

บทที่ 2

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมและสังเคราะห์เอกสารรายงานวิจัย เอกสารวิชาการและเอกสารการประชุมวิชาการที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติในอดีตจนถึงปัจจุบัน
2. เอกสารวิชาการและเอกสารการประชุมวิชาการ
3. งานวิจัยภายในประเทศ

2.1 การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติในอดีตจนถึงปัจจุบัน

การศึกษาแห่งประเทศไทย (2538) ได้ศึกษาตัวบ่งชี้การพัฒนาการศึกษาของไทย พ.ศ. 2537 ด้านการศึกษาขั้นพื้นฐานพบว่ามียอดประกอบ 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การศึกษาขั้นพื้นฐานในระบบโรงเรียน มีด้านประชากร ประกอบด้วย ครูพลศึกษาและนักเรียน ด้านการจัดการพลศึกษาในโรงเรียนประกอบด้วย การจัดโปรแกรมพลศึกษา ด้านอุปกรณ์และสนามกีฬา ด้านงบประมาณ และด้านการสนับสนุน ส่วนการศึกษาขั้นพื้นฐานนอกระบบโรงเรียน มีด้านประชากร ประกอบด้วยผู้นำการออกกำลังกายและเยาวชน ด้านการบริหารจัดการ ด้านอุปกรณ์และสนามกีฬา ด้านงบประมาณ และด้านการสนับสนุน

การศึกษาแห่งประเทศไทย (2540) ได้ศึกษาตัวบ่งชี้การพัฒนาการศึกษาของไทยเกี่ยวกับการพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานพบว่าตัวบ่งชี้การพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย 7 ด้าน และมีลักษณะสำคัญ 33 ประการดังนี้

1. ด้านนโยบายและการสนับสนุนส่งเสริม มีลักษณะสำคัญ 3 รายการ คือ นโยบาย หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน และลักษณะของการให้การสนับสนุน
2. ด้านหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ มีลักษณะสำคัญ 4 รายการ คือ หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน การจัดกิจกรรม การมีส่วนร่วมของชมรม และการประสานงาน
3. ด้านงบประมาณ มีลักษณะสำคัญ 3 รายการ คือ ความเหมาะสมของงบประมาณ ประสิทธิภาพการใช้งบประมาณ และการจัดหาแหล่งเงินทุนสนับสนุน
4. ด้านบุคลากรทางการศึกษา มีลักษณะสำคัญ 3 รายการ คือ ปริมาณ คุณภาพ และการส่งเสริมพัฒนาบุคลากร
5. ด้านสนามกีฬา อุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก มีลักษณะสำคัญ 5 รายการ คือ ปริมาณ มาตรฐาน และคุณภาพของสนามกีฬาและอุปกรณ์กีฬา การบำรุงรักษา การผลิตอุปกรณ์กีฬาราคาถูก และการผลิตสื่อการสอนทักษะกีฬา

6. ด้านการจัดดำเนินการ มีลักษณะสำคัญ 5 รายการ คือ ประสิทธิภาพการบริหารงานกีฬา การจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนและเด็กพิเศษ การประชาสัมพันธ์ การจัดโครงการเตรียมเยาวชนสำหรับการแข่งขัน และการมีส่วนร่วมของเยาวชน

7. ด้านผลที่เกิดกับเยาวชนทั้งทางตรงและทางอ้อม มีลักษณะสำคัญ 10 รายการ ผลทางตรง คือ มีสมรรถภาพทางกาย มีทักษะกีฬา เล่นกีฬาได้ คูกีฬาเป็นและรู้จักกฎกติกาการแข่งขัน ผลทางอ้อม คือ มีทัศนคติที่ดีต่อกองกีฬา ออกกำลังกายเป็นประจำ เข้าร่วมเล่นและแข่งขันกีฬา มีระเบียบวินัยและน้ำใจ นักกีฬา และมีคุณธรรม

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (2544) ได้มีการประเมินแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) ผลการดำเนินงานตามแผนงานหลักเฉพาะการกีฬาขั้นพื้นฐานและกีฬาเพื่อมวลชนมีดังนี้

แผนงานหลักเกี่ยวกับการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน มีเป้าหมาย 8 เป้าหมาย ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมาย 4 เป้าหมายและยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 4 เป้าหมาย ผลการดำเนินงานที่เป็นไปตามเป้าหมายคือ

1. เด็กและเยาวชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอร้อยละ 60 โดยสถานศึกษาทุกระดับมีการจัดโครงการพลศึกษาในสถานศึกษาแตกต่างกัน ระดับเด็กเล็กก่อนวัยเรียนและอนุบาลจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กโดยเน้นให้เด็กได้เล่นสนุกสนาน มีการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ถูกต้อง ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษามีการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียน ประกอบด้วยการสอนพลศึกษาตามหลักสูตร การแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างโรงเรียน การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ ระดับอุดมศึกษามีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาตลอดจนมีการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างสถาบัน นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแก่เด็กและเยาวชนโดยกรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทยและหน่วยงานทางการศึกษาได้ประสานงานกับสื่อมวลชนและภาคเอกชนผลิตรายการเผยแพร่การออกกำลังกายและกีฬาขั้นพื้นฐานอย่างต่อเนื่อง รัฐบาลสนับสนุนงบประมาณในการจัดสร้างลานกีฬาและสนามกีฬาอเนกประสงค์ในท้องถิ่นต่าง ๆ ทั้งระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอและจังหวัดและจัดหาอุปกรณ์กีฬาตลอดจนผู้ฝึกสอนกีฬา

2. มีศูนย์กีฬาครบทุกตำบล มีการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง รวมทั้งจัดให้มีศูนย์กีฬาหมู่บ้านเพิ่มขึ้น การกีฬาแห่งประเทศไทยได้จัดทำโครงการจัดตั้งศูนย์กีฬาตำบลและคณะกรรมการกีฬาอำเภอขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้เป็นองค์กรบริหารงานกีฬาระหว่างท้องถิ่นตั้งแต่ระดับตำบล อำเภอ ให้มีหน้าที่เป็นหน่วยงานบริหาร พัฒนาส่งเสริมกีฬาในระดับท้องถิ่นทั่วประเทศเป็นศูนย์กลางในการเก็บรักษาอุปกรณ์กีฬาในระดับท้องถิ่น และดูแลสถานกีฬา ลานกีฬาในระดับตำบล อำเภอ โดยมีพื้นที่

ดำเนินการรวมทั้งสิ้น 8,874 แห่ง

3. หลักสูตรพลศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษาได้รับการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง กระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานและจะเริ่มใช้ตั้งแต่ปีการศึกษา 2546 เป็นต้นไป ซึ่งในกลุ่มสาระที่ 5 เป็นหลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับระดับอุดมศึกษามีสถาบันอุดมศึกษา 9 แห่ง จาก 75 แห่งที่เปิดสอนหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่จัดในรูปกิจกรรมกีฬา เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษามีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมนอกหลักสูตร เช่น การแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างสถาบัน สำหรับสถานอุดมศึกษาที่มีหลักสูตรพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาเปิดสอนในระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอกมีการปรับปรุงหลักสูตรทุกช่วง 3-5 ปี

4. สถานศึกษามีสถานที่เล่นกีฬาที่ได้มาตรฐานมากขึ้น สถานศึกษาทุกระดับได้รับงบประมาณและได้ดำเนินการจัดสร้างสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานเพิ่มมากขึ้น โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติได้สร้างลานกีฬาอเนกประสงค์ โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษามีสิ่งก่อสร้างด้านการกีฬาประกอบด้วยอาคารพลศึกษา สระว่ายน้ำมาตรฐาน กว้างมาตรฐานดินอัด และลู่วิ่งยางสังเคราะห์ ในระดับอุดมศึกษามีการสร้างสนามกีฬาสำหรับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเกือบทุกครั้ง ในมหาวิทยาลัยซึ่งได้รับเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน มีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานเพิ่มมากขึ้นคือ สนามวอลเลย์บอล สนามตะกร้อ สนามฟุตบอลและสนามบาสเกตบอล

ผลการดำเนินงานที่ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

1. มีครูพลศึกษาในระดับประถมศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 10 ต่อปี ในโรงเรียนประถมศึกษายังมีครูพลศึกษาไม่ครบทุกโรงเรียนและมีโรงเรียนจัดสอนพลศึกษาตามหลักสูตรไม่ครบทุกโรงเรียน เนื่องจากขาดครูพลศึกษาที่มีวุฒิพลศึกษาซึ่งสามารถแก้ปัญหาได้โดยการบรรจุครูพลศึกษาที่มีวุฒิพลศึกษาให้ครบทุกโรงเรียนหรือจัดโครงการอบรมครูผู้สอนพลศึกษาทุกคนให้มีความรู้ความสามารถสอนพลศึกษาได้อย่างถูกต้อง

2. ครูผู้สอนพลศึกษาและกีฬาทุกคนได้รับการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่องในทุก ๆ 2 ปี แม้ว่าหลายหน่วยงานได้จัดอบรมให้ความรู้แก่ครูพลศึกษาเกี่ยวกับการสอนพลศึกษา การสอนทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน สุขศึกษาและนันทนาการ แต่จากการสำรวจพบว่า ครูพลศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาได้รับการพัฒนาไม่ครบทุกคน

3. มีผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพอย่างน้อยตำบลละ 1 คน (คิดเป็นจำนวน 7,255 คน) จากผลการดำเนินงานในปี พ.ศ. 2543 กรมพลศึกษาได้รับงบประมาณจ้างอาสาสมัครการกีฬาประจำตำบลรับผิดชอบ 1 คนต่อ 2 ตำบล และในปี พ.ศ. 2544 ได้รับงบประมาณจ้างอาสาสมัครการกีฬารับผิดชอบ 1 คนต่อ 20 หมู่บ้าน และได้รับงบประมาณจัดจ้างอาสาสมัครการกีฬาในโครงการนำร่อง 6 จังหวัด จำนวน 51 คน และมีผู้ฝึกสอนกีฬาประจำตำบล 573 คน รวม 4,251 คน

4. มีอาสาสมัครเป็นผู้นำด้านการกีฬาขั้นพื้นฐานในระดับตำบลกระจายอยู่อย่างน้อยหมู่บ้าน

ละ 1 คน (คิดเป็นจำนวน 68,488 คน) จากผลการดำเนินงาน กรมพลศึกษาได้จัดผู้นำทางด้านการกีฬา คือ อาสาพัฒนาการกีฬา จำนวน 3,627 คน รับผิดชอบ 1 คนต่อ 2 ตำบล เฉลี่ยทั่วประเทศ คนละ 24 หมู่บ้าน เป็นเวลา 9 เดือน และในปีต่อมาได้รับงบประมาณให้ดำเนินการต่อ นอกจากนี้ยังจัดฝึกอบรมผู้นำกีฬาขึ้น พื้นฐานให้แก่หมู่บ้านและตำบล การกีฬาแห่งประเทศไทยได้จัดตั้งศูนย์กีฬาตำบลและจัดอาสาสมัครกีฬา เข้าไปทำหน้าที่จัดกิจกรรมกีฬาและส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งมีอาสาสมัครกีฬา 51 คนใน 6 จังหวัดน่านอง กระทรวงมหาดไทยได้สนับสนุนให้มีผู้นำเยาวชนด้านการกีฬาประจำตำบล จำนวน 6,101 คน รวมผู้นำการกีฬาขึ้นพื้นฐาน 9,779 คน

แผนงานหลักเกี่ยวกับการพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชนมี 11 เป้าหมาย เป็นไปตามเป้าหมาย 7 เป้าหมาย และยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 4 เป้าหมาย

ผลการดำเนินงานที่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

1. มีศูนย์อุปกรณ์กีฬาเพื่อบริการประชาชนในทุกตำบล การกีฬาแห่งประเทศไทยได้เร่งดำเนินการให้มีการจัดตั้งศูนย์กีฬาตำบลขึ้นทุกตำบลเพื่อให้สามารถบริการด้านยืมคืนอุปกรณ์กีฬาและจัดกิจกรรมกีฬาให้แก่ประชาชนทุกตำบล ปัจจุบันการกีฬาแห่งประเทศไทยมีศูนย์กีฬาตำบลระดับองค์การบริหารส่วนตำบล 6,747 แห่ง สภาตำบล 220 แห่ง เทศบาลตำบล 1,031 แห่ง ศูนย์กีฬาอำเภอ/กิ่งอำเภอ 876 อำเภอ ศูนย์อุปกรณ์กีฬาหมู่บ้านของกรมพลศึกษาที่มอบอุปกรณ์กีฬาหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน โดยปัจจุบันองค์การบริหารส่วนตำบลรับไปดำเนินการแล้วตามนโยบายการกระจายอำนาจของรัฐบาล
2. มีสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนทุกแห่ง สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน ได้แก่ ลานกีฬาอเนกประสงค์ ซึ่งในปี พ.ศ. 2544 มีจำนวนทั้งหมด 23,125 แห่ง แบ่งตามพื้นที่ในกรุงเทพมหานครมีจำนวน 1,322 แห่ง และในภูมิภาคจำนวน 21,803 แห่ง
3. มีหน่วยงานขนาดใหญ่ของรัฐและเอกชนทุกแห่งมีสถานที่ อุปกรณ์ เจ้าหน้าที่และผู้ฝึกสอนกีฬาสำหรับบริการบุคลากรของตนและมีการกำหนดเวลาให้บุคลากรได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ เช่น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ปัจจุบันกระทรวง 14 แห่ง มีห้องออกกำลังกายซึ่งมีอุปกรณ์ออกกำลังกายและไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ประจำดูแลหรือจ้างบริษัทเอกชนมาบริหารจัดการส่วนหน่วยงานภาคเอกชนขนาดใหญ่มีห้องออกกำลังกายหรือมีงบประมาณของบริษัทสมทบจัดให้มีชมรมกีฬาหรือชมรมออกกำลังกายแต่ไม่มีการกำหนดเวลาออกกำลังกาย
4. มีสถานบริการส่งเสริมสุขภาพของเอกชนเพิ่มขึ้น จากผลการดำเนินงาน มีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพในโรงแรมและศูนย์กีฬาหรือสโมสรกีฬาของเอกชน จำนวน 198 แห่งในปี พ.ศ. 2542 และจำนวน 202 แห่ง ในปี พ.ศ. 2543 หมู่บ้านจัดสรรและห้องพักหรือสถานที่ทำงานในคอนโดมิเนียมมี 445 แห่ง ในปี พ.ศ. 2542 และมี 505 แห่งในปี พ.ศ. 2543 ปี พ.ศ. 2544 มีห้องออกกำลังกายหรือศูนย์ส่งเสริม

สุขภาพภายในโรงแรมตั้งแต่ระดับ 5 ดาวถึง 2 ดาว รวมทั้งสิ้น 326 โรงแรม ดังนั้นจากปี พ.ศ. 2542 มี 643 แห่งแล้วเพิ่มจำนวนเป็น 707 แห่ง จึงเพิ่มปีละประมาณร้อยละ 5

5. มีผู้นำกีฬามวลชนทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่นเพื่อริเริ่มประสานงาน และจัดกิจกรรมกีฬาอย่างทั่วถึง ในปัจจุบันทั้งการกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา และกระทรวงสาธารณสุขได้พยายามจัดกีฬามวลชนหรือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กว้างขวางและทั่วถึงทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร จังหวัดและตำบล มีอาสาสมัครลานกีฬาของ กทม. อาสาสมัครผู้นำกีฬาของหมู่บ้านของกรมพลศึกษาและผู้นำกีฬามวลชนของ กกท.รวม 3,678 คน กกท.จัดอบรมผู้นำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รวม 549 คน นอกจากนี้ยังมีผู้นำมวลชนประเภทอาสาสมัคร โดยผ่านการอบรมผู้นำกีฬาและนันทนาการระดับจังหวัดและอำเภอ รวม 950 คน

6. มีประชาชนนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองอย่างแพร่หลาย จากการศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานกีฬาหมู่บ้านของกรมพลศึกษามีการจัดการแข่งขันกีฬาไทย กีฬาพื้นเมืองและกีฬาพื้นบ้านในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอและจังหวัด โดยมีการจัดกีฬาพื้นบ้านของหมู่บ้านร้อยละ 55.9 และมีการแข่งขันกีฬาไทยหรือมหกรรมกีฬาไทยอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งต่อจังหวัด

7. มีการประสานงานระหว่างภาครัฐและเอกชนที่เป็นรูปธรรม เพื่อระดมทรัพยากรในการพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น จากผลการดำเนินงานหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมีโครงการหรือกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เช่น โครงการสิ่งตำบลของบริษัทบุญรอดบริวเวอรี่ โครงการแข่งขันมาราธอนชาเลนจ์เจย์ จำนวน 74 จังหวัด 4 ประเทศของการกีฬาแห่งประเทศไทย โครงการมหกรรมเดิน-วิ่งโอลิมปิกเคย์รันทั่วประเทศของคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย

ผลการดำเนินงานที่ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

1. ประชาชนทุกเพศทุกวัยและทุกอาชีพได้รับความรู้ เห็นคุณค่าของการกีฬาและได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 60 ของประชากรทั้งหมด จากข้อมูลประชากรทั่วประเทศของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย มีประชากรที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 69.3 เมื่อพิจารณาความเหมาะสมและประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์และอย่างน้อยครั้งละ 30 นาทีคิดเป็นร้อยละ 25.0 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้

2. บุคลากรกลุ่มพิเศษหรือผู้ด้อยโอกาส อาทิ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ชาวเขา กลุ่มคนยากจนในเมืองและชนบท ผู้ติดยาเสพติด ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมเป็นร้อยละ 30 ของประชากรกลุ่มนี้ จากการพิจารณากลุ่มพิเศษหรือผู้ด้อยโอกาสทั้งหมดมีเพียง 3 กลุ่มคือ กลุ่มคนยากจน ผู้พิการและผู้ต้องขังที่มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 45.6, 45.5 และ 50 ตามลำดับแต่เป็นการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์และเป็นกลุ่มคนในระบบการศึกษาและจำกัดพื้นที่ นอกนั้นเป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้

3. มีสวนสุขภาพสำหรับประชาชนในทุกอำเภอ จากการสำรวจสวนสุขภาพ พบว่า ยังมีปัญหา 2 ประการคือ ยังมีฐานออกกำลังกายไม่ครบ 12 ฐาน ส่วนใหญ่มี 8-10 ฐาน และเนื้อที่ไม่ได้ตามที่กำหนดไว้ (อย่างน้อย 2 ไร่) ทั้งนี้รวมทั้ง สวนสุขภาพที่มีอยู่ในหมู่บ้านจัดสรรและหน่วยงานเอกชนส่วนใหญ่มิได้มาตรฐานตามที่การกีฬาแห่งประเทศไทยกำหนดไว้

4. มีสมาคมกีฬามวลชนแห่งประเทศไทยและมีสมาคมกีฬามวลชนจังหวัด มีตัวแทนรับผิดชอบกีฬามวลชนอยู่ในคณะกรรมการกีฬาจังหวัด จากผลการดำเนินงาน การกีฬาแห่งประเทศไทยมีกองกีฬาเพื่อมวลชนรับผิดชอบและมีการส่งเสริมให้สมาคมกีฬาจังหวัดจัดกิจกรรมกีฬามวลชน เพื่อกระตุ้นการจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อมวลชนขึ้น ซึ่งขณะนี้ยังไม่มีสมาคมกีฬามวลชนแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬามวลชนจังหวัดจะมีแต่ชมรมกีฬามวลชนจังหวัด และมีชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกระทรวงสาธารณสุข

ปัญหาและอุปสรรค

1. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาทีจึงจะได้ประโยชน์และมีผลต่อสุขภาพ ยังไม่บรรลุเป้าหมาย เนื่องจากสถาบันการศึกษายังไม่สามารถส่งเสริมและสร้างทัศนคติของผู้เรียนให้เห็นประโยชน์และคุณค่าของการกีฬาและการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต จากจำนวนผู้ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีสาเหตุจากไม่มีเวลาและไม่สนใจ ซึ่งปรากฏว่ากลุ่มวัยเด็กจนถึงเยาวชนไม่สนใจออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ

2. การขาดข้อมูลพื้นฐานจำนวนและแหล่งที่อยู่อาศัยที่แน่นอนของกลุ่มพิเศษหรือผู้ด้อยโอกาสที่แท้จริง ทำให้การวางแผนในการพัฒนาและส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่ทั่วถึงและครอบคลุม

3. การจัดตั้งสมาคมกีฬามวลชนแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬามวลชนจังหวัดให้มีตัวแทนรับผิดชอบกีฬามวลชนอยู่ในคณะกรรมการกีฬาจังหวัด การกีฬาแห่งประเทศไทยยังไม่ได้ดำเนินการให้เป็นรูปธรรม ทั้งนี้อาจมีความซ้ำซ้อนกับสมาคมกีฬาจังหวัดและบุคลากรที่ทำงานในสมาคมกีฬามีจำนวนจำกัดหรือเป็นบุคคลกลุ่มเดียวกันอยู่แล้วและได้มีการดำเนินงานกีฬาเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว จึงยังไม่ได้ดำเนินการในระดับจังหวัด แต่อย่างไรก็ตามขณะนี้ชมรมกีฬามวลชนในจังหวัดครบ 75 จังหวัดแล้ว ซึ่งน่าจะเหมาะสมกว่าการจัดทำแบบเป็นทางการแล้วต้องวางแผนงานและแผนเงินงบประมาณไว้รองรับด้วย

4. การจัดสรรงบประมาณให้การกีฬาแห่งประเทศไทยสร้างสวนสุขภาพประจำอำเภอทุกอำเภอให้ครบตามแผนมีความเป็นไปได้ยากมากเนื่องจากมีปัญหาหลายประการ กล่าวคือได้รับงบประมาณสร้างปีละ 15 แห่งต้องสร้างตามกำหนดของการกีฬาแห่งประเทศไทยคือ มีฐานหรือสถานที่ออกกำลังกาย 12 ฐาน มีพื้นที่ 2-3 ไร่ จึงไม่สอดคล้องกับการกำหนดจำนวนสวนสุขภาพในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544)

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเฉพาะกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย การกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทยควรสนับสนุน ส่งเสริมให้ประชาชนทั่วประเทศรวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษหรือด้อยโอกาสทั้งในและนอกระบบได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้นและทั่วถึง โดยจัดกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันอย่างน้อยวันละ 30 นาที
2. สถานการศึกษาควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการเปิดประตูโรงเรียนหรือสถานการศึกษาเพื่อเป็นศูนย์กลางของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของชุมชนเนื่องจากมีความพร้อมทั้งบุคลากรและสถานที่ นอกจากนี้หน่วยงานส่วนกลางและส่วนท้องถิ่นควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีบริเวณที่ว่างใกล้ชุมชนหรือบริเวณบ้านเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนที่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่บ้านหรือบริเวณใกล้บ้าน
3. การกีฬาแห่งประเทศไทยและกรมพลศึกษา (ปัจจุบันกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา) ควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการจัดตั้งสมาคมกีฬามวลชนแห่งประเทศไทย เพื่อให้การดำเนินงานตามแผนพัฒนากีฬามวลชนที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
4. การกีฬาแห่งประเทศไทยควรมีนโยบายร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น อบจ/อบต และหน่วยงานเอกชนร่วมกันจัดทำสวนสุขภาพในท้องถิ่นและหน่วยงานของตนเองหรือปรับลดขนาดพื้นที่หรือฐานออกกำลังกาย โดยจัดแบ่งเป็นสวนสุขภาพขนาดมาตรฐาน ขนาดปานกลางหรือขนาดเล็ก เป็นต้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544) ได้จัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งประเทศไทย ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาไว้ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 1 : การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬา มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีเจตคติที่ดีและมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬา สามารถเล่นกีฬาได้ คูกีฬาเป็น มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา สามารถนำทักษะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพและห่างไกลสิ่งเสพติด รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการพัฒนากีฬาไปสู่ความเป็นเลิศ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

เป้าหมาย

1. เด็กและเยาวชน ร้อยละ 80 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำตามความถนัดและความสนใจของตนเอง อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

2. เด็กและเยาวชน ร้อยละ 80 มีความรู้ ทักษะและมีทักษะในการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งได้รับการพัฒนาให้มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย และน้ำใจนักกีฬา

3. มีการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาตั้งแต่ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อให้เด็กและเยาวชน รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษได้เรียนวิชาพลศึกษาและเข้าร่วมกิจกรรมโครงการพลศึกษาในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง

4. มีครูพลศึกษาที่มีวุฒิทางพลศึกษาทำหน้าที่สอนและจัดกิจกรรมพลศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 5 ต่อปี และครูผู้สอนพลศึกษาและกีฬาได้รับการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่องทุกปี

5. สถานศึกษาและชุมชนมีสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ได้มาตรฐานอย่างน้อย 1 ชนิดกีฬา มีอุปกรณ์กีฬาที่มีมาตรฐานครบทุกตำบล และมีการส่งเสริมให้จัดกิจกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนในชุมชนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

6. มีอาสาสมัครกีฬาที่มีความรู้ความสามารถทางการกีฬาทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานและจัดกิจกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬาในทุกตำบลเพื่อเป็นแกนนำในการสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน

7. มีการจัดตั้งศูนย์กีฬาและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานครบทุกตำบล เพื่อเป็นศูนย์ฝึกกีฬาขั้นพื้นฐานของชุมชน โดยประชาชนมีส่วนร่วมในการบริหารศูนย์กีฬาตามความต้องการของชุมชน

แนวทางการพัฒนา

เพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน มีแนวทางที่สำคัญ ดังนี้

1. พัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานในระบบโรงเรียน โดย

1.1 เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาที่ถูกต้องเหมาะสมแก่เด็กและเยาวชนผ่านสื่อประเภทต่างๆ อย่างต่อเนื่องและกว้างขวาง

1.2 สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนในสถานศึกษาทุกระดับออกกำลังกายและเล่นกีฬาขั้นพื้นฐานอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การเรียนพลศึกษาตามหลักสูตร การจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างสถาบัน การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อนันทนาการ และการจัดพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ

1.3 พัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรพลศึกษาทุกระดับอย่างต่อเนื่อง โดยปรับโครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรและจัดกิจกรรมเสริมให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ด้วยการเพิ่มเวลาการฝึกปฏิบัติและเน้นการใช้กีฬาพัฒนาความมีคุณธรรม จริยธรรม ความมีระเบียบวินัย การเคารพกฎกติกา และความมีน้ำใจนักกีฬา รวมทั้งนำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาใช้ในการเรียนการสอน

- 1.4 จัดให้มีครูพลศึกษาที่มีวุฒพลศึกษาในโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 5 ต่อปี รวมทั้งพัฒนาและอบรมครูที่สอนพลศึกษาเป็นประจำอย่างน้อยทุกปี
- 1.5 ส่งเสริมโครงการโภชนาการในโรงเรียนและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน มีการศึกษาและพัฒนาโครงสร้างร่างกาย รวมทั้งเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนไทย
- 1.6 พัฒนาและปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาในสถานศึกษาทุกระดับและชุมชนเพื่อให้บริการสถานที่ อุปกรณ์และผู้ฝึกสอนแก่เด็กและเยาวชนทั้งในสถานศึกษาและชุมชน รวมทั้งส่งเสริมให้มีการผลิต หรือประดิษฐ์อุปกรณ์กีฬาราคาถูกที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย โดยใช้วัสดุท้องถิ่นและปรับให้เหมาะสมกับขนาดร่างกายของนักเรียน นิสิตนักศึกษาทุกระดับ
- 1.7 ส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง โดยให้สถานศึกษาเปิดโอกาสให้ใช้สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา และร่วมกับครอบครัวและชุมชนจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพและสมานสามัคคี
- 1.8 จัดโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อเตรียมนักกีฬาสำหรับการแข่งขันในระดับจังหวัด ภาคประเทศและนานาชาติ
2. พัฒนากีฬาระดับพื้นฐานนอกระบบโรงเรียน โดย
- 2.1 ส่งเสริมให้ภาครัฐและภาคเอกชนมีส่วนร่วมในการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาที่ต้องผ่านสื่อรูปแบบต่างๆ แก่เด็กและเยาวชนนอกระบบโรงเรียน
- 2.2 จัดหาและฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานและอาสาสมัครผู้นำด้านการศึกษาประจำหมู่บ้านและตำบล
- 2.3 สนับสนุนให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนสร้างศูนย์กีฬาดำบลทุกตำบล และมีศูนย์กีฬาหมู่บ้านเพิ่มขึ้นรวมทั้งสนับสนุนสื่อและอุปกรณ์กีฬาให้กับท้องถิ่นอย่างเหมาะสมและทั่วถึง
- 2.4 สนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งการฝึกทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและการจัดการแข่งขันแก่เด็กและเยาวชนนอกระบบโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ห่างไกลสิ่งเสพติด โดยให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้นำในการชักชวนครอบครัวและประชาชนร่วมกันออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งกีฬาพื้นบ้าน กีฬาไทยและกีฬาสากล
- 2.5 ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นระดมทรัพยากรทั้งบุคลากร สถานที่และงบประมาณ เพื่อบริหารจัดการดำเนินการบริหารการกีฬาในท้องถิ่นให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
- 2.6 สนับสนุนให้หน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคเอกชนพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อเตรียมนักกีฬาสำหรับการแข่งขันในระดับจังหวัด ภูมิภาค ประเทศและนานาชาติ

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องการสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และคูกีฬาของประชากร พ.ศ. 2544 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 13,000 คน อายุ 6 ปีขึ้นไปจากการสุ่มตัวอย่างจังหวัด 25 จังหวัดจาก 75 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร รวม 26 จังหวัด โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์และบางส่วนใช้ตอบแบบสอบถาม ได้รับแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์กลับคืนมา 12,970 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 99.77

ผลการสำรวจพบว่า ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามกลุ่มอายุ ดังนี้ อายุ 6-11 ปี ร้อยละ 86.3 อายุ 12-14 ปี ร้อยละ 93.3 อายุ 15-19 ปี ร้อยละ 91.1 อายุ 20-29 ปี ร้อยละ 82.8 อายุ 30-39 ปี ร้อยละ 66.0 อายุ 40-49 ปี ร้อยละ 55.6 อายุ 50-59 ปี ร้อยละ 42.3 และอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 27.0 โดยมีเหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3 อันดับแรก คือ เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ ส่วนเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3 อันดับแรก เพราะไม่มีเวลา ไม่สนใจ และสิ้นเปลือง

ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเวลาเช้า 6.00-8.00 น. มากกว่าช่วงเย็น เมื่อแบ่งตามกลุ่มอายุ พบว่า อายุ 6-11 ปี อายุ 12-14 ปี และอายุ 15-19 ปี ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเวลาเช้า ร้อยละ 48.1 50.3 และ 44.1 ตามลำดับ อายุ 20-29 ปี อายุ 30-39 ปี และอายุ 40-49 ปี ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเวลาเช้า คิดเป็นร้อยละ 45.8 45.3 และ 44.0 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มอายุ 50-59 และ 60 ปีขึ้นไป ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเวลาเช้าร้อยละ 47.7 และ 58.0 ตามลำดับ ประชากรกลุ่มอายุ 20-59 ปี มีความเห็นว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาให้ประโยชน์ 3 อันดับแรกคือ กล้ามเนื้อแข็งแรง สนุกสนานคลายเครียด และสมรรถภาพดีขึ้น ส่วนกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดว่ามีประโยชน์ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และ นอนหลับได้ดี

สุพิตร สมานิติ, ชัย นิมากร, และนนชัย ศานติบุตรกุล (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนานักกีฬาอาชีพ ภายใต้สนับสนุนและส่งเสริมของภาครัฐและเอกชนอย่างเป็นระบบ : กรณีศึกษากีฬาเทนนิสอาชีพและกีฬาฟุตบอลอาชีพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนานักเทนนิส นักฟุตบอลเพื่อไปสู่การเป็นนักกีฬาอาชีพ และเพื่อกำหนดแนวทางในการพัฒนานักเทนนิสและนักฟุตบอลอาชีพภายใต้การสนับสนุนและส่งเสริมของภาครัฐและภาคเอกชนอย่างเป็นระบบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุน และพัฒนานักกีฬาเทนนิสและกีฬาฟุตบอล ได้แก่ ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม นักกีฬา ผู้ปกครอง ผู้บริหารสมาคมกีฬา สื่อมวลชน ผู้ให้การสนับสนุน ผู้ตัดสิน และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักกีฬาของประเทศได้แก่ คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ คณะกรรมการการกีฬาอาชีพและสภาผู้แทนราษฎร นายกสมาคมกีฬาจังหวัด ผู้บริหารจากสำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำนวนทั้งสิ้น 80 คน ซึ่งได้มาโดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์ ซึ่งพัฒนาโดยนักวิจัย โดยรวบรวมแนวคิดจากผู้ทรงคุณวุฒิภายหลังการรับฟังการบรรยาย

การสัมภาษณ์ โดยผ่านกระบวนการ “Structured Interview Technique” และตรวจสอบความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ และเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงพรรณนาจึงได้นำมาใช้ ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหา อุปสรรคในการพัฒนานักเทนนิสและนักฟุตบอลเป็นนักกีฬาอาชีพนั้น จะไปเกี่ยวข้องกับด้านบุคลากร ซึ่งได้แก่ ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง นักกีฬานักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ชม สื่อมวลชน ครูพลศึกษา ด้านงบประมาณซึ่งจะเป็นรายได้ ผู้ให้การสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์และสนามกีฬา ตลอดจนด้านการบริหารจัดการ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับโครงสร้างขององค์กรกีฬา การบริหารจัดการภายในองค์กร และการจัดการแข่งขัน สำหรับการกำหนดแนวทางในการพัฒนานักเทนนิสและนักฟุตบอลอาชีพ ภายใต้การสนับสนุนและส่งเสริมของภาครัฐและเอกชนอย่างเป็นระบบนั้น พบว่าจะต้องมีขั้นตอนการพัฒนา 3 ระดับ คือ การพัฒนาระดับเยาวชนไปสู่ระดับท้องถิ่น การพัฒนาระดับท้องถิ่นไปสู่ระดับชาติ และการพัฒนาระดับชาติไปสู่ระดับอาชีพ ซึ่งการพัฒนาในแต่ละระดับจะต้องมีการบูรณาการกันอย่างต่อเนื่องจากข้อค้นพบดังกล่าวนักวิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่าแนวทางในการพัฒนานักเทนนิสและนักฟุตบอลอาชีพอย่างเป็นระบบนั้น ภาครัฐจะต้องเป็นศูนย์กลางในการให้การสนับสนุนในระยะต้น โดยมีภาคเอกชนเป็นเครือข่าย ทั้งนี้หากรัฐบาลจะมีการเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ความเป็นกีฬาอาชีพของนักเทนนิสและนักฟุตบอลไทยนั้น จะสามารถเป็นสินค้านำออกที่จะเข้าสู่ตลาดโลกได้โดยไม่ยากนัก ซึ่งองค์กรต่างๆ ได้แก่ สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม คณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน ธนาคารเพื่อการส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม และศูนย์เพิ่มผลผลิตอุตสาหกรรมจะเข้ามามีส่วนผลักดันทำให้การดำเนินการตามภารกิจของกระทรวงอุตสาหกรรมมีความชัดเจน และบังเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ซึ่งผลที่จะได้ตามมาคือ การมีรายได้เข้าสู่ประเทศ และการประชาสัมพันธ์โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ไปยังทั่วโลก ซึ่งเป็นผลพลอยได้อีกทางหนึ่งด้วย

เฉลิม ชัยวัชราภรณ์, รัชณี ขวัญบุญจันและถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2548) ได้ทำการสำรวจข้อมูลการวิจัยทางการกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ทางการกีฬารวมทั้งวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิต ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542-2547 จากสถาบันอุดมศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และกระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งสิ้น 866 ฉบับ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ตารางวิเคราะห์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทางการวิจัยและการกีฬา จำนวน 3 ท่าน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) จำแนกตามหน่วยงานและปีพุทธศักราช วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ผลการวิจัยกล่าวเฉพาะการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานและกีฬาเพื่อมวลชนพบว่าการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานมี 132 ฉบับ จากทั้งหมด 866 ฉบับ และได้แสดงให้เห็นว่าการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานส่วนใหญ่เน้นในเรื่องของการเรียนการสอนพลศึกษาใน

ระบบโรงเรียน การศึกษายังไม่ครอบคลุมด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน การใช้เวลาว่างของเยาวชนไทย ทักษะคิดของเยาวชนไทยที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจากข้อมูลพบว่า การศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานนอกระบบโรงเรียนยังมีอยู่น้อย จึงทำให้ไม่สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

สำหรับการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนมี 85 ฉบับจากทั้งหมด 866 ฉบับ และได้แสดงให้เห็นว่าการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนส่วนใหญ่เน้นในเรื่องสภาพปัญหาและความต้องการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มต่างๆ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้นำการออกกำลังกาย ผู้นำชุมชนและผู้ป่วย เป็นต้น และกลุ่มนักเรียน นักศึกษายังไม่ครอบคลุมถึงกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาสบางประเภท รวมทั้งรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายตามวิถีชีวิตที่เป็นกีฬาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นยังมีน้อยมาก จึงทำให้ไม่สามารถนำข้อมูลจากผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประทีป ปุณวัฒนา (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลการรับรู้สารสนเทศจากสื่อมวลชนทางการกีฬาที่มีต่อการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 ที่มีผลต่อเนื่องมาจากการรับรู้สารสนเทศจากสื่อมวลชนทางการกีฬาประเภทหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทยที่ได้ผ่านการประชุมสัมมนาพิเศษเรื่องแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 ซึ่งได้แก่ ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยและเจ้าหน้าที่นโยบายและแผนการกีฬาแห่งประเทศไทยส่วนกลาง โดยใช้แบบสอบถามที่ได้ดัดแปลงข้อคำถามจากเป้าหมายของยุทธศาสตร์ต่างๆ ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) ผลการวิจัยพบว่า ระดับการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 ที่มีผลเนื่องมาจากการรับรู้สารสนเทศจากสื่อมวลชนทางการกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายยุทธศาสตร์พบว่า ยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานมีระดับของสื่อที่ส่งผลการดำเนินงานตามแผนอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด สำหรับยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชนมีระดับของสื่อที่ส่งผลการดำเนินงานตามแผนอยู่ในระดับปานกลาง 3 ประเภท ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วิทยุ และโทรทัศน์ อยู่ในระดับน้อย 1 ประเภท ได้แก่ อินเทอร์เน็ต และเมื่อเปรียบเทียบระดับการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 ที่มีผลเนื่องมาจากการรับรู้สารสนเทศจากสื่อมวลชนทางการกีฬาประเภทหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต โดยแยกตามยุทธศาสตร์ พบว่า การดำเนินงานยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน พบว่า สารสนเทศจากสื่อหนังสือพิมพ์กับวิทยุเท่านั้นที่มีการดำเนินงานไม่แตกต่างกัน ส่วนสารสนเทศจากสื่อประเภทอื่นมีการดำเนินงานแตกต่างกัน สำหรับการดำเนินงาน

ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน พบว่า สารสนเทศจากสื่อหนังสือพิมพ์กับวิทยุเท่านั้นที่มีการดำเนินงานไม่แตกต่างกัน ส่วนสารสนเทศจากสื่อประเภทอื่นมีการดำเนินงานแตกต่างกัน

2.2 เอกสารวิชาการและเอกสารการประชุมวิชาการ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายในหนังสือจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Motives to initiate participating sports and exercise)

1. เหตุผลเกี่ยวข้องกับความสวยงาม (Physical appearance) และสมรรถภาพทางกาย ต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้าม และต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายแข็งแรง

2. เหตุผลทางการแพทย์ (Medical reasons) แพทย์สั่งให้ออกกำลังกายและความเจ็บป่วยเรื้อรัง

2.1 มีอาการที่จะนำไปสู่โรคต่างๆ เช่น ปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูง เครียด

2.2 มีอาการบาดเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลัง ปวดหัวไหล่เรื้อรัง

2.3 เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย

2.4 เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากการทำงานประจำ

3. เหตุผลทางสังคม (Affiliation)

3.1 ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม

3.2 ต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิด โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

3.3 ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กีฬาได้ถูกนำมาเป็นสื่อประสานระหว่างสมาชิกกลุ่ม เช่น การเล่นกอล์ฟระหว่างผู้บริหาร

3.4 เพื่อยกระดับสถานะทางสังคม (Social status) เพื่อสร้างชื่อเสียงทางการกีฬา

3.5 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากคนใกล้ชิด พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครอง

4. การมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา (Attitude toward sports)

4.1 การเห็นประโยชน์ ความสำคัญ และความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

4.2 มีการศึกษาและการมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย

4.3 ชอบและสนุกกับการออกกำลังกาย กิจกรรมนั้นท้าทายความสามารถ

แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬา (Motives to continue participating sports and exercise)

1. เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological reasons)

1.1 แรงจูงใจในตนเอง (Self motivation) ลักษณะของบุคลิกภาพแบบ A (Type A) ที่ชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It feels good) มีความสนุกสนาน ท้าทายความสามารถ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Self-efficacy) ประสบผลสำเร็จ (Perceive competence) เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตัวเอง (Self esteem) จากการเล่นกีฬา

2. เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological body composition reasons)

2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วนกล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกาย กระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลง และหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2 สถานภาพสุขภาพดีขึ้น (Health status) เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันใน เส้นเลือดและความดันเลือดลดลง ลดความเครียด

2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก (Aerobic fitness) คือ ระบบหายใจ และระบบ ไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

3. เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational reasons)

3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจอยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอควร จึงมี โอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่ฐานะทางการเงินต่ำ

3.2 อาชีพ และการทำงานเอื้อให้เล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายได้

3.3 มีเวลา และมีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างไปจากชีวิตประจำวัน

3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ต่างไปจากที่เคยจำเจ

3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมที่สนับสนุนให้เล่นกีฬา

แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Motives to discontinue participating sports and exercise)

1. มีปัญหาส่วนตัว (Personal factors)

1.1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนตัวไม่เหมาะสม ทำให้หยุดหรือเลิกเล่นกีฬา เช่น ผู้ที่เป็นโรค ไขข้ออักเสบ โรคตับ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างมีข้อจำกัด

1.2 ศาสนาและวัฒนธรรมความเชื่อ และวัฒนธรรมบางท้องถิ่นไม่เอื้อให้ออกกำลังกาย รวมทั้ง อายุ เพศ ล้วนมีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หลายคนมีความเชื่อที่ผิดว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมของคนหนุ่มสาวหรือของเพศชายเท่านั้น

1.3 มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดี ไม่ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

2. เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม (Environmental factors)

2.1 เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย

2.2 ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น โค้ช ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน

2.3 บรรยากาศในชั้นเรียน ลักษณะการจัดกิจกรรมนั้นๆ ไม่สนุก ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

2.4 ราคาค่าบริการในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีราคาแพง

3. เหตุผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม (Activity variables)

3.1 ความเข้มของกิจกรรมหรือความหนักหน่วงในการฝึกซ้อมไม่เป็นที่พอใจ เช่น เบาเกินไป หรือหนักเกินไป หรือไม่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือทำให้เสียการเรียนการทำงานหรือสังคมส่วนอื่นๆ

3.2 ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้นๆ

3.3 กิจกรรมน่าเบื่อ ไม่หลากหลาย ไม่มีตัวให้เลือกตามที่ต้องการ

3.4 สนใจกิจกรรมอื่น จึงเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้นๆ โดยเฉพาะเด็ก หรือเยาวชนที่มักเปลี่ยนความสนใจตลอดเวลา

3.5 ไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ชันทฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ (2544) ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล สรุปว่า คนไทยออกกำลังกายมากขึ้น แต่ส่วนมากเป็นการเล่นกีฬาในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษา คนวัยทำงานและผู้สูงอายุยังออกกำลังกายน้อย อย่างไรก็ตามในนิยามที่ไม่รวมถึงการออกแรงในชีวิตประจำวันและไม่รวมการออกกำลังกายเป็นอาชีพ พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปราวร้อยละ 25 ออกกำลังกายเป็นประจำ และผู้ชายออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง (1 ใน 3 เทียบกับ 1 ใน 5) กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำที่สุดคือวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี (ทุก 6 ใน 10 คน) จากนั้นสัดส่วนก็จะลดตามวัยที่เพิ่มขึ้น ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งออกกำลังกายเป็นประจำน้อยลง คนกรุงเทพฯ มีสัดส่วนของคนที่ออกกำลังกายมากกว่าภาคอื่นๆ ตามมาด้วยภาคใต้ อีสานเหนือและภาคกลางน้อยที่สุด ข้อมูลจากการสำรวจพบว่า ฟุตบอลเป็นกีฬาอดฮิตของผู้ชาย ขณะที่ผู้หญิงมักเล่นวอลเลย์บอลเป็นส่วนใหญ่ โดยกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาพบว่า มีแนวโน้มใช้เวลาออกกำลังกายนาน 30 นาทีขึ้นไป ปัจจุบันรัฐบาลได้พยายามส่งเสริมให้คนไทยหันมาออกกำลังกายให้มากขึ้น ถูกวิธี

มากขึ้น ให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย เวลา ระยะเวลา และถูกหลักการออกกำลังกาย ทั้งนี้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ด้านสาธารณสุขใหม่ที่เน้นการ “ป้องกัน” ไม่ให้เกิดโรคมามากกว่าตามไป “รักษา” ผลการสำรวจการใช้เวลาของคนไทย พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เพื่อการดูแลตัวเอง (กิน ดื่ม หลับ นอน อาบน้ำ ดูแลร่างกาย เป็นต้น) ราว 11.5 ชั่วโมงต่อวัน ทำงานราว 8.5 ชั่วโมงและอื่นๆ ทั้งนี้รวมถึงใช้เวลาสำหรับออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจ และทำกิจกรรมเพื่อสังคม รวมกันราว 2.8 ชั่วโมงต่อวันโดยเฉลี่ย ส่วนการนอนเฉลี่ยวันละ 8.8 ชั่วโมง การกิน/ดื่มและรักษาสุขภาพเท่ากันคือ 1.4 ชั่วโมงต่อวัน อ่านหนังสือ 1.1 ชั่วโมงต่อวัน คนโสดมักนอนน้อยกว่าและออกกำลังกายมากกว่าคนมีครอบครัวแล้ว

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2547) และวิสูตร กองจินดา (2548) ได้กล่าวถึงเรื่อง พลศึกษาสู่สากลได้อย่างถึงข้อความจากการจัดประชุมขององค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2521 ได้ประกาศกฎบัตรระหว่างประเทศด้านพลศึกษาและกีฬา โดยเน้นเรื่องการพลศึกษาและกีฬาเพื่อปวงชนสำหรับสมาชิกทั่วโลก 115 ประเทศ ได้ร่วมลงนามในปฏิญญาสากลว่าด้วยการพลศึกษาและกีฬาเพื่อเป็นนโยบายให้ประเทศสมาชิกได้ปฏิบัติร่วมกัน ดังสาระสำคัญต่อไปนี้

1. ทุกคนมีสิทธิขั้นพื้นฐานในการฝึกพลศึกษาและกีฬา
2. พลศึกษาและกีฬาเป็นองค์ประกอบสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิตในระบบการศึกษาทั่วไป
3. โครงการพลศึกษาและการกีฬา ควรจัดให้สนองความต้องการส่วนบุคคลและสังคม
4. การสอน การฝึก และการบริหารการพลศึกษาและกีฬา ควรจัดทำโดยผู้มีความรู้และมีคุณสมบัติและวุฒิทางด้านพลศึกษา
5. สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ที่เพียงพอจำเป็นต่อการพลศึกษาและกีฬา
6. การวิเคราะห์หัวใจ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาการพลศึกษาและกีฬา
7. ข้อมูลและเอกสารมีส่วนช่วยส่งเสริมการพลศึกษาและกีฬา
8. สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการพลศึกษาและกีฬา
9. สถาบันต่างๆ มีบทบาทสำคัญต่อการพลศึกษาและกีฬา
10. ความร่วมมือกันระหว่างประเทศเป็นสิ่งจำเป็นในการส่งเสริมพลศึกษาและกีฬาให้เป็นสากลและเกิดดุลยภาพ

มติคณะรัฐมนตรี เรื่อง การส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนตื่นตัวในการเล่นกีฬาเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2545 สรุปได้ดังนี้

1. เห็นชอบการกำหนดวันที่ 27 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นวันสร้างสุขภาพแห่งชาติ ตามที่กระทรวงสาธารณสุขเสนอ
2. คณะรัฐมนตรีมีมติว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย รัฐบาลถือเป็นนโยบายที่สำคัญ

เพราะเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งนอกจากจะทำให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดีแล้วยังช่วยให้เด็กเยาวชน รวมทั้งประชาชนทั่วไป ห่างไกลจากอบายมุขและยาเสพติด ด้วยการดำเนินการดังนี้

2.1 ให้รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเป็นเจ้าของเรื่อง ประสานและร่วมมือกับรัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุข รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการและผู้ที่เกี่ยวข้องรณรงค์ ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมในด้านการกีฬา และการออกกำลังกายในสถานศึกษาต่างๆ รวมทั้งในระดับชุมชนและหมู่บ้านให้มีความยั่งยืนและต่อเนื่อง

2.2 ปัจจุบันสนามกีฬาที่รัฐได้จัดสร้างขึ้นเพื่อการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ ส่วนราชการที่รับผิดชอบดูแลมักจะปิดกั้นมิให้การใช้สนามกีฬาเพื่อกิจกรรมทางด้านกีฬา และไม่เปิดโอกาสให้เด็กเยาวชน และประชาชนได้เข้าไปใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลาย โดยปล่อยปละละเลยไม่มีการดูแล ทำให้สนามอยู่ในสภาพชำรุดทรุดโทรม และสกปรก โดยเฉพาะสนามกีฬาในต่างจังหวัด จึงให้ถือเป็นหลักการว่าให้ส่วนราชการและหน่วยงานของรัฐทุกแห่ง เช่น กระทรวงกลาโหม กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ ทบวงมหาวิทยาลัย เป็นต้น ซึ่งมีพื้นที่สถานที่ออกกำลังกายหรือมีสนามกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องอยู่ในความดูแลครอบครองให้ความร่วมมือโดยเปิดสถานที่ / สนามกีฬาเพื่อให้เด็กเยาวชน และประชาชนทั่วไปเข้าไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างแพร่หลายและสม่ำเสมอโดย

2.2.1 ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มอบให้กระทรวงสาธารณสุขรับไปสำรวจสถานที่และประสานกับส่วนราชการ และหน่วยงานของรัฐซึ่งเป็นเจ้าของสถานที่

2.2.2 ในต่างจังหวัดมอบให้กระทรวงมหาดไทย (ผู้ว่าราชการจังหวัด) รับไปสำรวจสถานที่และประสานกับส่วนราชการหน่วยงานของรัฐตลอดจนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นเจ้าของสถานที่

ยูเนสโก (UNESCO) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาการพลศึกษาและกีฬาโดยเน้นให้มีการจัดการพลศึกษาและกีฬาให้เป็นการศึกษาตลอดชีวิต และให้ตระหนักถึงนโยบายให้การสนับสนุนการพลศึกษาและกีฬาเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และกำหนดให้เป็นปีสากลพลศึกษาและกีฬา ดังนั้นมติของคณะรัฐมนตรีจึงกำหนดให้ปี 2548 เป็นปีสากลพลศึกษาและกีฬาของประเทศไทย โดยกำหนดแผนยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ (พ.ศ. 2548-2551) ในแผนงาน โครงการยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 12 ล้านคน และนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 2 ล้านคน โดยกำหนดแผนงาน 3 แผนงาน คือ (สมาคมสุศึกษา พลศึกษาและสันตนาการแห่งประเทศไทย, 2548)

แผนงานที่ 1 ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการพลศึกษาในสถานศึกษา จำนวน 8 โครงการ งบประมาณ 13,860 ล้านบาท ดังนี้

1. โครงการ 1 โรงเรียน 1 ครูพลศึกษา งบประมาณ 3,500 ล้านบาท
2. โครงการผลิตครูพลศึกษา กีฬา และนันทนาการ งบประมาณ 160 ล้านบาท
3. โครงการสร้างคู่มือ สื่อ และนวัตกรรมการสอนพลศึกษาและการฝึกกีฬาขั้นพื้นฐาน

งบประมาณ 600 ล้านบาท

4. โครงการสร้างลานกีฬาทุกโรงเรียน งบประมาณ 2,400 ล้านบาท
5. โครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน งบประมาณ 6,000 ล้านบาท
6. โครงการแข่งขันกีฬานักเรียนระหว่างโรงเรียนเพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศ งบประมาณ 1,200 ล้านบาท

7. โครงการปรับหลักสูตรการสอนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง

8. โครงการปรับหลักสูตรการสอนระดับอุดมศึกษาให้มีวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับเลือก แผนงานที่ 2 แผนงานส่งเสริมการสร้างนักกีฬาในสถานศึกษา จำนวน 2 โครงการ คือ

1. โครงการ 1 School 1 Hero
2. โครงการ University Hero

แผนงานที่ 3 แผนงานส่งเสริมและพัฒนาโครงสร้างร่างกายของนักเรียนและเยาวชน 1 โครงการ คือ โครงการพัฒนาโครงสร้างร่างกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนจากการที่รัฐบาลได้อนุมัติแผนยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ (พ.ศ.2548-2551) ประกอบด้วย วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ 4 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ โดยกำหนดเป้าหมายให้ประชาชนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพลศึกษา กีฬา และนันทนาการ เพื่อสุขภาพดีโดยถ้วนหน้า

สรุปการประชุมระดมสมองของสมาคมสุศึกษา พลศึกษาและนันทนาการแห่งประเทศไทย เรื่อง ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไขในการจัดการเรียนการสอนสุศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ ในสถานศึกษา เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2547 ณ โรงแรมโกลเด้นท์ซิตี จังหวัดราชบุรี (สมาคมสุศึกษา พลศึกษาและนันทนาการแห่งประเทศไทย, 2548) มีดังนี้

1. เรื่อง การจัดหลักสูตรสถานศึกษา

1.1 โครงสร้างหลักสูตรและเวลาเรียน (ชั่วโมง) ในช่วงชั้นที่ 2-4 กำหนดสาระเพิ่มเติมไว้ 1-2 ชั่วโมง และกำหนดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในทุกช่วงชั้นให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ 1 ชั่วโมง จากนั้นมติที่ประชุมมีความเห็นว่า

1.1.1 ขอให้ผู้บริหารและกรรมการสถานศึกษาให้ความสำคัญในเรื่องของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระสุศึกษาและพลศึกษาเท่าเทียมกับการเรียนรู้อีก 7 กลุ่มสาระ

1.1.2 การจัดการเรียนการสอนให้สถานศึกษาเป็นผู้จัดตามความเหมาะสม

1.2 การจัดทำสาระหลักสูตร (มาตรฐานช่วงชั้น - แผนการจัดการเรียนรู้) ในการจัดทำสาระหลักสูตรที่ประชุมได้ร่วมพิจารณาและมีข้อสรุป ดังนี้

1.2.1. การจัดสอนทักษะ ควรจะจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนในชั้นสูงต่อไป เช่น นักเรียนที่มีความสามารถทางด้านฟุตบอลก็ให้ได้มีโอกาสเรียนอย่างต่อเนื่อง สำหรับประเด็นนี้ ที่ประชุมได้มีความเห็นอีกแนวหนึ่งว่า สามารถจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เรียนรู้ในสาระเพิ่มเติม

1.2.2 การจัดทำหลักสูตร ที่ประชุมเห็นว่า ควรได้มีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ ซึ่งประกอบด้วยบุคลากรหลายๆ ฝ่าย ได้แก่ ผู้สอนในสถาบันฝึกหัดครู ผู้สอนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ รวมถึงคณะบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันจัดทำขอบเขตสาระสำคัญและแผนการจัดการเรียนรู้ ทั้งนี้เพื่อให้สถานศึกษานำไปจัดกระบวนการเรียนการสอนได้เหมาะสมกับสถานการณ์จริง

1.3 การวัดและประเมินผลที่ประชุมมีข้อเสนอเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลดังนี้

1.3.1 ขอให้ครูพลศึกษาได้รับความรับผิดชอบการวัดผลทางพลศึกษา และมีความเข้าใจว่าต้องมีการวัดผลให้ครบทุกด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และใช้วิธีการวัดผลที่หลากหลาย

1.3.2 ในกรณีที่นักกีฬามีภาระเกี่ยวกับการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขัน ทำให้ไม่สามารถเรียนได้อย่างต่อเนื่อง ขอเสนอให้พิจารณาเรื่องการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เป็นผลการเรียนวิชาพลศึกษา อย่างไรก็ตามในการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาจะต้องคำนึงถึงความรู้ เจตคติ ทักษะ รวมถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์

1.3.3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วยผลการวัดและประเมินผลวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ผู้สอนที่ไม่ได้จัดหลักสูตรเป็นแบบบูรณาการในกลุ่มสาระนี้มีข้อเสนอว่า ควรแยกการประเมินผลวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาออกจากกันอย่างชัดเจน จะทำให้ทราบปัญหาว่ามาจากวิชาใดในการรายงานการเรียน สำหรับการสอนที่จัดบูรณาการพบว่า ไม่มีปัญหาในการรายงานผลการเรียน

1.4 การสนับสนุนจากหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ในประเด็นนี้ที่ประชุมได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาต่อไปในอนาคต ควรนำข้อเสนอดังต่อไปนี้ประกอบการพิจารณา

1.4.1 มีความจำเป็นที่จะต้องให้หน่วยงานภายนอก ทั้งภาครัฐและเอกชนร่วมสนับสนุน เพื่อให้การจัดกิจกรรมทางพลศึกษา การแข่งขันกีฬาหรือการจัดกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.4.2 ทางโรงเรียนควรปรับปรุงกลยุทธ์เข้าหาชุมชนมากขึ้น จะทำให้ได้รับความร่วมมือจากชุมชนทั้งทางด้านบุคลากร หรืองบประมาณ ตลอดจนทางด้านสถานที่และอื่นๆ

1.4.3 รัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรเปลี่ยนนโยบายจากการสร้างโรงยิมเนเซียมมาเป็นอาคารเล่นกีฬาอเนกประสงค์ เพื่อที่นักเรียน จะทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่สามารถกันแดดและกันฝน ซึ่งจะเป็น โอกาสให้เยาวชนเล่นกีฬาได้ตลอดปี

1.4.4 สำหรับในระดับอุดมศึกษา มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดการเรียนการสอนพลศึกษาให้นิสิต และนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยจัดให้มีวิชาบังคับอย่างน้อย 2 หน่วยกิต เพื่อมุ่งหวังให้มีความรู้ และเห็นคุณค่าในการออกกำลังกายและมีความสามารถในการที่จะเล่นกีฬาได้ ประการสำคัญสามารถที่จะเป็นผู้นำในการออกกำลังกายได้เมื่อมีโอกาส

2. เรื่อง ผู้สอนสุขศึกษาและพลศึกษา

2.1 ด้านวุฒิการศึกษา

ปัญหา

1. ครูผู้สอนไม่มีวุฒิตรงตามสาขาสุขศึกษาและพลศึกษาโดยตรงทำให้การจัดการเรียนการสอนไม่มีประสิทธิภาพ เพราะวิชาพลศึกษาเป็นวิชาทักษะเฉพาะ

2. ในการบรรจุครู หน่วยงานต่างๆ มักจะกำหนดรับครูพลศึกษามากกว่า ทำให้ขาดแคลนครูสุขศึกษา

3. ครูสุขศึกษาที่จบมามีวุฒิ วท.บ.(วิทยาศาสตร์บัณฑิต) ทำให้มีปัญหาในการบรรจุครู

4. การเทียบโอนครูพลศึกษาและครูสุขศึกษาไม่มีหน่วยงานรองรับ

แนวทางแก้ไข

1. สถาบันผลิตควรปรับหลักสูตรเป็นวิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา

2. ให้สถาบันราชภัฏและมหาวิทยาลัยเป็นที่เลี้ยงเพื่อพัฒนาบุคลากร เช่น การจัดหลักสูตรระยะสั้น

3. การสร้างเครือข่ายครูในกลุ่มโรงเรียนประถมศึกษา ให้ครูพลศึกษาช่วยสอน โรงเรียนในกลุ่มโรงเรียนร่วม

4. เสนอผู้กำหนดนโยบายระดับกระทรวง คือ โครงการ 1 ครูพลศึกษา 1 โรงเรียน (ประถมศึกษา)

5. เสนอปัญหาผ่านสมาคมวิชาชีพเพื่อแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นของครูพลศึกษา

6. แสดงผลงานวิจัยเพื่อให้เห็นปัญหาอุปสรรคของการขาดแคลนครูพลศึกษาโดยตรงในระดับรากหญ้า (โรงเรียนประถมศึกษา)

2.2 ด้านการพัฒนาครู

ปัญหา

1. ขาดแคลนหน่วยงานในการพัฒนาครู

2. โรงเรียนไม่สนับสนุนงบประมาณในด้านการพัฒนาครู
3. ขาดแหล่งความรู้ในการพัฒนาครู
4. การประเมินตำแหน่งยังมุ่งเน้นเอกสารมากกว่าการปฏิบัติจริง
5. ผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญในการพัฒนาครูพลศึกษา

แนวทางแก้ไข

1. ให้สมาคมมีเครือข่ายในการพัฒนาบุคลากรในพื้นที่มากขึ้น
2. ให้ผู้บริหารรับทราบความสำคัญของการพัฒนาครูพลศึกษามากขึ้น เชิญมาร่วมกิจกรรมให้มากขึ้น
3. มีการเผยแพร่เอกสารทางวิชาการ ความรู้ใหม่ๆ ให้เครือข่ายมากขึ้น
4. การประเมินผลงานทางวิชาการ ควรเพิ่มสัดส่วนของการปฏิบัติจริงให้มากขึ้น
5. ควรมีการเพิ่มความรู้ด้านการบริหารจัดการสุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรการอบรมผู้บริหาร

2.3 ด้านสถาบันผู้ผลิต

ปัญหา

1. ด้านการผลิตบุคลากรทางด้านสุขศึกษาหรือพลศึกษาอย่างเดียวไม่ตรงตามความต้องการของโรงเรียน
2. หลักสูตรในการผลิตครู 5 ปียังไม่ชัดเจน

แนวทางแก้ไข

1. สถาบันผลิตควรมีหลักสูตรเอกคู่ หรือวิชาเอกพลศึกษา โทสุขศึกษา
 - ผลการเรียนรู้ของเด็กกระทบกับหลายวิชา
 - โดยเฉพาะรายวิชาพลศึกษาน่าจะมีคะแนนพิเศษให้เด็กนักกีฬาตัวแทนของจังหวัด
2. การผลิตครูตามหลักสูตร 5 ปี
 - ปีสุดท้าย (ปีที่ 5) นักศึกษาเหล่านี้จะไปอยู่กับครูผู้สอน (โรงเรียน) มีแนวทางปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสม
3. นักศึกษาฝึกสอนที่ขาดความรับผิดชอบ ทั้งชั่วโมงสอน ควรฝึกให้มีความรับผิดชอบมากขึ้นและให้มีความรู้หลายอย่าง ไม่ใช่พลศึกษาอย่างเดียว งานธุรการ งานหนังสือ ควรรู้ด้วย อยากได้นักศึกษาที่ดีและมีคุณภาพ

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (2549) ได้จัดพิมพ์เอกสารชุดโครงการโรคหัวใจและหลอดเลือด เรื่อง การส่งเสริมการเคลื่อนไหวออกแรงกายไว้ว่า การเคลื่อนไหวออกแรงกายเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปถึง

ประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับทุกเพศทุกวัยนอกเหนือจากทำให้โครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ ระบบหัวใจ แข็งแรงแล้ว ยังทำให้จิตใจแจ่มใสและที่สำคัญยังช่วยป้องกันโรคต่างๆได้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด สมอง ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน กระดูกพรุน และมะเร็งลำไส้ อย่างไรก็ตามการสำรวจที่ผ่านมากลับพบว่า ยังมีประชาชนส่วนหนึ่งมีการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันไม่เพียงพอ ทั้งนี้เนื่องจากความเจริญทางด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร การเดินทาง และความเป็นสังคมเมืองในปัจจุบัน วิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการส่งเสริมให้ประชาชนมีการเคลื่อนไหวออกแรงกายยังเป็นสิ่งจำเป็นแต่ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้คนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องยั่งยืน จึงได้มีการนำทฤษฎีที่อธิบายกระบวนการและปัจจัยที่มีอิทธิพลกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาผสมผสานและประยุกต์ใช้ในการวางแผนรูปแบบการดำเนินการเพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวออกแรงกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. Learning Program กล่าวถึงการเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ของมนุษย์ เช่น การที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของคนจากเดิมที่ออกแรงกายน้อยไปเป็นคนที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงกายมาก ต้องมีการปรับเปลี่ยนขั้นตอน โดยการแบ่งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกเป็นองค์ประกอบย่อยๆ การแนะนำให้มีการเดินอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาที อาจแบ่งเป็นเดินครั้งละ 10 นาที แล้วเพิ่มขึ้น สัปดาห์ละ 5 นาทีจนกระทั่งถึงเป้าหมายที่วางไว้ ในระหว่างนี้อาจให้การกระตุ้นสนับสนุน เช่น ให้กำลังใจหรือให้รางวัล ก็ได้

2. Health Believe Model ทฤษฎีนี้กล่าวว่า คนจะมีพฤติกรรมตามที่ประสงค์ได้ก็ต่อเมื่อรับรู้ว่าคุณเองมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย รับรู้ถึงความรุนแรงของการเจ็บป่วยที่มีโอกาสเกิดขึ้น และรับรู้ว่าการออกกำลังกายนั้นป้องกันโรคได้ ประโยชน์ที่ได้คุ้มค่าน่ามากกว่าอุปสรรคที่พบในการออกกำลังกาย โดยมีขั้นตอนและสิ่งเตือนใจในการปฏิบัติ เช่น การเขียนใบเตือนตนเองให้เดิน โดยหากมีการเสริมปัจจัยด้านการมีความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้จะทำให้พฤติกรรมใหม่ติดเป็นนิสัยได้

3. Transtheoretical Model, Stage of Change Model (TTM) การเปลี่ยนพฤติกรรมต้องผ่านขั้นตอนต่อเนื่อง 5 ขั้นตอนคือ

3.1 ระยะเวลาไตร่ตรอง (Precontemplation) เป็นระยะที่ยังไม่เคยคิดที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่

3.2 ระยะเวลาไตร่ตรอง (Contemplation) เป็นระยะที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมแต่ยังไม่เคยทำจริง

3.3 ระยะเวลาเตรียมการ (Preparation) ระยะนี้ตั้งใจว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมภายใน 6 เดือน และปัจจุบันเคยทำบ้างแต่ยังไม่ต่อเนื่อง

3.4 ระยะเวลาปฏิบัติ (Action) ระยะที่ได้ทำพฤติกรรมใหม่แล้ว

3.5 ระยะเวลาสถานภาพ (Maintenance) เป็นระยะที่สามารถควบคุมให้ตนเองทำกิจกรรมทางกายได้อย่างสม่ำเสมอ

4. Relapse Prevention หลักการคือ ให้ผู้ออกกำลังกายคาดการณ์ว่า ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ตนเองออกกำลังกายไม่ได้ได้อย่างสม่ำเสมอมีอะไรบ้าง เช่น อาจเป็นปัญหาทางด้านสรีระร่างกาย สภาพจิตใจอารมณ์ ขาดทักษะในการเผชิญหน้า ความกดดันทางสังคม ความขัดแย้งกับคนอื่น ขาดการเกื้อหนุนจากสังคมรอบข้าง ขาดแรงจูงใจ อยู่ในสถานะที่เสี่ยง อยู่ในภาวะเครียด สภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น ฝนตก อากาศร้อน เหล่านี้เพื่อหาทางป้องกันการเลิกออกกำลังกาย โดยสำรวจหาสถานการณ์ใดที่ทำให้เลิกพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

5. Theory of Reasoned Action Theory of Planned Behavior คนจะปฏิบัติตามพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้นั้นต้องมีความตั้งใจ ซึ่งขึ้นอยู่กับทัศนคติต่อพฤติกรรมนั้น เช่น ความเชื่อต่อผลและคุณค่าจากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นและอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคมและบรรทัดฐานของสังคม เช่น แรงจูงใจที่จะทำตามความเห็นของผู้อื่น

6. Social Learning / Social Cognitive Theory พฤติกรรมของคนได้รับอิทธิพลจาก 3 ปัจจัยคือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ปัจจัยส่วนบุคคล และคุณสมบัติของพฤติกรรมนั้นว่าปัจจัยเหล่านี้เอื้ออำนวยให้ออกกำลังกายหรือเปล่า ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ มีเป้าหมายที่ชัดเจนและผลลัพธ์ที่ตามมาคือคุณค่า และคาดหวังว่าจะได้ประโยชน์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

7. Social Support Theory การสนับสนุนทางสังคมจำเป็นต่อการส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น การให้ข้อมูลคำแนะนำกำลังใจจากคนรอบข้าง โปรแกรมที่สร้างกลุ่มเพื่อร่วมกันทำกิจกรรม เป็นต้น

8. Socio-ecological Model เป็นทฤษฎีใหม่ที่ได้รับความสนใจโดยระบุว่า ปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจและสังคม เป็นทั้งตัวส่งเสริมและอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย มาตรการนี้เน้นที่การส่งเสริมหลายระดับพร้อมกัน รวมถึงการมีส่วนร่วมของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายได้รับอิทธิพลจากลักษณะทางประชากร (สภาพจิตใจ สติปัญญา และอารมณ์ พฤติกรรมและทักษะ) ลักษณะกิจกรรมทางกายและสิ่งแวดล้อมแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ปัจจัยเฉพาะบุคคล ได้แก่ เพศ ความรู้และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความพร้อม แรงจูงใจ ความแข็งแรงของร่างกาย ความตระหนักถึงประโยชน์การออกกำลังกาย เช่น ทำให้รูปร่างดี ภาวะสุขภาพ การบาดเจ็บ และมีเวลา

2. ลักษณะของกิจกรรม ได้แก่ ประเภทกิจกรรม ความหักโหมและความสนุกสนาน

3. ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ มิเพื่อนร่วมออกกำลังกาย พ่อแม่ผู้ปกครองสนับสนุนการเข้าถึงอุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกาย และความปลอดภัย ทั้งนี้ ทฤษฎีและปัจจัยที่พบว่ามีผลต่อการออกกำลังกาย ความพร้อมและความต่อเนื่องมากขึ้นคือ

1. การเคลื่อนไหวทางสังคมและความมั่นใจในความสามารถว่าตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

2. การรับรู้ถึงประโยชน์และอุปสรรค

3. มีความตั้งใจและเชื่อมั่นในผลลัพธ์

4. ความสนุกสนานในการออกกำลังกาย

รูปแบบการส่งเสริมการเคลื่อนไหวออกแรงกาย

กลุ่มเด็กและเยาวชน : โรงเรียนและชุมชนจะเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้เด็กมีนิสัยคุ้นกับการออกกำลังกาย การให้คำแนะนำและเปิดโอกาสโดยจัดให้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่สนุกสนานทั้งในโรงเรียนและชุมชน พร้อมทั้งมีการจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคมให้เอื้อและสนับสนุนการส่งเสริม มีการพัฒนาแนวทางดำเนินการส่งเสริม และประเมินผล ในประเทศตะวันตกมีการดำเนินการส่งเสริมอย่างมากในโรงเรียน โดยศูนย์ควบคุมโรคแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาได้เสนอแนวทางการส่งเสริมการเคลื่อนไหวออกแรงกายอย่างยั่งยืนในโรงเรียนและชุมชนควรประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 10 ประเด็นคือ

1. นโยบาย : ส่งเสริมกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงกายที่สนุกสนาน ยืนยาว

- การกำหนดจำนวนชั่วโมงพลศึกษาสำหรับนักเรียนประถมศึกษาถึงชั้นมัธยมศึกษา
- การจัดงบประมาณ สถานที่ คำแนะนำ โครงการชัดเจน
- การจ้างครูผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษาโดยเฉพาะไว้สอนนักเรียน
- โปรแกรมออกกำลังกายที่น่าสนใจสำหรับนักเรียนในช่วงพลศึกษา

2. สิ่งแวดล้อม : สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่ปลอดภัย ส่งเสริมให้คนอยาก

ออกกำลังกาย

- จัดสถานที่ให้ที่ว่างพอเพียงสำหรับกิจกรรมออกกำลังกายให้เด็กในโรงเรียน

หรือชุมชน

- มีมาตรการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- จัดเวลาช่วงพักเรียนให้เด็กมีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงกาย
- ไม่ใช่การออกกำลังกายเป็นวิธีการทำโทษเด็กหรือลงโทษด้วยการห้ามเด็กออกจาก

กำลังกาย

- ส่งเสริมครู อาจารย์และเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน ให้ออกกำลังกายเพื่อเป็นแบบอย่าง

แก่เด็ก

3. พลศึกษา : หลักสูตรวิชาพลศึกษาที่สนุกสนานช่วยให้เด็กเรียนมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมรับการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

- มีหลักสูตรวิชาพลศึกษาต่อเรื่องที่สนุกสนานสำหรับเด็ก
- หลักสูตรตรงตามมาตรฐานของชาติ
- เน้นการเรียนแบบมีส่วนร่วมและสนุกสนาน
- พัฒนาให้เด็กมีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- พัฒนาให้เด็กมีความสามารถและมั่นใจทางกายและทักษะในการออกกำลังกาย

4. สุขศึกษา : หลักสูตรวิชาสุขศึกษาที่ช่วยให้เด็กเรียนมีความรู้ ทักษะ ทักษะด้านกลไก (motor) และพฤติกรรม รับการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

- กำหนดกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงกาย และสมรรถภาพความสมบูรณ์ร่างกาย เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสุขศึกษา การมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

- หลักสูตรวิชาสุขศึกษาตรงตามมาตรฐานของชาติ
- การประสานงานร่วมกันระหว่างครูสอนสุขศึกษา และพลศึกษา
- ใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบ active learning
- พัฒนาให้เด็กมีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- พัฒนาให้เด็กมีความสามารถและมั่นใจทางกายและทักษะในการออกกำลังกาย

5. กิจกรรมนอกหลักสูตร : หลักสูตรที่น่าสนใจ

- มีกิจกรรมที่หลากหลาย
- เชื่อมโยงกับโครงการในชุมชน

6. พ่อแม่ร่วมด้วย

- ส่งเสริมให้พ่อแม่ชี้แนะเกี่ยวกับกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงกายที่มีคุณภาพ
- ให้พ่อแม่มีส่วนในการส่งเสริมการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงกายของลูกหลาน
- ให้พ่อแม่เป็นแบบอย่างโดยมีกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันในครอบครัว

7. อบรมบุคลากร

- ฝึกอบรมครูพลศึกษา
- ฝึกอบรมบุคลากรของโรงเรียนและชุมชนให้สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ
- ฝึกอบรมอาสาสมัครเพื่อเป็นครูฝึกให้แก่เด็กและเยาวชนในชุมชนในการเล่นกีฬา

และออกกำลังกาย

8. หน่วยบริการสุขภาพ

- ชี้นำ ให้ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายที่เพียงพอ
- ประเมินผลการออกกำลังกาย

9. โปรแกรมระดับชุมชน

- จัดกิจกรรมด้านกีฬา
- จัดสถานที่และอุปกรณ์กีฬาและการออกกำลังกาย

10. การประเมินผล

- ประเมินผลการดำเนินงาน คุณภาพ หลักสูตร
- ประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมาย

แนวทางการส่งเสริมแบบบูรณาการและกลยุทธ์การส่งเสริม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในแต่ละระดับบุคคลคงจะไม่ประสบผลสำเร็จในระยะยาวหากไม่มีกลยุทธ์หรือมาตรการ กฎหมาย เพื่อปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมและนโยบายในหลายระดับพร้อมๆ กัน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ การสอนให้เด็กเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายในวิชาสุขศึกษาแก่เด็ก คงไม่เกิดผลหากไม่มีสนามเด็กเล่น สนามกีฬาหรือสวนพักผ่อน จำเป็นต้องอาศัยนโยบายที่สนับสนุนการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้มีการสร้างสนามดังกล่าว ทั้งนี้ กลยุทธ์ที่จะเลือกใช้นั้นต้องมีการศึกษาวิจัยถึงประสิทธิผลของมาตรการส่งเสริมต่างๆ ว่ามีความสำเร็จมากน้อยเพียงใด

แผนงานสำหรับเด็กและเยาวชน: ครอบครัวและชุมชน

1. ครอบครัวและชุมชน

- จัดให้เด็กมีโอกาสในการเดิน ขี่จักรยานหรือการละเล่นอื่น สนับสนุนโดยจัดสถานที่หาอุปกรณ์สำหรับเด็ก

- จัดกิจกรรมให้เด็กมีกีฬานันทนาการหรือการแข่งขันกีฬาให้เด็กเข้าร่วม

2. โรงเรียน

- มีนโยบายและมาตรฐานเกี่ยวกับโภชนาการและการเคลื่อนไหวออกแรงกายตามเกณฑ์
- จัดชั่วโมงพลศึกษาพอเพียง สนับสนุนให้เด็กมีการเคลื่อนไหวออกแรงกายทุกวัน

ลดและงดการขายอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

3. สถานบริการสุขภาพ

- ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมการกินอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ฝึกอบรมความรู้และทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย โภชนาการให้แก่ครูและ

เจ้าหน้าที่โรงเรียน

2.3 งานวิจัยภายในประเทศ

พิเชฐ เจริญเกษ (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดนครนายก ” กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องพบว่า ครูมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 49.7 รองลงมา มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องร้อยละ 41.3 และมีพฤติกรรมถูกต้องเพียงร้อยละ 9.0 โดยมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องในด้านการสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การดื่มสุรา การบริหารจัดการความเครียดร้อยละ 81.7, 76.0, 62.0 และ 55.0 ตามลำดับ รองลงมา มีพฤติกรรมอยู่ในขั้นพอใช้ คือ ด้านการบริโภคอาหารและการตรวจสุขภาพประจำปีร้อยละ 52.3 และ 43.3 ตามลำดับ และยังพบว่า สถานภาพสมรส ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้สถานะสุขภาพ การรับรู้นโยบายส่งเสริมสุขภาพ และการได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคลทั้ง 5 ตัวแปรที่มีอิทธิพลสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา ได้ร้อยละ 30.80

นวลจันทร์ ดีพิริยานนท์ (2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 570 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ล้างมือหลังจากห้องน้ำทุกครั้ง รับประทานผักหรือผลไม้ ไม่ใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งตอนเช้าและก่อนนอน เคยมีปัญหาคัดแฉงกับคนภายในครอบครัว ไม่มีการสักผิวหนัง ดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลมใน 3 เดือนที่ผ่านมา เคยมีปัญหาล้างมือหรือเรื่องกลิ่นใจ ดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ใช้แก้วหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสูงในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา รับประทานยาเช่น ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ ดื่มชา กาแฟ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ไม่ไปรับการตรวจสุขภาพในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ไม่บริหารร่างกายตอนเช้าหรือเมื่อมีเวลาว่าง

ปนัดดา จูภา (2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญ

ศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 410 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีที่พักอาศัยแตกต่างกัน ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางบวกส่วนความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กัน

คณิต เขียววิชัย (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาปัจจัยคัดสรรทางสังคมเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการชุมชนของประชากรในภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย” เพื่อศึกษาปัจจัยคัดสรรทางสังคมเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการชุมชนของประชากรในภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทยใน 8 จังหวัด กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 1,757 คน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลในรูปแบบที่เป็นสาเหตุโดยตรงในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ รายได้ และระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางไปทำงาน ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลในรูปแบบที่เป็นสาเหตุโดยทางอ้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา และอาชีพ

อัจฉรา เสาวเฉลิม (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 90 คนของโรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 แล้วประเมินผลและทดสอบความรู้ทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ความรู้ 2)เจตคติ 3) ทักษะ 4) สมรรถภาพทางกาย และ 5) คุณลักษณะที่พึงประสงค์หรือด้านสังคม แนวคิดในการสร้างและพัฒนาการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 คือ

1. การสร้างความรู้ ซึ่งผู้เรียนสามารถสร้างสรรค์ความรู้ได้ มีการจัดการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยในบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนคิดกระทำและสร้างสรรค์ด้วยตนเอง
2. การเรียนรู้ทักษะปฏิบัติ ซึ่งใช้ทฤษฎีประมวลการทางสมองในการประมวลข้อมูลหรือ

ทฤษฎีกระบวนการข่าวสาร

3. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และนำกระบวนการกลุ่มมาใช้
4. การเรียนรู้กระบวนการกลุ่ม คือ การให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการควบคู่กันไปกับการฝึกทักษะและได้ข้อความรู้ที่สรุปได้รวมทั้งเจตคติด้วย
5. การเรียนรู้แบบบูรณาการ โดยนำสาระการเรียนรู้กลุ่มอื่นๆ มาสอดแทรกแบบมีหัวข้อโดยมีผู้สอนเพียงคนเดียว
6. การควบคุมกำกับตนเอง รับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง ด้วยการใช้สัญญาการเรียนการสอนระหว่างผู้เรียนและผู้สอน
7. แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ เป็นการฝึกสติด้วยการตั้งใจทำงาน ตั้งใจคิด ตั้งใจฝึกปฏิบัติ ไม่ฟุ้งซัน รวบรวมความสนใจ จดจ่ออยู่ในสิ่งที่ทำและเป็นการรู้จักฝึกหัดควบคุมตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ประกอบด้วยกระบวนการเรียนการสอน 7 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบและการอบอุ่นร่างกาย 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง 4) ขั้นฝึกทักษะ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้ 6) ขั้นสมาธิ และ 7) ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ โดยรูปแบบที่สร้างนี้มีประสิทธิภาพมากกว่ารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามปกติ

วรรณธิดา โชติมนิธรรม (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้ปัจจัย 5 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านโรงเรียน ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 1,200 ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ได้แก่ ผู้ปกครองส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกาย ส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา และส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา ปัจจัยด้านโรงเรียน ได้แก่ การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเล่นกีฬาเป็น และครูพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน ปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นักเรียนชอบวิชาพลศึกษาและนักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย ปัจจัยด้าน

สุขภาพได้แก่ การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว และการออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้ลดความอ้วน ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัยและสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดเหมาะสมไม่แออัดจนเกินไป

2. ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านจิตวิทยาและปัจจัยด้าน โรงเรียน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาได้

ชนิตา ทองมี (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ปัจจัย 8 ด้านได้แก่ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้านการปฏิบัติ ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1-3 จำนวน 1,200 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย ปัจจัยนำด้านความรู้ในการออกกำลังกาย การตอบคำถามด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียน ได้แก่ การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว การออกกำลังกายควรเริ่มทำวันละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มตามลำดับ และการเรียนพลศึกษาทำให้นักเรียนรู้จักกติกาและคู่มือเป็น ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย และการเข้าร่วมกีฬาประเภททีมทำให้รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และก่อให้เกิดความสามัคคี ปัจจัยนำด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ได้แก่ นักเรียนเคารพกฎ กติกาและยอมรับการตัดสินของกรรมการ นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย และนักเรียนออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ปัจจัยเสริมด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ได้แก่ คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย ส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา และส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา ปัจจัยด้านโรงเรียน ได้แก่ การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย และครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน ปัจจัยนำด้านจิตวิทยา ได้แก่ นักเรียนชอบการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย และการออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ปัจจัยนำด้านสุขภาพ ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง

นักเรียนออกกำลังกายเพราะรู้สึกสนุกสนาน เป็นการพักผ่อน และนักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านและไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงามและบรรยากาศดี รวมทั้งบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านครอบครัวและสภาพเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้

สุรสิทธิ์ ส่งทานินทร์ (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปัจจัยทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้านการปฏิบัติ ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 1,200 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ ครอบครัวและสภาพเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ และสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านเจตคติ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสุขภาพสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนได้

ชมนววรรณ ศักดิ์วังปลา (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษาด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จาก 10 โรงเรียน จำนวน 500 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีคะแนนด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ เมื่อนักเรียนแข่งขันกีฬาแพ้จะต้องแสดงความยินดีต่อผู้ชนะเพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยปกติควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้าน

สติปัญญา การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเริ่มทำวันละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มตามลำดับ ส่วนคะแนนด้านความรู้อยู่ในระดับที่ต้องแก้ไข ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่งเป็นท่าที่บริหารร่างกายที่สร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อขา ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ทีมที่ทำแต้มได้ 30 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ การยิงลูกบาสเกตบอลในท่าสองมือระดับอกจะให้ความแม่นยำมากกว่าทำอื่นๆ ไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะอากาศร้อนจัด การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจขณะพักเต้นเร็วขึ้น เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบางทำให้การเจริญเติบโตช้า

นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติอยู่ในระดับดี ได้แก่ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความรู้เรื่องกฎกติกาหรือมีความรู้พื้นฐานในทักษะกีฬานั้นๆ และวิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่นักเรียนมีคะแนนอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ การเล่นกีฬาสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้ นักเรียนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย และถ้ารักษาสุขภาพให้คืออยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านเจตคติอยู่ในระดับดี ข้อที่นักเรียนมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม นักเรียนทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ข้อที่นักเรียนมีคะแนนอยู่ในระดับดี ได้แก่ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เมื่อไม่สบายนักเรียนจะงดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักเรียนสามารถปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์ข้อเสนอ นโยบายและแผนส่งเสริมการเรียนรู้ทางการกีฬากับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยในประเทศไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์สภาพการจัดและดำเนินการข้อเสนอ นโยบายและแผนส่งเสริมการเรียนรู้ทางการกีฬากับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยในประเทศไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแหล่งข้อมูลจากเอกสารนโยบายและผลรายงานการวิจัยวิทยานิพนธ์ วารสาร สิ่งพิมพ์ และการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต รวมทั้งการสัมภาษณ์

บุคคลที่เกี่ยวข้องแล้วเรียบเรียงเป็นความเรียงเชิงวิเคราะห์เอกสาร ผลการวิจัยพบว่า การกีฬากับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานในปัจจุบันนั้น การศึกษาในระบบมีนโยบายและแผนส่งเสริมการเรียนรู้ทางกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมพลศึกษามีความชัดเจนมากทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) รวมทั้งมติคณะรัฐมนตรีเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความเป็นเลิศ รัฐบาลสร้างกระแสการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและใช้กีฬาเป็นสื่อต่อต้านยาเสพติด โดยเฉพาะในสถานศึกษา เด็ก และเยาวชนอยู่ในระบบโรงเรียนยาวนานขึ้นทำให้มีโอกาสเรียนรู้พลศึกษาและกีฬามากขึ้น

การศึกษานอกระบบตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เน้นการศึกษาตลอดชีวิตจึงจัดการศึกษานอกระบบสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลกำหนดให้เปิดสนามกีฬาของสถานศึกษาและหน่วยงานราชการให้เด็ก เยาวชนและประชาชนมาใช้สนามกีฬาและออกกำลังกาย

การศึกษาตามอัธยาศัยตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เน้นการศึกษาตลอดชีวิตและเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและพลาสมาได้จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชนมากยิ่งขึ้นทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน

ผลการวิจัยได้ให้ข้อเสนอเชิงนโยบายและแผนการส่งเสริมการเรียนรู้ทางการกีฬากับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยที่เหมาะสมกับปัจจุบัน ดังนี้

การศึกษาในระบบ

1. การมีพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มีการขยายการศึกษาภาคบังคับไม่น้อยกว่า 12 ปี ทำให้เด็กและเยาวชนอยู่ในระบบโรงเรียนนานขึ้นมีโอกาสได้เรียนรู้และฝึกทักษะทางกีฬามากขึ้น

2. การพัฒนาการกีฬาของชาติ จำเป็นต้องเริ่มจากการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน เป้าหมายสำคัญคือ เด็กและเยาวชนในโรงเรียนต้องมีการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนดังนี้ โครงการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการแข่งขันทีฬาภายในโรงเรียน การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อนันทนาการและโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อความเป็นเลิศ รวมทั้งการสอนพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษทั้งในและนอกเวลาเรียน

3. กระทรวงศึกษาธิการควรมีนโยบายบรรจุครูพลศึกษาในระดับประถมศึกษาเพื่อให้ครูพลศึกษาในโรงเรียนระดับประถมศึกษาเพิ่มขึ้นตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) แต่ครูพลศึกษาในโรงเรียนระดับประถมศึกษายังมีไม่เพียงพอ

4. ครูพลศึกษาควรนำวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ขนาดรูปร่าง และการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

การศึกษานอกระบบ

1. รัฐบาลควรให้ความสำคัญกับการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน เป้าหมายสำคัญของการกีฬาเพื่อมวลชน คือ ส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากกีฬาเป็นยุทธศาสตร์สำคัญของการพัฒนากำลังคนของประเทศ

2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ศูนย์กีฬาตำบล อำเภอ และจังหวัดดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬาประจำศูนย์กีฬาตำบล อำเภอและจังหวัด

การศึกษาตามอัธยาศัย

1. การส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนตื่นตัวในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในสถานศึกษาต่างๆ และหน่วยราชการต่างๆ รวมทั้งในระดับชุมชนและหมู่บ้าน โดยส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องและกว้างขวางทั่วประเทศ

2. การเปิดสถานที่/สนามกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่ราชการเพื่อให้เด็กเยาวชนและประชาชนทั่วไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างแพร่หลายและสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ผลการวิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะนโยบายและแผนด้านการจัดการเรียนรู้และส่งเสริมเพื่อการบูรณาการกีฬาเข้ากับการศึกษาขั้นพื้นฐานของการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ดังนี้

การศึกษาในระบบ

1. กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นต้องร่วมมือกันทำงานการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานอย่างเต็มที่ในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน ทั้งในด้านการบรรจุและพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา ได้แก่ ครูพลศึกษา ผู้นำการออกกำลังกาย ผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้นำกีฬา และผู้ตัดสินกีฬาขั้นพื้นฐาน

2. การจัดการเรียนการสอนด้วยหลักสูตรท้องถิ่นหรือหลักสูตรของสถานศึกษาเองมีส่วนช่วยสร้างระเบียบวินัยในสังคม สร้างลักษณะนิสัยให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ได้และยังใช้กีฬาช่วยแก้ปัญหาสังคม เช่น ยาเสพติด อบายมุขต่างๆ และการเล่นกีฬาถือเป็นการสืบสานศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย ได้แก่ มวยไทย ตะกร้อ และการละเล่นกีฬาพื้นเมือง

3. สถาบันการศึกษาขั้นพื้นฐานควรมีนโยบายพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศด้วยการส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน และได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพที่แท้จริงด้วยความร่วมมือกับการกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

การศึกษานอกระบบ

1. บูรณาการแบบองค์รวมในการพัฒนากีฬาเข้ากับการศึกษาขั้นพื้นฐานจำเป็นต้องมีพันธมิตรและเครือข่ายทำงานร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชน มีการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยใช้สื่อต่างๆ ทุกรูปแบบ รัฐบาลสนับสนุนงบประมาณให้หน่วยงานต่างๆ จัดสร้างลานกีฬา สนามกีฬาอเนกประสงค์และสถานกีฬา และจัดหาอุปกรณ์กีฬา ศูนย์การศึกษาแห่งประเทศไทยจังหวัดและศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการจังหวัดเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและร่วมรับผิดชอบ

2. สถานศึกษาและหน่วยงานราชการมีนโยบายเปิดสนามกีฬาให้เด็ก เยาวชนและประชาชนเข้ามาใช้สนามกีฬาได้ เพื่อเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของชุมชน เนื่องจากมีความพร้อมทั้งบุคลากรและสถานที่ตามมติคณะรัฐมนตรี

การศึกษาตามอัธยาศัย

1. ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานและกีฬาเพื่อมวลชน (เพื่อสุขภาพ) โดยมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาล และองค์การบริหารส่วนตำบล ต้องเห็นความสำคัญและมีความพร้อมในการดำเนินการจัดการด้านกีฬาระดับท้องถิ่นได้

2. การจัดการการใช้สถานศึกษา ศูนย์กีฬาและนันทนาการ ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ ศูนย์การบริหาร อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีเป้าหมายจำนวนผู้มาใช้สถานที่เพิ่มมากขึ้นเพื่อการเรียนรู้ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างเหมาะสมและคุ้มค่า

วันชัย บุญรอด (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การบูรณาการกีฬากับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยในประเทศออสเตรเลีย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลด้านกีฬาและศึกษาการบูรณาการกีฬากับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยในประเทศออสเตรเลีย ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร รายงานวิจัย วารสาร สิ่งพิมพ์ สืบค้นข้อมูลทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต รวมทั้งการสอบถามและสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียงเชิงวิเคราะห์เอกสาร ผลการวิจัยพบว่า การบูรณาการกีฬากับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยในประเทศออสเตรเลียแทบจะไม่สามารถแยกแยะการบูรณาการกีฬากับการจัดการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยได้เลย ทั้งนี้เนื่องจากการนำโครงการต่างๆ ไปสู่การปฏิบัตินั้นได้นำเข้าไปทั้งในโรงเรียน ชุมชนและท้องถิ่น โดยผ่านองค์กรทั้งที่เป็นโรงเรียน สโมสรกีฬาชุมชนและสมาคมกีฬาท้องถิ่น รวมทั้งภาคเอกชนที่ให้การสนับสนุน เช่น สโมสร YMCA ซึ่งทุกองค์กรได้ทำหน้าที่ประสานกันทั้งในด้านบุคลากร สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความแตกต่างๆ ผลการศึกษาทำให้พบว่า ประเทศออสเตรเลียได้ให้ความสำคัญกับการกีฬาเป็นอย่างมาก โดยนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกีฬาและการท่องเที่ยวออสเตรเลียได้ร่วมกันกำหนดนโยบายกีฬาแห่งชาติออสเตรเลียขึ้น สำหรับการส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของอุตสาหกรรมทางด้านกีฬาและนันทนาการของประเทศ นโยบายดังกล่าวคือ “สนับสนุนความสามารถทางการกีฬาของออสเตรเลียกระตุ้นชาวออสเตรเลียให้กระตือรือร้นมากขึ้น” กีฬาจึงได้เข้ามาทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการดำเนินชีวิตของชาวออสเตรเลีย โดยมีบทบาทการส่งเสริมสุขภาพและความพึงพอใจให้กับประชาชน กีฬายังทำหน้าที่ส่งเสริมความเข้มแข็งและความต่อเนื่องให้กับความหลากหลายของประชากรและเป็นตัวเชื่อมที่สำคัญทางด้านสังคมและวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน

คณะกรรมการการกีฬาแห่งชาติออสเตรเลียเป็นหน่วยงานพื้นฐานระดับชาติในการบริหารจัดการและให้คำปรึกษาทางการกีฬาและดูแลระบบของการกีฬาในภาพกว้าง โดยมีบทบาทและความรับผิดชอบตามพระราชบัญญัติคณะกรรมการการกีฬาแห่งชาติออสเตรเลีย ปี ค.ศ.1989 (Australian Sports Commission Act 1989) เพื่อส่งเสริมระบบด้านการกีฬาระดับชาติให้มีประสิทธิภาพที่จะช่วยพัฒนาการเข้าร่วมในกิจกรรมกีฬาที่มีคุณภาพของชาวออสเตรเลีย และส่งเสริมบุคคลที่มีความเป็นเลิศทางการกีฬาและมีแรงจูงใจสูงให้ไปถึงจุดสูงสุดทางการกีฬา โดยการบริหารจัดการและการลงทุนกับนวัตกรรมทางการกีฬาในนามของรัฐบาลออสเตรเลีย และส่งเสริมความเป็นผู้นำ ความร่วมมือ และสนับสนุนภาคการกีฬา

การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของการศึกษาในระบบ ประเทศออสเตรเลียให้ความสำคัญกับกลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นอย่างมาก โดยได้บรรจุไว้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ 1 ใน 8 กลุ่ม และกำหนดผลที่ได้รับจากการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาไว้ 5 ประการดังนี้

1. นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและสุขภาพ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ
2. นักเรียนได้เรียนรู้การแสดงทัศนคติและค่านิยมที่ดีที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตส่วนตัว ครอบครัวและชุมชน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย
3. นักเรียนได้เรียนรู้การแสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและแนวทางสำหรับการมีส่วนร่วมอย่างมั่นใจในกิจกรรมทางกาย
4. นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและได้บูรณาการกีฬาเข้ากับวิชาพลศึกษาอย่างแนบแน่น โดยได้กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้และการฝึกฝนในวิชาพลศึกษาเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสำเร็จในการกีฬา หากไม่มีทักษะจากวิชาพลศึกษา นักเรียนก็จะไม่ประสบความสำเร็จในการกีฬา “วิชาพลศึกษาเปรียบเสมือนแผ่นหินที่ปูพื้นเพื่อให้การกีฬาสามารถก่อสร้างได้สำเร็จ”

วิชาพลศึกษา นอกจากจะมุ่งเน้นให้นักเรียนได้รับการพัฒนาศักยภาพของร่างกายแล้ว ยังมุ่งเน้นทัศนคติและค่านิยมในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอันจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไปตลอดชีวิต

นอกจากนี้ยังได้จัดให้มีการเรียนการสอนกีฬาหลากหลายชนิด โดยในโรงเรียนประถมศึกษา จัดให้มีกีฬา ฟุตบอล ออสเตรเลีย นรูลส์ บาสเกตบอล คริกเกต สอกกี เนตบอล ฟุตบอล ซอฟท์บอล วายน้ำ เทนนิส กรีฑาลู่และลาน/ครอสคันทรี และวอลเลย์บอล ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จัดให้มีกีฬา ฟุตบอล ออสเตรเลีย นรูลส์ แบดมินตัน เบสบอล บาสเกตบอล คริกเกต กอล์ฟ สอกกี เนตบอล ฟุตบอล ซอฟท์บอล วายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทนนิส กรีฑาลู่และลาน/ครอสคันทรี และวอลเลย์บอล

มีการกำหนดเวลาสำหรับการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาไว้อย่างชัดเจน สำหรับชั้นอนุบาลถึงเกรด 2 อย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวัน สำหรับกิจกรรมทางกาย และในชั้นเกรด 3 ถึงเกรด 10 อย่างน้อย 180 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งอย่างน้อย 150 นาทีต้องเป็นกิจกรรมในวิชาพลศึกษา และ/หรือกีฬามีองค์กร โรงเรียนกีฬาออสเตรเลียซึ่งได้ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ.1981 ทำหน้าที่เป็นองค์กรหลักในการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนในรัฐต่างๆ และการแข่งขันกีฬาโรงเรียนระหว่างรัฐ ทำให้การจัดการแข่งขันมีปรัชญาที่ชัดเจน ได้มาตรฐานและเป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ ทำให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะและมีประสบการณ์ในการนำไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น

คณะกรรมการการกีฬาแห่งชาติออสเตรเลียได้เข้ามาทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมการกีฬาของชาติ ทั้งทางด้านกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและเพื่อเพิ่มจำนวนผู้มีส่วนร่วมในการกีฬาโดยทำงานอย่างใกล้ชิดกับองค์กรกีฬาระดับชาติ สโมสรและสมาคมกีฬาท้องถิ่น โดยมุ่งเน้นการเข้าไปมีส่วนร่วมร่วมกับโรงเรียนในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน เพื่อเปิดโอกาสให้กับนักเรียนและเยาวชนในชุมชนได้มีกิจกรรมทางกาย โดยให้การสนับสนุนทุกๆ ด้านกับโรงเรียนที่เข้าร่วม โครงการต่างๆ ที่คณะกรรมการการกีฬาแห่งชาติออสเตรเลียจัดขึ้น ดังนี้

โครงการกีฬาเยาวชน ที่นับเป็นจุดเริ่มต้นของการกีฬาในประเทศออสเตรเลียครอบคลุมเยาวชนตั้งแต่อายุ 5-17 ปี ให้ได้รับความสนุกสนานกับการเล่นกีฬา กีฬาเยาวชนดำเนินการผ่านทางสโมสรกีฬา องค์กรกีฬาระดับชาติ และผ่านทางระบบโรงเรียน กีฬาเยาวชนกำหนดเส้นทางไว้ 3 เส้นทางคือ

1. เส้นทางแห่งความเป็นเลิศ

เยาวชนบางคนไม่ได้ตระหนักว่าตนเองมีความเป็นเลิศทางการกีฬาอยู่ในตัว จนกว่าผู้ฝึกสอนที่มองด้วยสายตาแบบมืออาชีพจะมาพบเข้า นักกีฬาบางคนรู้ว่าตัวมีทักษะดีแต่ก็ไม่มีแรงขับ ในขณะที่บางคนมีทักษะแต่กลับมีแรงขับมาก เยาวชนเหล่านี้ต้องการการพัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้อง

ทุกชนิดกีฬามีการจัดการแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น สำหรับเยาวชนที่มีความเป็นเลิศโดยเยาวชนสามารถค้นพบเส้นทางของการกีฬาของตนเองได้จากโรงเรียน สโมสรกีฬาท้องถิ่นหรือติดต่อไปยังองค์กรกีฬาระดับชาติ

สถาบันการศึกษาแห่งชาติออสเตรเลียและสถาบันทางวิชาการด้านการศึกษาของรัฐ และเขตการปกครองตนเองก็ได้ดำเนินการในการเพิ่มศักยภาพให้กับเยาวชนด้วย

2. เส้นทางแห่งรากหญ้า

เส้นทางแห่งรากหญ้าเป็นการเปิดโอกาสให้กับเยาวชนได้มีส่วนร่วมในกีฬาที่ตนรัก โดยสามารถเล่นกีฬาได้ในโรงเรียนและสโมสรกีฬาในท้องถิ่น เยาวชนต้องการพัฒนาทักษะใหม่ๆ และเพิ่มพูนทักษะของตนเองขึ้นเรื่อยๆ อย่างไรก็ตามพวกเขาอาจจะเบื่อและยุติการเล่นกีฬาเมื่อไรก็ได้ ดังนั้นองค์กรกีฬาต่างๆ จะต้องจัดกิจกรรมเพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนได้เข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ

3. เส้นทางของโรงเรียน

กีฬาโรงเรียนเป็นการบูรณาการกีฬาเข้าไปในระบบการศึกษาของออสเตรเลีย กีฬาเยาวชนได้ดำเนินการผ่านทางสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งชาติออสเตรเลีย ร่วมกับองค์กรกีฬาต่างๆ เพื่อช่วยพัฒนาโปรแกรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

โครงการกีฬาล้างเด็กเรียน เป็นโครงการที่เพิ่งเริ่มต้นจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมความปลอดภัย ส่งเสริมคุณภาพและประสบการณ์ความสนุกสนานในการเล่นกีฬาของเยาวชนหลังเลิกเรียน โดยการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในสโมสรแลสมาคมกีฬาท้องถิ่น และได้ดำเนินการนำร่องใน 5 รัฐและเขตการปกครองตนเอง ได้แก่ รัฐวิกตอเรีย รัฐนิวเซาท์เวลส์ รัฐเซาท์ออสเตรเลีย รัฐเวสเทอร์นออสเตรเลียและเขตการปกครองตนเองตอนเหนือ

โครงการเครือข่ายโรงเรียนกระตุ้นความสนใจในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จัดทำขึ้นเพื่อโรงเรียนทั่วทั้งประเทศออสเตรเลียได้แลกเปลี่ยนความสนใจที่มีต่อกีฬาและกิจกรรมทางกาย และสร้างค่านิยม “ความกระตือรือร้น” (being active) อันจะทำให้มีสุขภาพดี มีความสุขบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของเยาวชนและชุมชน

โครงการนี้ได้รับเงินสนับสนุนจากคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติออสเตรเลียและดำเนินการโดยสมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการแห่งชาติออสเตรเลีย (Australian Council for Health, Physical Education and Recreation) ซึ่งทำหน้าที่ช่วยเหลือและสนับสนุนโรงเรียนสมาชิก โดยมีโรงเรียนมากกว่า 1,000 โรงเรียนเป็นสมาชิกทั้งโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ทั้งในเมืองหลวงและในพื้นที่ชนบท

โครงการกระตุ้นความสนใจในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาหลังเลิกเรียนในชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพและความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของเด็กๆ ในวัยประถมศึกษา โดยกระจายไปยังโรงเรียนประถมศึกษาทั่วประเทศ โปรแกรมนี้เป็นองค์ประกอบหลักของรัฐบาลออสเตรเลียในการต่อสู้กับปัญหาการขาดกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีของเด็กๆ นอกจากนี้ยังรวมถึงโครงการหลักสูตร โรงเรียนกระตือรือร้น โครงการชุมชน โรงเรียนสุขภาพ และโครงการสุขภาพการกินและกิจกรรมทางกาย

โครงการเครือข่ายการพัฒนาสโสรกีฬาท้องถิ่น เพื่อพัฒนาความสามารถและศักยภาพในการพัฒนากีฬาในท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมคุณภาพของการกีฬาในระดับรากหญ้า

Lekkla (2006) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ผลกระทบของหลักสูตรวิชาพลศึกษาต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงราย ประเทศไทย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของหลักสูตร วิชาพลศึกษาต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงราย การศึกษามี 2 ขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นส่งไปให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 500 คน เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัญหาการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผลกระทบจากหลักสูตรวิชาพลศึกษาและการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างกับนักเรียนที่กระฉับกระเฉงและไม่กระฉับกระเฉง กลุ่มละ 30 คน ซึ่งเลือกจากกลุ่มตอบแบบสอบถามในขั้นตอนแรก และสัมภาษณ์ครูพลศึกษา 10 คน และผู้บริหาร โรงเรียน 5 คน เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการสอนพลศึกษาและการเรียนรู้จากการใช้หลักสูตรวิชาพลศึกษาใหม่

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการจัดวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมีคุณค่าต่อชีวิต นักเรียนส่วนใหญ่รายงานว่ามีความคิดที่ดีต่อการออกกำลังกายและเชื่อว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพ และผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนที่กระฉับกระเฉงและไม่กระฉับกระเฉง เห็นด้วยกับกิจกรรมกีฬาที่ได้เรียนจากชั้นเรียนสามารถทำให้เกิดความรู้ และการมีสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวันหลังจากสำเร็จการศึกษาแล้ว และพบประเด็นสำคัญเกี่ยวกับความรู้ของนักเรียนในเรื่องหลักการออกกำลังกาย เช่น การอบอุ่นร่างกาย การผ่อนคลาย ความนาน (ระยะเวลา) และความถี่ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมี 3 ปัจจัย ปัจจัยแรก คือ ความสนใจและแรงจูงใจของนักเรียนต่อการออกกำลังกาย นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน การมีเพื่อน และเป็นสิ่งดีต่อสุขภาพของตนเอง ปัจจัยที่สอง เนื้อหาของหลักสูตรวิชาพลศึกษาที่จัดในชั้นเรียนพลศึกษามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายนักเรียนที่กระฉับกระเฉงส่วนใหญ่ชอบเล่นกีฬาเป็นอันดับแรก ส่วนนักเรียนที่ไม่กระฉับกระเฉงชอบกิจกรรมนันทนาการมากแต่ชอบกีฬามาเป็นอันดับสุดท้าย ปัจจัยที่สาม ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายซึ่งมีไม่มากนักโดยทั่วไป ได้แก่ ทักษะกีฬาไม่ดี และต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ส่วนรายวิชาที่นักเรียนไม่ชอบเรียนมากที่สุดคือ วิชากรีฑา เพราะอากาศร้อนมาก เหงื่อ น่ารำเปื้อน เกณฑ์การตัดสินผลการเรียนสูงมาก และวิชากระบี่กระบองเพราะทักษะกีฬายากเกินไปและไม่ได้นำทักษะกีฬานี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปผลรายงานวิจัยและประเด็นสำคัญของเอกสารวิชาการ

ผู้วิจัย/ผู้เขียน	ปี พ.ศ.	ตัวแปรที่ศึกษา/ประเด็นสำคัญ
การกีฬาแห่งประเทศไทย	2538	<p>ตัวบ่งชี้การพัฒนาการกีฬารดับพื้นฐาน</p> <p>1. ในระบบโรงเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านประชากร - ด้านการจัดการพลศึกษาในโรงเรียน - ด้านอุปกรณ์และสนามกีฬา - ด้านงบประมาณ - ด้านการสนับสนุน <p>2. นอกกรอบโรงเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านประชากร - ด้านการบริหารจัดการ - ด้านอุปกรณ์และสนามกีฬา - ด้านงบประมาณ - ด้านการสนับสนุน
การกีฬาแห่งประเทศไทย	2540	<p>ตัวบ่งชี้การพัฒนาการกีฬารดับพื้นฐาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านนโยบายและการสนับสนุนส่งเสริม - ด้านหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ - ด้านงบประมาณ - ด้านบุคลากรทางการกีฬา - ด้านสนามกีฬา - ด้านการจัดดำเนินการ - ด้านผลที่เกิดกับเยาวชนทั้งทางตรงและทางอ้อม
พิเชฐ เจริญเกษ	2540	<p>ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - สถานภาพสมรส - ค่านิยม - การรับรู้สถานะสุขภาพ - การรับรู้นโยบายส่งเสริมสุขภาพ - การได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคล
สืบสาย บุญวีรบุตร	2541	<p>แรงจูงใจในการออกกำลังกาย</p> <p>1. แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาและออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - เหตุผลเกี่ยวข้องกับความสุขงาม - เหตุผลทางการแพทย์ - เหตุผลทางสังคม

ผู้วิจัย/ผู้เขียน	ปี พ.ศ.	ตัวแปรที่ศึกษา/ประเด็นสำคัญ
		2. แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - เหตุผลทางจิตวิทยา - เหตุผลทางสรีรวิทยา - เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม 3. แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาและออกกำลังกาย <ul style="list-style-type: none"> - มีปัญหาส่วนตัว - เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม - เหตุผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม
การกีฬาแห่งประเทศไทย	2544	แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2544-2549) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนากีฬาชาติ มีเป้าหมายดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กและเยาวชนร้อยละ 80 ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาอย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ 2. เด็กและเยาวชนร้อยละ 80 มีความรู้ ทักษะและทักษะในการเล่นกีฬาพื้นฐาน 3. การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษา 4. มีครูพลศึกษาที่มีวุฒิพลศึกษาในระดับประถมศึกษาถึงอุดมศึกษา 5. สถานศึกษาและชุมชนมีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน 16 แห่ง 6. มีอาสาสมัครกีฬา 7. มีการจัดตั้งศูนย์กีฬาและมีอุปกรณ์กีฬาทุกตำบล
ลณิต เขียววิชัย	2546	ปัจจัยคัดสรรทางสังคมเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการชุมชน <ul style="list-style-type: none"> - เพศ - อายุ - ศาสนา - ระดับการศึกษา - อาชีพ - รายได้ - ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทาง

ผู้วิจัย/ผู้เขียน	ปี พ.ศ.	ตัวแปรที่ศึกษา/ประเด็นสำคัญ
วรรณธิดา โขติมโนธรรม	2546	<p>ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ - ด้านโรงเรียน - ด้านจิตวิทยา - ด้านสุขภาพ - ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
ธนิดา ทองมี	2546	<p>ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านความรู้ - ด้านเจตคติ - ด้านการปฏิบัติ - ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ - ด้านโรงเรียน - ด้านจิตวิทยา - ด้านสุขภาพ - ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
สุรสิทธิ์ ส่งทานินทร์	2546	<p>ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านความรู้ - ด้านเจตคติ - ด้านการปฏิบัติ - ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ - ด้านโรงเรียน - ด้านจิตวิทยา - ด้านสุขภาพ - ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
ธมนวรรณ สักดิ์วังปลา	2546	<p>พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านความรู้ - ด้านเจตคติ - ด้านการปฏิบัติ

ผู้วิจัย/ผู้เขียน	ปี พ.ศ.	ตัวแปรที่ศึกษา/ประเด็นสำคัญ
<p>ฉันทฤทัย กาญจนะจิตรา สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล</p>	2546	<p>การออกกำลังกายของคนไทย</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษา (อายุ 15-19 ปี) เล่นกีฬามากกว่าคนวัยทำงานและผู้สูงอายุ - คนกรุงเทพออกกำลังกายมากกว่าภาคอื่นๆ - ผู้ชายนิยมเล่นฟุตบอล ผู้หญิงนิยมเล่นวอลเลย์บอล - กลุ่มผู้ออกกำลังกายใช้เวลาานาน 30 นาทีขึ้นไป
<p>วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ วิสูตร กองจินดา</p>	<p>2547 2548</p>	<p>ปฏิญญาสากลว่าด้วยการพลศึกษาและกีฬาโดยองค์การศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ พ.ศ.2521</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทุกคนมีสิทธิขั้นพื้นฐานในการฝึกพลศึกษาและกีฬา 2. พลศึกษาและกีฬาเป็นองค์ประกอบสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิต 3. โครงการพลศึกษาและกีฬาควรจัดให้สนองความต้องการส่วนบุคคลและสังคม 4. การสอน การฝึกและการบริหารการพลศึกษาและกีฬาควรจัดทำโดยผู้มีคุณสมบัติและวุฒิทางด้านพลศึกษา 5. สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ที่เพียงพอจำเป็นต่อการพลศึกษาและกีฬา 6. การวิเคราะห์ วิจัย เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาการพลศึกษาและกีฬา 7. ข้อมูลและเอกสารมีส่วนช่วยส่งเสริมการพลศึกษาและกีฬา 8. สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการพลศึกษาและกีฬา 9. สถาบันต่างๆ มีบทบาทสำคัญต่อการพลศึกษาและกีฬา 10. ความร่วมมือกันระหว่างประเทศเป็นสิ่งจำเป็นในการส่งเสริมพลศึกษาและกีฬาให้เป็นสากลและเกิดดุลยภาพ <p>UNESCO กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาการพลศึกษาและกีฬา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เน้นให้มีการจัดการพลศึกษาและกีฬาให้เป็นการศึกษาตลอดชีวิต 2. ให้ตระหนักถึงนโยบายให้การสนับสนุนการพลศึกษาและกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต <p>มติคณะรัฐมนตรีกำหนดให้เป็นปีสากลแห่งพลศึกษาและกีฬา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แผนงานส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการพลศึกษาในสถานศึกษา 2. แผนงานส่งเสริมการสร้างนักกีฬาในสถานศึกษา 3. แผนงานส่งเสริมและพัฒนาโครงสร้างร่างกายของนักเรียนและเยาวชน

ผู้วิจัย/ผู้เขียน	ปี พ.ศ.	ตัวแปรที่ศึกษา/ประเด็นสำคัญ
มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ	2549	<p>อธิบายทฤษฎีกระบวนการและปัจจัยที่มีอิทธิพลกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่นำผสมผสานและประยุกต์ใช้ในการวางแผนรูปแบบการดำเนินการเพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวออกแรงกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม</p> <p>1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - Learning program การเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมของมนุษย์ - Health believe model คนจะมีพฤติกรรมตามที่ประสงค์ได้ก็ต่อเมื่อรับรู้ว่าคุณเองมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย - Transtheoretical model, Stage of Change model <p>การเปลี่ยนพฤติกรรมต้องผ่าน 5 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ระยะก่อนไตร่ตรอง 2. ระยะไตร่ตรอง 3. ระยะเตรียมการ 4. ระยะปฏิบัติ 5. ระยะคงสภาพ <ul style="list-style-type: none"> - Relapse prevention การให้ผู้ออกกำลังกายคาดการณ์ก่อนว่าปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ตนเองออกกำลังกายไม่ได้ อย่างสม่ำเสมอมีอะไรบ้าง - Theory of reasoned action theory of planned behavior คนจะปฏิบัติตามพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้นั้นต้องมีความตั้งใจซึ่งขึ้นอยู่กับทัศนคติต่อพฤติกรรมนั้น - Social learning/social cognitive theory พฤติกรรมของคนได้รับอิทธิพลจาก 3 ปัจจัยคือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ปัจจัยส่วนบุคคล และคุณสมบัติของพฤติกรรมนั้นว่าปัจจัยเหล่านี้เอื้ออำนวยให้ออกกำลังกายหรือไม่ - Social support theory การสนับสนุนทางสังคม - Socio-ecological model ปัจจัยส่วนบุคคล ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจและสังคมเป็นทั้งตัวส่งเสริมและอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวออกแรงกาย <p>2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวออกแรงกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปัจจัยเฉพาะบุคคล - ลักษณะของกิจกรรม - ปัจจัยสิ่งแวดล้อม

ผู้วิจัย/ผู้เขียน	ปี พ.ศ.	ตัวแปรที่ศึกษา/ประเด็นสำคัญ
		3. ทฤษฎีและปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ความพร้อมและความต่อเนื่องมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - การกำหนดหนทางสังคมและความมั่นใจในความสามารถว่าตนเองสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ - การรับรู้ถึงประโยชน์และอุปสรรค - มีความตั้งใจและเชื่อมั่นในผลลัพธ์ - ความสนุกสนานในการออกกำลังกาย

รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

