



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากร คือ ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 1,000 ชุด จาก 50 โรงเรียน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละเกี่ยวกับรายละเอียดของผู้ตอบแบบสอบถาม หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของค่าตอบเกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยทดสอบค่า ที (t - test) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรส่วนใหญ่เป็นครูชาย มีอายุอยู่ในช่วง 26 - 30 ปี สถานภาพเป็นโสด วุฒิทางการศึกษาสูงสุดปริญญาตรี มีประสบการณ์ในการทำงาน 6 - 10 ปี มีหน้าที่สอนวิชาทางทฤษฎี มีที่พักปัจจุบันอยู่นอกบริเวณโรงเรียน ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีงานพิเศษนอกจากอาชีพครู ปัจจุบันออกกำลังกายบ่อยครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอ และสาเหตุที่ครูไม่ได้ออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลา

2. ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ครูมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ให้อุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอ และโค้ชมาตรฐาน ให้อาคารเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้อุบัติภัณฑ์ของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย ให้นิมนต์บริการเรื่องน้ำดื่มสำหรับครูในการออกกำลังกาย

ให้โรงเรียนเพิ่มการฝึกซ้อมกับโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษา เมื่อเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงในการออกกำลังกาย ให้มีห้องนันทนาการสำหรับครูภายในบริเวณโรงเรียน ให้มีห้องพยาบาล เมื่อเกิดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายภายในบริเวณโรงเรียน ให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูภายในบริเวณโรงเรียน ให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณที่ออกกำลังกาย ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายแห่งหนึ่งสามารถจัดกิจกรรมได้หลายประเภท ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูโดยเฉพาะ ไม่มีนักเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องในช่วงเวลาที่ครูออกกำลังกาย ให้มีอุปกรณ์กีฬาสำหรับครูโดยเฉพาะใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีอุปกรณ์เทคโนโลยีทางการศึกษา เช่น วิกิไอ สไลด์ เป็นต้น ใช้ประกอบการสอนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ให้มีบริการเครื่องดื่มจำหน่ายในช่วงเวลาที่ครูออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายตอนกลางคืน ให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูและนักเรียนใช้ร่วมกัน ให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูภายนอกบริเวณโรงเรียน

2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ครูมีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ นอกนั้นครูมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลในวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจได้ง่าย ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญเฉพาะอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีบุคลิกภาพดีและมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อเป็นแบบอย่าง ให้มีคณาจารย์โรงดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีบุคลากรที่สามารถดูหิเวลาให้กับครูในการออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่บริการเบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่สามารถเป็นกรรมการตัดสินกีฬาแต่ละอย่างที่ตนสอนได้ ให้มีผู้สอนที่สามารถปฐมพยาบาลได้ ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่สามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี ให้มีผู้สอนที่มีวุฒิทางพลศึกษา ให้มีผู้สอนที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีความสามารถมาให้บริการเป็นครั้งคราว ให้มีผู้สอนที่ทำหน้าที่สอนประจำกิจกรรม ให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยครูหมวดต่าง ๆ เป็นผู้ดำเนินการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูโดยเฉพาะ ให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงเวลาที่ครูออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่เป็นครูภายในโรงเรียน ให้หมวดพลานามัยทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูโดยเฉพาะ ให้มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย

2.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ครูมีความต้องการใน รักระดับมาก ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ครูว่างจาก การสอนและต้องการออกกำลังกาย ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. ให้โรงเรียนจัดช่วงเวลาหนึ่งบริการด้านการออกกำลังกายในเวลา ราชการ ให้โรงเรียนจัดช่วงเวลาหนึ่งให้ครูว่างเป็นกลุ่มตามความเหมาะสมในการออกกำลังกาย ในเวลาราชการ ให้โรงเรียนจัดบริการออกกำลังกายเฉพาะในวันราชการ ให้โรงเรียนจัด ระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง ให้โรงเรียนจัดบริการออกกำลังกายทั้งในวัน ราชการและวันหยุดราชการ ให้โรงเรียนจัดช่วงเวลาหนึ่งบริการด้านการออกกำลังกายนอก เวลาราชการ ให้มีการออกกำลังกาย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ ให้โรงเรียนจัดระยะเวลาใน การออกกำลังกายวันละ 2 ชั่วโมง ให้มีการออกกำลังกาย 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ ให้มีการ ออกกำลังกายมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์

2.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ครูมีความต้องการใน รักระดับมาก ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากแต่มีประโยชน์ทาง ด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก ให้มีการแข่งขัน กีฬาแต่ละประเภทที่ครูสนใจระหว่างครูภายในโรงเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่ง ขันกีฬาครูแบบเหี่ยว - เยือนกับครูโรงเรียนอื่น ๆ เป็นครั้งคราว ให้มีการแข่งขันกีฬาครูภายใน กลุ่มโรงเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการฝึกซ้อมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ครูสนใจ เป็นประจำทุกภาคเรียน ให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับครูในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันครู เป็นต้น ให้มีการเล่นเกมส และกีฬาพื้นเมืองสำหรับครูภายในโรงเรียนและนอกโรงเรียน เพื่อรักษา ศิลปวัฒนธรรมไทย ให้มีการแข่งขันกีฬาครูนอกกลุ่มโรงเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการ แข่งขันกีฬาครูกับหน่วยงาน ราชการที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬา ครูกับหน่วยงานของเอกชนที่อยู่ใกล้เคียง อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ครูมีความต้องการในรักระดับ มาก ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร วายน้ำ ลีลาศ กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทแอโรบิค ค้าช เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เทนนิส วิ่ง ฟุตบอล กิจกรรมเข้าจังหวะประเภท การเต้นรำพื้นเมือง เคน กีฬาพื้นเมือง ตะกร้อ

2.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครูมีความต้องการใน  
ระดับมาก ได้แก่ ใ้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครู ได้แก่ มาตรฐาน  
เท่าที่จะหาได้ ใ้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบ  
เทียบเพื่อจะใ้ประเมินผลตนเอง ใ้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นราย  
บุคคล ใ้มีการตรวจสอบสุขภาพก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ใ้โรงเรียนคิกค่อขอความ  
ร่วมมือจากองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยหรือกรมพลศึกษา มาทดสอบสมรรถภาพทาง  
กายใ้กับครู ใ้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น มีสวนสุขภาพ  
ใ้มีสื่อที่จะช่วยอธิบายชี้แนะ เกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ใ้มีสถานที่ทดสอบ  
สมรรถภาพทางกายของครู ใ้มีการทดสอบสมรรถภาพของครูเป็นประจำทุกภาคเรียน ใ้มี  
ครูพลศึกษาเป็นผู้บริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ใ้มีการทดสอบสมรรถภาพทาง  
กายของครูก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในต้นภาคเรียนของแต่ละภาค ใ้มีการทดสอบ  
สมรรถภาพทางกายของครูหลังการ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละภาคเรียน ใ้  
ครูอื่น ๆ ที่มีความรู้เป็นผู้บริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.7 ความต้องการด้านวิชาการ ครูมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ใ้  
โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ใ้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์  
หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายใ้ชมเป็นครั้งคราว ใ้  
โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ ใ้โรงเรียน  
มีการประชาสัมพันธ์ชักชวนใ้ครูเห็นคุณค่า และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ใ้  
โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกาย ใ้  
โรงเรียนจัดหาหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการกีฬาไว้ใน  
ห้องสมุด ใ้มีการสอนกิจกรรมการออกกำลังกายที่ครูสนใจเป็นประจำใ้โรงเรียนบริการด้าน  
ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการต่าง ๆ ใ้โรงเรียนจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกาย  
อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ใ้โรงเรียนเชิญวิทยากรมาบรรยายถึงคุณประโยชน์ของการออก  
กำลังกายและสาธิตวิธีการออกกำลังกาย ใ้มีการอบรมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ครูสนใจ  
เป็นครั้งคราว ใ้โรงเรียนจัดหาบุคลากรเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจกใ้กับครู ใ้โรง-  
เรียนจัดป้ายนิเทศน์เกี่ยวกับการกีฬา และการออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์ ใ้โรงเรียน

จัดประชุมสัมมนาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นครั้งคราว ให้โรงเรียนจัดอภิปรายเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นครั้งคราว

2.8 เมื่อพิจารณาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายแต่ละด้าน พบว่าความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

2.9 เมื่อพิจารณารวมด้านต่าง ๆ ทุก ๆ ด้านแล้ว พบว่า ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีความต้องการในระดับมาก

3. เปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างครูชายกับครูหญิงและระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรสแล้ว พบว่า

3.1 ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายกับครูหญิงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายกับครูหญิงเป็นรายด้านแต่ละด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านดังต่อไปนี้ คือ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ยกเว้นด้านต่อไปนี้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 คือ ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

3.2 ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรสไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูที่เป็นโรคกับครูที่สมรส เป็นรายค้านแต่ละกัน พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านต่อไปนี้คือ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ยกเว้นข้อต่อไปนี้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 คือ ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

### อภิปรายผล

1. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

1.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ครูมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีข้อย่อยที่ครูต้องการในระดับมากคือ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกาย ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย เพราะถ้ามีสิ่งเหล่านี้เพียงพอและได้มาตรฐาน จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมการออกกำลังกายได้เร็วขึ้น และอยากเข้าร่วมซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระจวนรัตน์ และ สุพิศร สมานิติโก กล่าวว่าการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลยถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ<sup>1</sup>

1.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ครูมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อย่อยที่ครูมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จิรกรณ ศิริประเสริฐ พบว่า

<sup>1</sup> เจริญ กระจวนรัตน์ และสุพิศร สมานิติโก, "บทบาทของพลศึกษาต่อการเรียนการสอน," วารสารศึกษาศาสตร์ พลศึกษา และสันตนาการ 1 (กุมภาพันธ์ 2526) : 30.

บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์<sup>1</sup> เพราะจะทำให้ครูที่เข้ารับบริการด้านการออกกำลังกายได้รับการยอมรับ ชี้แจง ให้ความแนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรผู้ให้บริการด้านอรรถาธิบายที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้ความร่วมมือกับครู ในการประกอบกิจกรรมด้านการออกกำลังกายโดยไม่รังเกียจหรือหลีกเลี่ยงและแสดงความสนใจต่อครูที่จะขอความช่วยเหลือ ก็จะส่งผลให้เกิดความเป็นกันเองและความร่วมมือซึ่งจะช่วยให้การดำเนินการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร บรรลุวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี

1.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ครูมีความต้องการในระดั้มาก เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ช้อย่อยที่ครูมีความต้องการในระดั้มาก คือให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาพักการที่ครูว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกายให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ครูว่างปราศจากงานในหน้าที่และพร้อมที่จะออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ส.อ.างค พ่วงบุตร กล่าวว่า การส่งเสริมผลศึกษาในหน่วยงาน ควรให้บริการอุปกรณ์ และสถานที่ ตลอดจนจะต้องมีเวลาที่เป็นสัดส่วนให้ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางผลศึกษาได้อย่างทั่วถึง<sup>2</sup>

1.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ครูมีความต้องการในระดั้มาก เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า ช้อย่อยที่ครูมีความต้องการในระดั้มาก คือ กิจกรรมที่จัดเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก เนื่องจากครูได้รับเงินเดือนน้อยไม่มีงานพิเศษ อีกทั้งยังไม่ค่อยมีเวลาว่างเนื่องจากต้องเตรียมการสอนและตรวจการบ้านของนักเรียน ยิ่งถ้าเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะมากแล้วจะทำให้ครูไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่ถ้ามารูปแบบของการจัดกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ใช้เวลา

<sup>1</sup>จิรกรณ ศิริประเสริฐ "ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526) : 85.

<sup>2</sup>ส.อ.างค พ่วงบุตร "การผลศึกษาในทศวรรษใหม่" วารสารผลศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 2 (เมษายน 2525) : 9.

ไม่มาก และไม่ต้องใช้ทักษะมาก จะเข้าใจให้มิผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาก เกิดความสนุกสนาน และไท่ประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ปรีคา รอกโพธิ์ทอง กล่าวว่า ปัจจุบันการ กำหนดการพลศึกษาในสถานศึกษาไม่ได้ลดเท่าที่ควร เนื่องมาจากรูปแบบของการจัดกิจกรรม กำนัดทายังไม่แน่ชัด และมีประสิทธิภาพไม่ทีพอ<sup>1</sup>

1.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ครูมีความต้องการในระ-  
ดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อย่อยที่ครูมีความต้องการในระดับมาก คือ แบบมิน-  
ตัน กายบริหาร วายน้ำ แสดงให้เห็นว่าอาจจะเนื่องจากครูต้องการออกกำลังกายประเภท  
เกี่ยวข้องมากกว่าประเภททีม เพราะไม่ยุ่งยากในด้านการออกกำลังกาย เนื่องจากใช้ผู้เล่น  
น้อยก็ออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จิรกรณ ศิริประเสริฐ พบว่า บุคลากร  
ในมหาวิทยาลัยมีความต้องการกีฬาประเภท วายน้ำ แบบมินตัน กายบริหาร เทนนิส  
และเทเบิลเทนนิส<sup>2</sup>

1.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครูมีความต้องการ  
ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อย่อยที่ครูมีความต้องการในระดับมากคือ ให้  
มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์  
มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมิน  
ผลตนเอง ให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล ให้มีสื่อที่จะช่วย  
อธิบายชี้แนะเกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริม  
สร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น มีสวนสุขภาพ ให้มีโรงเรียนฝึกหัดขอความร่วมมือจากองค์  
การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยหรือกรมพลศึกษา มาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับครู ผู้  
วิจัยเห็นว่า อาจจะเป็นเพราะครู เริ่มเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพ  
ทางกาย และต้องการทราบว่าหลังจากการออกกำลังกายแล้วสมรรถภาพทางกายดีขึ้นมากน้อย  
เพียงใด เมื่อเทียบกับก่อนออกกำลังกาย เครื่องมือที่จะนำมาวัดควรเป็นเครื่องมือที่ได้มาตรฐาน  
ซึ่งจะทำให้ครูทราบข้อบกพร่องของตนเอง และจะได้ทำการปรับปรุงแก้ไขส่วนบกพร่อง  
เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้การระดมกระเฉงว่องไว ทำงาน  
ไ้รวดเร็วสมความต้องการ มีกำลังมากและมีความอดทนดี ซึ่ง สำอางค์ พ่วงบุตร ไ้กล่าว

<sup>1</sup>ปรีคา รอกโพธิ์ทอง, "แนวทางการกำหนดการทางพลศึกษา," วารสารสุขศึกษา  
พลศึกษา และสันทนาการ 1 (มกราคม 2528) : 83.

<sup>2</sup>จิรกรณ ศิริประเสริฐ, เล่มเดียวกัน หน้า 84.



เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายว่า "คนที่มีสมรรถภาพทางกายอ่อนแอ สมรรถภาพทางจิตใจจะอ่อนแอไปด้วย เมื่อทั้งสองอย่างหมกสมรรถภาพ ก็จะเกิดความไม่มีระเบียบวินัย ซากความเป็นตัวของตัวเองไม่รับนิยชอบ และยังผลให้ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตหรือการงานทรุดโทรมไปด้วย"<sup>1</sup> นอกจากนี้ยังมีสื่อช่วยอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ครูมีโอกาสทดสอบสมรรถภาพไ้ด้วยตัวเอง โดยที่ไม่ต้องกลัวว่าจะอับอายใคร เนื่องจากสมรรถภาพทางกายของครูค่า

1.7 ความต้องการด้านวิชาการ ครูมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อย่อยที่ครูมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ให้โรงเรียนบริการความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชมเป็นครั้งคราว ให้โรงเรียนบริการความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ ผู้วิจัยเห็นว่าอาจจะเป็นเพราะครูต้องการมีความรู้ ความเข้าใจวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง สามารถนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพดีจนเกิดความเคยชิน และมีทักษะซึ่งจะทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมีความสนุกสนานไม่เมื่อยหน่ายในการเล่น ซึ่งเป็นการสร้างนิสัยให้รักการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นผลให้มีสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ วรศักดิ์-เพียรชอบ ที่ว่า คนใ้ออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬาและหวังว่าถ้าหากเรามีทักษะในการเล่นกีฬาแล้ว โอกาสของการออกกำลังกายของเราก็มักมากขึ้น เราคงอยากจะเล่นกีฬาอีก การออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬามีผลที่เกิดมาอย่างอื่นเกิดขึ้นด้วย เช่น จิตใจ อารมณ์ และสังคม ถ้าหากจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องก็ และเหมาะสม<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ล่าอองอี พวงบุตร, "การพลศึกษาในทศวรรษใหม่," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8 (เมษายน 2525) : ๓

<sup>2</sup> วรศักดิ์ เพียรชอบ, "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 - 4 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 46.

2. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายรวมทั้ง 7 ท่าน ครูมีความต้องการในระดั้มาก อาจจะเนื่องจากความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย แต่ละท่านมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ครูเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่โรงเรียนจะบริการให้ ถ้าหากท่านใดท่านหนึ่งอาจจะทำให้ครูเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายที่โรงเรียนจัดขึ้นน้อยหรือเข้าร่วมก็อาจจะทำให้ครูบรรลุตามวัตถุประสงค์ ซึ่งจะทำให้ครูเกิดความเบื่อหน่ายและไม่เข้าร่วมในที่สุด

3. การเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

3.1 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูชายกับครูหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่าจะเนื่องจาก เพศหญิงเสียเปรียบเพศชายทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยา และสภาพทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ฌอนอมวงส์ กฤษณ์เพ็ชร ที่ว่า เพศหญิงเสียเปรียบเพศชายในด้านกายวิภาคและสรีรวิทยา จึงทำให้ไม่สามารถเล่นกีฬาที่ใช้ความแข็งแรงและความอดทนมาก แต่เพศหญิงมีความสามารถบางอย่างดีกว่าเพศชาย ในการเล่นกีฬาประเภทที่ต้องใช้เทคนิคยุ่งยาก มีความละเอียด มีกฎเกณฑ์ มีระเบียบวินัย ตลอดจนความอ่อนตัว และการทรงตัวดีกว่า ซึ่งทำให้เล่นกีฬายิมนาสติกได้สวยงามกว่าและฝึกหัดว่ายน้ำได้เร็วกว่าชาย ส่วนสภาพทางจิตใจนั้นหญิงทั่วไปมักมีจิตใจอ่อนโยนละเอียดอ่อน ค่อนข้างใจง่าย และหวาดกลัวสิ่งที่จะต้องเผชิญหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ทั้งนี้กีฬาบางประเภทหญิงจึงไม่ต้องการเล่น เช่น มวย รักบี้ ฟุตบอล เป็นต้น<sup>1</sup> นอกจากนี้เพศหญิงมักชอบรักสวยรักงาม การออกกำลังกายจึงต้องอยู่ในบริเวณที่ไม่ค่อยมีแสงแดดจัด เพราะกลัวผิวเสีย ต้องทำความสะอาดร่างกายทันทีหลังจากออกกำลังกาย และชอบไปหาความรู้เกี่ยวกับการทำให้ตนเองมีสุขภาพดี

<sup>1</sup> ฌอนอมวงส์ กฤษณ์เพ็ชร, สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (ภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526) : 179 : 184.

3.2 ผลการเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูที่เป็นโรคกับครูที่สมรส ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าจะเนื่องจากสภาพต่าง ๆ ของครูส่วนใหญ่คล้ายกัน เช่นอยู่นอกบริเวณโรงเรียน ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีงานพิเศษ ทำหน้าที่สอนวิชาภาคทฤษฎี และมีอายุอยู่ในวัยใกล้เคียงกัน จึงทำให้มีความต้องการไม่แตกต่างกัน

#### ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนควรจัดให้มีอุปกรณ์ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องทำความสะอาดร่างกาย และตู้เก็บของให้เพียงพอ
2. โรงเรียนควรจัดหาบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลในวัยต่าง ๆ สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย
3. โรงเรียนควรจัดช่วงเวลาในการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ครูว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกาย หรือจัดในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น.
4. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องใช้ทักษะมาก แต่ได้ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ
5. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท แยกมินตัน กายบริหาร วายน้ำ
6. โรงเรียนควรจัดให้มีอุปกรณ์ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เกณฑ์มาตรฐาน และบัตรบันทึก สมรรถภาพทางกายไว้บริการสำหรับครูเท่าที่จะทำได้
7. โรงเรียนควรจัดฉายภาพยนตร์หรือ เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับบุคคลในวัยต่าง ๆ และมีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงานอื่น ๆ
2. ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงานอื่น ๆ