลและทำความสะอาดห้องน้ำเพิ่มขึ้นเป็นต้น

4. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การที่นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีเครื่องมือในการทดสอบที่ได้มาตรฐานมีห้องทดสอบที่ได้มาตรฐาน มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบ เมื่อเทียบกับสภาพความเป็นจริงแล้ว ทางโรงเรียนมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพอยู่แล้ว แต่น่าสังเกตอย่างหนึ่งว่าความสนใจของเด็กจะมุ่งไปที่เครื่องมือในการทดสอบ มากกว่าปริมาณของการทดสอบสมรรถภาพ ดังนั้นทางโรงเรียนควรให้เด็กเห็นถึงประโยชน์ของการได้รับความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพ ความจำเป็น และจำนวนครั้งในการทดสอบต่อปีมากขึ้น และการมีเครื่องมือในการทดสอบในการทดสอบที่ได้มาตรฐาน ซึ่งคิดว่าถ้าทำได้แล้วนั้นเป็นแรงกระตุ้นอย่างหนึ่งให้เด็กเกิดความสนใจในการทดสอบสมรรถภาพอีกด้วย

5. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน

การที่นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียน มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนและนักเรียน และ มีงบประมาณในการสนับสนุนจากสมาคมผู้ปกครอง เมื่อเทียบกับสภาพความเป็นจริงในโรงเรียนแล้วโรงเรียนมีพร้อมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงกล่าวโดยรวมได้ว่าภารกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา เรื่องของแหล่งที่มาของงบประมาณสนับสนุนนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และอยู่ในความสนใจของเด็กนักเรียนเช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วโรงเรียนควรรักษามาตรฐานในเรื่องของการจัดหาแหล่งงบประมาณ และสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายไว้

6. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน

การที่นักเรียนมีความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละวันของนักเรียนมากที่สุดคือช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันศุกร์ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของการเรียนการสอน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าโรงเรียนสามารถมีส่วนช่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกายของเด็กได้ในช่วงเย็นเวลา 16.00-17.00 น. เช่นมีการจัดกิจกรรมแอโรบิกทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เป็นต้น

การที่ผลของความต้องการด้านช่วงเวลาในการจัดการเรียนการสอน ของนักเรียน ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันศุกร์ ช่วงเวลา 14.00-15.00 น. ของวันศุกร์ ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันพุธ เมื่อพิจารณาจากช่วงเวลาทั้ง 3 อันดับ พบว่าเป็นบ่าย และเย็น ซึ่งทางผู้วิจัยจึงได้เสนอแนะดังนี้ การเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาที่เหมาะสมจะเป็นช่วงบ่ายและเย็นเนื่องจาก อุณหภูมิไม่สูงเท่าตอนกลางวัน ทำให้นักเรียนสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนวันที่นักเรียนต้องการให้มีการจัดการเรียนการสอนมากที่สุดคือ วันศุกร์เป็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ จึงสามารถเรียนได้เต็มที่ เพราะมีเวลาพักผ่อนในวันเสาร์และอาทิตย์ เป็นต้น

7. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม

การที่ผลของด้านชนิดของกิจกรรมออกมาเป็น นักเรียนชาย ลำดับที่ 1 ฟุตบอล ลำดับที่ 2 บาสเกตบอล ลำดับที่ 3 วอลเลย์บอล นักเรียนหญิงลำดับที่ 1 วอลเลย์บอล ลำดับที่ 2 แบดมินตัน ลำดับที่ 3 บาสเกตบอล จะสังเกตได้ว่าชนิดของกิจกรรมที่นักเรียนเลือกนั้นเป็นกีฬาที่เป็นที่นิยม และเป็นกีฬาที่ทางโรงเรียนมีการจัดการเรียนการสอนอยู่แล้ว และเมื่อผลออกมาเช่นนี้ทางโรงเรียน อาจจะส่งเสริมการใช้กิจกรรมกีฬาเหล่านี้เป็นสื่อกลางให้เด็กออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นได้ เช่น จัดการแข่งขันกีฬาภายในสำหรับชนิดกีฬาที่นักเรียนมีความต้องการในระดับสูง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอื่นต่อไป

2. ควรมีการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องความต้องการการออกกำลังกายในระดับอุดมศึกษา และระดับต่าง ๆ ต่อไป

3. ควรมีการศึกษาปัญหาที่เป็นปัจจัยทำให้นักเรียนไม่ออกกำลังกาย และหาแนวทางแก้ไขต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กนกรดา อ่อนทองกลาง. 2547. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรม
ศุลกากร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กรมพลศึกษา. 2529. รายงานการวิจัยเรื่องความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของ
เยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.

_____. 2535. การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์คุรุสภา.

กรรวิ บุญชัย. 2541. เอกสารประกอบคำบรรยายวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร:
ชมรมบัณฑิตแนะแนว. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (เอกสารสำเนา)

กวิณ คเชนทร์เดชา. ม.ป.ป. พลศึกษา: การสอนเพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย
(online). <http://www.onec.go.th/develop/5theorem/mood/sport/sport7.htm>

กัลยาณี ชลมณี. 2544. ปัญหาและความต้องการใช้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขต
เทศบาลเมือง จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537. คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพมหานคร:
ไทยมิตรการพิมพ์.

_____. 2544. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549). กรุงเทพมหานคร:
นิวไทยมิตรการพิมพ์.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2540. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา
สุศึกษาและนันทนาการ. 2 (มกราคม – ธันวาคม): 31 – 32, 35 – 39.

- กุลวุฒิ ชูตินันท์. 2546. **เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเลย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- โกเมท ทิมา. 2539. **ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรวพร ธรณินทร์. 2542. **การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่.** กรุงเทพมหานคร: เอส พี เอฟ พรินติ้ง กรุ๊ป.
- จรรยา มีสิน. 2536. **การสร้างสมรรถภาพทางกาย.** กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- จักรี เสริมทรัพย์. 2541. **ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย กรุงเทพ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์. 2540. **ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรม นันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2531. “ร่างกายกับผลที่ได้จากการออกกำลังกาย”. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.** 2 (เมษายน 2531): 71 – 75.
- ฉลองชัย ม่านโคกสูง. 2537. **ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและ บุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัชวาล ภาคใหม่. 2547. **สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. 2548. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเทศบาลเมืองนครตรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เชิดชัย โชครัตน์. 2540. นันทนาการ การบริหารการจัดการ. เพชรบูรณ์: ภาควิชาพลศึกษา,
คณะครุศาสตร์, สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ดร.ฟิลลิส ซี. ม.ป.ป. เวลาของการออกกำลังกาย (online). www.bbznnet.com/scripts/view.php?user=myzeon&board=9&id=58&c=1&order=numtopic
- ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์. 2544. “การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต”. เอกสารประกอบการสอน.
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- นคร บุญคง. 2545. ความต้องการรับบริการทางด้านออกกำลังกายของนักศึกษา และบุคลากร
ในมหาวิทยาลัยสยาม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นพวรรณ อนุโยธา. 2541. การศึกษาความต้องการการใช้บริการ การออกกำลังกายและ
พักผ่อน ของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นิพนธ์ กันธเสวี. 2528. มนุษย์สัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสังคม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
โอเดียนสโตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. 2545. การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- บุญชอบ เกียรติกำจาย. 2544. ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์. 2549. การศึกษาสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เบญจมาศ ยืนหยัดชัย. 2547. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลระยอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประคอง กรรณสูต. 2535. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประพร วรรณบุษราคัม. 2548. การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

แผน ปัญญา. 2548. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษาเขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (พ.ศ.2545-2549). สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

พงษ์ศักดิ์ พละพงส์. 2543. ประวัติ ปรัชญา และหลักการพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. กรุงเทพมหานคร: นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545) สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.

- พินิต วยุติ. 2540. ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน
จังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ. 2545. ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขต
จังหวัดสกลนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภาณุ ศรีวิสุทธิ. 2548. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในสถานพินิจและ
คุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุทธศักดิ์ ถนอมเลิศชัย. 2542. เหน้ที่ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- รัตนพงษ์ ฤกษ์ไชโย. 2546. ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหาร
ส่วนตำบล จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ล้วน สายยศ. 2539. หลักการวิจัยทางพลศึกษา. ภาควิชาวัดผลและวิจัยทางการศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. 2527. หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทย
วัฒนาพานิช.
- _____. 2540. หลักการพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ.
- วัลชูลี ขำวารี. 2547. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของพนักงานในบริษัท มินิแบ
ประเทศไทย จำกัด จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วาริศา วิเศษสรรพ. 2540. “การออกกำลังการเพื่อสุขภาพ”. งานสารการศึกษายาบาล.
1 (มกราคม 2540): 78-79.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี.

เวชนี เล้าอรุณ. 2545. ความต้องการออกกำลังการของกำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัดนครปฐม.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศศิธร เสรีทัศน์. ม.ป.ป. สถานที่ออกกำลังกาย (online). www.healthteen.org/knowledge/showbody.php?knowledgeID=92

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2532. “ผลวิจัยของการขาดการออกกำลังกาย”. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)

สนธยา หนูมาก. 2548. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทร์ไทย. 2542. จิตวิทยาการกีฬาแนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สะอาด โปธายะ. 2540. การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สังวร เฟื่องสวัสดิ์. 2541. ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

सानันต์ จันบำรุง. 2541. ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ และมูลนิธิสิดศิริ-สฤษดิ์วงศ์. 2549. คำสอนพ่อ:ประมวลพระบรมราชาบาท และพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรุงเทพ.

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดสระบุรี. 2548. **ประโยชน์ของการออกกำลังกาย** (online).

<http://www.google.co.th/search?http://dpc2.ddc.moph.go.th/info2/data/0006.html>

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ. 2543. **กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริม**

สมรรถภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544. **การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ**

สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์

ตำรวจ คุณวุฒิ. 2545. **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและจัดตั้งชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง.**

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง.

สุขบัญญัติแห่งชาติ. ม.ป.ป. **โทษของการขาดการออกกำลังกาย** (Online). <http://www.nmt.ac.th/product/web/1/index.html>

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล. ม.ป.ป. **สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ** (Online).

<http://www.thaiedresearch.org/result/info2.php?id=80>

สุภักศิริ รุ่งรัตน์วัชชัย. 2547. **ความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน**

ในเขตเทศบาลตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุวิมล ตั้งสัจจงจน์. 2541. **สารนำรู้ทางพลศึกษาและนันทนาการ.** กรุงเทพมหานคร:

โชติสุขการพิมพ์.

เสถียร เหลืองอร่าม. 2519. **หลักการบริหารงานบุคคล.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แพร่พิทยา

_____. 2525. **มนุษย์สัมพันธ์ในองค์กร.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทวัชรินทร์การพิมพ์.

- อดิศักดิ์ บุญมา. 2545. ความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานการ
ประถมศึกษา จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อภิสิทธิ์ วิริยานนท์. 2542. หลัก 5 อ. ทฤษฎีพอเพียงแห่งสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
น้ำฝน.
- อัญชญา พานิช. 2544. ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่ม
ตะวันตก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอเชล อาร์ เนลสัน และกิตติพร ตันตระรุ่งโรจน์. 2545. นวัตกรรมรักษาสุขภาพแบบครบวงจร.
กรุงเทพมหานคร: เอส บี สรีนแอนด์ปรินท์.
- Ann, E. 1977. "Survey of the Lifetime Sport Needs and Interests of Senior Citizens in Middle
Tennessee". **Dissertation Abstracts International**. 37 (April 1977) : 6341 – A.
- Bucher, J.H. 1983. "Adolescent Girls Participation in Physical Activities". **Dissertation
Abstracts International**. 52 (August 1983): 537-539.
- Holbrook, J. E. 1993. "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health,
Physical Education, and Athletics at Colleges and Universities". **Dissertation Abstracts**.
164 (February, 1993). 2735.
- Kirkendall, D.R., J.J. Gruder and R.D.Johnson. 1980. Measurement and Evaluation for
Physical Educations. Dubuque, Iowa: Wm.C.Brown Publishers.
- Lee, V.W. 1973. "A Comparison of Elementary Physical Education Programs Instructed by
Classroom Teachers and Programs Instructed by Classroom Teachers Consulting with
Physical Education Specialist". **Dissertation Abstracts International**. 34 (April 1973):
1683-A

Muller, S.M. 1993. "The Effect of Exercise-Included Changes on Self-Esteem". **Dissertation Abstracts**. 141 (December 1993): 1688.

Nantogmah, S. Y. 1982. "Physical Education Programs Offered in the Iowa High School, Preferred by Seniors and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities". *Dissertation Abstracts International*. 43 (October, 1982). 1080 – A.

Portella-Suarez, J.M. 1976. "An Evaluation of Physical Education Programs in Public Secondary School of Puerto Rico". **Dissertation Abstracts International**. 35 (March 1975) : 5908-A.

Robinson, M.G. 1971. "A Survey of the Girl's Physical Education Programs for the Secondary Schools of Puerto Rico". **Dissertation Abstracts International**. 31 (April 1971): 5908-5909-A.

Silvester. P.J. 1969. "Attitudes Toward Physical Education in the Elementary School". **The Physical Education**. 61 (July 1969): 32-36.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย



ที่ ศธ.0513.10905/๑๐๒

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

๓๑ ธันวาคม 2549

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน ท่านผู้จัดการและอาจารย์ใหญ่โรงเรียนจิตรลดา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วย นายผดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาคพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง "องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา" ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท ในการนี้จึงใคร่ขอความกรุณาจากโรงเรียนจิตรลดาในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อมีความถูกต้องสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๑-๑๓๗ ๘.๘.๐.

11 ๕๖๑-๕๙

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์)
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 02-5797149

โทรสาร 02-9428671



ที่ ศธ.0513.10905/อ.171

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

16 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน รศ.ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด
2. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วย นายศุภศักดิ์ บุระสมบัติ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาคพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา” โดยมี รศ.ดร.บุญส่ง โกตะ เป็นประธานที่ปรึกษา

ในการนี้ นิสิตต้องการข้อเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา” ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 02-5797149

โทรสาร 02-9428671



ที่ ศธ.0513.10905/ 2. 191

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

16 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ชาญชัย ชันติศิริ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด
2. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วย นายผดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาคพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา” โดยมี รศ.ดร.บุญส่ง โกสะ เป็นประธานที่ปรึกษา

ในการนี้ นิสิตต้องการขอเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา” ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 02-5797149

โทรสาร 02-9428671



ที่ ศธ.0513.10905/4.191

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

16 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ชาติชาย อมิตรพ่าย

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด
2. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วย นายผดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาคนพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา” โดยมี รศ.ดร.บุญส่ง โกสะ เป็นประธานที่ปรึกษา

ในการนี้ นิสิตต้องการข้อเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา” ให้ความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา
โทร. 02-5797149
โทรสาร 02-9428671



ที่ ศธ.0513.10905/ว. 191

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

16 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน อ.สัญญา รัตนไพวงศ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด
2. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วย นายผดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาคพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา” โดยมี รศ.ดร.บุญส่ง โกสะ เป็นประธานที่ปรึกษา

ในการนี้ นิสิตต้องการข้อเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา” ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 02-5797149

โทรสาร 02-9428671

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ที่ทำงาน สำนักงานวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาติชาย อมิตรพ่าย
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 ที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาญชัย ชันติศิริ
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 ที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. อาจารย์สัญญา รัตนไพบงศ์
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ที่ทำงาน โรงเรียนจิตรลดา

ภาคผนวก ก

เกณฑ์การประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางผนวกที่ ค1 แสดงความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถาม เรื่อง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้น ที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C) ด้วย วิธีของ Rovineli และHambleton

รายการแบบสอบถาม	I.O.C
1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	0.68
2. ด้านวิชาการ	0.90
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	0.96
4. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ	0.86
5. ด้านงบประมาณสนับสนุน	0.75
6. ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน	0.50
7. ด้านชนิดของกิจกรรม	0.96
แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity)	0.88

ที่มา: บุญชม ศรีสะอาด (2545: 65)

ตารางผนวกที่ ค2 แสดงค่าความเชื่อถือได้ (reliability) ของแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามวิธีของ Cronbach โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่าเท่ากับ 0.96

	ความต้องการ	สภาพความเป็นจริง
ตอนที่1	0.85	0.91
ตอนที่2	0.92	0.89
ตอนที่3	0.72	0.91
ตอนที่4	0.92	0.90
ตอนที่5	0.99	0.97
	ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย	ด้านช่วงเวลาการจัดการเรียนการสอน
ตอนที่6	0.80	0.70
	ชาย	หญิง
ตอนที่7	0.95	0.91

ตอนที่	ค่าความเชื่อถือได้ (r)
ตอนที่1	0.86
ตอนที่2	0.93
ตอนที่3	0.77
ตอนที่4	0.93
ตอนที่5	0.91
ตอนที่6	0.85
ตอนที่7	0.92

ตารางผนวกที่ ค3 เกณฑ์การประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

สัมประสิทธิ์	ความเที่ยงตรง	ความเชื่อถือได้	ความเป็นปรนัย
ดีมาก	0.80 – 1.00	0.90 – 1.00	0.95 – 1.00
ดี	0.71 – 0.79	0.80 – 0.89	0.85 – 0.94
ยอมรับ	0.50 – 0.69	0.69 – 0.79	0.70 – 0.84
ต่ำ	0.00 – 0.49	0.00 – 0.59	0.00 – 0.69

ที่มา: Kirkendall, Gruder and, Johnson (1980: 71-79)

ภาคผนวก ง
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจิตรลดา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ คำตอบทุกข้อเป็นความคิดเห็นของผู้ตอบแต่ละคน ซึ่งตอบตรงกับสภาพที่เป็นจริง กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของการวิจัยตามคำชี้แจง

2. แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ 8 หัวข้อโดยหัวข้อที่ 1-5 เป็นแบบปลายเปิด โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ และแบบปลายเปิดสำหรับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในส่วนท้ายของแต่ละหัวข้อ โดยกำหนดให้ครอบคลุมถึงความต้องการทางด้านต่าง ๆ รวม 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านบุคลิกภาพ ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ด้านงบประมาณ สนับสนุน ส่วนในหัวข้อที่ 6 - 8 เป็นการสอบถามในเรื่องขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอนกับด้านชนิดของกิจกรรม ซึ่งจะใช้เป็นแบบสอบถามแบบตรวจเลือกตามลำดับ

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะทั่วไปของแบบสอบถามให้นักเรียนใช้เขียนข้อเสนอแนะที่สนับสนุน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง หรือเติมข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

ชาย หญิง อายุ

2. ระดับการศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 5 มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะ

เพื่อสุขภาพพลานามัย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ แพทย์แนะนำ
 เพื่อเข้าสังคม เพื่อลดความอ้วน
 อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ 8 หัวข้อโดยหัวข้อที่ 1-5 เป็นแบบปลายเปิด โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ และแบบปลายเปิดสำหรับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในส่วนท้ายของแต่ละหัวข้อ โดยกำหนดให้ครอบคลุมถึงความต้องการทางด้านต่างๆ รวม 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านบุคลิกภาพ ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ด้านงบประมาณสนับสนุน ส่วนในหัวข้อที่ 6 - 8 เป็นการสอบถามในเรื่องขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอนกับด้านชนิดของกิจกรรม ซึ่งจะใช้เป็นแบบสอบถามแบบตรวจเลือกตามลำดับ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความต้องการของท่าน และในช่องหมายเลขที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของท่าน

ช่องหมายเลข 5 หมายถึง มากที่สุด
 ช่องหมายเลข 4 หมายถึง มาก
 ช่องหมายเลข 3 หมายถึง ปานกลาง
 ช่องหมายเลข 2 หมายถึง น้อย
 ช่องหมายเลข 1 หมายถึง น้อยที่สุด

ข้อที่	ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ					ระดับความเป็นจริง					
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	
X	มีสถานที่ให้บริการทันสมัย	✓										✓

ตัวอย่าง ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ X เกี่ยวกับความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกควรมีสถานที่ให้บริการที่ทันสมัย ผู้ตอบได้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5 ของระดับความต้องการ หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในด้านดังกล่าวอยู่ในระดับมากที่สุด และผู้ตอบได้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1 ของระดับความเป็นจริง หมายความว่า ในความเป็นจริงแล้วมีสถานที่ให้บริการทันสมัยอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อ ที่	ความต้องการด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ	ระดับความต้องการ					ระดับความเป็นจริง					
		มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	
1.	มีครูพลศึกษาที่ เพียงพอต่อการสอน วิชาพลศึกษา											
2.	มีบุคลากรเพียงพอ ต่อการจัดกิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกาย											
3.	มีบุคลากรที่มีความ เชี่ยวชาญในการออก กำลังกาย											
4.	บุคลากรมี มนุษยสัมพันธ์และมี ความเข้าใจในความ ต้องการของนักเรียน											
5.	มีบุคลากรที่ รับผิดชอบต่อหน้าที่ และมีน้ำใจ											
6.	มีวิทยากรที่มีความรู้ มาบรรยายเกี่ยวกับ หลักและวิธีการออก กำลังกาย											
7.	มีผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง ของการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย											

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

4. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย(ต่อ)

ข้อ ที่	ความต้องการด้านการ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	ระดับความต้องการ					ระดับความเป็นจริง					
		มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	
5.	มีการทดสอบ 2 ครั้ง ต่อปี											
6.	มีการให้ความรู้และ คำแนะนำในการ ทดสอบเพื่อจะได้ ปฏิบัติด้วยตนเอง											
7.	มีการให้คำแนะนำการ ทดสอบสมรรถภาพ รวมอยู่กับวิชา พลศึกษา											
8.	มีการจัดทำคู่มือบันทึก ผลการทดสอบของ สมาชิกแต่ละคน											
9.	มีการแจ้งผลการ ทดสอบให้ผู้ปกครอง รับทราบ											
10.	มีการแจ้งผลการ ทดสอบให้ผู้บริหาร โรงเรียนทราบ											
11.	มีการแจ้งผลการ ทดสอบให้นักเรียน รับทราบ											

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

5. ความต้องการด้านงบประมาณ

ข้อ ที่	ความต้องการด้าน งบประมาณในการ จัดการ	ระดับความต้องการ					ระดับความเป็นจริง				
		มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1.	มีงบประมาณ สนับสนุนจาก โรงเรียน										
2.	มีงบประมาณในการ สนับสนุนจาก โรงเรียนและนักเรียน										
3.	มีงบประมาณในการ สนับสนุนจากสมาคม ผู้ปกครอง										
4.	มีงบประมาณในการ สนับสนุนจาก โรงเรียนและสมาคม ผู้ปกครอง										
5.	มีงบประมาณในการ สนับสนุนจาก หน่วยงานเอกชนและ ผู้บริจาค										

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

6. ความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องวันและเวลา ที่ตรงกับความต้องการของท่าน
(ตอบได้มากกว่า 1 ช่อง)

ความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายนอกเหนือจากตารางเรียนวิชาพลศึกษา

เวลา \ วัน	วัน						
	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
06.00-07.00 น.							
07.00-08.00 น.							
16.00-17.00 น.							
17.00-18.00 น.							
18.00-19.00 น.							
19.00-20.00 น.							

ความต้องการด้านช่วงเวลาการจัดการเรียนการสอน

เวลา \ วัน	วัน				
	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
08.00-09.00 น.					
09.00-10.00 น.					
10.00-11.00 น.					
11.00-12.00 น.					
13.00-14.00 น.					
14.00-15.00 น.					
15.00-16.00 น.					

ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม

คำชี้แจง โปรดเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านต้องการมากที่สุด โดยเขียน
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ช่อง)

ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	
<input type="radio"/> ฟุตบอล	<input type="radio"/> มวยไทย
<input type="radio"/> วอลเลย์บอล	<input type="radio"/> เทควันโด
<input type="radio"/> บาสเกตบอล	<input type="radio"/> ลีลาศ
<input type="radio"/> โบว์ลิ่ง	<input type="radio"/> รักบี้
<input type="radio"/> ปิงปอง	<input type="radio"/> เปตอง
<input type="radio"/> แบดมินตัน	<input type="radio"/> ยิงธนู
<input type="radio"/> วายน้ำ	<input type="radio"/> ยิงปืน
<input type="radio"/> เทนนิส	<input type="radio"/> กอล์ฟ
<input type="radio"/> กรีฑา	<input type="radio"/> แฮร์บอล
<input type="radio"/> ฟุตซอล	
อื่น ๆ (โปรดระบุ)	

ข้อเสนอแนะอื่น

.....

.....

.....

ขอขอบคุณ
(นายศุภศักดิ์ บุรณะสมบัติ)
นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล : นายผดุงศักดิ์ บุรณะสมบัติ
วัน/เดือน/ปีเกิด : 21 ตุลาคม 2526
สถานที่เกิด : อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา
ประวัติการศึกษา : พ.ศ. 2548 วิทยาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)
จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ประวัติการทำงาน : พ.ศ. 2542 – 2548
ครูสอนว่ายน้ำประจำสระ กรมยุทธโยธาทหารบก
พ.ศ. 2548 – ปัจจุบัน
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองศิลปอาชีพ
สำนักพระราชเลขานุการ