



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

ปริญญา

พลศึกษา

สาขา

พลศึกษา

ภาควิชา

เรื่อง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียน
บรรหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

Factors Related to the Needs of Exercise for Students in Banharnjamsai Wittaya 1
School Suphan Buri Province

นามผู้วิจัย นายเกียรติศักดิ์ พลอยสีจำ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันดิศิริ, ศศ.ม.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกสะ, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา วีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

Factors Related to the Needs of Exercise for Students in
Banharnjamsaiwittaya 1 School Suphan Buri Province

โดย

นายเกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

พ.ศ. 2552

เกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ 2552: องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี ปรินญาศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันติศิริ, ศศ.ม. 124 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเครื่องมือที่ใช้วัด องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับ
ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่าเท่ากับ 0.84 หาความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้วยวิธี
ของครอนบาช ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 โดยแจกแบบสอบถามไปยังประชากร ซึ่ง
เป็นนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 1,671 ฉบับ ได้รับกลับคืน
จำนวน 1,671 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
คำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยของประชากร (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร (σ)

ผลการวิจัยพบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีบุคลากรในการ
ดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ด้านวิชาการ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการ
บริการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง
อำนวยความสะดวก พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายสะดวกและ
ปลอดภัย ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้แจ้งผลการ
ทดสอบให้นักเรียนทราบ ด้านงบประมาณสนับสนุน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการการ
สนับสนุนจากองค์กรภาครัฐ ความต้องการด้านกิจกรรม พบว่า นักเรียนชายส่วนใหญ่ให้ความสนใจ
กีฬาฟุตบอล นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ให้ความสนใจกีฬาออลเลย์บอล ความต้องการด้าน
ช่วงเวลาการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยแล้วอยู่ในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ของวันศุกร์ ความต้องการ
ด้านการจัดการเรียนการสอนโดยเฉลี่ยแล้วอยู่ใน ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันศุกร์ และนักเรียน
ส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพลานามัยมากที่สุด

Kiattisak Ployseekham 2009: Factors Related to the Needs of Exercise for Students in Banharnjamsaiwittaya 1 School Suphan Buri Province. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Chanchai Khantisiri, M.A. 124 pages.

The objective of this proposed study is to develop methods to measure factors related to the needs of exercise for students in Banharnjamsaiwittaya 1 School Suphan Buri Province. The instrument to gather data was a questionnaire constructed by the researcher, the content validity established by five experts with a value of 0.84 and the reliability was tested by using the Cronbach method with a confidence level of 0.96. The questionnaire was sent to the 1671 sample students of Banharnjamsaiwittaya 1 School Suphan Buri Province. The data was analyzed by using a computer program to determine the percentage, mean and standard deviation.

The results of this research revealed that the highest need of students was keeping the equipment and the exercise place neatly. The students needed service for searching information about exercise from the internet. On facilities, the students needed a convenient and safe exercise place. On physical fitness test, the students needed to be provided the test results. Budgetary support was also needed from the government. The activity that boys needed most was football. In contrast, volleyball was the most needed by the girls. Finally, the students needed exercise classes on Fridays at 17.00-18.00 hrs. and if available period, 15.00-16.00 hrs. In addition, the researcher discovered that most students were keen on exercise as they were concerned about their health.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

____ / ____ / ____

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เนื่องจากได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูงในการให้คำปรึกษา และคำแนะนำอย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันดิศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกสะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม อาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ คณาจารย์โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี และผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามทั้ง 5 ท่าน ที่มีส่วนช่วยให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งนักวิชาการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาอ้างอิงเอกสารงานเขียนของท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณเพื่อนและพี่ ๆ นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ รุ่นที่ 7 ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณ คุณแม่นิรุช พลอยสีง่า คุณพี่วารินทร์ พลอยสีง่า และครอบครัว รวมไปถึงครูสรวง จันทรอุไร และทุกคนที่คอยให้กำลังใจและสนับสนุนการศึกษาของผู้วิจัยด้วยดี

คุณงามความดีและประโยชน์ใด ๆ อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ทางผู้วิจัยขอมอบแด่ นายกิตติ พลอยสีง่า บิดาผู้ล่วงลับไปแล้ว มารดา ครู-อาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ รวมทั้งทุกคนที่เป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด

เกียรติศักดิ์ พลอยสีง่า
มีนาคม 2552

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	6
ทฤษฎีการออกกำลังกาย	7
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	59
ประชากร	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
การสร้างแบบสอบถาม	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล	62
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	64
ผลการวิจัย	64
ข้อวิจารณ์	75
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	81
สรุปผลการวิจัย	81
ข้อเสนอแนะ	88
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	90

สารบัญ

หน้า

ภาคผนวก	98
ภาคผนวก ก หนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	99
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	106
ภาคผนวก ค แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C.) ของผู้เชี่ยวชาญ	117
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	124

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแสดงสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ คิดค่าร้อยละ	65
2	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	67
3	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านวิชาการในการออกกำลังกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	68
4	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	69
5	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	70
6	แสดงผลการวิเคราะห์ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านงบประมาณ โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	71
7	จำนวนและร้อยละของกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจ	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
8	แสดงจำนวนและร้อยละของความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย นอกเหนือจากตารางเรียนวิชาพลศึกษา	73
9	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของความต้องการด้านช่วงเวลาในการออก กำลังกายนอกเหนือจากตารางเรียนวิชาพลศึกษา	74
ตารางผนวกที่		
1	แสดงความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถามที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นโดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C) ด้วยวิธีของ Rovineli และ Hambleton	122
2	แสดงค่าความเชื่อถือได้ (reliability) ของแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวิธี ของ Cronbach โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่าเท่ากับ 0.96	122
3	เกณฑ์การประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	122

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงเห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนเป็นอย่างยิ่ง เมื่อมีกิจกรรมเกี่ยวกับเยาวชนครั้งใดก็ทรงสนพระทัยและจะพระราชทานพระบรมราโชวาทเพื่อเป็นข้อคิดแก่เยาวชน บุคคล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอยู่เสมอมิได้ขาด ดังเช่น ในวันเด็กปีพุทธศักราช 2526 ได้ทรงพระราชทานพระบรมราโชวาทแก่เยาวชนทั้งประเทศว่า “เด็ก ๆ ต้องฝึกหัดอบรมทั้งกายทั้งใจให้เข้มแข็งเป็นระเบียบวินัยสุจริต เพื่อประโยชน์ของตนในภายหน้า เพราะคนที่ไม่แข็งแรงไม่สามารถควบคุมกายใจให้อยู่ในระเบียบและความดียากนักที่จะประสบผลสำเร็จและความเจริญอย่างแท้จริงในชีวิต” (หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา, 2529: 1)

เยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของชาติไทยที่จะช่วยพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรือง หากได้รับความสนใจและได้รับการพัฒนาจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการพัฒนาเยาวชนจึงถือว่าเป็นงานที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งตรงกับจุดมุ่งหมายของรัฐบาลที่ต้องการพัฒนาเยาวชนที่จะช่วยในการพัฒนาประเทศในด้านสังคมและเศรษฐกิจเป็นอย่างดี ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเยาวชนเป็นทรัพยากรที่สำคัญเพราะเยาวชนมีบทบาทในการพัฒนาประเทศ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ปัญหาเด็กและเยาวชนจึงเป็นเรื่องที่รัฐบาลทุกรัฐบาลให้ความสนใจ

นอกจากนี้ รัฐบาลยังได้กำหนดนโยบายระดับประเทศในการสนับสนุนและส่งเสริมให้เยาวชนในประเทศได้ออกกำลังกายเพราะการที่เยาวชนมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ เรื่อง แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545-2549 (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544: 1) “ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องในทุก ๆ ด้าน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาย่อมมีค่าเสมอเป็นกระบวนการหนึ่ง ที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายแข็งแรง พลานามัยสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

เพิ่มพูนสติปัญญาพัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความอดทนเข้มแข็ง ความมีระเบียบวินัย ความยุติธรรม การเคารพและปฏิบัติตามกติกา การมีน้ำใจนักกีฬา การรู้จักแพ้ รู้จักชนะ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ นอกจากนี้การกีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวและร่วมแรงร่วมใจ ฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคม และประเทศชาติอีกด้วย จากเหตุผลดังกล่าวหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อเป็นการพัฒนาเยาวชนของประเทศ สนองตามนโยบายของรัฐบาล และพัฒนาคุณภาพเยาวชนของประเทศให้มีคุณภาพที่ดี เพื่อเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต โรงเรียนหรือสถานศึกษาในระดับต่าง ๆ ควรที่จะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียนเพื่อเป็นการเสริมศักยภาพให้แก่เยาวชน ให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

แต่การที่เยาวชนจะหันมาออกกำลังกายยังจะต้องมีปัจจัยหลายอย่างมาเป็นองค์ประกอบ เช่น ความต้องการทางด้านบุคลากร ผู้ให้บริการด้านสถานที่ ความต้องการทางด้านวิชาการ ความต้องการทางด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพ ความต้องการทางด้านงบประมาณ ความต้องการทางด้านการจัดกิจกรรมกีฬาและความต้องการทางด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นหน่วยงานหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ที่เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงมีนโยบายที่จะส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้กับนักเรียนเพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลที่ส่งเสริมให้ประชาชนและเยาวชนได้ออกกำลังกายให้มากที่สุด เพื่อพัฒนาคุณภาพของประชาชนและเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรของประเทศที่จะช่วยในการพัฒนาประเทศให้เจริญเท่าเทียมกับประเทศอื่นและเพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อที่จะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้นักเรียนได้อย่างเหมาะสม ตรงกับความต้องการของนักเรียน จึงควรมีการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนภายในโรงเรียนเพื่อนำผลของการศึกษามาเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนภายในโรงเรียนให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

ผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นที่จะทำวิจัยเรื่ององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้ตรงกับการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีสุขภาพและสมรรถภาพดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียน
บริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปแก้ไข ปรับปรุงการให้บริการทางด้านการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในระดับอื่น ๆ และโรงเรียนอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมุ่งศึกษาถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี โดยกำหนดให้ครอบคลุมถึงความต้องการด้านต่าง ๆ รวม 6 ด้าน คือ

- 1.1 ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 1.2 ความต้องการทางด้านวิชาการ
- 1.3 ความต้องการทางด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 1.4 ความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพ
- 1.5 ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน

1.6 ความต้องการทางด้านการจัดกิจกรรม

2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในปีการศึกษา 2551

นิยามศัพท์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของศัพท์บางคำไว้ดังนี้

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความต้องการการออกกำลังกาย มีทั้งหมด 6 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านชนิดของกิจกรรมและสิ่งใดก็ตาม ที่มีขึ้นแล้วส่งผลให้นักเรียนเกิดความต้องการการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ที่อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านวิชาการ หมายถึง ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการจัดการเรียนการสอน

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง ตัวอาคาร สถานที่ เครื่องมือ เครื่องใช้ ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ หมายถึง ความต้องการในการเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านงบประมาณสนับสนุน หมายถึง แหล่งที่ช่วยเหลือเกี่ยวกับด้านการเงิน ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายต่าง ๆ ให้เกิดผลดี

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม หมายถึง ชนิดกิจกรรม หรือกีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายของนักเรียน

ออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นหรือการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย การใช้แรงในปริมาณที่มากจนเหนื่อยพอสมควร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ผู้ปฏิบัติควรทำด้วยความสมัครใจและเกิดความสนุกสนาน

กิจกรรมกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีการออกแรงกระทำพอสมควร โดยมุ่งหวังให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ ซึ่งจะมีกฎหรือไม่ก็ได้

นักเรียน หมายถึง นักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในปีการศึกษา 2551

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและหลักการ รวบรวมเอกสารต่าง ๆ วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในหัวข้อต่อไปนี้

1. ทฤษฎีการออกกำลังกาย

1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

1.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.3 หลักการออกกำลังกาย

2. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ

2.1 ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.2 ความต้องการทางด้านวิชาการ

2.3 ความต้องการทางด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.4 ความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพ

2.5 ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน

2.6 ความต้องการทางด้านการจัดกิจกรรม

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยภายในประเทศ

3.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ทฤษฎีการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

ประนอม โมสิกรัตน์ (2539: 34) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย สภาพของร่างกาย และรูปแบบของกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ทำให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

วาริศา วิเศษสรรพ (2540: 78-79) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า

...การออกกำลังกายเป็นกระบวนการของการใช้กลไกของร่างกายในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ ซึ่งผลที่ตามมาทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า มีความพร้อมจะทำงาน การปล่อยร่างกายให้อยู่อย่างนิ่ง ๆ หรือเป็นไปตามกลไกธรรมชาติเป็นการฝึกให้การทำงานของร่างกายเฉื่อยชา การกระตุ้นร่างกายเป็นระยะ ๆ ด้วยการออกกำลังกายทำให้หัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และเซลล์อวัยวะส่วนจะได้รับการกระตุ้นด้วย...

เอก ธนะสิริ (2540: 96) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที และในสัปดาห์อย่างน้อย 3-4 วัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 10) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดิน วิ่ง วิ่งเหยาะ หรือฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

ทรงศักดิ์ นัยสินธุ์ (2544: 4) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า “...การออกกำลังกายคือ ลักษณะของการทำงานหรือเตรียมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือทีละส่วน หรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายไปพร้อมกัน โดยการทำงานของร่างกายไม่ต้องใช้ทักษะหรือกฎกติกาที่ซับซ้อน ง่ายต่อการปฏิบัติ ระยะเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย ให้ผลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ...”

บุญชอบ เกียรติกำจาย (2544: 13) สรุปว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะ ตั้งแต่เริ่มการออกกำลังกายจนถึงสิ้นสุดการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างมีระบบระเบียบและขั้นตอนให้เหมาะสมกับวัยและขีดจำกัดของแต่ละบุคคลเพื่อพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

อัญชนา พานิช (2544: 13) สรุปว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว สามารถทำงานได้อย่างกระปรี้กระเปร่า และเหนื่อยช้า ร่างกายตื่นตัว มีความพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอ

นคร บุญคง (2545: 16) สรุปว่า

...การออกกำลังกายเป็นการกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานมากกว่าปกติอย่างเป็นระบบระเบียบสอดคล้องกับความเหมาะสมของเพศวัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ...

สุกฤษฎี รุ่งรัตน์รัชชัย (2547: 13) สรุปการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่า คือการทำให้ร่างกายมีการหดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นระบบมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการใช้อาหารและออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้นจากธรรมดาโดยปกติ

วัลลุณี ขำวารี (2547: 12) สรุปว่า การออกกำลังกาย คือ การกระตุ้นการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงร่างของร่างกาย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิตให้เกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งแข่งขัน

สนธยา หนูมาก (2548: 7) สรุปว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารกาย การยกน้ำหนัก การเดินแอโรบิก รำมวยจีน วายน้ำ จั๊จกรยาน และการเล่นพื้นเมืองอื่น ๆ

ภานุ คัมภีรมนนท (2548: 11) สรุปว่าการกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาต่าง ๆ ที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะ ในการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลังมากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับเวลาและความหนักเบาของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

สรุปการออกกำลังกาย คือ การออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกินกว่าปกติในชีวิตประจำวัน อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับเพศและวัย รวมไปถึงสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้ทำงานมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีการพัฒนาในส่วนของอวัยวะต่าง ๆ ให้มีความพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กุลยา ตันติพลชีวะ (2540: 35-39) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ทำงานและตื่นตัว สร้างความแข็งแรง กระฉับกระเฉง อดทนและคล่องตัว การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ ดังนี้

1. การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทุกประเภท ทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานด้วยการเกร็งและออกแรงไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งลักษณะการทำงานเช่นนี้เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อมีพลังเมื่อต้องใช้งาน ซึ่งประโยชน์ด้านนี้ของการออกกำลังกายในทางการแพทย์ได้นำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางร่างกายและต้องการที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะ เช่น ผู้ป่วยเข้าเฝือก ผู้ป่วยกล้ามเนื้อไม่มีแรง ผู้ป่วยอัมพาต เป็นต้น

2. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจ การไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจ การออกกำลังกายจะเพิ่มการทำงานของหัวใจให้มีการบีบตัวแรงขึ้น เพื่อปริมาณการสูบน้ำออกของโลหิต การไหลเวียนของโลหิต และควบคุมความดันของโลหิต สำหรับระบบหายใจจะทำให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น เพิ่มการเปลี่ยนของก๊าซ สร้างความตื่นตัวระบบประสาท ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสัมพันธ์กันแม้อายุจะมากขึ้นก็ตาม

3. ควบคุมน้ำหนักตัวได้ ความอ้วนเป็นปัญหาสำคัญ โดยเฉพาะสตรีที่รักสวยรักงาม ปัจจุบันคนอ้วนง่ายเพราะอาหารประเภทไขมันมีจำหน่ายโดยทั่วไปในรูปอาหารจานด่วน (fast

food) และเป็นที่นิยมด้วยมีสิ่งจูงใจหลายอย่าง เช่น การจัดร้าน รูปลักษณ์ อาหารนำรับประทาน อีกทั้งยังเป็นค่านิยมที่แสดงถึงความทันสมัยด้วย เมื่อมีปัญหาอ้วนหลายคนหาทางออกโดยไปคลินิก รับประทานยา หรืออดอาหาร ซึ่งความจริงนั้นการอดอาหารเพียงอย่างเดียวไม่สามารถควบคุม น้ำหนักได้อย่างแท้จริง เพราะเมื่อหมดช่วงระยะเวลาการควบคุมอาหาร คนผู้นั้นจะกลับมาอ้วน อย่างรวดเร็ว บางคนอาจอ้วนมากขึ้นกว่าเดิม

สาเหตุร่วมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนอ้วนง่ายมาจากไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายโดยตรงหรือกระทำกิจกรรมทางกายจะทำให้มีการเผาผลาญแคลอรี และเพิ่มกระบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อสร้างพลังงานแทนการสะสมไว้ในรูปไขมัน เนื่องจากการสลายตัวของไกลโคเจนและไขมัน การไม่ออกกำลังกายเลยโอกาสที่ร่างกายจะสะสมไขมันสูงมาก ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักต้องทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรงตัว การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรงตัวได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออก

กำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541: 11-12) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตและพฤติกรรม การออกกำลังกายไว้ คือ ในภาวะปัจจุบันสังคมมองการพลศึกษาเป็นเรื่องว่าด้วยชีวิตและสุขภาพ ปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้สาระวิชาและความสำคัญของการพลศึกษาเปลี่ยนไป คือ คุณภาพชีวิตเป็นอีกมิติหนึ่งของการพลศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์ เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสำคัญกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ขานรับและพัฒนารูปแบบการจัดการในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพดีในปี 2000 (Health for All the Year 2000) คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่ถูกต้อง ส่วนพฤติกรรม การออกกำลังกายนั้น ได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพธุรกิจด้านการออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพความสวยงามของร่างกาย เป็นภารกิจที่ได้รับความนิยม และเฟื่องฟูมากในปัจจุบัน ข้อสังเกตที่น่าสนใจ คือ ความใส่ใจของคนไทยที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง การแพร่ข่าวสารว่าด้วยโรค การป้องกัน การดูแลตนเองเพื่อไม่ให้เป็นโรค มีอิทธิพลทำให้คนไทยใส่ใจต่อร่างกายของตนเองและสุขภาพมากขึ้น และนอกจากนี้ยังมีผู้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

นพวรรณ อนุโยธา (2541: 31) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบการหมุนเวียนโลหิต

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี

1.3 ชีพจรขณะพักลดลง

2. ระบบหายใจ

2.1 กลูทหมดและขยายตัวได้ดี

2.2 ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ

3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง

3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์ทั่วไป คือ

ช่วยทำให้ไขมันในเลือดลดลง น้ำหนักร่างกายเหมาะสม ลดความตึงเครียดทางสมอง ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด แก้อาการนอนไม่หลับ แก้อาการท้องผูกเรื้อรัง ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูงและร่างกายมีความกระฉับกระเฉงไม่อ่อนแอ

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

1. การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่และได้สัดส่วน ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในจำนวนงานเท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า ประหยัดกว่า ทำให้สามารถนำกำลังงานที่เหลือไปใช้งานอื่นได้อีกต่อไป

2. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดี จะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย สามารถที่จะเคลื่อนไหวหรือเกินเหินได้ด้วยความสะดวก คล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉง เป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะดังกล่าวนี้ นอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะเป็นการส่งเสริมราศีให้แก่ตัวเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ประจำวันได้ผลผลิตที่สูง ถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดีกว่า เป็นระยะเวลานานกว่า ทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่มีความสมรรถภาพทางกาย

4. สำหรับเด็กนั้น การมีสมรรถภาพทางกายดีจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

5. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว การควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้นเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต วิธีที่ดีที่สุดและถูกต้องนั้น ควรจะเป็นการควบคุมด้วยการออกกำลังกายและอาหารควบคุมคู่กันไปด้วย

6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีความเชื่อว่าโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพนี้เองเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจที่กำลังเป็นโรคร้ายที่น่ากลัวอย่างหนึ่งในสังคมสมัยใหม่ วิธีป้องกันที่ดีอย่างหนึ่งก็คือ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายนั่นเอง

7. คำกล่าวของกรีกโบราณว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” นั้นเพื่อให้มีความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์ คือเรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายดี” ฉะนั้น เมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ก็ย่อมจะเป็นผลต่อประสิทธิภาพทางด้านจิตใจด้วย

เอเธล อาร์ เนลสัน และ กิตติพร ตันตระกูลโรจน์ (2545: 117) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า

...ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักโดยวิธีการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจะลดน้ำหนักได้ด้วยความยากลำบาก แต่ถ้าเขาออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร เขาจะลดน้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้นและการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน รวมทั้งพลังงานที่ได้มาจากการบริโภคอาหารด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบทางเดินอาหารด้วย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหารและการทำงานของลำไส้ที่ส่งผลให้การขับถ่ายดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายอย่างเพียงพอจะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดให้ไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้การทำงานของอวัยวะเหล่านี้ดีขึ้น ตับ ไต ปอด และผิวหนังสามารถจัดของเสียออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อการทำให้จิตใจปลอดโปร่งสดชื่นด้วย การทำงานที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ ทำให้เลือดไปคั่งในสมองมากเกินไป และกล้ามเนื้อจะขาดเลือด ดังนั้นการออกกำลังกายที่พอเหมาะจะทำให้เราสนุก และช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างการทำงานของสมองและกล้ามเนื้อเป็นการช่วยลดความตึงเครียดด้วย สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี...

กิตติพันธ์ วิสุทธารมย์ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า

1. ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตสูง ความอ้วน ระดับคอเรสเตอรอลสูง เบาหวาน และภาวะเครียด
2. เพิ่มหรือคงระดับความแข็งแรง ความทนทาน และเพิ่มระดับพลังงานของร่างกาย การปรับปรุงรูปร่าง และเพิ่มความรู้สึกรับรู้ของการมีสุขภาพดีช่วยให้หลับสบายขึ้น
3. ทราบปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการ
4. เพิ่มความกระฉับกระเฉง ซึ่งนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
5. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก

จรวยพร ธรณินทร์ (2542: 151) ได้กล่าวว่า

...การออกกำลังกายและกีฬาที่บุคคลทั่วไป วัยทำงาน ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ที่มี��นักกีฬา ควรเลือกเพื่อสุขภาพ เพราะจะให้ประโยชน์กับร่างกายและจิตใจ เล่นเพื่อเป็นการ นันทนาการ เป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่าง เล่นด้วยความสนุกสนาน กีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่นิยมสูงสุด เพราะง่าย สนุก ได้ผลดี ปลอดภัย เล่นได้เองตามลำพัง หรือฝึก ร่วมกับกลุ่มได้คือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก และแอโรบิคแดนซ์ จะเลือกกิจกรรมใดขึ้นอยู่กับความสามารถ ความถนัด และความสนใจ...

ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2544: 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า สุขภาพทั่วไป สมบูรณ์แข็งแรง ทำให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับกิจกรรมการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติหรือดีกว่าปกติ ได้แก่ ระบบไหลเวียน ระบบ ขับถ่าย ระบบย่อยอาหาร การควบคุมฮอร์โมน เป็นต้น และยังส่งผลให้ผ่อนคลาย ลด ความเครียด ช่วยฟื้นฟูสภาพหัวใจที่ผิดปกติ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ กระดูกแข็งแรง สมรรถภาพทาง ร่างกายในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น มีจิตใจเข้มแข็งขึ้น ทำให้รูปร่างทรวดทรงดี เป็นวิธีลดความอ้วนที่ดี ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และฟื้นฟูสภาพ มีความสามารถต่อสู้ป้องกันตัวในสภาวะคับขันได้ดี สามารถ พัฒนาความสามารถทางกายไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้ มีบุคลิกภาพดี สามารถเข้าสังคมและ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ภาณุ คัมภีรานนท์ (2548: 19) สรุปว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกาย นั้น คือ ระบบการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกายมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัย จากโรคร้ายต่าง ๆ เสริมสร้างสติปัญญา สุขุมรอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านที่เกิดกับสังคม การออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน ก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมที่ พึงพาเกื้อกูลกันเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

บุญชอบ เกียรติกำจาย (2544: 15) สรุปว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้ ร่างกายแข็งแรงและเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจแจ่มใส มีสภาพทางอารมณ์ที่ มั่นคงและทำให้มีการสังคมที่ดีอีกด้วย

อัญชนา พานิช (2544: 23) สรุปว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ทั้งต่อระบบต่าง ๆ ใน ร่างกายและสภาพจิตใจ การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่ มี

สมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ มีความคล่องตัวในการทำงาน การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายดี ทรวดทรงดี และบุคลิกภาพดี และยังส่งผลให้ผู้ออกกำลังกายเป็นบุคคลที่มีจิตใจผ่องใส และความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย

สุภัทลสิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547: 17) สรุปว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ช่วยให้คนเรามีการตื่นตัวคล่องแคล่วว่องไว สุขภาพของหัวใจแข็งแรง ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดภาวะตึงเครียดของสมองและจิตใจ ช่วยฟื้นฟูสภาพสำหรับผู้มีโรคที่เกิดจากความเสื่อม เช่น ข้อเสื่อม และการป้องกันที่เกิดจากการเสื่อม เช่น โรคข้อเสื่อม โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น

สรุป การออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ทำให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ ร่างกายมีความแข็งแรง ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเข้าสังคมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

หลักการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6-7) ได้ให้คำแนะนำถึงหลักวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก ซิพจรเต้นแรงต้องหยุดการออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการจะออกกำลังกายใหม่ ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง
 6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
 7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้าน ใช้เวลาสั้น ๆ วึ่งเหาะ ๆ กระโดดเชือก ชกลม เป็นต้น
 8. เครื่องมือที่ใช้ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า ส้น ดิ่ง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีผลต่อเมื่อร่างกายได้ออกแรงมากกว่าปกติเล็กน้อยเพียงใด
 9. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำทุกวันนั้นใด ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันนั้น
 10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรจะทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควคู่กันไปด้วย เช่น การนับอัตราการเต้นของชีพจร อัตราการหายใจ ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น
 11. การออกกำลังกายเป็นประจำเพียงปัจจัยอย่างหนึ่งในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องมีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง พร้อมกับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย
 12. พึงระลึกไว้เสมอว่า ไม่มีการฝึกหรือออกกำลังกายวิธีใดเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพ และสมรรถภาพทางร่างกาย แต่การฝึกหรือการออกกำลังกายจะต้องค่อยเป็นค่อยไปเป็นขั้นบันได
- ศักดิ์ชาย พัทธกษัตริย์ (2526: 33) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ต้องมีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ต้องทำเป็นประจำ และต้องนายพอที่จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้นต้องใช้ เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นในการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอ และเป็นประจำ ตลอดไป เพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและ การออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนักและชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย จำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคลทั้งเป้าหมาย และความหนักของกิจกรรม และสภาพที่ต้องการแล้วจำเป็นต้องมีวิธีการ ประเมินความก้าวหน้าในด้านสมรรถภาพของตนเองด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ต้องพึงระลึก อยู่เสมอว่าไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบ และเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมสนองความต้องการและความสามารถแต่ละ คน ทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก และความบ่อยเป็นราย ๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้าน ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่จะส่งเสริมสมรรถภาพครบทุกด้าน ฉะนั้น โปรแกรมการออกกำลังกายจะต้องจัดกิจกรรมหลาย ๆ อย่างที่มุ่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบ ไหลเวียนเลือด และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีต้องสามารถ เสริมสร้างพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างเป็นระบบทั้งด้านความบ่อยและ สม่าเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละ บุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น ต้องไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป ไม่มีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็น ตารางสำหรับการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยควรสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์ ซึ่งมีหลักดังนี้

5.1 ไม่เกิน 190-อายุ ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

5.2 ไม่เกิน 180-อายุ ครั้ง/นาที ในผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. ออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนัก (แบบก้าวหน้า) เป็นกุญแจไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสมรรถภาพ จำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากพอที่จะเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ และความอดทนในระบบไหลเวียนเลือด การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือ เพิ่มความหนักของกิจกรรมกับความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งที่สำคัญของการออกกำลังกาย ถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องเพิ่มความหนักโดยเพิ่มขึ้นทีละน้อยสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็วิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดไว้อย่างเหมาะสมจะเป็นผลรวมของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบทุกด้านของสมรรถภาพทางกาย

สุชาติ โสมประยูร (2520: 43) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจะให้ออกแรงจนเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่ เพศ วัย สภาพของร่างกาย และสิ่งแวดล้อม
6. สำหรับผู้มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ควรออกกำลังกายขณะที่หิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ภายหลังจากออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้ง จึงค่อยอาบน้ำหรือทำภารกิจอื่น ๆ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531: 75) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรทำให้ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนจึงจะได้ผลดี โดยอาศัยหลักของการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐานต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรก ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ปริมาณงานน้อย และควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักของงานและความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง

2. การออกกำลังกายที่ดี ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายควบคู่พร้อมกันไป ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. การออกกำลังกายควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือวันเว้นวัน หรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยไปตามกำหนดที่วางไว้ ชั่วขณะ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรออกกำลังกายในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอนหรือเวลาเย็นก็ได้

4. การออกกำลังกายควรคำนึงถึงสภาวะร่างกาย เช่น ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอไปชั่วคราว สาเหตุอาจจะเนื่องมาจากท้องเสียหรืออดนอน การออกกำลังกายที่เคຍกระทำอยู่ก็อาจจะกลายเป็นหนักเกินไป ซึ่งบางทีอาจจะมีอาการบางอย่างแสดงออกให้ปรากฏ เช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นควรหยุดออกกำลังกายในช่วงนั้น

เสก อัยรานุเคราะห์ (2531: 134-135) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางไว้ ดังนี้

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น

4. วิธีออกกำลังกายให้อ่อนเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที

5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเองและเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง

7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกัน แต่เวลาอาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540: 31-32) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละคน ไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอที่จะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

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

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุด คือ เวลาที่สะดวก อาจจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอน หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่ม อาจมีผลต่อสภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ของการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายจะต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง (warm up) ด้วยการเตรียมความพร้อมร่างกายก่อน 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจมาก เพราะงานและเวลาทำให้ไม่ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว รูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้ว จะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

อัญชนา พานิช (2544: 18) สรุปว่าเราควรออกกำลังกายโดยมีหลักที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพคงสภาพอยู่เสมอ ซึ่งกิจกรรมเริ่มแรกควรเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เบา ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้นตามพัฒนาการของร่างกาย ต้องออกแรงโดยให้ทุกส่วนของร่างกายได้ทำงานและควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยทั้งนี้ต้องคำนึงถึงอายุและสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย

สำรอง คุณวุฒิ (2545) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสม ในเวลาประมาณ 25-30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ

2. จะต้องมีการออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกายและกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น

3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่อต่าง ๆ มีการเหยียด-ยืด-หด เพื่อให้ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหวน้อยที่เคลื่อนไหวออกกกำลังกายมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายท่าต่าง ๆ มากจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนได้ตรง ไม่โยนเงน หรือเวลาเดิน เดินตรงไปไม่เซก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตา และหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันทั่วทั้ง การปรับเปลี่ยนท่าเป็นการสั่งของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวประสานสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

นอกจากนี้ สำรอง คุณวุฒิ (2545) ยังได้สรุปว่า การออกกำลังกายต้องเลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะกับอายุ ร่างกายของคนเราจะมีการเจริญเติบโตตามอายุ และจะหยุดโตเมื่ออายุ 20 ปี เมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป ความสามารถของร่างกายจะลดลง ทั้งด้านความทนทาน ความว่องไว กำลังของกล้ามเนื้อ การเล่นกีฬาประเภทใช้กำลังมาก ๆ หรือทักษะมาก ๆ จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ หรือคนที่มึโรครประจำตัวถ้าออกกำลังกายโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของร่างกายแล้วอาจจะเกิดอันตรายได้ การออกกำลังกายจึงต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศและอายุ ดังนี้

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

อายุ 3-6 ปี ควรได้ใช้ทุกส่วนของร่างกายในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและระบบหายใจ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การเล่นเกมบริหาร กิจกรรมเลียนแบบและเกมเบ็ดเตล็ด

อายุ 7-11 ปี เน้นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วและเกิดการประสานงาน เช่น การเล่นเกม การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ และเล่นเกมที่ท้าทาย รวมถึงกิจกรรมที่นำไปสู่การเล่นกีฬา

อายุ 12-17 ปี ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย โดยเน้นสมรรถภาพของร่างกายและพัฒนาทางกลไกให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน เช่น การวิ่ง การขี่จักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เต้นรำ แบดมินตัน และอื่น ๆ

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

อายุ 36-59 ปี การออกกำลังกายต้องมีหลายรูปแบบ และสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย เวลา สถานที่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีภาระหน้าที่ในการทำงานและครอบครัว ส่วนใหญ่จะมีข้ออ้างว่าไม่มีเวลา แต่ร่างกายมีความต้องการที่จะให้ดูแลรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย และถ้าไม่ได้ออกกำลังกายมานาน ควรปรึกษาแพทย์ หากอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจร่างกาย และการทำงานของหัวใจด้วย ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่เคยทำ แต่ลดความเร็วและความหนักลง เช่น ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กายบริหาร วิ่งเหยาะ แต่ถ้าวันที่ไม่ได้ออกกำลังกายควรมีกิจกรรมที่ออกแรงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยทำงานบ้าน การยกเข็นขึ้นลง การบิดลำตัว การก้มเงย

อายุ 60 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายในวัยนี้มีข้อจำกัด ต้องยึดแนวปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นอาจจะเกิดโทษต่อสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย โดยเฉพาะการทำงานของหัวใจ กิจกรรมการออกกำลังกายควรเบา ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง รำมวยจีน กายบริหารประกอบดนตรี ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงมากในระยะสั้นๆ

กรุงไกร เจนพาณิชย์ (2522: 15) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย ดังนี้ การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดี ได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาวะของร่างกาย โดยทั่วไปถือหลักว่าการออกกำลังกายนั้นต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยแต่เพียงเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนื่อยอยู่เป็นเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายที่หักโหมหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือ เล่น ๆ หยุด ๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควร หรือกลับเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

วัลลุณี ขำวารี (2547: 12) สรุปว่า หลักการออกกำลังกายทั่วไป คือ ค่อยทำค่อยไป อบอุ่นร่างกายประมาณตน ไม่หักโหม ฝึกในเวลาประจำสม่ำเสมอ สร้างกำลังใจ โดยเฉพาะใน 6 สัปดาห์แรกจะเริ่มฝึกออกกำลังกายเป็นกลุ่มชนพักพวกลำเล่นด้วย เปลี่ยนกิจกรรมบ่อย ๆ เพื่อให้สนุกสนาน น่าสนใจ ตรวจสอบความก้าวหน้า โดยดูจากน้ำหนักและชีพจร ท่านจะฝึกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอะไรก็ได้ และจะเล่นอย่างไรก็ได้ไม่สำคัญ สิ่งที่สำคัญที่สุดทำอย่างไรจึงจะได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ให้เป็นวิถีชีวิต

ภาณุ คัมภีรานนท์ (2548: 14) สรุปว่า การออกกำลังให้ได้ประโยชน์และเป็นผลดีต้องคำนึงถึงสุขภาพของผู้ออกกำลังกายเป็นหลัก และเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเองทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมนั้นควรจะเริ่มจากง่าย ๆ ปริมาณน้อยก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้นจนถึงระดับความสามารถที่ทำได้โดยไม่หนักเกินไปและควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15-20 นาที และสัปดาห์ละ 3-5 วัน

อวย เกตุสิงห์ (2526: 61) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพอสรุปได้ดังนี้

1. การอยู่เฉยไม่ทำอะไรเลย จะทำให้อวัยวะเสื่อมโทรม
2. การทำงานพอเหมาะ ทำให้อวัยวะเจริญ
3. การทำงานหนักเกินไป กลับจะทำให้อวัยวะสลาย

สรุปหลักการในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดี ได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาวะของร่างกาย กิจกรรมนั้นควรจะเริ่มจากง่าย ปริมาณน้อยก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนจนถึงระดับความสามารถที่ทำได้โดยไม่หนักเกินไป ต้องทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้น การออกกำลังกายที่หักโหมหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือ เล่น ๆ หยุด ๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควรหรือกลับเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที และสัปดาห์ละ 3-5 วัน

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ

ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

เชิดชัย โชครัตน์ (2540: 144-146) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำทางนันทนาการซึ่งมีความคล้ายคลึงกับผู้นำทางพลศึกษา เนื่องจากกิจกรรมทางนันทนาการส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมทางพลศึกษา

1. ความสามารถในการพูด การพูดเป็นการสื่อความหมาย ทำให้คนอื่นเข้าใจ เกิดภาพพจน์ ความสามารถในการพูดเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคนที่ต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำ จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นในตัวของผู้ฟังได้อย่างรวดเร็ว

2. ประสบการณ์ทางการศึกษา จะช่วยให้ผู้นำสร้างภาพพจน์ทางสังคมได้ดีในสภาพที่สังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความต้องการบุคคลที่มีการศึกษาอย่างเหมาะสมทำหน้าที่เป็นผู้นำเป็นสิ่งที่จำเป็น

3. สุขภาพทางกายและทางจิตที่สมบูรณ์ บุคคลทั่วไปย่อมให้ความไว้วางใจแก่บุคคลที่เป็นผู้นำ ซึ่งมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่ดี การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญของการเป็นผู้นำ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มีผลต่อคุณภาพของงานและหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้นำนามากเช่นกัน

4. คุณสมบัติที่เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลเป็นส่วนตัว โดยเฉพาะบุคคลที่มีคุณภาพ ต้องมีลักษณะเฉพาะตัว ดังนี้คือ

4.1 ความซื่อสัตย์ เป็นคุณภาพด้านความมั่นคงในตัวเองบุคคลที่บ่งบอกถึงความซื่อสัตย์ข้างในส่วนตัวและส่วนรวม

4.2 ความซื่อตรงเป็นคุณภาพด้านความมีเกียรติ เป็นการแสดงออกถึงความจริงใจและความยุติธรรม

4.3 ความสุชุมรอบคอบ เป็นคุณภาพด้านความระมัดระวังเป็นเครื่องวัดความสามารถของแต่ละบุคคล ก่อให้เกิดความปลอดภัยในแต่ละบุคคล 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 เป็นคุณภาพของความเข้าใจในการทำงานอย่างแข็งขัน รวมถึงความแน่นอนในการทำหน้าที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยตนเอง

4.11 ความเฉลียวฉลาด หรือเชาวน์ปัญญา เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้ ความสามารถและเป็นผลของความสะอาดที่กระทำต่อสิ่งแวดล้อม เชาวน์ดีมีหลายลักษณะ เช่น เชาว์ทางศีลธรรมอันดีงาม และเชาว์ในการติดต่อสื่อสาร

หลักการเป็นผู้นำกิจกรรมประเภทเกมกีฬา (เชิดชัย โชครัตน์, 2540: 154-155) ผู้นำกิจกรรมกีฬาควรเข้าใจถึงจุดหมายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญจึงจะสามารถนำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีหลักดังนี้

1. ต้องทำการศึกษา เพื่อให้เข้าใจในกลุ่มประชากรที่จะเข้าร่วมโครงการว่ามีพื้นฐานทางสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนเพศ อายุ เพื่อจะได้จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความแตกต่างของแต่ละบุคคล

2. ควรมีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น บางคนอาจมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เป็นโรคหัวใจ หรือมีความผิดปกติทางร่างกาย เป็นต้น เพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมทางกีฬาควรจะต้องทำการสำรวจ หรือศึกษาข้อมูลเหล่านี้เป็นอย่างดี เพื่อจะได้นำมาจัดวางแผนการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป

3. ควรเน้นในเรื่องการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากกว่าการแข่งขัน และควรเน้นในเรื่องของความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เคารพในกติกาการแข่งขัน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและต่อสมาชิกในกลุ่ม

4. ต้องการวิธีการที่จะพัฒนาและให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนมีความเท่าเทียมกันในการรับบริการ บุคคลที่มีความสามารถน้อยกว่าคนอื่นก็ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่และพัฒนาให้ทัดเทียมกับสมาชิกคนอื่นโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจให้สมาชิกที่มีความสามารถที่ดีกว่าช่วยแนะนำสมาชิกที่ยังมีขีดความสามารถต่ำกว่าคนอื่น ก็จะเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกัน และสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สร้างความอบอุ่นแก่องค์กรอีกด้วย

5. ควรประสานงานกับบุคคล และหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเพื่อขอรับการสนับสนุนทั้งในเรื่องของเครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ บุคลากร เพราะบางครั้งสมาชิกอาจมีความต้องการสูงมีจำนวนมาก สถานที่ บุคลากร ไม่เพียงพอจะได้มีการช่วยเหลือและสนับสนุนกัน และยังเป็นการกระตุ้นชุมชนได้มีความร่วมมือกัน มีความสนใจในกิจกรรมร่วมกัน

6. ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีความสามารถในกิจกรรมมาร่วมเป็นผู้นำบ้างในบางโอกาส เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับสมาชิก ซึ่งอาจเป็นแนวทางในการได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนในลักษณะอื่นๆ อีกต่อไป

สุชาติ โสมประยูร (2520: 43) ได้กล่าวว่าความต้องการบุคลากรทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการของหน่วยงานที่ไม่ใช่สถาบันการศึกษา หน่วยงานต้องการบุคลากรที่มีคุณสมบัติในด้านต่าง ๆ ที่อยู่ในระดับมากและปานกลาง ในแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตวิทยา และเทคโนโลยีการศึกษา
2. ด้านความเป็นผู้นำกิจกรรม ต้องมีความสามารถเลือกและตั้งวัตถุประสงค์ การกำหนดความคิดรวบยอด การทำโครงการได้ตลอดปี รู้จักจูงใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมสนใจเข้าร่วมกิจกรรม สามารถสาธิตและอธิบายกิจกรรม รู้จักบทบาทของตนเองในการเป็นผู้นำและผู้ตาม
3. ด้านบุคลิกภาพ ต้องมีท่าทางสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมารยาทสุภาพเรียบร้อยทั้งกาย วาจาและใจ มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว และเจตียาวฉลาด รู้จักการวางตัวได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับกาลเทศะ มีความซื่อสัตย์สุจริตและยุติธรรม มีศีลธรรมจรรยา หลีกเลียงอบายมุขทุกชนิด และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นทุกคน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 17) เจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมมีความสำคัญเป็นอันมาก ในการจัดกิจกรรมควรมีเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและได้สัดส่วนกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ที่จะจัดกิจกรรมพลศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ของพลศึกษานั้น ควรมีวุฒิทางพลศึกษา เพราะจะเป็นผู้ที่มีหลักในการจัดกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ผู้บริหารควรที่จะให้โอกาสเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมได้ศึกษาในระดับที่สูงขึ้น และได้รับการส่งเสริมความรู้เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการจัดกิจกรรม

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

สนธยา หนูมาก (2548) ได้สรุปความต้องการด้านบุคลากร ดังนี้ “...ควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านมาให้บริการ...”

สุกัศสิริ รุ่งรัตน์วัชชัย (2547: 69) ได้สรุปความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการดังนี้ “...ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ มีความรับผิดชอบมาก และต้องการวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาบรรยาย และสาธิต การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ตามวิธีการที่ถูกต้อง...”

แผน ปัญญา (2548: 61) ได้สรุปความต้องการด้านบุคลากร ดังนี้ “...ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกาย บุคคลที่มีความรู้ตรงกับสาขาและกิจกรรมกีฬา เป็นผู้นำในการออกกำลังกาย มีวุฒิทางการศึกษาโดยตรง จัดให้มีบุคลากรดูแล แนะนำใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย...”

สรุป บุคลากรผู้ให้บริการจะต้องมีมนุษยสัมพันธ์ดี และมีความรับผิดชอบมาก ควรที่จัดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านมาให้บริการ สามารถในการถ่ายทอดความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายและกีฬาได้เป็นอย่างดี ควรมีวุฒิทางพลศึกษา เพราะจะเป็นผู้ที่มีหลักในการจัดกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง ได้รับการฝึกฝนทางวิชาชีพ ประสบการณ์ บุคลิกภาพ ทักษะ รูปร่างหน้าตา และนิสัยส่วนตัว สำหรับตำแหน่งในการที่จะสอนทางด้านกิจกรรมกีฬานั้น ความหนุ่มแน่นควรจะเป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนามากที่สุด

ความต้องการทางด้านวิชาการ

เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังนี้ สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพส่วนใหญ่ ต้องการให้มีการจัดบริการการตรวจสุขภาพ มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับกรออกกำลังกายและโภชนาการ แนะนำเกี่ยวกับความเหมาะสมในการออกกำลังกาย

กวิน คเชนทร์เดชา (ม.ป.ป.) การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นในเรื่องของทักษะกีฬาสากล เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถเล่นได้ คุณเป็น แต่ไม่ได้คำนึงถึงความต้องการของนักเรียน การเรียนการสอนจะขึ้นอยู่กับความพร้อมของโรงเรียนในสถานทีและอุปกรณ์ รวมทั้งความสามารถของครูผู้สอนจะเป็นตัวกำหนดกิจกรรมพลศึกษา ดังนั้นในบางกิจกรรมซึ่งผู้เรียนไม่มีความถนัดหรือไม่มีความรู้พื้นฐานที่ถูกต้องทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่มีความสนุกสนานและมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อกิจกรรมนั้น ๆ นอกจากนี้การที่ครูพลศึกษาส่วนใหญ่มุ่งเน้นในเรื่องการวัดผลให้ออกมาในเชิงพฤติกรรม โดยมีเกณฑ์กำหนดว่านักเรียนผ่านหรือไม่ผ่านกิจกรรมนั้น ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องและไม่เกิดการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัญหาที่ทำให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ไม่มีความสำคัญหรือเป็นวิชาที่ทรามานเด็ก การที่นักเรียนได้วิ่งหรือบริหารร่างกายให้มีเหงื่อออกและแสดงอาการเหนื่อยอ่อนให้ครูได้เห็นนั้น ไม่เพียงพอที่จะแสดงว่าการเรียนการสอนในช่วงเวลานั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา

วัลลุณี ขาวารี (2547: 12) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังนี้ ที่ทำการศึกษาความต้องการด้านวิชาการ พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการมากในเรื่องของการได้รับความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเลือกใช้และรักษาอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับความรู้การเล่นกีฬาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

สะอาด โปธายะ (2540) การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ด้านการเตรียมการสอน พบว่า ครูผู้สอนมีการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมเนื้อหา ความรู้ตามหลักสูตรกำหนด ด้านการดำเนินการสอน พบว่า มีการสอนอย่างเป็นขั้นตอน มีการอบอุ่นร่างกายก่อนฝึกและคลายความอบอุ่นหลังการฝึกปฏิบัติ นักเรียนได้ฝึกตามการสาธิตของครูซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติในสนามมากกว่าในห้องเรียน กิจกรรมที่ใช้สอนทำให้นักเรียนมีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีการใช้สื่อของจริงในการสอน การวัดผลและประเมินผลส่วนหนึ่งเป็นการวัดจากพฤติกรรมที่นักเรียน

แสดงออกขณะฝึกปฏิบัติและมีการทดสอบทั้งภาคความรู้และภาคปฏิบัติ ปัจจัยที่สนับสนุนการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน คือ การที่ผู้ปกครองและคณะครูในโรงเรียนให้ความร่วมมือและให้โอกาสนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ส่วนปัจจัยที่ยังไม่ได้รับการสนับสนุน คือ อาคารพลศึกษา ความคิดเห็นของครูผู้สอนและนักเรียนที่มีต่อการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ครูผู้สอนเห็นว่านักเรียนที่มีทักษะกีฬาดีควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นนักกีฬา ผู้บริหารโรงเรียนและบุคลากรในโรงเรียนควรให้ความร่วมมือช่วยเหลือทั้งด้านการจัดการเรียนการสอนและสื่ออุปกรณ์ ส่วนนักเรียนเห็นว่าเนื้อหาวิชาพลศึกษานั้นเหมาะสม ควรให้โอกาสนักเรียนทุกคนได้ออกกำลังกาย ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬารองโรงเรียน เวลาเรียนเหมาะสมดีแล้ว อีกทั้งเห็นว่า ครูพลศึกษาควรจบสาขาวิชาพลศึกษา และจะเป็นชายหรือหญิงก็ได้ แต่ต้องมีเทคนิคการสอนที่ดี รวมทั้งเห็นว่าการเรียนการสอนพลศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่ง

แผน ปัญญา (2548: 61) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการ ดังนี้ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เอกสารด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย เทปโทรทัศน์ CD VCD ที่เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ต้องการความรู้ด้านกฎกติกาในการเล่นกีฬาต่าง ๆ

สุภักศิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547: 69) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังที่ได้ทำการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนพบว่า ความต้องการด้านวิชาการส่วนใหญ่ประชากรต้องการวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาบรรยายและสาธิต การเล่นกีฬา การออกกำลังกายตามวิธีการที่ถูกต้อง

สนธยา หนูมาก (2548: 57-58) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการ ดังนี้ ควรที่จะจัดหาเอกสาร เช่น ระเบียบ กฎ กติกา กีฬาประเภทต่าง ๆ มาให้บริการแก่ข้าราชการและประชาชนทั่วไป

สรุป ส่วนใหญ่มีความต้องการในเรื่องของการได้รับความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเลือกใช้และรักษาอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับความรู้การเล่นกีฬาอย่างถูกต้องและปลอดภัย ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เอกสารด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย เทปโทรทัศน์ CD VCD ที่เกี่ยวกับกีฬาและออกกำลังกาย ต้องการความรู้ด้านกฎกติกาในการเล่นกีฬาต่าง ๆ มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการ แนะนำเกี่ยวกับความเหมาะสมในการออกกำลังกาย

ความต้องการทางด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

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

1. ควรจัดอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้สัมพันธ์กับความต้องการของชุมชนนอกเหนือจากนักเรียนด้วย เพราะชุมชนจำเป็นต้องใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา กีฬา และกิจกรรมนันทนาการในบางโอกาส
2. ประเภท ขนาด และที่ตั้งจะต้องสัมพันธ์กับชุมชนโดยรวม
3. ควรมีการวางแผนการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจของชุมชน
4. ในการวางแผนควรพิจารณาถึงการใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งยังเป็นแหล่งเสริมสร้างสมรรถภาพด้วย
5. สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของนักเรียนและชุมชน
6. กำหนดระเบียบเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไว้เพื่อความสะดวกและความปลอดภัย
7. มีการร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดในการวางแผนระหว่างองค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเกี่ยวกับการออกแบบอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับกิจกรรมพลศึกษา กีฬา และนันทนาการ

ในการจัดวัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุด คือ ต้องกำหนดนโยบายให้ผู้ที่มีส่วนร่วมหรือผู้ใช้ได้รับทั้งความปลอดภัยและความมีสุขภาพดี ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ และการจำหน่ายหรือการให้ยืมไปใช้ต้องมีระบบระเบียบควบคุมเป็นอย่างดี มีโปรแกรมมาตรฐานและระเบียบในการใช้วัสดุและอุปกรณ์ทุกประการไว้ให้ผู้ใช้งานทุกคนต้องปฏิบัติตาม มีสถานที่เก็บวัสดุและอุปกรณ์เพียงพอเหมาะสม (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539)

ศศิธร เสรีทัศน์ (ม.ป.ป.) ในปัจจุบันสถานที่ออกกำลังกายมีให้เลือกมากมาย ทั้งฟิตเนส และสถานที่ออกกำลังกายที่ทางกรุงเทพมหานครได้สร้างไว้ เพื่อให้ประชาชนใช้เป็นที่พักผ่อนหรือสถานที่ที่อยู่ใกล้บ้าน หรืออาจจะเป็นสถานที่ที่เราสะดวกในการเดินทางก็ได้ สถานที่ที่เราเลือกนั้น ควรจะมีอากาศโปร่งสบาย เป็นที่ที่ไม่แออัด ไม่มีควันพิษ การที่เราเลือกสถานที่ที่ดีก็จะทำให้ร่างกายของเราได้รับแต่สิ่งดี ๆ เช่นกัน ดังนั้นเราควรเลือกสถานที่ที่เราพิจารณาแล้วว่า ถ้าเราออกกำลังที่นี่แล้วเราจะได้รับประโยชน์

Bookwater (อ้างใน วรศักดิ์, 2540: 686-687) ได้วางหลักเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผน ที่เกี่ยวกับสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกทางการพลศึกษาไว้ 10 ประการ โดยได้สรุปจาก หลักการที่เป็นต้นฉบับมาดังนี้

1. ความสามารถที่จะไปมาได้โดยง่าย คือ สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก
2. ความสวยงาม คือ สถานที่ควรจะมีคามสวยงาม ผู้ใช้สามารถที่จะไปใช้ได้โดยง่ายและสะดวก
3. ดึงดูดความสนใจ แต่ก็ไม่ฉาบฉวย และควรกระตุ้นให้เห็นความสำคัญในการที่จะช่วยกันบำรุงรักษา
4. จัดให้เป็นส่วน ๆ หรือเป็นหมวดหมู่ คือ เขตของกิจกรรมและกิจกรรมที่เป็นกลุ่มเดียวกัน และมีความเกี่ยวข้องกันที่ต้องใช้งานด้วยกัน หรือเกี่ยวข้องกัน โดยจะจัดให้อยู่เป็นส่วน ๆ อันเดียวกัน หรือใกล้กัน
5. ความประหยัด คือ ให้มีการประหยัดทั้งด้านเวลา กำลังงาน และค่าใช้จ่ายให้น้อยที่สุด และให้การเรียนการสอนได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกันก็ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมอย่างถูกสุขลักษณะให้มากที่สุด
6. ความสามารถที่จะขยายได้ในโอกาสข้างหน้า คือ มีความสามารถที่จะเพิ่มขอบข่ายและจำนวนของกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเพิ่มขึ้นในโอกาสข้างหน้าได้ และในขณะเดียวกันก็จัดให้มีความพร้อมที่บุคคลสามารถจะมีส่วนร่วมได้ด้วยความประหยัด

7. ความโดดเด่น คือ จะต้องมีการกำจัดไม่ให้มีกลิ่น มีเสียง หรือความชื้นมารบกวน มีการแยกกิจกรรมให้เป็นไปตามกลุ่มของผู้มีส่วนร่วม และมีการป้องกันมิให้บุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องในกลุ่มอื่น ๆ เข้ามาได้ การควบคุมแสง เสียง ความร้อน และการถ่ายเทอากาศ ควรจะมีการแยกการควบคุมเป็นส่วน ๆ ไป

8. ความปลอดภัย ถูกต้องตามสุขลักษณะและสุขอนามัยสิ่งต่าง ๆ ของสถานที่และของผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ จะต้องได้รับการพิจารณาเป็นอย่างดีในการที่จะจัดและการบำรุงรักษาสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก

9. การควบคุมดูแล การที่จะสามารถดูแลควบคุมได้อย่างทั่วถึงและจัดกิจกรรมตลอดจนจัดกลุ่มต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีนั้น สามารถที่จะกระทำได้โดยให้ผู้คนที่มีความรับผิดชอบมองเห็นหรือไปยังสถานที่ที่เกี่ยวข้องนั้นได้โดยง่ายและรวดเร็ว และในขณะเดียวกันก็มีการแยกกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปโดยชัดเจน การควบคุมดูแลสถานที่ที่อาจจะมีอันตรายเกิดขึ้นนั้น ถือว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้นำตามกฎหมาย

10. ความมีประโยชน์ของสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนั้น จะขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะปรับสถานที่เหล่านั้นให้สามารถใช้ประโยชน์ได้หลาย ๆ อย่างด้วย ความปลอดภัย มีความสนุกสนาน และการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ การที่สามารถใช้สถานที่ได้ตามฤดูกาลก็เป็นการเพิ่มประโยชน์ของการใช้สถานที่มากยิ่งขึ้นอีก

11. ความถูกต้อง สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนั้น ควรจะได้เป็นไปตามความต้องการและสอดคล้องกับหลักสูตรการเรียน หลักวิชาการ และตามที่กฎหมายได้บังคับไว้

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

นพวรรณ อนุโยธา (2541: 31) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

เวชนี เล้าอรุณ (2545: 58) กล่าวว่า การจัดสถานที่ควรจัดสถานที่ให้มีสภาพแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่น มีที่นั่งพักผ่อน สถานที่ออกกำลังกายที่ต้องการความเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัย

วัลลภลี ขำวาริ (2547: 67) ได้สรุปความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังนี้ ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายให้เพียงพอ และควรมีสถานที่ออกกำลังกายเป็นสัดส่วน มีแสงสว่าง และมีความปลอดภัย รวมทั้งอุปกรณ์ต่าง ๆ ครบ มีคุณภาพ และได้มาตรฐาน มีห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนชุด ห้องเก็บของ

ศุภกสิริ รุ่งรัตนรัชชัย (2547: 69) ได้สรุปความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังนี้ ต้องการให้น้ำดื่ม และแก้วน้ำที่สะอาด บริการตลอดเวลา และสภาพแวดล้อมบริเวณที่ออกกำลังกาย/สนามกีฬา ให้ร่มรื่น มีไฟฟ้าแสงสว่างที่เพียงพอ

ปฐม จันทะพา (2548: 78) ได้สรุปความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก คือ ต้องการให้มีสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและให้มีอุปกรณ์กีฬาครบทุกชนิดกีฬาและเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้

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

สรุป ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้น้ำดื่ม และแก้วน้ำที่สะอาด บริการตลอดเวลา และสภาพแวดล้อมบริเวณที่ออกกำลังกาย/สนามกีฬามีไฟฟ้าแสงสว่างที่เพียงพอ มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและให้มีอุปกรณ์กีฬาครบทุกชนิดและเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้ สถานที่ให้มีสภาพแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่น มีที่นั่งพักผ่อน สถานที่ออกกำลังกายที่ต้องการควรเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัย

ความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพ

ยุทธศักดิ์ ถนอมเลิศชัย (2542) ได้กล่าวถึงเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพโดยสรุปว่าการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Kasetart Youth Fitness Test เป็นแบบทดสอบที่ได้พัฒนาขึ้นมาโดย รศ.ดร.สุพิตร สามีโต จากภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประกอบด้วย 6 รายการทดสอบ โดยจะครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุตั้งแต่ 7-18 ปี รายละเอียดแต่ละรายการทดสอบมีดังต่อไปนี้

1. ลูกนั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds)
2. ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Second)
3. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (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) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

1. เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของร่างกายหรือส่วนบกพร่องให้มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่
2. เป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาได้อย่างเหมาะสม
3. เป็นการจูงใจให้ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายพัฒนาความสามารถของร่างกาย และรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายให้คงอยู่อย่างสม่ำเสมอ

4. ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับผู้ฝึกสอน หรือผู้ควบคุมโปรแกรมการฝึก เพื่อวิเคราะห์ผลของการฝึก ข้อดี ข้อเสียของการฝึกซ้อม และนำไปปรับปรุงแบบฝึกหรือกิจกรรมการฝึกให้เหมาะสม

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541) ได้สรุปไว้ว่า คำว่าสมรรถภาพทางกาย ในปัจจุบันมองไปในความหมายของการมีสุขภาพ สมรรถภาพทางกายที่ดีสามารถที่จะป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ หมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้งานรับและพัฒนารูปแบบการพัฒนาในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีในปี 2543 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี และมีวิถีชีวิตที่ถูกต้อง ในทางพลศึกษาได้มองใน 3 ประเด็น คือ

1. พัฒนาการทางร่างกาย เพื่อความยืดหยุ่นของชีวิตนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของร่างกายที่มีอิทธิพลบ่งชี้ถึงสภาวะทางสุขภาพ และพัฒนาการทางกายของบุคคลนั้น เซดอน ได้แบ่งรูปร่างคนออกเป็น 3 ประเภท คือ ผอม (Ectomorph) สั้นท้วม (Mesomorph) และอ้วน (Endomorph) ซึ่งคนแต่ละรูปร่างดังกล่าวจะมีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ต่างกัน อย่างไรก็ตามการพลศึกษาจะช่วยให้คนสามารถมีชีวิตยืนยาว และปลอดภัยจากโรคอ้วน (Obesity) ได้ด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ เป็นต้น

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

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

กรมพลศึกษา (2535) ได้กล่าวถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีว่า จะมีประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต และลดสาเหตุการเสี่ยงต่อการมีโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุ ซึ่งไม่สามารถจะคาดคิดล่วงหน้าได้ การออกกำลังกายเป็นประจำหรือฝึกซ้อมกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นประโยชน์ต่อชีวิต โดยสมรรถภาพทางกายที่ดีจะให้ผลดังนี้

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

กรรวิ บุญชัย (2541) ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ประกอบด้วย

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

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานซึ่งมีความหนักพอประมาณ ได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน การวัดความอดทนของกล้ามเนื้อที่นิยมใช้ ได้แก่ ลูก-นั่งงอ แขนห้อยตัว ดึงข้อ ดันพื้น ดันพื้นเข่าแตะพื้น ยวบข้อบนราวคู่ สควอท ทรัสต์ (squat thrust) กระโดดย่อตัว (half squat jump)

ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของช่วงข้อต่อต่าง ๆ วัดเป็นองศา ซึ่งเป็นความสามารถในการยืดของเนื้อเยื่อเอ็นและกล้ามเนื้อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ มีความสำคัญสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก ถ้ามีความอ่อนตัวไม่เพียงพอการออกกำลังกายอาจจะเกิดอันตรายได้หรือถ้าอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพออาจจะไปลดช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้ การมีความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นจะทำให้การเคลื่อนไหวนั้นมีความงดงาม และโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บน้อยลง การวัดความอ่อนตัวที่นิยมกันมาก คือ การนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (sit and reach)

ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ หมายถึง ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ การวัดที่นิยม คือ การวิ่งระยะไกล เช่น 800 เมตร (สำหรับนักเรียนหญิง) วิ่ง 1,000 เมตร (สำหรับนักเรียนชาย) การวิ่งระยะทาง 1-1.5 ไมล์ หรือวิ่ง 9-12 นาที

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

เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการด้านสมรรถภาพว่า จากการศึกษาความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่าส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดทำคู่มือบันทึกผลสมรรถภาพทางกายของสมาชิกแต่ละคน มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกายบรรยายและสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีแผนภาพประกอบคำอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และประโยชน์จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กุลวุฒิ ชูตินันท์ (2546) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

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

สุภักศิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547: 70) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการด้านสมรรถภาพว่า ทำการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม พบว่าความต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนมีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่เกี่ยวกับสุขภาพ อย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง และต้องการวิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญมาบรรยาย สาธิต การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เบญจมาศ ยืนหยดชัย (2547) กล่าวว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นวิธีที่จะใช้ในการประเมินสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีระดับสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร เท่าไร น้อยเกินไปหรือไม่ ซึ่งการทดสอบก็มีหลายแบบและวิธีการแตกต่างกันออกไป โดยแบบทดสอบแต่ละชนิดจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทดสอบ โดยเพื่อให้ทราบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้ารับการทดสอบให้ครอบคลุมในทุกประเด็นและองค์ประกอบ บุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่นักกีฬาจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมไปถึงการเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับสมรรถภาพของตนเอง ในแต่ละด้าน และยังสามารถปรับปรุงเสริมสร้างหรือคงไว้ซึ่งระดับความสามารถของตนเองได้

สรุป การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นวิธีที่จะใช้ในการประเมินสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีระดับสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร และนำผลที่ได้ไปปรับปรุงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ควรมีการให้ความรู้และแนะนำในการทดสอบสภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกายบรรยายและสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน

สุธี กว้านสกุล (2549) ได้สรุปถึงเรื่องงบประมาณไว้ว่า จากผลการศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนอยู่ในระดับมาก โดยมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดหางบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาล ต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และต้องการให้มหาวิทยาลัยสนับสนุนงบประมาณในส่วนอื่น ๆ อีกด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 17) ได้กล่าวถึงนโยบายและงบประมาณ นับเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะขาดเสียมิได้ การได้รับการจัดสรรงบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมน้อยเกินไป อาจเป็นเพราะว่าผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญ จึงไม่มีนโยบายในเรื่องนี้ หรือหน่วยงานขาดแคลนงบประมาณ ดังนั้นการจัดกิจกรรมสามารถดำเนินการได้จะต้องได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณจากผู้บริหารระดับสูง เพราะถ้าหากงบประมาณที่ได้รับขาดความแน่นอนจะมีผลต่อการจัดกิจกรรมเป็นอย่างมาก นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ควรจัดกิจกรรมเพื่อหารายได้ และพยายามนำอุปกรณ์ที่มีอยู่มาดัดแปลงในกิจกรรมเพื่อประหยัดงบประมาณ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 233-234) ได้กล่าวถึงการตั้งงบประมาณไว้ว่า การพิจารณาว่าจะตั้งงบประมาณเพื่อการจัดซื้อสิ่งใดจึงจะดีและเหมาะสมที่สุดนั้น ควรจะต้องมีการปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างผู้เกี่ยวข้องต่าง ๆ การตั้งงบประมาณจะต้องสอดคล้องกับหลักการจัดและการวางแผนในการของบประมาณแต่ละครั้งจะต้องชี้แจงเหตุผลและความจำเป็นของสิ่งแต่ละรายการโดยละเอียดให้ผู้พิจารณาขั้นสูงขึ้นไปยอมรับและเห็นด้วย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องนี้จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเลือกซื้อวัสดุและอุปกรณ์ใหม่ ๆ การสั่งซื้อ การจัดเตรียมเอกสารเพื่อการซื้อ และการตรวจสอบ

เวรณี เล้าอรุณ (2545: 67) ได้สรุปด้านงบประมาณไว้ว่า จากการศึกษาพบว่า ควรจัดหางบประมาณในการสร้างสนามกีฬาหรือลานกีฬาในหมู่บ้าน จัดหาอุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกจากองค์การบริหารส่วนตำบล หรือเอกชน และมีการเก็บค่าบำรุงจากผู้ใช้บริการ โดยเปิดรับสมาชิกชำระเป็นรายปี ในอัตราต่ำเพื่อให้มีงบประมาณหมุนเวียนในการทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: 53) ได้สรุปด้านงบประมาณไว้ว่า จากการศึกษาพบว่า ชาวชนต้องการให้ทางจังหวัดหางบประมาณให้กับองค์การบริหารส่วนตำบลและร่วมมือกับเอกชนจัดให้มีการแข่งขันกีฬา และเผยแพร่กิจกรรมทางพลศึกษา ทั้งนี้เพื่อจูงใจให้เยาวชนในเขตจังหวัดสกลนครหันมาออกกำลังกายให้มากที่สุด

วัลลภี ขำวาริ (2547: 68) ได้สรุปด้านงบประมาณไว้ว่า จากการศึกษาพนักงานมีความต้องการให้บริษัทจัดหางบประมาณในการสร้างสนามกีฬา หรือลานกีฬา รวมทั้งจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายทุกด้าน

สุภักสิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547: 75) ได้สรุปด้านงบประมาณไว้ว่า จากการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้เทศบาลตำบลกำแพงแสนสนับสนุนงบประมาณ และต้องการให้เทศบาลตำบลกำแพงแสนจัดหางบประมาณร่วมกับเอกชน

สรุปการได้รับการจัดสรรงบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม นับเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อสร้างสนามกีฬา หรือลานกีฬา จัดหาอุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก จัดให้มีการแข่งขันกีฬา และเผยแพร่กิจกรรมทางพลศึกษา ทั้งนี้เพื่อจูงใจให้เยาวชนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น การจัดสรรกิจกรรมสามารถดำเนินการได้จะต้องได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณจากผู้บริหารระดับสูง เพราะถ้าหากงบประมาณที่ได้รับขาดความแน่นอน จะมีผลต่อการจัดกิจกรรมเป็นอย่างมาก

ความต้องการทางด้านการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมพลศึกษาได้มีผู้ให้แนวทางในการจัดกิจกรรมไว้หลายแนวทาง ซึ่งโดยข้อสรุปทั่ว ๆ ไปแล้ว จะมีความคล้ายคลึงกัน ดังเช่น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 25-28) ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า พื้นฐานในการจัดกิจกรรมพลศึกษา คือ การจัดให้ทุกคนได้มี

ส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึง ตามความต้องการ ความสามารถและความสนใจของแต่ละคน รวมทั้งได้รับการสอน ช่วยเหลือแนะนำ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 27) ได้เสนอประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษา ไว้ว่า ประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญ แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

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

พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: 46-47) ได้สรุปความต้องการด้านกิจกรรมดังนี้ จากการศึกษาพบว่าเยาวชนในเขตจังหวัดสกลนคร มีความต้องการชนิดของกิจกรรมด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ปิงปอง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการออกกำลังกาย เข้าใจกฎกติกา การเล่นมากกว่ากีฬาชนิดอื่น ส่วน วิ่งจ็อกกิ้ง ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ กีฬาพื้นบ้าน เปตอง แอโรบิก และเทนนิส เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้หลักและวิธีการในการออกกำลังกาย

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539: 257) ได้สรุปถึงประเภทในการจัดกิจกรรมกีฬาในโรงเรียนที่เหมาะสมกับนักเรียน ซึ่งจะแบ่งออกเป็นประเภท ดังนี้

กิจกรรมประเภทบุคคล เป็นกิจกรรมที่สัมฤทธิ์ผลเกิดขึ้นจากความสามารถของบุคคลคนนั้นคนเดียวเกือบทั้งสิ้น เพราะแม้ว่าผู้ร่วมการแข่งขันจะเป็นสมาชิกในทีม แต่คะแนนที่ได้ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถหรือการกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งเท่านั้น กิจกรรมประเภทบุคคล มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในอนาคต (carry-over value) มากกว่ากีฬาประเภททีม แพทย์ผู้บริหารโรงเรียน ครู นักจิตวิทยา และผู้มีส่วนร่วมในการจัดหลักสูตรมีความเห็นตรงกันว่าควรสอนกีฬาหรือกิจกรรมประเภทบุคคลให้แก่นักเรียน เพราะ

1. กีฬาหรือกิจกรรมประเภทบุคคลต้องการความเอาใจใส่ดูแลจากครูไม่มากนัก
2. ไม่ต้องใช้สถานที่สอนกว้างหรือมาก
3. มีประโยชน์ต่อการออกกำลังกายในอนาคต

กิจกรรมประเภททีม เป็นกิจกรรมที่บุคคลจะกระทำได้สำเร็จด้วยการอาศัยความร่วมมือของสมาชิกในทีมเป็นอย่างดี เช่น การเล่นฟุตบอล ผู้เล่นจะไม่สามารถรับลูกบอลที่ส่งมาได้ดีหากว่าผู้ส่งไม่สามารถส่งลูกได้ดีและถูกจังหวะ กิจกรรมประเภททีมมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างพัฒนาการและความเจริญเติบโตของนักเรียนให้เป็นไปโดยธรรมชาติตามปกติ พัฒนาความร่วมมือกันและกัน การเป็นผู้นำและการทำงานเป็นทีม การปลดปล่อยอารมณ์ การยอมรับจากสังคม ตลอดจนพัฒนาการด้านความแข็งแรง ความเร็ว ทักษะ และความทนทาน ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ในอนาคตอันใกล้ทันที และพัฒนาร่างกายได้ครบถ้วนกว่ากิจกรรมประเภทบุคคล แต่ครูต้องเอาใจใส่ต่อการสอนและการบริหารมาก โดยเฉพาะการสอนนักเรียนจำนวนมาก

อัญญา พานิช (2544: 67) ได้สรุปความต้องการด้านกิจกรรมดังนี้ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะธรรมชาติของผู้ชายเมื่อประกอบกิจกรรมใด ๆ มักจะใช้กำลังมากกว่าผู้หญิง นักศึกษาชายส่วนใหญ่ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดที่ต้องออกแรงและใช้อุปกรณ์ด้วย เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนนักศึกษาหญิง กิจกรรมส่วนใหญ่ที่ต้องการใช้ในการออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์และไม่ต้องออกแรงหนัก เช่น กายบริหาร การเดินแอโรบิก การเดินเพื่อสุขภาพ การวิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

วัลชูลี ขำวารี (2547: 61-62) ได้สรุปความต้องการด้านกิจกรรมดังนี้ กิจกรรม ได้แก่ กายบริหาร เพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิก การวิ่งเพื่อสุขภาพ ควรจัดสรรบุคลากรที่มีหน้าที่และความรู้ในการ เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะการเลือกกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสุขภาพ แข็งแรงสามารถทำงานได้โดยไม่รู้สึกลำบาก

สุกัศศิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547: 7) ได้สรุปความต้องการด้านกิจกรรมดังนี้ จากการศึกษา พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาเดินเพื่อสุขภาพ จักรยานเพื่อสุขภาพ เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ กายบริหาร เปตอง

สรุป การจัดกิจกรรมพลศึกษา คือ การจัดให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเท่าเทียมกัน และทั่วถึง ตามความต้องการ ความสามารถและความสนใจของแต่ละคน รวมทั้งได้รับการสอน ช่วยเหลือแนะนำอย่างถูกต้อง กิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ กิจกรรมประเภทบุคคล กิจกรรม ประเภททีม กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากจะเป็นกิจกรรมทางพลศึกษา กิจกรรมประเภท ทีมมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างพัฒนาการและความเจริญเติบโตของนักเรียนให้เติบโตโดยธรรมชาติ ตามปกติ พัฒนาความร่วมมือกันและกัน การเป็นผู้นำและการทำงานเป็นทีม การปลดปล่อยอารมณ์ การยอมรับจากสังคม ตลอดจนพัฒนาการด้านความแข็งแรง ความเร็ว ทักษะและความทนทาน ซึ่ง สามารถนำไปใช้ได้ในอนาคตอันใกล้ทันทีและพัฒนาร่างกายได้ครบถ้วนกว่ากิจกรรมประเภทบุคคล แต่ครูต้องเอาใจใส่ต่อการสอนและการบริหารมาก โดยเฉพาะการสอนนักเรียนจำนวนมาก กิจกรรม ส่วนใหญ่ที่ต้องการใช้ในการออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์และไม่ต้องออกแรงหนัก เช่น กายบริหาร การเดินแอโรบิก การเดินเพื่อสุขภาพ การวิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ประนอม โมสิกรัตน์ (2539) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน และเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทย และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการ ออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่ในส่วนกลางกับส่วนภูมิภาค ผลการศึกษาวิจัย พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับ

มาก และความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่ที่ทำงานอยู่ในส่วนกลางกับส่วนภูมิภาค มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พูนสวัสดิ์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ มีความมุ่งหมายเพื่อให้ทราบถึงความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย และด้านบริการและวิชาการ กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ ซึ่งมีจำนวน 1,656 คน ได้มาโดยการสุ่มที่ต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากจำนวนประชากรของแต่ละสังกัดมีความแตกต่างกัน โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น.
2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในที่ร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นควันหรือฝุ่นละออง
3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านประเภทการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก
4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

จิราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2540) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ แต่ละระดับชั้นของเทศบาล ตามเพศและกลุ่มอายุ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

และมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลในภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ สำหรับด้านรูปแบบของกิจกรรมประชากรเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

พินิจ วิทยุทธิ (2540) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ และเพื่อเปรียบเทียบกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการและพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้บุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปสรรคที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีตามความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาก แนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอนไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาบอลเล็กบอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสุขสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกันคือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน มีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

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

2. ความต้องการการให้บริการออกกำลังกาย ด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8-12 ปี และ 13-18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอลและสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพ และแอโรบิคด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้งบอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรอก สอกกี มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก แอโรบิคด้านซ์ ส่วนสมาชิกอายุ 13-18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้งบอล ซอฟท์บอล หมากรอก สอกกี กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

อัญญา พานิช (2544: 68-71) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคตะวันตกระหว่างนักศึกษาเพศชายกับนักศึกษาเพศหญิง โดยศึกษา 4 ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการบริหาร ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และ

ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคตะวันตก จำนวน 676 คน เป็นนักศึกษาเพศชาย 207 คน และนักศึกษาเพศหญิง 469 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า Z-test ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคตะวันตก มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

2. นักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคตะวันตกระหว่างเพศชายกับเพศหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นคร บุญคง (2545: 93-95) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสยาม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยสยาม ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสยามส่วนใหญ่มีความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านชนิดกิจกรรมและช่วงเวลาไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิงในด้านวิชาการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. นักศึกษาและบุคลากร มีความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นทดสอบสมรรถภาพทางกาย

พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: 45-48) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชายและเยาวชนหญิงในเขตจังหวัดสกลนคร ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และด้านงบประมาณของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด กิจกรรมการออกกำลังกายที่เยาวชนต้องการมากที่สุด คือ กายบริหาร วอลเลย์บอล แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

2. ความต้องการการออกกำลังกายในทุก ๆ ด้าน ระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วัลลุณี ขำวารี (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทมินิแบ ประเทศไทยจำกัด จังหวัดลพบุรี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทมินิแบ ประเทศไทยจำกัด จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นพนักงานบริษัทมินิแบ ประเทศไทยจำกัด จังหวัดลพบุรี จำนวน 621 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความต้องการบริการการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทมินิแบ ประเทศไทยจำกัด จังหวัดลพบุรี มีดังต่อไปนี้

1. ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายพบว่าอยู่ช่วงเวลา 16.00 น. – 19.00 น. ของทุกวัน
2. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า ความต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ควรมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย และมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องน้ำ และห้องส้วมที่ถูกต้องลักษณะ อยู่ในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับ
3. ด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า กายบริหารเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือการเดินแอโรบิค และวิ่งเพื่อสุขภาพ
4. ด้านการบริการและวิชาการ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

5. ด้านงบประมาณ พบว่า บริษัทจัดหางบประมาณในการออกกำลังกายทุกด้าน และบริษัทร่วมกับพนักงาน จัดหางบประมาณในการออกกำลังกายทุกด้าน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

กนกธรา อ่อนทองหลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่กรุงเทพมหานคร 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 20-30 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมาก ทั้งสองระดับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรจะอยู่ในระดับมาก

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิง อายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรจะอยู่ในระดับมาก

ชัชวาล ภาคใหม่ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ” วัตถุประสงค์เพื่อทำการศึกษถึงความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 เป็นเยาวชนและประชาชน ที่มาจากการออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะ จังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล และโรงเรียนสตรีชัยภูมิ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน ผลการศึกษาพบว่า

1. เยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง 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 25 ปีขึ้นไป จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0

2. สภาพการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ มีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 59.9 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.8 อยู่ระหว่าง 15-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.1 อายุตั้งแต่ 26 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.9 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62.4 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.6 อยู่ระหว่าง 15-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.6 อายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 64.3

3. ความต้องการออกกำลังกายของเยาวชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 เพศชาย มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพศหญิงมีความต้องการชนิดกีฬากาการเดิน แอโรบิคด้านซ้มากที่สุด อายุระหว่าง 15-25 ปี มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป มีความต้องการชนิดกีฬากาการเดินแอโรบิคด้านซ้มากที่สุด

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะใหญ่ในเขตเทศบาลต่งปี” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครต่งปี กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 192 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษา พบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลเมืองต่งปี ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65
- 1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97
- 1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 35.80

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านสถานที่ออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.02

2.3 ด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

นภคธ จันทิพย์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 41 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 308 คน เป็นเพศชาย 151 คน เป็นเพศหญิง 157 คน ผลการศึกษาพบว่า

ครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีความต้องการการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของครู ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด บริเวณออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.78 และ 43.83 ตามลำดับ

2. ด้านการจัดการครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.69

3. ด้านบุคลากร ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.29

ภาณุ คัมภีรานนท์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำแนกเป็นเพศชาย 160 คน เพศหญิง 240 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20-35 ปี และพนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสม ร้อยละ 56.35 84.08 65.02 และ 82.69 ตามลำดับ มีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่ม ร้อยละ 42.50 72.39 59.99 และ 39.46 ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20-35 ปี และพนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสม ร้อยละ 58.52 88.91 66.61 และ 80.51 ตามลำดับ มีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่ม ร้อยละ 50.16 74.58 45.40 และ 31.45 ตามลำดับ

3. ด้านการจัดการในการออกกำลังกาย เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุ 20-35 ปี และพนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสม ร้อยละ 50.18 86.85 63.38 และ 76.65 ตามลำดับ มีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่ม ร้อยละ 37.50 74.11 58.07 และ 34.56 ตามลำดับ

4. ด้านประเภทกิจกรรมในการออกกำลังกาย เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุ 20-35 ปี และพนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี ใช้อุปกรณ์ในปัจจุบันมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล แอโรบิก วิ่งเพื่อสุขภาพ และตะกร้อ ตามลำดับ ประเภทกิจกรรมที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล แบดมินตัน แอโรบิก และวิ่งเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ

5. ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุ 20-35 ปี และพนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี ทุกกลุ่มต้องการวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด เพศชาย เวลา 18.00-19.00 น. เพศหญิงและพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20-35 ปี เวลา 17.00-18.00 น. และพนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี เวลา 05.00-06.00 น.

สรุปงานวิจัยในประเทศที่รวบรวมข้างต้น พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ จะมีลักษณะที่คล้ายกัน เช่น ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการทางด้านวิชาการ ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพ ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนและความต้องการด้านกิจกรรมทั้งในโรงเรียนและในสถานที่ต่าง ๆ เช่น โรงงาน หมู่บ้าน ฯลฯ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

งานวิจัยในต่างประเทศ

Silvester (1969: 32-36) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา” โดยใช้แบบสอบถามผู้บริหารโรงเรียน 172 คน ผลการศึกษาพบว่า ครูที่ไม่มีวุฒิพลศึกษาส่วนใหญ่จะปล่อยให้ให้นักเรียนเล่นตามลำพังเพราะไม่มีหลักการและวิธีการสอน ครูที่จบทางพลศึกษาจะมีความเข้าใจหลักการและวิธีสอนดีกว่า จะเห็นได้ว่าบุคลากรพลศึกษาที่มีทัศนคติที่ดีและคุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษาจะสามารถสร้างโปรแกรมการสอนกิจกรรมพลศึกษาได้ดีกว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ดี แต่ไม่มีคุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษา เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ คือ การให้ความรู้ทางด้านวิชาการ จัดบุคลากรไว้ให้ข้อมูล จะช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชนิดของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพของตนเอง

Coker (1972) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การสำรวจโปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กชาย ประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมลรัฐหลุยเซียน่า” โดยส่งแบบสอบถามไปยังครูพลศึกษา จำนวน 6 โรงเรียน และสัมภาษณ์ผู้สอนพลศึกษา จำนวน 75 คน ผลการสำรวจพบว่า โปรแกรมสอนพลศึกษาสำหรับเด็กชายได้รับการปรับปรุงขึ้นแต่ยังขาดผู้นำด้านนี้ รวมทั้งการวางแผนสำหรับผู้สอนพลศึกษา ได้จัดเตรียมโปรแกรมการสอนพลศึกษาอย่างดี แต่การสอนพลศึกษายังไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร ซึ่งจะเห็นได้ว่า เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ คือ ความต้องการด้านบุคลากรผู้นำทางพลศึกษาที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ในการให้บริการต่อผู้ใช้บริการ

Lee (1973: 1683-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “เปรียบเทียบผลการเรียนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ซึ่งสอนโดยครูประจำชั้นที่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา” โดยเปรียบเทียบความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียน ความสามารถในการเตะ การขว้าง การวิ่ง ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 382 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่สอนโดยครูประจำชั้นที่ภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษามีความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียน ความสามารถในการเตะ การขว้าง และการวิ่งดีกว่านักเรียนที่สอนโดยครูประจำชั้นอย่างเดียว และการสอนโดยครูทั้งสองประเภทนั้น นักเรียนชายมีความสามารถดีกว่านักเรียนหญิง ซึ่งเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ คือ การสอนการฝึกหรือการให้คำแนะนำใด ๆ เกี่ยวข้องกับพลศึกษานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ผู้มีคุณสมบัติเฉพาะหรือมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเป็นผู้ดำเนินการจึงจะบังเกิดผลดีมีประสิทธิภาพ

Christopher (1977: A) ได้ทำการศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุระหว่าง 54-60 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมที่เข้าร่วม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินงานกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างให้เยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และผู้สูงวัยที่คล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนการเล่นกีฬาประเภททีม ไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภทเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 97 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควร

ส่งเสริมและดำเนินงานกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างให้เยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและผู้สูงวัยที่คล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนการเล่นกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

Holbrook (1993: 2735-A) ทำการศึกษาความต้องการและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้องจัดซ่อมงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์ในการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิภาพการวางแผนและการดำเนินการ

Muller (1993: 1966) ได้ทำการศึกษาวิจัย “ผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง” กลุ่มตัวอย่างสำหรับศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาจากมหาวิทยาลัยซาลิสเบอรีสเตท จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วน ร้อยละ 41 ผู้หญิงลดลงมาจาก ร้อยละ 12.7 เป็น ร้อยละ 11.9 ขณะที่ผู้ชายลดลงมาจาก ร้อยละ 19.5 เป็นร้อยละ 18.9 รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย เกี่ยวข้องกับงานวิจัยชิ้นนี้คือ ลักษณะของงานวิจัยเป็นประโยชน์ทางด้านวิชาการ และในด้านการเรียนการสอน กล่าวคือ เลือกชนิดกีฬาให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียน การเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์มากที่สุด

สรุป งานวิจัยต่างประเทศที่รวบรวมมาข้างต้น จะกล่าวถึงประเมินโปรแกรมพลศึกษา ทักษะที่มีต่อวิชาพลศึกษา การใช้บริการ ความต้องการต่อการเรียนพลศึกษา ซึ่งผลของการวิจัยคล้ายคลึงกันสามารถนำไปประกอบการทำวิจัย พอสรุปได้ว่า ความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ จะมีลักษณะที่คล้ายกัน เช่น ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการทางด้านวิชาการ ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการทางด้านองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพ ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

ประชากร

เป็นนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 1,671 คน เป็นชาย 777 คน เป็นหญิง 894 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เครื่องมือเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

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

ตอนที่ 2 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ 8 หัวข้อ โดยหัวข้อที่ 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 เป็นการสอบถามในเรื่องขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านชนิดของกิจกรรม ซึ่งจะใช้เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบเลือกตามลำดับ ดังนี้

6. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมใช้เป็นแบบตรวจสอบเลือก

7. ความต้องการทางด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายใช้เป็นแบบตรวจสอบเลือก

8. ความต้องการทางด้านการจัดการเรียนการสอนใช้เป็นแบบตรวจสอบเลือก

ลักษณะของเครื่องมือแบบสอบถามตอนที่ 2 ในส่วนข้อที่ 1-5 ที่เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) กำหนดช่องให้เลือกตอบ 5 ระดับ ของ likert scale (ประคอง กรรณสูตร, 2535: 26) โดยให้ความหมายของการประเมินค่า ดังนี้

5 หมายถึง มากที่สุด

4 หมายถึง มาก

3 หมายถึง ปานกลาง

2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไป ในส่วนท้ายของแบบสอบถาม เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ใช้เขียนข้อเสนอแนะที่สนับสนุนในเรื่องของความต้องการในการออกกำลังกายเป็นแบบปลายเปิด

การสร้างแบบสอบถาม

การสร้างแบบสอบถามเพื่อจะใช้เป็นเครื่องมือในการนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณากำหนดหัวข้อรายการ
2. ผู้วิจัยได้ศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำมากำหนดข้อคำถามให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการ
3. สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวิจัยตามวัตถุประสงค์ในด้านต่าง ๆ แล้วรวบรวมความคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ไปนำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นเสนอประธานเพื่อตรวจสอบแก้ไขหาข้อผิดพลาดต่อไป
4. นำแบบสอบถามไปตรวจความเข้าใจกับนักเรียน จำนวน 20 คน ในเรื่องของภาษา ตลอดจนคำชี้แจงต่าง ๆ ของแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับความเห็นชอบจากประธาน ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ข) พิจารณาความถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C.) ด้วยวิธีของ Rovinceli และ Hambleton (บุญชม ศรีสะอาด, 2545) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C.) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.84 นั้นแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงอยู่ในระดับดีมาก โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)
6. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาคุณภาพความเชื่อมั่น (reliability) ตามแบบของครอนบาช (Cronbach) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ได้ค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.96 นั้นแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับดีมาก โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)
7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ และประธานที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต รวมทั้งผ่านการหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นแล้วไปเก็บข้อมูลกับประชากรต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ทำหนังสือจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอความร่วมมือต่อหัวหน้าสถานศึกษา โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ติดต่อหัวหน้าสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อขอความร่วมมือให้อาจารย์ประจำวิชาช่วยแจกแบบสอบถามและเก็บแบบสอบถามที่ให้นักเรียนได้ทำในชั่วโมงเรียน
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากอาจารย์ประจำวิชาที่เก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ให้นักเรียนทำในชั่วโมงเรียน เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ดังนี้

1. นำคำตอบที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำถาม คิดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยเปรียบเทียบกับระดับความต้องการ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.21-5.00	หมายความว่า	ต้องการมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.41-5.20	หมายความว่า	ต้องการมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.61-3.40	หมายความว่า	ต้องการปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81-2.60	หมายความว่า	ต้องการน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.80	หมายความว่า	ต้องการน้อยที่สุด

การแปลความหมายรวมของค่าเฉลี่ยแต่ละข้อ เพื่อจัดอันดับความสำคัญตามความต้องการ โดยถือหลักเกณฑ์ในการประมาณค่าตามนี้ (ล้วน สายยศ, 2539: 63)

3. นำข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ได้จากส่วนท้ายของแบบสอบถามแต่ละด้าน และข้อเสนอแนะทั่วไปที่ได้จากตอนที่ 3 ของแบบสอบถามมารวบรวม เรียบเรียง แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี โดยแจกแบบสอบถามให้ประชากรจำนวน 1,671 ชุด ได้รับคืนมาจำนวน 1,671 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เพื่อแสดงสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ คิดค่าร้อยละ (ดังตารางที่ 1)
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เพื่อแสดงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อมูล แล้วหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของแบบสอบถามแต่ละรายการ (ดังตารางที่ 2-9)
3. การเปรียบเทียบระดับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายนั้นใช้เกณฑ์ของลิวัน 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 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแสดงสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เป็นค่าร้อยละ

(N = 1,671)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	777	46.6
หญิง	897	53.5
อายุ		
12	11	0.7
13	423	25.3
14	345	20.6
15	301	18.0
16	257	15.4
17	183	11.0
18	144	8.6
19	7	0.4
ระดับชั้นเรียน		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	379	23.8
มัธยมศึกษาปีที่ 2	316	18.9
มัธยมศึกษาปีที่ 3	306	18.3
มัธยมศึกษาปีที่ 4	257	15.4
มัธยมศึกษาปีที่ 5	201	12.0
มัธยมศึกษาปีที่ 6	194	11.6
นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะ		
เพื่อสุขภาพพลานามัย	788	47.2
เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ	246	14.7
แพทย์แนะนำ	22	1.3
เพื่อเข้าสังคม	39	2.3
เพื่อลดความอ้วน	306	18.3
เพื่อใช้ในการสอบวิชาพลศึกษา	270	16.2

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า

ประชากร มีจำนวนทั้งสิ้น 1,671 คน เป็นชาย จำนวน 777 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5 และเป็นหญิง จำนวน 894 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5

ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 13 ปีมากที่สุด จำนวน 423 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 อันดับที่ 2 อยู่ในช่วงอายุ 14 ปี จำนวน 345 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 และอยู่ในช่วง 19 ปี น้อยที่สุด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4

ประชากรส่วนใหญ่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 มากที่สุด จำนวน 397 คน คิดเป็นร้อยละ 23.8 อันดับที่ 2 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 316 คน คิดเป็นร้อยละ 18.9 อันดับที่ 3 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 306 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3

ส่วนใหญ่ประชากรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพลานามัยมากที่สุด จำนวน 788 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 อันดับที่ 2 ออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน จำนวน 306 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 และออกกำลังกายเพราะแพทย์แนะนำ น้อยที่สุด จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.60

วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เพื่อแสดงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความ ต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี คือความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ ความต้องการด้านงบประมาณ ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย และการจัดการเรียนการสอน โดยการแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อมูล แล้วหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของแบบสอบถามแต่ละรายการ (ดังตารางที่ 2-6)

ตารางที่ 2 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ข้อ	ความต้องการด้านบุคลากร	μ	σ	ระดับความต้องการ	เพียงพอ (ร้อยละ)	ไม่เพียงพอ (ร้อยละ)
1	มีบุคลากรเพียงพอต่อการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย	4.16	0.88	มาก	19.1	80.9
2	มีบุคลากรมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย	3.96	1.02	มาก	27.9	72.1
3	มีบุคลากรมีความรู้ความสามารถในการแนะนำในการออกกำลังกาย	3.71	0.88	มาก	31.7	69.3
4	มีบุคลากรให้บริการด้านการยืมและคืนอุปกรณ์	3.28	1.60	มาก	52.2	47.8
5	บุคลากรในการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	4.21	0.46	มาก	31.8	68.2
6	มีบุคลากรที่มีความรับผิดชอบ	4.02	1.25	มาก	39.7	60.3
7	มีบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	2.04	0.83	น้อย	68.2	31.8
ค่าเฉลี่ย		3.62	0.99	มาก	47.4	52.6

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.62$) มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 47.4 โดยมีรายละเอียดดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการบุคลากรในการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ออกกำลังกายเป็นลำดับแรก ลำดับที่ 2 ต้องการให้บุคลากรเพียงพอต่อการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย โดยมีความไม่เพียงพอในด้านความต้องการให้มีบุคลากรเพียงพอต่อการจัดกิจกรรมออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.9

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

ข้อ	ความต้องการด้านวิชาการ	μ	σ	ระดับความต้องการ	เพียงพอ (ร้อยละ)	ไม่เพียงพอ (ร้อยละ)
1	ห้องสมุดให้บริการหนังสือ เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	3.74	1.78	มาก	42.9	57.1
2	จัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.75	1.77	มาก	64.4	35.6
3	จัดฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.96	0.99	มาก	51.6	48.4
4	บริการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.99	0.97	มาก	๗50.6	49.4
5	เทปวีดิทัศน์เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ	3.95	0.99	มาก	61.0	99.0
6	จัดการบรรยายและสาธิตการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3.88	1.25	มาก	55.8	44.2
ค่าเฉลี่ย		3.88	1.25	มาก	55.8	44.2

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นความต้องการด้านวิชาการในการออกกำลังกาย ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.88$) มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 55.8 โดยมีรายละเอียดดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการบริการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นลำดับแรก ลำดับที่ 2 ต้องการจัดฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ลำดับที่ 3 ต้องการเทปวีดิทัศน์เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ โดยพบว่ามีความต้องการห้องสมุดให้บริการหนังสือ เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อยู่ในลำดับท้ายที่สุด โดยมีความไม่เพียงพอในด้านห้องสมุดให้บริการหนังสือ เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.1

ตารางที่ 4 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ
ทางด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยแสดง
ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)

ข้อ	ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	μ	σ	ระดับ ความ ต้องการ	เพียงพอ (ร้อยละ)	ไม่ เพียงพอ (ร้อยละ)
1	สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.01	1.38	ปานกลาง	64.3	35.7
2	อุปกรณ์ได้มาตรฐาน	2.75	1.18	ปานกลาง	66.8	33.2
3	อุปกรณ์ไว้ให้บริการเพียงพอต่อการใช้บริการ	2.76	1.22	ปานกลาง	68.2	31.8
4	อุปกรณ์ที่ปลอดภัยในการออกกำลังกาย	4.47	0.76	มากที่สุด	40.0	60.0
5	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	4.36	0.91	มากที่สุด	34.2	65.8
6	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	4.42	0.90	มากที่สุด	34.6	65.4
7	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	4.47	0.79	มากที่สุด	37.0	63.0
8	มีห้องเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพ	4.02	0.89	มาก	63.7	36.3
9	ห้องปฐมพยาบาลอยู่ใกล้สถานที่ ออกกำลังกาย	4.07	1.13	มาก	66.8	33.2
10	สถานที่นั่งเล่น พักผ่อนในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	3.87	1.43	มาก	64.6	35.4
11	น้ำดื่มที่สะอาดบริการใกล้บริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	4.47	0.81	มากที่สุด	35.4	64.5
12	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้เก็บของ	4.48	0.82	มากที่สุด	34.9	65.1
13	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่สะอาด เหมาะสมต่อการให้บริการและถูก สุขลักษณะ	4.43	0.90	มากที่สุด	38.9	61.1
14	มีถังขยะแบบแยกประเภทวางไว้ใน บริเวณสนาม	4.49	0.80	มากที่สุด	37.2	62.8
15	สถานที่การออกกำลังกายสะอาดและ ปลอดภัย	4.51	0.78	มากที่สุด	36.7	62.3
	ค่าเฉลี่ย	4.03	0.98	มาก	48.2	51.8

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.03$) มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 48.2 โดยมีรายละเอียดดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการสถานที่การออกกำลังกายสะดวกและปลอดภัย เป็นอันดับแรก ลำดับที่ 2 ต้องการให้มีถังขยะแบบแยกประเภทวางไว้ในบริเวณสนาม ลำดับที่ 3 ต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้เก็บของ พบว่า นักเรียนต้องการให้มีอุปกรณ์ได้มาตรฐาน อยู่ในลำดับท้ายที่สุด โดยมีความไม่เพียงพอในด้านสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.8

ตารางที่ 5 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ข้อ	ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	μ	σ	ระดับความต้องการ	เพียงพอ (ร้อยละ)	ไม่เพียงพอ (ร้อยละ)
1	เครื่องมือในการทดสอบที่ได้มาตรฐาน	3.01	1.40	ปานกลาง	56.5	43.5
2	สถานที่ทดสอบที่ได้มาตรฐาน	3.29	1.50	ปานกลาง	53.8	46.2
3	เจ้าหน้าที่เชี่ยวชาญในการทดสอบ	3.45	1.24	มาก	51.6	48.4
4	เจ้าหน้าที่ให้ความรู้และคำแนะนำในการทดสอบเพื่อจะได้ปฏิบัติด้วยตนเอง	3.19	1.14	ปานกลาง	53.3	46.7
5	แผ่นภาพประกอบคำอธิบายวิธีปฏิบัติในแบบทดสอบที่สามารถทดสอบด้วยตนเองได้	3.13	1.38	ปานกลาง	51.5	48.5
6	เทปวีดิทัศน์หรือสื่อต่าง ๆ สาธิตวิธีการทดสอบ	3.31	1.24	ปานกลาง	53.0	47.0
7	การทดสอบอย่างน้อย 2 ครั้งต่อปี	3.03	1.25	ปานกลาง	66.8	33.2
8	ให้คะแนนการทดสอบสมรรถภาพร่างกายรวมอยู่กับวิชาพลศึกษา	2.87	1.33	ปานกลาง	66.8	33.2
9	จัดทำคู่มือบันทึกผลการทดสอบของนักเรียนแต่ละคน	3.09	1.19	ปานกลาง	66.8	33.2
10	แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบ	3.67	1.39	มาก	66.8	33.2
11	สรุปผลและเกณฑ์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อใช้ในการปรับปรุงตัวของนักเรียน	3.22	1.28	ปานกลาง	66.8	33.2
	ค่าเฉลี่ย	3.21	1.30	ปานกลาง	59.4	40.6

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.21$) มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 59.4 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบเป็นลำดับแรก ลำดับที่ 2 ต้องการเจ้าหน้าที่เชี่ยวชาญในการทดสอบ ลำดับที่ 3 ต้องการเทปวีดิทัศน์หรือสื่อต่าง ๆ สาธิตวิธีการทดสอบ พบว่าให้มีการให้คะแนนการทดสอบสมรรถภาพร่างกายรวมอยู่กับวิชาพลศึกษาอยู่ในลำดับท้ายที่สุด โดยมีความไม่เพียงพอในด้านแผนภาพประกอบคำอธิบายวิธีปฏิบัติในแบบทดสอบที่สามารถทดสอบด้วยตนเองได้มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.5

ตารางที่ 6 แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลสภาพความเป็นจริง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านงบประมาณ โดยแสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ข้อ	ความต้องการด้านงบประมาณ	μ	σ	ระดับความต้องการ	เพียงพอ (ร้อยละ)	ไม่เพียงพอ (ร้อยละ)
1	งบประมาณสนับสนุนจากโรงเรียน	3.28	1.69	ปานกลาง	56.5	43.5
2	งบประมาณในการสนับสนุนจากสมาคมผู้ปกครอง	3.36	1.58	ปานกลาง	53.8	46.2
3	การสนับสนุนจากองค์กรภาครัฐ	3.64	1.54	มาก	51.6	48.4
4	การสนับสนุนจากหน่วยงานเอกชน	3.31	1.64	ปานกลาง	53.3	46.7
5	ชุมชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการสนับสนุนงบประมาณ	3.38	1.66	ปานกลาง	51.5	48.5
6	จากค่าบำรุงการศึกษา	3.37	1.44	ปานกลาง	53.0	47.0
	ค่าเฉลี่ย	3.39	1.59	ปานกลาง	53.3	46.7

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นความต้องการด้านงบประมาณในการจัดการ ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.39$) มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 53.3 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการการสนับสนุนจากองค์กรภาครัฐ เป็นลำดับแรก ลำดับที่ 2 ต้องการให้ชุมชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการสนับสนุนงบประมาณ ลำดับที่ 3 มีการสนับสนุนจากค่าบำรุงการศึกษา พบว่า นักเรียนต้องการให้มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนอยู่ในลำดับท้ายที่สุด โดยมีความไม่เพียงพอในด้านชุมชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการสนับสนุนงบประมาณมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.5

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจ

(N = 1,671)

ลำดับ	กิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจ	ชาย		หญิง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	ฟุตบอล	289	37.19	45	5.03
2	วอลเลย์บอล	39	5.02	307	34.34
3	บาสเกตบอล	37	4.76	12	1.45
4	ตะกร้อ	66	8.49	21	2.34
5	เปตอง	12	1.54	23	2.57
6	แบดมินตัน	42	5.41	224	25.06
7	กรีฑา	5	0.64	4	0.45
8	เทนนิส	17	2.19	3	0.35
9	ฟุตซอล	88	11.33	24	2.68
10	มวย	12	1.54	2	0.22
11	เทเบิลเทนนิส	52	6.82	76	8.50
12	เทควันโด	21	2.70	27	3.02
13	ยูโด	9	1.16	5	0.56
14	กอล์ฟ	3	0.39	2	0.22
15	ว่ายน้ำ	15	1.93	29	3.24
16	กระบี่กระบอง	20	2.57	18	2.01
17	เดินแอร์โรบิก	2	0.26	33	3.69
18	ลีลาศ	5	0.64	16	1.79
19	จักรยาน	6	0.78	0	0.00
20	ดาบสากล	0	0.00	1	0.11
21	แฮนด์บอล	8	1.04	16	1.79
22	สνούเกอร์	23	2.96	3	0.35
23	อื่น ๆ	5	0.61	2	0.22

จากตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนชายส่วนใหญ่ให้ความสนใจ ฟุตบอล จำนวน 289 คน คิดเป็นร้อยละ 37.19 ลำดับที่ 2 ฟุตซอล จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 11.33 ลำดับที่ 3 ตะกร้อ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 8.49 นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ให้ความสนใจ วอลเลย์บอล จำนวน 307 คน คิดเป็นร้อยละ 34.34 ลำดับที่ 2 แบดมินตัน จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 25.06 ลำดับที่ 3 เทเบิลเทนนิส จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
นอกเหนือจากตารางเรียนวิชาพลศึกษา

(N = 1,671)

วัน เวลา	จันทร์ จำนวน (ร้อยละ)	อังคาร จำนวน (ร้อยละ)	พุธ จำนวน (ร้อยละ)	พฤหัสบดี จำนวน (ร้อยละ)	ศุกร์ จำนวน (ร้อยละ)	รวม
06.00-07.00 น.	112 (6.73)	21 (1.26)	25 (1.47)	7 (0.42)	46 (2.73)	211 (12.62)
07.00-08.00 น.	98 (5.89)	60 (3.57)	49 (2.94)	21 (1.26)	84 (5.05)	312 (18.67)
16.00-17.00 น.	67 (4.00)	49 (2.94)	67 (4.00)	16 (1.05)	155 (9.26)	354 (21.18)
17.00-18.00 น.	63 (3.78)	42 (2.52)	60 (3.57)	32 (1.89)	324 (19.36)	521 (30.64)
18.00-19.00 น.	21 (1.26)	16 (1.05)	28 (1.63)	12 (0.63)	196 (11.78)	273 (16.35)
รวม	361 (21.68)	188 (11.36)	229 (13.68)	88 (5.26)	805 (48.21)	1671 (100.00)

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นถึงความต้องการตามลำดับ 1-3 คือ

ลำดับที่ 1 ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ของวันศุกร์

ลำดับที่ 2 ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. ของวันศุกร์

ลำดับที่ 3 ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันศุกร์

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
นอกเหนือจากตารางเรียนวิชาพลศึกษา

(N = 1,671)

วัน เวลา	จันทร์ จำนวน (ร้อยละ)	อังคาร จำนวน (ร้อยละ)	พุธ จำนวน (ร้อยละ)	พฤหัสบดี จำนวน (ร้อยละ)	ศุกร์ จำนวน (ร้อยละ)	รวม
08.00-09.00 น.	126 (7.55)	70 (4.21)	45 (2.67)	10 (0.60)	63 (3.78)	314 (18.81)
09.00-10.00 น.	88 (5.26)	102 (6.11)	59 (3.52)	7 (0.42)	84 (5.05)	340 (20.36)
10.00-11.00 น.	28 (1.68)	34 (2.04)	30 (1.85)	7 (0.42)	32 (1.89)	132 (7.88)
11.00-12.00 น.	10 (0.60)	21 (1.26)	30 (1.80)	7 (0.42)	27 (1.62)	95 (5.70)
13.00-14.00 น.	27 (1.62)	21 (1.26)	27 (1.62)	7 (0.42)	38 (2.25)	120 (7.17)
14.00-15.00 น.	27 (1.63)	27 (1.63)	35 (2.40)	29 (1.76)	59 (3.51)	178 (10.63)
15.00-16.00 น.	84 (5.00)	80 (4.80)	80 (4.80)	13 (0.80)	235 (14.05)	492 (29.45)
รวม	390 (23.34)	356 (21.31)	307 (18.36)	81 (4.81)	537 (32.15)	1671 (100.00)

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นถึงความต้องการตามลำดับ 1-3 คือ

ลำดับที่ 1 ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันศุกร์

ลำดับที่ 2 ช่วงเวลา 08.00-09.00 น. ของวันจันทร์

ลำดับที่ 3 ช่วงเวลา 09.00-10.00 น. ของวันอังคาร

ข้อวิจารณ์

จากผลการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัยได้นำผลมาวิเคราะห์และวิจารณ์ ดังนี้

1. สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของประชากร พบว่านักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 13 ปีมากที่สุด รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 14 ปี และอยู่ในช่วงอายุ 19 ปี น้อยที่สุด ประชากรส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 มากที่สุด รองลงมาเป็นการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 น้อยที่สุด ส่วนใหญ่ประชากรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพลานามัยมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย พบว่าส่วนใหญ่ประชากรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพลานามัยมากที่สุด จะเห็นได้ว่าเด็กนิยมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัย ดังนั้นโรงเรียนจึงควรเน้นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด

2. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี มีความต้องการบุคลากรในการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ออกกำลังกายในระดับมาก เป็นอันดับแรก รองลงมาคือมีบุคลากรเพียงพอต่อการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภัทลศิริ รุ่งรัตน์รัชชัย (2547) ที่ได้ทำการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่าความต้องการด้านวิชาการและบุคลากรผู้ให้บริการประชาชนมีความต้องการให้มีเจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการมีความรับผิดชอบมาก และยังสอดคล้องกับเบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย พบว่ามีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการคือต้องการให้มีมนุษยสัมพันธ์ดีและมีความรับผิดชอบในการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย จะสังเกตได้ว่าเป็นลักษณะนิสัย

เฉพาะบุคคลมากกว่าจะเป็นความสามารถหรือทักษะทางการกีฬาของผู้ให้บริการและยังสอดคล้องกับแนวคิดของเชดชัย โชครัตน์ (2540) ซึ่งกล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ดำเนินทางการคุณสมบัติหนึ่งคือ ความรับผิดชอบและแนวคิดของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540) ซึ่งได้กล่าวถึงคุณสมบัติบางประการที่ใช้ในการพิจารณาคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน ซึ่งต้องพิจารณานิสัยส่วนบุคคลประกอบด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่บุคลากรมีคุณลักษณะนิสัยดังที่กล่าวมาเพิ่มขึ้นจะทำให้ความสัมพันธ์กับนักเรียนดีขึ้น และเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้ให้นักเรียนสนใจการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นคร บุญคง (2545) ที่ได้ศึกษาความต้องการรับบริการทางการออกกำลังกายของนักเรียนและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสยาม พบว่าความต้องการการรับบริการการออกกำลังกายต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก

2.2 ความต้องการด้านวิชาการ

จากตารางที่ 3 พบว่าความต้องการในด้านวิชาการอยู่ในระดับมาก โดยนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการบริการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นลำดับแรก ลำดับที่ 2 ต้องการจัดฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ลำดับที่ 3 ต้องการเทปวีดิทัศน์เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประชากรมีช่วงอายุอยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการการเรียนรู้โดยผ่านวิธีที่ทันสมัย สะดวกรวดเร็ว ซึ่งจะทำให้เด็กเรียนรู้ได้ง่าย ดังนั้นการให้ความรู้ต่าง ๆ จึงควรสอดแทรกไปกับการเรียนการสอนจึงจะมีประโยชน์มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย พบว่าสมาชิกต้องการให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งวาริสรา วิเศษสรรพ (2540) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ว่า ควรตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพื่อประเมินภาวะสุขภาพว่าปกติหรือโรคบางอย่างที่มีข้อจำกัดต่อการออกกำลังกาย เฉพาะเจาะจงเป็นพิเศษเท่าที่ควร ดังนั้นการให้ความรู้ต่าง ๆ จึงควรสอดแทรกไปกับการเรียนการสอนจึงจะมีประโยชน์มากที่สุด

2.3 ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากตารางที่ 4 พบว่าความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยมีนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการสถานที่ออกกำลังกายสะดวกและปลอดภัย เป็นลำดับแรก ต้องการให้มีถึงระบบแยกประเภท

วางไว้ในบริเวณสนาม เป็นลำดับที่ 2 ต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้เก็บของเป็นลำดับที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นพวรรณ อนุโยธา (2541) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิ กว้านสกุล (2549) ได้ระบุว่า ชนิดของความต้องการที่อยู่ในระดับมาก มีดังนี้ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย ต้องการมีระบบแสงสว่างติดในสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอและได้มาตรฐาน จะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่ยังต้องการให้โรงเรียนพัฒนาในเรื่องของอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากขึ้นไปอีก ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ เวชนี เล้าอรุณ (2545) ที่ได้ระบุเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมไว้ว่า การจัดสถานที่ควรจัดสถานที่ให้มีสภาพแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่น และที่น่าสังเกตอีกอย่างหนึ่งคือ ในเรื่องของห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่สะอาดถูกสุขอนามัย เป็นเรื่องที่นักเรียนให้ความสำคัญเป็นอันมาก จึงถือว่าเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย องค์ประกอบหนึ่งที่ไม่สามารถมองข้ามได้

2.5 ความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพ

จากตารางที่ 5 พบว่าความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบมาเป็นลำดับแรก ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการด้านสมรรถภาพว่า จากการศึกษาความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายพบว่าส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดทำคู่มือบันทึกผลสมรรถภาพทางกายของสมาชิกแต่ละคน มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรม และมีการให้ความรู้และคำแนะนำในการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกายบรรยายและสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีแผ่นภาพประกอบคำอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และประโยชน์จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ลำดับที่ 2 ต้องการเจ้าหน้าที่เชี่ยวชาญในการทดสอบ จะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่ยังมองไม่เห็นถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเท่าที่ควร ดังนั้นการเรียนการสอนพลศึกษาจึงควรเน้นทางด้านสมรรถภาพในเรื่องของความรู้ความเข้าใจ รูปแบบวิธีการในการทดสอบสมรรถภาพ อีกด้วย

2.5 ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน

จากตารางที่ 6 ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการการสนับสนุนจากองค์กรภาครัฐ เป็นลำดับแรก ส่วนลำดับที่ 2 ต้องการให้ชุมชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการสนับสนุนงบประมาณ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิ กว้านสกุล (2549) ได้สรุปถึงเรื่องงบประมาณไว้ว่า จากผลการศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนอยู่ในระดับมาก โดยมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดหางบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาล และต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด นอกจากนั้นนักเรียนต้องการสนับสนุนด้านงบประมาณจากทุก ๆ ด้านในระดับมากที่สุด อาจจะเนื่องมาจากการที่นักเรียนเห็นว่าการได้รับงบประมาณสนับสนุนจากทุก ๆ ด้านจะทำให้สถานที่และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและครบถ้วนตามความต้องการ รวมทั้งทำให้สามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกายได้อย่างครอบคลุมและเต็มที่ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 17) ได้กล่าวถึงนโยบายและงบประมาณ นับเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะขาดเสียมิได้ การได้รับการจัดสรรงบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมน้อยเกินไป อาจเป็นเพราะว่าผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญ จึงไม่มีนโยบายในเรื่องนี้ หรือหน่วยงานขาดแคลนงบประมาณจากผู้บริหารระดับสูง เพราะถ้าหากงบประมาณที่ได้รับขาดความแน่นอนจะมีผลต่อการจัดกิจกรรมเป็นอย่างมาก นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ควรจัดกิจกรรมเพื่อหารายได้ และพยายามนำอุปกรณ์ที่มีอยู่มาดัดแปลงในกิจกรรมเพื่อประหยัดงบประมาณ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 233-234) ได้กล่าวถึงการตั้งงบประมาณไว้ว่า การพิจารณาว่าจะตั้งงบประมาณเพื่อการจัดสิ่งใดจึงจะดีและเหมาะสมที่สุดนั้น ควรจะต้องมีการปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างผู้เกี่ยวข้องต่าง ๆ การตั้งงบประมาณจะต้องสอดคล้องกับหลักการจัดและการวางแผน ในการของงบประมาณแต่ละครั้ง ควรต้องชี้แจงเหตุผลและความเกี่ยวข้องในเรื่องนี้ จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเลือกซื้อวัสดุและอุปกรณ์ใหม่ ๆ การสั่งซื้อ การจัดเตรียมเอกสารเพื่อการซื้อ และการตรวจสอบ

3. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนชายให้ความสนใจ คือ ฟุตบอล ฟุตซอล และตะกร้อ ในส่วนของนักเรียนหญิงมีกิจกรรมที่ให้ความสนใจ คือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน และ เทเบิลเทนนิส ซึ่งสอดคล้องกับ เวรณี เล้าอรุณ (2545: 59) ที่ทำการศึกษาความต้องการการ

ออกกำลังกายของกำนันและผู้ใหญ่บ้าน ในจังหวัดนครปฐม พบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการเล่นฟุตบอล ตะกร้อ และบาสเกตบอล ตามลำดับ และยังสอดคล้องกับ พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: 46) ที่ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในจังหวัดสกลนคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจในการออกกำลังกาย คือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ปิงปอง และจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนให้ความสนใจ จะสังเกตว่าเป็นกิจกรรมกีฬาที่เป็นที่รู้จัก และเป็นกิจกรรมกีฬานิยมกันมาก มีการจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติอย่างต่อเนื่อง เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล และบาสเกตบอล เป็นต้น และนอกจากนั้นจากการที่นักเรียนเลือกชนิดกีฬาในรุ่มมากกว่า โดยเฉพาะนักเรียนหญิง 3 อันดับแรก ไม่มีกีฬากลางแจ้งอยู่เลยนั้น แสดงให้เห็นว่า แสงแดดหรือกีฬาที่ต้องเล่นท่ามกลางแสงแดดนั้น ส่งผลกระทบต่อการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก

4. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการออกกำลังกายมากเป็นลำดับแรก คือ ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ของวันศุกร์ ลำดับที่ 2 คือช่วงเวลา 18.00-19.00 น. ของวันศุกร์ และลำดับที่ 3 คือ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันศุกร์ ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ สุธี กวีานสกุล (2549) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. และช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของทุกวันและจากผลการวิจัยที่พบว่าช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันศุกร์ มาเป็นอันดับแรกอาจจะเนื่องมาจากวันศุกร์เป็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่มีการเรียนการสอน เมื่อออกกำลังกายแล้วนักเรียนสามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องมีกิจกรรมอื่นที่จะต้องกระทำต่อ สอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2529) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ช่วงเวลาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาที่เสร็จสิ้นจากภารกิจประจำวันที่ทำอยู่ และช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการทั้งสามลำดับคือ 16.00-17.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเย็นนั้น สภาพอากาศในช่วงดังกล่าวมีอุณหภูมิต่ำกว่าในช่วงอื่น ๆ เช่น ช่วงบ่าย ซึ่งทำให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างสบายมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของกรมกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ช่วงเวลาเช้าตรู่และช่วงเย็น เป็นช่วงที่อุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสมกับการฝึกซ้อมต่าง ๆ เช่น การฝึกซ้อมความอดทน

5. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการจัดการเรียนการสอน

ช่วงเวลาที่นักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี ต้องการให้มีการจัดการเรียนการสอนมากเป็นอันดับแรก คือ ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันศุกร์ อันดับที่สอง คือ ช่วงเวลา 08.00-09.00 น. ของวันจันทร์ และอันดับที่สาม คือ ช่วงเวลา 09.00-10.00 น. ของวันอังคาร เมื่อพิจารณาจากช่วงเวลาทั้ง 3 อันดับ พบว่าเป็นสาย และเย็น ซึ่งการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษา การเรียนเหมาะสมจะเป็นช่วงที่อุณหภูมิไม่สูงมากนัก ทำให้นักเรียนสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) ได้ระบุไว้ว่าช่วงเวลาเช้านี้และช่วงเย็น เป็นช่วงที่อุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะกับการฝึกซ้อมต่าง ๆ เช่น การฝึกซ้อมความอดทน ส่วนวันที่นักเรียนต้องการให้มีการจัดการเรียนการสอนมากที่สุด คือ วันศุกร์ เนื่องจากถึงแม้จะเป็นการเรียนการสอนแต่เปรียบเสมือนกับการที่นักเรียนได้ออกกำลังกาย ดังนั้นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลาที่เสร็จภารกิจประจำวันและวันศุกร์เป็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่นักเรียนจะต้องมีการเรียนการสอน ดังนั้นวันศุกร์จึงเป็นวันที่นักเรียนต้องการให้มีการเรียนการสอนมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ กรมพลศึกษา (2529) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ช่วงเวลาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาที่เสร็จสิ้นจากภารกิจประจำวันที่ทำอยู่

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี สรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพความเป็นจริงและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี โดยแจกแบบสอบถามไปให้ประชากร จำนวน 1,671 ชุด ได้รับคืนมาจำนวน 1,671 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

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

ตอนที่ 2 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ 8 หัวข้อ โดยหัวข้อที่ 1-5 เป็นแบบปลายปิด โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ และแบบปลายเปิด สำหรับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในส่วนท้ายของแต่ละหัวข้อ โดยกำหนดให้ครอบคลุมถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านต่าง ๆ รวม 5 ด้าน คือ

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

ในหัวข้อที่ 6-8 เป็นการสอบถามในเรื่องขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านชนิดของกิจกรรม ซึ่งจะใช้เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบเลือกตามลำดับ ดังนี้

6. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมใช้เป็นแบบตรวจสอบเลือก
7. ความต้องการทางด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายใช้เป็นแบบตรวจสอบเลือก
8. ความต้องการทางด้านการจัดการเรียนการสอนใช้เป็นแบบตรวจสอบเลือก

ลักษณะของเครื่องมือแบบสอบถามตอนที่ 2 ในส่วนข้อที่ 1-5 ที่เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) กำหนดขอให้เลือกตอบ 5 ระดับ ของ likert scale (ประคอง กรรณสูตร, 2535: 26) โดยให้ความหมายของการประเมินค่า ดังนี้

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

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไป ในส่วนท้ายของแบบสอบถาม เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ใช้เขียนข้อเสนอแนะที่สนับสนุนในเรื่องของความต้องการในการออกกำลังกายเป็นแบบปลายเปิด

การสร้างแบบสอบถาม

การสร้างแบบสอบถามเพื่อจะใช้เป็นเครื่องมือในการนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณากำหนดหัวข้อรายการ
2. ผู้วิจัยได้ศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำมากำหนดข้อคำถามให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการ
3. สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวิจัยตามวัตถุประสงค์ในด้านต่าง ๆ แล้วรวบรวมความคิดเห็น ข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไป นำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นเสนอประธานเพื่อตรวจสอบแก้ไขหาข้อผิดพลาดต่อไป
4. นำแบบสอบถามไปตรวจสอบความเข้าใจกับนักเรียน จำนวน 20 คน ในเรื่องของภาษา ตลอดจนคำชี้แจงต่าง ๆ ของแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับความเห็นชอบจากประธาน ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ข) พิจารณาความถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C.) ด้วยวิธีของ Rovincoli และ Hambleton (บุญชม ศรีสะอาด, 2545) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C.) ของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.84 นั้นแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงอยู่ในระดับดีมาก โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)
6. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาคุณภาพความเชื่อมั่น (reliability) ตามแบบของครอนบาช (Cronbach) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 นั้นแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับดีมาก โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)

7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ และประธานที่ปรึกษาประจำคณะนิติศาสตร์ รวมทั้งผ่านการหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นแล้วไปเก็บข้อมูลกับประชากรต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากร ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ทำหนังสือจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอความร่วมมือต่อหัวหน้าสถานศึกษา โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากรระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 – 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 โดยแจกแบบสอบถามไปให้ประชากร จำนวน 1,671 ชุด ได้รับคืนมาจำนวน 1,671 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และการใช้เครื่องคำนวณตัวเลข โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ดังนี้

1. นำคำตอบที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำถาม คิดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ในหัวข้อ 1-6 มาดำเนินการแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ หาค่าเฉลี่ยของประชากร (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร (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

นำค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมาแจกแจงความถี่และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ได้จากส่วนท้ายของแบบสอบถามแต่ละด้าน และข้อเสนอแนะทั่วไปที่ได้จากตอนที่ 3 ของแบบสอบถามมารวบรวม เรียบเรียง แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง แต่เนื่องจากนักเรียนไม่มีใครแสดงความคิดเห็นช่วงท้ายในแต่ละด้านผู้วิจัยจึงไม่ได้นำเสนอออกมาในส่วนของผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า

สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของประชาชน พบว่านักเรียน โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นผู้หญิง มากกว่าผู้ชาย ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 13 ปี มากที่สุด รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 14 ปี และอยู่ในช่วงอายุ 19 ปี น้อยที่สุด

ประชากรส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 มากที่สุด รองลงมาเป็นการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 น้อยที่สุด

ประชากรส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาเพื่อลดความอ้วน และออกกำลังกายเพราะแพทย์แนะนำ ตามลำดับ

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี มีดังต่อไปนี้

1. มืองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยมีรายละเอียดดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการบุคลากรในการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ออกกำลังกายเป็นลำดับแรก มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 31.8 ลำดับที่ 2 มีบุคลากรเพียงพอต่อการจัดกิจกรรมออกกำลังกายมีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 80.9 ลำดับที่ 3 มีบุคลากรที่มีความรับผิดชอบ มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 60.3 และมีความต้องการให้มีโรงเรียนมีบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี อยู่ในลำดับท้ายที่สุด มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 68.2

2. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านวิชาการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 55.8 โดยมีรายละเอียดดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการบริการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เป็นลำดับแรก มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 50.6 ลำดับที่ 2 ต้องการจัดฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 51.6 ลำดับที่ 3 ต้องการเทพีวิดิทัศน์เกี่ยวกับเล่นกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 61.0 โดยพบว่ามีความต้องการห้องสมุด ให้บริการหนังสือ เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อยู่ในลำดับท้ายที่สุด มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 42.9

3. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และมีความเพียงพอต่อความต้องการคิดเป็นร้อยละ 48.2 โดยมีรายละเอียดดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการสถานที่ทำการออกกำลังกายสะดวกและปลอดภัยเป็นลำดับแรก มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 36.7 ลำดับที่ 2 ต้องการให้มีถึงขยะแบบแยกประเภทวางไว้ในบริเวณสนาม มีความเพียงพอต่อความต้องการคิดเป็นร้อยละ 37.2 ลำดับที่ 3 ต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และตู้เก็บของมีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ

34.9 โดยพบว่า นักเรียนต้องการให้มีอุปกรณ์ได้มาตรฐานอยู่ในลำดับท้ายที่สุด มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 66.8

4. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบเป็นลำดับแรก มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 66.8 ลำดับที่ 2 ต้องการเจ้าหน้าที่เชี่ยวชาญในการทดสอบ มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 51.6 ลำดับที่ 3 ต้องการเทพีวิทยาส์หรือสื่อต่าง ๆ สาธิตวิธีการทดสอบ มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 53.0

5. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านงบประมาณในการจัดการ ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการการสนับสนุนจากองค์กรภาครัฐเป็นลำดับแรก มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 51.6 ลำดับที่ 2 ต้องการให้ชุมชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการสนับสนุนงบประมาณ มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 51.5 ลำดับที่ 3 มีการสนับสนุนจากค่าบำรุงการศึกษา มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 53.0 โดยพบว่า นักเรียนต้องการให้มีงบประมาณในการสนับสนุนจากโรงเรียนอยู่ในลำดับท้ายที่สุด มีความเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 56.6

ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน พบว่า ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละวันของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี มีดังนี้

ลำดับที่ 1 ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ของวันศุกร์

ลำดับที่ 2 ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. ของวันศุกร์

ลำดับที่ 3 ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันศุกร์

ความต้องการด้านช่วงเวลาในการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 ช่วงเวลา 15.00-16.00 น. ของวันศุกร์

ลำดับที่ 2 ช่วงเวลา 08.00-09.00 น. ของวันจันทร์

ลำดับที่ 3 ช่วงเวลา 09.00-10.00 น. ของวันอังคาร

6. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า

นักเรียนชาย

ลำดับที่ 1 ฟุตบอล

ลำดับที่ 2 ฟุตซอล

ลำดับที่ 3 ตะกร้อ

นักเรียนหญิง

ลำดับที่ 1 วอลเลย์บอล

ลำดับที่ 2 แบดมินตัน

ลำดับที่ 3 เทเบิลเทนนิส

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัยมีแนวทางในการเสนอและดังต่อไปนี้

1. ด้านของบุคลากรผู้ให้บริการและด้านวิชาการ ทางโรงเรียนควรจัดบุคลากรเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอต่อการมาให้บริการแก่นักเรียนที่มาใช้บริการ ในการยืมและคืนอุปกรณ์ ในการดูแลอุปกรณ์ และสถานที่ในการออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้กับนักเรียน บุคลากรที่ให้บริการควรจะเป็นครูอาจารย์ในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ถ้าบุคลากรไม่เพียงพอให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเป็นบุคลากร ด้านวิชาการทางโรงเรียนควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องโดยการฝึกอบรม การบรรยาย สาธิต จัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา กฎกติกา ทักษะการเล่น และควรจัดแหล่งความรู้ในการศึกษาค้นคว้าในเรื่องของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยการจัดหาหนังสือ เอกสาร วารสาร หนังสือพิมพ์ วีซีดี วีดีโอ สื่อการเรียน คอมพิวเตอร์ เพื่อช่วยในการค้นคว้าหาความรู้ให้กับนักเรียนที่สนใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โรงเรียนควรจัดสถานที่ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เพียงพอต่อการใช้บริการและการจัดการเรียนการสอน และปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายที่เกิดการชำรุดเพื่อให้มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัยในการเล่นกีฬา และจัดหาที่พักผ่อน ห้องน้ำที่ได้สุขอนามัยใกล้เคียงกับสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ โรงเรียนควรที่จะจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2 ครั้งต่อปี โดยควรจัดการทดสอบภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 เพื่อดูการพัฒนาการของผู้เข้ารับการทดสอบ การทดสอบควรเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องการทดสอบสมรรถภาพมาทดสอบ ใช้อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน มีการให้ความรู้เรื่องการทดสอบสมรรถภาพให้กับนักเรียน และแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนรับทราบ เพื่อที่นักเรียนจะได้รู้ว่าตนเองมีสภาพร่างกายเป็นอย่างไร ต้องปรับปรุงอะไรบ้าง

4. ด้านงบประมาณ โรงเรียนจัดหางบประมาณโดยของบสนับสนุนจากภาครัฐและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นและ เพื่อนำมาส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในด้านต่าง ๆ ได้คืออยู่แล้ว ควรรักษามาตรฐานในเรื่องของการจัดหาแหล่งงบประมาณและสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายไว้

5. ด้านการจัดกิจกรรมและช่วงเวลา ทางโรงเรียนควรจัดกิจกรรมให้ตรงกับความสนใจของนักเรียน สำหรับนักเรียนชาย คือ ฟุตบอล ฟุตซอล ตะกร้อ นักเรียนหญิง คือวอลเลย์บอล แบดมินตัน และให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมให้มากที่สุด การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาควรอยู่ในช่วงเวลา 15.00-16.00 น. และกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรอยู่ในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. พบว่าอยู่ในช่วงบ่ายและเย็น ซึ่งเป็นเวลาที่อุณหภูมิไม่สูงมากนัก เหมาะแก่การออกกำลังกาย ทำให้นักเรียนเรียนและออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนในเขตหรือจังหวัดอื่น ๆ ต่อไป

2. ควรมีการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย รวมทั้งศึกษาปัญหาที่ทำให้นักเรียนไม่ออกกำลังกายและหาวิธีการแก้ไข ทั้งในระดับอุดมศึกษาและระดับต่าง ๆ ต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กนกธาดา อ่อนทองหลาง. 2547. **สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กรมพลศึกษา. 2535. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.

กรรวิ บุญชัย. 2541. **เอกสารประกอบการบรรยายวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: ชมรมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (เอกสารสำเนา)

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537. **คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพราชการพลเรือน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยมิตรการพิมพ์.

การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักงานกฤษฎามนตรี. 2544. **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549)**. กรุงเทพมหานคร: นิวยไทยมิตรการพิมพ์.

กวิน คเชนทร์เดชา. ม.ป.ป. **พลศึกษา : การสอนเพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย** (Online). <http://www.onec.go.th/develop/mood/sport/sport7.htm>. 11/1/2008.

กิตติพันธ์ วิสุทธารมณ. ม.ป.ป. **การออกกำลังกายเพื่อผู้เป็นโรคหัวใจ**. (Online). http://www.nfe.go.th/042103/online/exercise/section3/section3_1.htm.

กรงไกร เจนพานิช. 2522. “วิธีรักษาสุขภาพพื้นฐาน”. **วารสารสุขภาพ**. 7 (กุมภาพันธ์):155.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2540. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. **วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ**. 2 (มกราคม-ธันวาคม): 31-32,35-39.

- กุลวุฒิ ชูตินันท์. 2546. **เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเลย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จรวพร ธรณินทร์. 2542 . **การเสริมสร้างสุขภาพของคนยุคใหม่**. กรุงเทพมหานคร: เอส พี เอฟ พรินติ้ง กรุ๊ป.
- จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์. 2540. **ความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายและนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2531. **ร่างกายกับผลที่ได้จากออกกำลังกาย**. วารสารชมพลศึกษาสุขศึกษา และนันทนาการ. 2 (เมษายน):71-75.
- เอก ธนะสิริ. 2540. **คู่มือทำอะไรในชีวิตจะยืนยาวและมีสุข**. กรุงเทพมหานคร: ป.สัมพันธ์ พาณิชย์.
- ชัชวาล ภาคใหม่. 2547. **สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ**. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. 2548. **สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเทศบาลนครเมืองตรัง**. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เชิดชัย โชครัตน์. 2540. **นันทนาการ การบริการจัดการ**. เพชรบูรณ์: ภาควิชาพลศึกษา, คณะครุศาสตร์, สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์. 2544. **“การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต”**. เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- นคร บุญคง. 2545. ความต้องการรับบริการทางด้านออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร
ในมหาวิทยาลัยสยาม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นภดล จันทิพย์. 2548. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเขต
พื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพวรรณ อนุโยธา. 2541. การศึกษาความต้องการการใช้บริการ การออกกำลังกายและพักผ่อน
ของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อ้างใน นิตย์ บุญงามคง. 2528. จิตวิทยา
เบื้องต้น. ขอนแก่น: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประคอง วรรณสุด. 2535. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประนอม โมสิกรัตน์. 2539. ความต้องการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่ง
ประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- บุญชอบ เกียรติกำจาย. 2544. ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)
สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์. 2549. การศึกษาสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เบญจมาศ ยืนหยัดชัย. 2547. เหน้ที่ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลระยอง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เบญจวรรณ พงษ์ทอง. 2538. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: นํ้ากั้งการพิมพ์.

ปฐุม จันทะพา. 2548. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประนอม โมสิกรัตน์. 2539. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่ง
ประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

แผน ปัญญา. 2548. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษาเขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พลสวัสดิ์ พัทธชัยโสภณ. 2539. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิบูลย์ พัทธชัยโสภณ. 2545. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในจังหวัด
สกลนคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พินิต วัชรุติ. 2540. ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน
จังหวัดอุดรดิษฐ์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ภาณุ คัมภีรานนท์. 2548. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ล้วน สายยศ. 2539. หลักการวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ทวีกิจการพิมพ์.

ยิ่งศักดิ์ เฝ้าอินทร์จันทร์. 2543. **ความต้องการการออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.**

บุษศักดิ์ ถนอมเลิศชัย. 2542. **เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้น ปีที่ 4 ในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชา พลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523. **หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.**

_____. 2540. **หลักการพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ.**

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2527. **หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.**

วัลชุลี จำวารี. 2547. **ความต้องการบริการการออกกำลังกายของพนักงานในบริษัท มินิแบ ประเทศไทย จำกัด จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**

วาริสา วิเศษสรรพ. 2540. **“การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. งานสารการศึกษายาบาล. (มกราคม): 78-79.**

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539. **การสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี.**

เวธนี เล้าอรุณ. 2545. **ความต้องการการออกกำลังกายของกำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.**

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

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. 2526. “หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. วารสารกีฬา.
17 (พฤศจิกายน): 32-33.

สนธยา หนูมาก. 2548. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน
มัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สะอาด โพธิยะ. 2540. การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอแมริม
จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เสก อักษรานุเคราะห์. 2531. “การออกกำลังกายแบบสายกลาง”. สนองโอฐสภากาชาด.
(กุมภาพันธ์-เมษายน): 36-41.

สุภักศิริ รุ่งรัตน์วัชชัย. 2547. ความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขต
เทศบาลตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชา
พลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุชาติ โสมประยูร. 2520. “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. วารสารสุขศึกษา
และนันทนาการ. 4(มกราคม-ตุลาคม): 53.

สุพิตร สามีโต. 2541. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Kasetart Youth Fitness Test.
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2541. สารนำรู้ทางพลศึกษาและนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: โชติสุข
การพิมพ์.

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ. 2543. กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริม
สมรรถภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา.

สำรอง คุณวุฒิ. 2545. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและจัดตั้งชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง.

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง.

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. 2529. “ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8”. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร.

อวย เกตุสิงห์. 2526. “บทบาทของสถาบันการศึกษา การกีฬา และหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมการกีฬา และการออกกำลังกายสำหรับทุกคน”. รายงานการประชุมสัมมนาระดับชาติ 21-24 พฤศจิกายน 2526. กรุงเทพมหานคร: เทพนมิตรการพิมพ์.

อัญชนา พานิช. 2544. ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่มตะวันตก. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เอเชล อาร์ เนลสัน และกิดติพร ตันตระรุ่งโรจน์. 2545. นิวสตาร์รักษาสุขภาพแบบครบวงจร. กรุงเทพมหานคร: เอส บี สรีนเอนด์ปรีนท์.

Christopher. Elizabeth Ann. 1977. A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee” **Dissertation Abstracts International**. 37 : 6341.

Coker, G.E. 1972. “A Survey of Senior High School Physical Education Programs for Boys in Selected Louisiana Public School”. **Dissertation Abstracts International**. 33 (October 1972) : 1484 – 1485 – A.

Griffith, L.E. 1966. “An Evaluation of Physical Education Programs for Men in Selected Universities”. **Dissertation Abstracts International**. 27 (May 1967) : 3707 – 3708 – A.

Harnon, C.E. 1967. "An Appraisal of Boys Physical Education Program in Selected Northeast Texas High School". **Dissertation Abstracts International**. 30 (December 1967) : 2359-A.

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.

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, Samuel Yakuber. "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.

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/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

กรกฎาคม 2551

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน อาจารย์เดชศักดิ์ จันทรสวัสดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด

2. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วยนายเกียรติศักดิ์ พลอยสีง่า นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยมีรศ.ชาญชัย ชันติศิริ เป็นประธานที่ปรึกษา

ในการนี้ นิสิตต้องการขอเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 0-2579-7149, โทรสาร 0-2942-8671

นายเกียรติศักดิ์ พลอยสีง่า

โทร. 087-679-4131



ที่ ศธ 0513.10905/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

กรกฎาคม 2551

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด

3. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วยนายเกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยมี รศ.ชาญชัย ชันติศิริ เป็นประธานที่ปรึกษา

ในการวิจัยดังกล่าว จำเป็นต้องขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนในสถานศึกษา โดยการตอบแบบสอบถาม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ภาควิชาพลศึกษาหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 0-2579-7149, โทรสาร 0-2942-8671

นายเกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ

โทร. 087-679-4131



ที่ ศธ 0513.10905/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

กรกฎาคม 2551

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คณะบดี คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด

4. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วยนายเกียรติศักดิ์ พลอยสีง่า นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยมีรศ.ชาญชัย ชันติศิริ เป็นประธานที่ปรึกษา

จึงขอความกรุณาเรียนเชิญผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวัฒน์ ศิริจารวงค์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ทำการวิจัย

ในการนี้ นิสิตต้องการข้อเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่าผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวัฒน์ ศิริจารวงค์ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 0-2579-7149, โทรสาร 0-2942-8671

นายเกียรติศักดิ์ พลอยสีง่า

โทร. 087-679-4131



ที่ ศธ 0513.10905/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

กรกฎาคม 2551

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด

5. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วยนายเกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยมี รศ.ชาญชัย ชันติศิริ เป็นประธานที่ปรึกษา

จึงขอความกรุณาเรียนเชิญนายจร ศรีทอง ครูชำนาญการ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ทำการวิจัย

ในการนี้ นิสิตต้องการข้อเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่า นายจร ศรีทอง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 0-2579-7149, โทรสาร 0-2942-8671

นายเกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ

โทร. 087-679-4131



ที่ ศธ 0513.10905/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

กรกฎาคม 2551

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คณบดี คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด

6. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วยนายเกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยมี รศ.ชาญชัย ชันติศิริ เป็นประธานที่ปรึกษา

จึงขอความกรุณาเรียนเชิญผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล สุขเกษม เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ทำการวิจัย

ในการนี้ นิสิตต้องการข้อเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล สุขเกษม เป็นผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 0-2579-7149, โทรสาร 0-2942-8671

นายเกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ

โทร. 087-679-4131



ที่ ศธ 0513.10905/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

กรกฎาคม 2551

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด

7. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วยนายเกียรติศักดิ์ พลอยสีง่า นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยมี รศ.ชาญชัย ชันดิศิริ เป็นประธานที่ปรึกษา

จึงขอความกรุณาเรียนเชิญ นายเอกชัย ศรีบุญเรือง ครูชำนาญการ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ทำการวิจัย

ในการนี้ นิสิตต้องการขอเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี” ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่า นายเอกชัย ศรีบุญเรือง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 0-2579-7149, โทรสาร 0-2942-8671

นายเกียรติศักดิ์ พลอยสีง่า

โทร. 087-679-4131

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

1. อาจารย์เดชศักดิ์ จันทรสวัสดิ์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิระวัฒน์ ศิริจารุงศ์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ที่ทำงาน คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล สุขเกษม
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ที่ทำงาน คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
5. อาจารย์นายเอกชัย ศรีบุญเรือง
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ที่ทำงาน โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวยจังหวัดนนทบุรี
6. อาจารย์ขจร ศรีทอง
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ที่ทำงาน โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวยจังหวัดนนทบุรี

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ คำตอบทุกข้อเป็นความคิดเห็นของแต่ละคน ซึ่งตอบตรงกับสภาพที่แท้จริง กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของการวิจัยตามคำชี้แจง แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
2. ความต้องการทางด้านวิชาการ
3. ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ความต้องการทางการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
5. ความต้องการทางด้านงบประมาณ
6. ความต้องการทางการจัดกิจกรรม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ○ หรือเติมข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

อายุ..... ปี

2. ระดับการศึกษามัธยมศึกษาปีที่.....

3. นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะ

☐ เพื่อสุขภาพพลานามัย

☐ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

☐ แพทย์แนะนำ

☐ เพื่อเข้าสังคม

☐ เพื่อลดความอ้วน

☐ ใช้ในการสอบวิชาพลศึกษา

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ 6 ด้าน โดยด้านที่ 1-5 เป็นแบบปลายปิด โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ โดยกำหนดให้ครอบคลุมถึงความต้องการทางด้านต่าง ๆ รวม 6 ด้าน และภาวะความเป็นจริงในด้านต่าง ๆ ว่าอยู่ในระดับที่เพียงพอหรือไม่เพียงพอ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความต้องการของท่าน และในช่องหมายเลขที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของท่าน

ช่องหมายเลข 5 หมายถึง มากที่สุด

ช่องหมายเลข 4 หมายถึง มาก

ช่องหมายเลข 3 หมายถึง ปานกลาง

ช่องหมายเลข 2 หมายถึง น้อย

ช่องหมายเลข 1 หมายถึง น้อยที่สุด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงพอหรือไม่เพียงพอให้ตรงกับสภาวะความเป็น

จริงตามความคิดเห็นของท่าน

ตัวอย่าง

ข้อที่		สภาวะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มีเพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
X	โรงเรียนมีบุคลากรให้คำแนะนำบริการการออกกำลังกาย	✓		✓				

ตัวอย่าง ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ x เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โรงเรียนมีบุคลากรให้คำแนะนำบริการการออกกำลังกาย ผู้ตอบได้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5 ของระดับความต้องการ หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในด้านดังกล่าวอยู่ในระดับมากที่สุดและผู้ตอบได้

1. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สถานะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มีเพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	มีบุคลากรเพียงพอต่อการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย							
2.	มีบุคลากรมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย							
3	มีบุคลากรมีความรู้ความสามารถแนะนำในการออกกำลังกาย							
4	บุคลากรให้บริการด้านการยืมและคืนอุปกรณ์							
5	บุคลากรดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย							
6	มีบุคลากรที่มีความรับผิดชอบ							
7	มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี							

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

2. ความต้องการด้านวิชาการ

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ	สถานะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มีเพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	ห้องสมุดให้บริการหนังสือเอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา							
2.	จัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา							
3	จัดฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา							

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ	สถานะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มีเพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
4	บริการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา							
5	เทปวีดิทัศน์เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ							
6	จัดการบรรยายและสาธิตการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง							

3. ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สถานะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มีเพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา							
2.	อุปกรณ์ได้มาตรฐาน							
3	อุปกรณ์ไว้ให้บริการเพียงพอต่อการให้บริการ							
4	อุปกรณ์ที่ปลอดภัยในการออกกำลังกาย							
5	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ							
6	มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง							
7	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม							
8	มีห้องเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพ							
9	ห้องปฐมพยาบาลอยู่ใกล้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย							

ข้อที่	ความต้องการด้านอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	สถานะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี เพียงพอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
10	สถานที่นั่งเล่น พักผ่อนใน บริเวณที่ออกกำลังกาย							
11	น้ำดื่มที่สะอาดบริการใกล้ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย							
12	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้ เก็บของ							
13	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำสะอาด เหมาะสมต่อการให้บริการและ ถูกสุขลักษณะ							
14	มีถังขยะแบบแยกประเภทวางไว้ ในบริเวณสนาม							
15	สถานที่ออกกำลังกายสะดวก และปลอดภัย							

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

4. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	สถานะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี เพียงพอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1	เครื่องมือในการทดสอบที่ได้ มาตรฐาน							
2.	สถานที่ทดสอบที่ได้มาตรฐาน							
3	เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญในการ ทดสอบ							

ข้อที่	ความต้องการด้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	สถานะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี เพียงพอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
4	เจ้าหน้าที่ให้ความรู้และ คำแนะนำในการทดสอบเพื่อจะ ได้ปฏิบัติด้วยตนเอง							
5	แผนภาพประกอบคำอธิบายวิธี ปฏิบัติในแบบทดสอบที่สามารถ ทดสอบได้ด้วยตนเอง							
6	เทปวีดิทัศน์หรือสื่อต่าง ๆ สาสิต วิธีการทดสอบ							
7	การทดสอบอย่างน้อย 2 ครั้งต่อปี							
8	ให้คะแนนการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายรวมอยู่กับวิชาพลศึกษา							
9	จัดทำคู่มือบันทึกผลการทดสอบ ของนักเรียนแต่ละคน							
10	แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียน ทราบ							
11	สรุปผลและเกณฑ์ของการ ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ ใช้ในการปรับปรุงของนักเรียน							

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

5. ความต้องการด้านงบประมาณ

ข้อที่	ความต้องการด้าน งบประมาณ	สถานะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี เพียงพอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1	งบประมาณสนับสนุนจาก โรงเรียน							
2.	งบประมาณในการสนับสนุน จากสมาคมผู้ปกครอง							

ข้อที่	ความต้องการด้าน งบประมาณ	สถานะความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี เพียงพอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
3	การสนับสนุนจากองค์กรภาครัฐ							
4	การสนับสนุนจากหน่วยงาน เอกชน							
5	ชุมชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมใน การสนับสนุนงบประมาณ							
6	จากคำบำรุงสถานศึกษา							

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

6. ความต้องการด้านการจัดกิจกรรม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ○ หน้าข้อความกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจ
มากที่สุด (ตอบเพียง 1 ข้อ)

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ ฟุตบอล | ☐ วอลเลย์บอล | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ ตะกร้อ | ☐ เปตอง | ☐ แบดมินตัน |
| ☐ กรีฑา | ☐ เทนนิส | ☐ ฟุตซอล |
| ☐ มวย | ☐ เทเบิลเทนนิส | ☐ เทควันโด |
| ☐ ยูโด | ☐ กอล์ฟ | ☐ วายนน้ำ |
| ☐ กระบี่กระบอง | ☐ เต้นแอโรบิค | ☐ ลีลาศ |
| ☐ จักรยาน | ☐ คาบสาทกล | ☐ แฮนด์บอล |
| ☐ สนุกเกอร์ | ☐ อื่น | |

ความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายนอกเหนือจากตารางเรียนวิชาพลศึกษา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องวันเวลาที่ตรงกับความต้องการของท่าน
(ตอบได้เพียง 1 ช่อง)

วัน เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
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.					

ความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายนอกเหนือจากตารางเรียนวิชาพลศึกษา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องวันเวลาที่ตรงกับความต้องการของท่าน
(ตอบได้เพียง 1 ช่อง)

วัน เวลา	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.					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง
กับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัด
สุพรรณบุรี

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C.) ของผู้เชี่ยวชาญ

การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C.) ด้วยวิธีของ Rovineli และ hambleton

คำชี้แจง ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญได้โปรดพิจารณาแบบสอบถามแต่ละข้อว่าเหมาะสำหรับการสำรวจความต้องการการออกกำลังกายหรือไม่ โดยขีดเครื่องหมาย ลงในช่องคำถาม

+1 = แน่ใจว่าเป็นแบบสอบถามที่สามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

0 = ไม่แน่ใจว่าเป็นแบบสอบถามที่สามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

-1 = แน่ใจว่าเป็นแบบสอบถามที่สามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

1. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อ ที่	ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ	ผู้เชี่ยวชาญ					
		หน่วยที่ 1	หน่วยที่ 2	หน่วยที่ 3	หน่วยที่ 4	หน่วยที่ 5	ค่า I.O.C.
1	มีบุคลากรเพียงพอต่อการจัด กิจกรรมออกกำลังกาย	1	1	1	0	1	0.8
2.	มีบุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1.0
3	มีบุคลากรมีความรู้ความสามารถ แนะนำในการออกกำลังกาย	1	-1	1	1	1	0.6
4	บุคลากรให้บริการด้านการยืม และคืนอุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.0
5	บุคลากรดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1.0
6	มีบุคลากรที่มีความรับผิดชอบ	1	1	1	-1	1	0.6
7	มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	1	1	1	-1	1	0.6

2. ความต้องการด้านวิชาการ

ข้อ ที่	ความต้องการด้านวิชาการ	ผู้เชี่ยวชาญ					
		หน่วยที่ 1	หน่วยที่ 2	หน่วยที่ 3	หน่วยที่ 4	หน่วยที่ 5	ค่า I.O.C.
1	ห้องสมุดให้บริหารหนังสือ เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1	1	1	1	1	1.0
2.	จัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1	1	1	1	1	1.0
3	จัดฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1	1	1	1	1	1.0
4	บริการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1	1	1	1	1	1.0
5	เทพวิทัศน์เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและ การออกกำลังกายไว้บริการ	1	1	1	1	1	1.0
6	จัดการบรรยายและสาธิตการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	1	1	1	-1	1	0.6

3. ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อ ที่	ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ผู้เชี่ยวชาญ					
		หน่วยที่ 1	หน่วยที่ 2	หน่วยที่ 3	หน่วยที่ 4	หน่วยที่ 5	ค่า I.O.C.
1	สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1	1	1	1	1	1.0
2.	อุปกรณ์ได้มาตรฐาน	1	1	1	1	1	1.0
3	อุปกรณ์ไว้ให้บริการเพียงพอต่อการ ใช้บริการ	1	1	1	1	1	1.0
4	อุปกรณ์ที่ปลอดภัยในการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1.0
5	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง เพียงพอ	1	1	1	1	1	1.0
6	มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	1	1	1	1	1	1.0
7	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	1	1	1	1	1	1.0
8	มีห้องเสริมสร้างและทดสอบ สมรรถภาพ	1	1	1	1	1	1.0

ข้อ ที่	ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ผู้เชี่ยวชาญ					
		หน่วยที่ 1	หน่วยที่ 2	หน่วยที่ 3	หน่วยที่ 4	หน่วยที่ 5	ค่า I.O.C.
9	ห้องปฐมพยาบาลอยู่ใกล้บริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1.0
10	สถานที่นั่งเล่น พักผ่อนในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1.0
11	น้ำดื่มที่สะอาดบริการใกล้บริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1.0
12	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้เก็บของ	1	1	1	1	1	1.0
13	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำสะอาด เหมาะสมต่อการให้บริการและถูก สุขลักษณะ	1	1	1	1	1	1.0
14	มีถังขยะแบบแยกประเภทวางไว้ใน บริเวณสนาม	1	1	1	1	1	1.0
15	สถานที่ออกกำลังกายสะดวกและ ปลอดภัย	1	1	1	0	1	0.8

4. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข้อ ที่	ความต้องการด้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	ผู้เชี่ยวชาญ					
		หน่วยที่ 1	หน่วยที่ 2	หน่วยที่ 3	หน่วยที่ 4	หน่วยที่ 5	ค่า I.O.C.
1	เครื่องมือในการทดสอบที่ได้มาตรฐาน	1	1	1	1	1	1.0
2.	สถานที่ทดสอบที่ได้มาตรฐาน	1	1	1	0	1	0.8
3	เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญในการทดสอบ	1	-1	1	1	1	0.6
4	เจ้าหน้าที่ให้ความรู้และคำแนะนำใน การทดสอบเพื่อจะได้ปฏิบัติด้วย ตนเอง	1	-1	1	1	1	0.6
5	แผ่นภาพประกอบคำอธิบายวิธีปฏิบัติ ในแบบทดสอบที่สามารถทดสอบได้ ด้วยตนเอง	1	1	1	1	1	1.0
6	เทปวีดิทัศน์หรือสื่อต่าง ๆ สारิต วิธีการทดสอบ	1	1	1	1	1	1.0

ข้อ ที่	ความต้องการด้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	ผู้เชี่ยวชาญ					
		หน่วยที่ 1	หน่วยที่ 2	หน่วยที่ 3	หน่วยที่ 4	หน่วยที่ 5	ค่า I.O.C.
7	การทดสอบอย่างน้อย 2 ครั้งต่อปี	1	1	1	-1	1	0.6
8	ให้คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมอยู่กับวิชาพลศึกษา	1	1	1	1	1	1.0
9	จัดทำคู่มือบันทึกผลการทดสอบของนักเรียนแต่ละคน	1	1	1	1	1	1.0
10	แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบ	1	1	1	1	1	1.0
11	สรุปผลและเกณฑ์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อใช้ในการปรับปรุงของนักเรียน	1	1	1	1	1	1.0

5. ความต้องการด้านงบประมาณ

ข้อ ที่	ความต้องการด้าน งบประมาณ	ผู้เชี่ยวชาญ					
		หน่วยที่ 1	หน่วยที่ 2	หน่วยที่ 3	หน่วยที่ 4	หน่วยที่ 5	ค่า I.O.C.
1	งบประมาณสนับสนุนจากโรงเรียน	1	1	1	0	1	0.8
2.	งบประมาณในการสนับสนุนจากสมาคมผู้ปกครอง	1	1	1	0	1	0.8
3	การสนับสนุนจากองค์กรภาครัฐ	1	1	1	0	1	0.8
4	การสนับสนุนจากหน่วยงานเอกชน	1	1	1	0	1	0.8
5	ชุมชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการสนับสนุนงบประมาณ	1	1	1	0	1	0.8
6	จากคำบำรุงสถานศึกษา	1	1	1	0	1	0.8

ตารางผนวกที่ 1 แสดงความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C) ด้วยวิธีของ Rovineli และ Hambleton

รายการแบบสอบถาม	I.O.C
1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	0.80
2. ด้านวิชาการ	0.93
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	0.98
4. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ	0.78
5. ด้านงบประมาณสนับสนุน	0.80
6. ด้านชนิดของกิจกรรม	0.96
7. ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายและการจัดการเรียนการสอน	0.80
แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity)	0.84

ตารางผนวกที่ 2 แสดงค่าความเชื่อถือได้ (reliability) ของแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวิธีของ Cronbach โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่าเท่ากับ 0.96

ตอนที่	ค่าความเชื่อถือได้ (r)
ตอนที่ 1	0.86
ตอนที่ 2	0.93
ตอนที่ 3	0.77
ตอนที่ 4	0.93
ตอนที่ 5	0.91
ตอนที่ 6	0.85
ตอนที่ 7	0.92

ตารางผนวกที่ 3 เกณฑ์การประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

สัมประสิทธิ์	ความเที่ยงตรง	ความเชื่อถือได้	ความเป็นปรนัย
ดีมาก	0.80-1.00	0.90-1.60	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: Kirkendal, Gruder and Johnson (1980: 71-79)

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

- ชื่อ – นามสกุล : นายเกียรติศักดิ์ พลอยสีง่า
- วัน/เดือน/ปีเกิด : 14 ตุลาคม 2525
- สถานที่เกิด : อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม
- ประวัติการศึกษา : พ.ศ. 2548 วิทยาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)
จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ประวัติการทำงาน : พ.ศ. 2548 – 2551
ครูสอนเทนนิส สถาบันปรีมิดเทนนิส