

บทที่ ๑

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์นอกเหนือจากปัจจัย 4 ซึ่งได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคแล้ว มนุษย์ยังต้องการการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข แต่เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์เรามากมาย เช่น เครื่องจักร เครื่องทุ่นแรง ตลอดจนอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ถูกคิดค้นประดิษฐ์ขึ้นเพื่อทดแทนแรงงานมนุษย์ทำให้มนุษย์มองข้ามการออกกำลังกาย ซึ่งอันที่จริงเป็นวิสัยของมนุษย์และสัตว์จะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำตามธรรมชาติ เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายแต่การเคลื่อนไหวนั้นไม่เพียงพอที่จะไม่ทำให้เกิดการพัฒนาปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงของอวัยวะในทางที่ดีขึ้น เป็นผลให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมในที่สุดอาจจะเกิดโรคนจนถึงกับเสียชีวิตได้¹ ดังเช่น ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ โลกกล่าวว่า

การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งกับอาหาร ร่างกายต้องการอาหารอย่างที่เราทราบกันอยู่แล้ว และต้องการการออกกำลังกายด้วย รูปร่างกายขาดการออกกำลังกาย ก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน แค่ว่าจะไม่รู้จักเจ็บที่เกี้ยวดาเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้เขาสามารถออกกำลังกายได้ เขาก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น และอาการเช่นนี้ก็จะมีผลคล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น จะมีอาการเมื่อยขม ไม่มีแรง และในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมา ทำให้กายใจเหมือนกัน²

¹ เจริญ กระจวนวิรัตน์, "การออกกำลังกายสมัยใหม่," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 2 (เมษายน 2525) : 36.

² อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น ๆ , "การอภิปรายเรื่อง การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 3(มกราคม 2520) : 44.

การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณแก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็กแคระและไข้โรค ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีกด้วย สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นในวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยขบหรืออาการท้องผูกเป็นประจำลดจนความรู้สึกเวียนหน้ามืด เพราะการไหลเวียนโลหิตไม่เพียงพอ ในทุก ๆ วันการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าออกกำลังกายกลางแจ้งช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่คอยเจ็บไข้และช่วยให้สุขภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง¹ นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอยังช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างแคล่วคล่องว่องไว ซื่อต่อต่าง ๆ ทำงานไม่ติดขัด การประสานงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน อวัยวะและต่อมต่าง ๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง

คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพจะดีกว่าและอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ คนแก่ที่ทำงานกายกำลังอยู่เสมอจะแข็งแรงและอายุยืนยาวกว่าผู้ที่นั่ง ๆ นอน ๆ นอกจากประสพอุบัติเหตุ การออกกำลังกายเป็นประจำโยชน์แก่ทุก ๆ คน ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย คนหนุ่มสาวหรือคนแก่ และให้ผลทางกายและทางใจ "ครูเทพ" โค้ชรูปผลของการออกกำลังกายคือจิตใจของผู้เล่นไว้อย่างแยบคายในเพลงกราวกีฬาของท่านว่า "กีฬากีฬาเป็นยาวิเศษแก้กองกิเลสทำให้เป็นคน" ทางด้านร่างกายเราอาจกล่าวได้ว่า "กีฬาเป็นอาหารทิพย์" มีคุณสำหรับทุก ๆ คน ทำคนอ่อนแอให้ขม ทำให้ทุก ๆ คนมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ในปัจจุบันแพทย์ได้ใช้การออกกำลังกายในการป้องกันรักษาโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพหลังการเป็นโรคได้ผลดีมาก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการขับถ่ายทำงานได้ดี อันเป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง สามารถประกอบ

¹ เรื่องเดียวกัน.

กิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ใต้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลาอันยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยอย่างง่าย และเมื่อเลิกงานแล้วร่างกายจะหายเหนื่อย สามารถคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี ทำให้อายุยืนยาวไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วย¹ "อีกทั้งยังเสริมสร้างความเจริญงอกงามให้แก่จิตใจ อารมณ์ สังคม ถ้าหากเราจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการกีฬา ให้ถูกต้องที่ และเหมาะสม²" ซึ่งขึ้นอยู่กับ ภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย

ใต้มีผู้ทำการค้นคว้า วิจัยสนับสนุนประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายดังนี้
อวย เกตุสิงห์ ไตสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวไ้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เมื่อกเลือกเพิ่มขึ้น หลอดเลือก็มีคามยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ออกโตขึ้น ขยายไ้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูงสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ค่อมไรท่อจะถูกกระตุ้นให้หลังฮอโรโมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

¹วารศักดิ์ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523) หน้า 2.

²วารศักดิ์ เพียรชอบ, "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1-4 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 45.

7. ช่วยให้เมื่อกเลือกขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวงอกให้มีส่วนงอกงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงขึ้น¹

วรสักดิ์ เพ็ชรชอบ ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเส้นเลือดสูงได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหน็บง่ายหรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ที่ทำงานเบาหายไป
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอ น้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายและจิตใจ มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตที่สูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป่ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ เป็นต้น²

¹วรสักดิ์ เพ็ชรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา.

²วรสักดิ์ เพ็ชรชอบ, "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัย พลศึกษา

ในวงการแพทย์ยอมรับว่า หากร่างกายคนเราได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพอสมควรจะทำให้

1. อายุยืน เพราะว่าร่างกายจะกระฉับกระเฉงแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายมีความคงทนมากขึ้น
2. รูปร่างจะงดงาม แม้อายุจะมากขึ้น พุงจะไม่ยื่นออกมา มองดูปราศเปรียวเหมือนคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ
3. โรคภัยไข้เจ็บซึ่งมักเกิดกับคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเสมอ ๆ ก็จะเกิดไต่ยากหรือไม่เกิดเลย เช่น โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและข้อกระดูก โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ฯลฯ¹

สภาพปัญหาของสังคมไทยในปัจจุบันที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของสังคมปัจจุบัน คือ ประชาชนส่วนใหญ่มีสุขภาพอ่อนแอ สติปัญญาเสื่อมลง จากประสิทธิภาพในการทำงาน เพื่อเพิ่มผลผลิต และประเทศชาติไม่สามารถจับบริการสุขภาพได้เพียงพอ สมรรถภาพทางจิตใจอ่อนแอขาดความอดทน ออกกำลังกาย ปัญหาอาชญากรรมสูง ขาดคุณธรรมทางจิตใจ ขาดความมีระเบียบวินัย ขาดความกล้าหาญ และกระตือรือร้น แนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาได้คือการให้ประชาชนของประเทศออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้นทางพลศึกษาถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยพัฒนา ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม²

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายหรือกีฬามีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์อย่างมาก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา โดยเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนชาวไทย มุ่งส่งเสริมคุณภาพของพลเมืองให้มีบุคลิกภาพ สุขภาพและอนามัยสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตและอยู่รวมในสังคมได้อย่างมีความสุข³ รัฐบาลของแต่ละประเทศได้พยายามที่จะหาทาง

¹ โสภาส ชรรณวานิช, "การออกกำลังกาย," วารสารกรุงเทพมหานคร, (มกราคม 2517) : 46.

² ปรีดา รอกโทธีทอง, "แนวทางการดำเนินการพลศึกษา," วารสารศึกษาศาสตร์ และสหศึกษา 1 (มกราคม 2528) : 81 - 82.

³ กอง วิสุทธารมณ์, "แผนการกีฬาแห่งชาติ," วารสารศึกษาศาสตร์ และสหศึกษา 2 (เมษายน 2521) : 35.

ส่งเสริมให้ประชากรออกกำลังกายมากขึ้น สหรัฐอเมริกาซึ่งจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลก ก็ปรากฏว่าสุขภาพของประชาชนไม่ดี สาเหตุเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์ เครื่องเล่นแรง สะดวกสบายประชาชนจึงขาดการออกกำลังกายสิ่งเหล่านี้จึงทำให้ประชาชนเอาใจใส่กับการออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ ถึงกับบริษัทบางแห่งได้มีการหยุดงานในคอนบ่าย เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกายพร้อมกันกับทั้งใจจัสสร้าง "ศูนย์บริหารกาย" ขึ้นให้เจ้าหน้าที่ได้ลัดเปลี่ยนกันไปพักผ่อนและออกกำลังกายปีละครั้ง คนละ 4 - 6 สัปดาห์ โดยจัดให้มีครูพลศึกษา แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล และฝึกสอนวิธีเล่นเกมส์ต่าง ๆ ตลอดจนทำวิ่งและทำว่ายน้ำให้ถูกวิธีพร้อมทั้งจัดให้มีการบรรยายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและอนามัยด้วย¹

เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลเป็นอย่างมาก จึงได้มีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายกันมาก โดยเฉพาะในโรงเรียนมัธยมศึกษา ได้มีการส่งเสริมให้นักเรียน เรียนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละ 2 คาบ สำหรับมัธยมศึกษาตอนต้น และสัปดาห์ละ 1 คาบ สำหรับมัธยมศึกษาตอนปลาย นอกจากนี้บางโรงเรียนยังเปิดให้นักเรียนเลือกเรียนวิชาพลศึกษาอีก สำหรับครูเป็นตัวจักรที่ช่วยให้นักเรียนของชาติเป็นเด็กดี มีคุณธรรม มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุขภาพสมบูรณ์นอกจากนี้ครูซึ่งบุคคลทั่วไปถือว่าเป็นแม่พิมพ์ของชาติหรือเป็นแบบอย่างแก่เด็กนักเรียน ถ้าครูได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ครูก็จะมีสุขภาพที่ดีจะทำให้การอบรมแนะนำสั่งสอนเด็กนักเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์ในการทำงานประจำวันนั้น ครูของทำงานด้วยความเครียดจาก การสอน การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ การปกครองจึงต้องมีสุขภาพที่ดี เพื่อที่จะได้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นผลดี ทำให้ประเทศชาติไม่ต้อง รมภาระในการที่จะคอยช่วยเหลือออกค่าใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาลแก่ครู นอกจากนี้กระทรวงศึกษาธิการยังเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายได้ให้กรมพลศึกษาจัดทำคู่มือการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นครู ได้ตระหนักถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตลอดจนสามารถเป็นแบบอย่างแก่เด็กนักเรียน ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลของชาติได้ต่อไป และจากสถิติการเสียชีวิตของสมาชิก-

¹สนอง อุณาภูล, "การออกกำลังกาย," วารสารสุขภาพ 2 (ธันวาคม 2517) :

ช.พ.ค. ซึ่งย่อจากคำว่า การพัฒนากิจสงเคราะห์ช่วยเพื่อนสมาชิกครูสภา ปี 2526 และ 2527 พบว่า

ปี	ครูเสียชีวิตทั้งหมด	มะเร็ง	หัวใจ	เบาหวาน	ความดันโลหิต
2526	1490	214	210	91	20
2527	1705	273	234	30	29

ความหลักวิชาการแพทย์กล่าวว่าถ้าคนเราได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะสามารถป้องกันกาเกิดโรคมะเร็ง¹ และช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ และถ้าเกิดเป็นโรคเหล่านี้แล้วจะช่วยลดความรุนแรงของโรคเหล่านี้ได้ก้วย²

✕ เนื่องจากโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครส่วนมากมีความเหมาะสมหลาย ๆ ด้านในการให้บริการ เช่น สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร และเอกสาร ประกอบดวรกันคว่า ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาทางพลศึกษา และเป็นครูโรงเรียนมัศึกษามีความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงได้สุ่มสัมภาษณ์ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 15 ท่าน พบว่าครูมีความต้องการทาน การออกกำลังกายโดยต้องการให้เรียนบริการทานการออกกำลังกายให้ครู และการที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครนั้น เพราะว่า ครูส่วนมากมีที่พักอยู่นอกบริเวณโรงเรียน บางท่านมีที่พักอยู่ห่างไกลโรงเรียน บางท่านมีครอบครัวอีกทั้งการจราจรไม่ค่อยสะดวก บางโรงเรียนครูต้องกลับที่พักพร้อมกับรถนักเรียนเพราะไม่มีรถเมล์ หรือรถสองแถว เข้า - ออก ครูบางท่านมีปัญหาทางทานเศรษฐกิจ ต้องกินรันทางานทานนอกเหนือจากอาชีพรับราชการ และสถานที่ในการออกกำลังกายต่าง ๆ มีน้อย บางแห่งต้องเสียค่าบริการสถานที่ ซึ่งเป็นที่ทราบแล้วว่าครูมีรายได้น้อยทำให้ครูขาดการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายได้น้อย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความต้องการบริการทานการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้บริหารโรงเรียนในการที่จะจัดบริการการออก -

¹ไพรัช เทพมงคล, ความรู้เรื่องโรคมะเร็ง, (กรุงเทพมหานคร : เมกิตัลมีเคีย, 2524) หน้า 40.

²เสก อักษรานุเคราะห์, "บทนำ" การออกกำลังกายสำหรับคนวัยเสื่อม, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525), หน้า -1.

กำลังภายในให้แก่ครูในโรงเรียน ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจในการสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่การงานให้เกิดความพอใจ และมีประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะครูมีสุขภาพดี นอกจากนี้ยังเป็นสื่อให้ครูได้พบปะแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจ ความรักและความสามัคคี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการทำงาน เพื่อพัฒนาโรงเรียนให้เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน สังคม และประเทศชาติ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชาย กับครูหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูที่เป็นโสด กับครูที่สมรสแล้ว โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูชายแตกต่างกับครูหญิง
2. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูที่เป็นโสดแตกต่างกับครูที่สมรสแล้ว

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร เท่านั้น
2. จะศึกษาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร 7 กำน คือ
 - 2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 - 2.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
 - 2.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม
 - 2.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.7 ความต้องการด้านวิชาการ

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้ตอบแบบสอบถาม ตอบแบบสอบถามตามความต้องการที่เป็นจริงของตนเอง

คำจำกัดความ

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่ประสงค์หรืออยากได้รับบริการด้านการออกกำลังกาย

บริการ หมายถึง สิ่งที่โรงเรียนจัดและอำนวยความสะดวกให้แก่ครู

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง และการเล่นกีฬา

บริการด้านการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่โรงเรียนจัดและอำนวยความสะดวกให้แก่ครูได้มีการใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง และการเล่นกีฬา

ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่ประสงค์หรืออยากได้รับสิ่งที่โรงเรียนจัดและอำนวยความสะดวกให้แก่ครูได้มีการใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง และการเล่นกีฬา

โรงเรียนมัธยมศึกษา หมายถึง โรงเรียนที่เปิดทำการสอนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ครู หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่สอนหรือสนับสนุนการสอนหรือบริหารเกี่ยวกับการเรียนการสอน ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหาร ครูที่ทำหน้าที่ปฏิบัติการสอน และครูสนับสนุนการสอน เช่น ครูโสต นະแนว ฯลฯ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. ทำให้โรงเรียนเห็นความสำคัญและจัดให้มีบริการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนขึ้น
4. เป็นแนวทางที่จะปรับปรุง แก้ไขการให้บริการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน สำหรับโรงเรียนที่มีบริการด้านนี้แล้ว
5. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย