

ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า
แห่งประเทศไทย เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

**THE OPINION AND NEED ON EXERCISE OF FEMALE SENIOR SECONDARY
SCHOOL STUDENTS IN SACRED HEART CONVENT GROUP OF BANGKOK
IN ACADEMIC YEAR 2009**

โสพิศ หนูแก้ว *

Sopis Hnukeaw *

วัฒนา สุทธิพันธ์ **

Wattana Suthipan **

นำชัย เลวลัย ***

Namchai Lewan ***

Abstract

The purposes of this research were to investigate and compare the opinions and needs for exercise of female senior secondary school students in the Sacred Hearth Convent Group Schools in Bangkok in academic year 2009. The sample consisted of 310 of these female senior secondary school students who were chosen by stratified random sampling. The data were collected by the researcher's constructed questionnaire with reliability of .96. The data were then analyzed in terms of frequency, percentage, standard deviation, t-test, One-Way ANOVA, and testing for pair differences by Scheffe's method. The results were as follows:

1. The opinions for exercise of female senior secondary school students in the Sacred Hearth Convent Group Schools in Bangkok in academic year 2009 were overall at high level ($\bar{X} = 3.84$, $S = 0.51$). When comparing among study classes and study plans, there were no significantly differences.

2. The needs for exercise of female senior secondary school students in the Sacred Hearth Convent Group Schools in Bangkok in academic year 2009 were overall at high level ($\bar{X} = 3.80$, $S = 0.67$). When comparing among study plans, there was overall no significant difference. But there were significant differences at the level of .05 when comparing in the aspects of place, equipment and

* บัณฑิต หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

facilities, and exercise trainer and service staff. While the comparison among study classes, there was no significant difference.

Keywords : The Opinion and Need on Exercise , Female Senior Secondary School Students

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนดังกล่าว จำนวน 310 คน ได้กลุ่มตัวอย่างมาโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96 วิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.84, S=0.51$) และจากการเปรียบเทียบตามตัวแปรแผนการเรียน และตัวแปรระดับชั้น พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.80, S=0.67$) และจากการเปรียบเทียบตามตัวแปรแผนการเรียน พบว่า นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และ ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการจัดการและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน และนักเรียนในแต่ละระดับชั้น มีความต้องการ การออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : ความคิดเห็นและความต้องการการออกกำลังกาย , นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

บทนำ

สภาพการณ์ในปัจจุบันที่มีความเจริญก้าวหน้าทางสังคม และพัฒนาการทางเทคโนโลยีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องทุนแรง และอุปกรณ์ช่วยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญอย่างมากที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และยังส่งผลกระทบต่อสังคม ต่อเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน ทำให้เด็ก

และเยาวชนให้ความสนใจในสิ่งเหล่านี้ ซึ่งทุกคนลืมนึกไปว่าการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ทำให้การใช้งานของร่างกายน้อยลง นอกจากจะใช้แรงน้อยลงแล้ว ยังเป็นผลทำให้การออกกำลังกายของมนุษย์น้อยลงไปด้วย และส่งผลทำให้ร่างกายเสื่อมลงไปด้วยเนื่องจากอวัยวะขาและการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี การที่จะพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า สิ่งสำคัญคือการพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนที่มีคุณภาพทั้งทางด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ระเบียบวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งเป็นมาตรการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนและประชาชนในประเทศ นอกจากด้านการศึกษาแล้วการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นอีกมาตรการที่มีความสำคัญ ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญและกำหนดให้การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นนโยบายเพื่อพัฒนาสุขภาพ โดยพยายามปลูกฝังให้เยาวชนให้รู้จักการเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักเสียสละ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาการออกกำลังกายยังมีส่วนที่ทำให้เยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเป็นที่ยอมรับกันว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายสามารถช่วยในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้คุณภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2546) การมีสุขภาพที่ดีต้องมุ่งเน้นที่เยาวชน เพราะเด็กในวันนี้จะต้องเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า และพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า เพราะฉะนั้นเด็กต้องมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีความรู้ ความเฉลียวฉลาด มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี เมื่อเติบโตก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ (ชไมพร เทศวานิช. 2548: 1)

โรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีและออกไปรับใช้สังคม หรือศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นไปจึงควรจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตร และตระหนักถึงความสำคัญและความต้องการในการสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีให้นักเรียน ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านร่างกายรวดเร็ว วิชาพลศึกษาเป็นอีกวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่วางไว้ในการเรียนพลศึกษาจึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่พึงปฏิบัติและมีการสนับสนุนอย่างจริงจังในเรื่องของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้เยาวชนได้หันมาดูแลสุขภาพ รักการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน เพื่อจะได้จูงใจให้นักเรียนรักการออกกำลังกายและอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ และนโยบายของโรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ข้อที่สาม (2553: ออนไลน์) คือการส่งเสริมให้มีลักษณะการเป็นผู้นำที่ดีรู้จักการทำงานเป็นทีม การมีสุขภาพที่ดี และมีจิตสาธารณะ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม แต่จากการที่ผู้วิจัยมีส่วนในการนำกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักเรียน จึงสังเกตเห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายน้อย ซึ่งแตกต่างกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีความสนใจและมีความสุขสนุกสนานในการออกกำลังกาย จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขต

กรุงเทพมหานคร เพื่อนำข้อมูลที่ได้อาจจากการศึกษาในครั้งนี้มาดำเนินการให้เป็นรูปแบบและนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นการปลูกฝังนิสัยการรักในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและพละทานามัยที่ดีของนักเรียนและเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 พร้อมทั้งเปรียบเทียบ จำแนกตามตัวแปรระดับชั้น และแผนการเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 310 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพจนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก krejcie; & Morgan) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 ระดับชั้น ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 5 และ มัธยมศึกษาปีที่ 6

1.2 แผนการเรียน จำแนกเป็น แผนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ และ แผนคณิตศาสตร์-

ภาษาอังกฤษ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่

- 1.1 ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 1.3 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน
2. ความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่
 - 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.2 ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ
 - 2.3 ด้านการจัดการ และการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอข้อมูลเป็นตาราง และความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 310 คน เป็นนักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 50.97 และ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 49.03
2. กีฬาและกิจกรรมที่นักเรียน ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ แบดมินตัน ร้อยละ 54.80
3. วันที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 59.35
4. ช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลา 08.00 - 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.55

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย และความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84, S = 0.51$) และจำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้

- 1.1 ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.15$, $S=0.50$)
- 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.57$, $S=0.77$)
- 1.3 ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.80$, $S=0.66$)
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.80$, $S=0.67$) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้
- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.86$, $S=0.82$)
- 2.2 ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.73$, $S=0.73$)
- 2.3 ด้านการจัดการ และการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.82$, $S=0.71$)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามตัวแปรแผนการเรียนและระดับชั้น
- 3.1 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552
- 3.1.1 ตัวแปรแผนการเรียน นักเรียนแผนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.51 และนักเรียนที่เรียนแผนคณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.51 มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย โดยรวมเท่ากับ 3.84 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน ไม่แตกต่างกัน
- 3.1.2 ตัวแปรระดับชั้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ระดับชั้นการเรียนต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน
- 3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552
- 3.2.1 ตัวแปรแผนการเรียน นักเรียนแผนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ นักเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.70 และแผนคณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่มีแผนการเรียน

ต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ด้านการจัดการและการส่งเสริม ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย นักเรียนมีความต้องการไม่แตกต่างกัน

3.2.2 ตัวแปรระดับชั้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.59 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ระดับชั้นการเรียนต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ผู้นำกิจกรรมควรสร้างบรรยากาศให้เกิดความสนุกสนานมาก ๆ มีท่าแปลกใหม่และมีเพลงที่ทันสมัย
2. ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเสนอกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของนักเรียนในแต่ละวัยให้นักเรียนสนุกไม่เบื่อจนเกินไป
3. มีการประชาสัมพันธ์ เสียงตามสายในตอนเช้า และจัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
4. การสนับสนุนให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและมีวิทยากรแนะนำพร้อมให้ความรู้

อภิปรายผล

ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต กับทุกคน ทุกวัย ที่สามารถออกกำลังกาย โดยใช้กิจกรรมในแบบต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน การเล่นเพื่อความสนุกสนาน เช่น การเดิน การกระโดด การทำงาน หรือ การเล่นกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544: 43) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

1. ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ยาน (Yan, 1999: unpagged) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงในประเทศจีน สอดคล้องกับการศึกษาของ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549: 102-103) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิริ (2536: 293) ได้กล่าวว่า ในการจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ถ้าจัดได้เหมาะสมเพียงพอ จะช่วยให้การปฏิบัติงานของครูเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยสถานที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเรียนการสอนวิชาการและการบริหารชั้นเรียนด้วยกัน ถ้าครูจัดได้เหมาะสมก็จะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพการสอนเป็นอย่างดี

3. ด้านผู้นำการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงโรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 40) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของครูพลศึกษาไว้ว่า ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ดีในวิชาพลศึกษา วิชาการ และวิชาการศึกษาทั่วไป เป็นผู้มีความรู้ในวิชาที่พลศึกษาอย่างแท้จริง มีความรับผิดชอบสูง เป็นผู้มีความประพฤติดี มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณธรรม จิตใจโอบอ้อมอารี รักเด็ก มีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง และเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 59.35 โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 09.00 น.คิดเป็นร้อยละ 43.55 ซึ่งเป็นวันและเวลาที่ทางโรงเรียนได้มีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายในตอนเช้า ก่อนเข้าเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีสุขภาพที่ดี และสอดคล้องกับและนโยบายของโรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ข้อที่สาม(2553:ออนไลน์) คือการส่งเสริมให้มีลักษณะการเป็นผู้นำที่ดี รู้จักการทำงานเป็นทีม การมีสุขภาพที่ดี และมีจิตสาธารณะ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ประเภทและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า แห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2552 พบว่านักเรียนมีความต้องการชนิดกีฬาเพื่อใช้ในการออกกำลังกายโดยรวมสูงสุด ได้แก่ แบดมินตัน โดยคิดเป็นร้อยละ 54.80 ทั้งนี้เพราะกีฬาแบดมินตันเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนในวิชาพลศึกษา และเป็นกีฬาที่ทางโรงเรียนได้มีการจัดให้มีการแข่งขันเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียนเป็นประจำทุก ๆ ปี นักเรียนจึงเกิดความสนใจและชื่นชอบกีฬาแบดมินตันเป็นพิเศษ

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกายส่งผลต่อร่างกายที่จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริง มีสุขภาพจิตที่ดี ดังที่ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายส่งผลต่อร่างกาย ไว้ว่า อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้

อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อุดมทุน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการทำงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพกายดี

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนส่วนใหญ่ เห็นว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ล้วนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับ ยุทธนา ชันติยะ (2545: 14-18) ที่กล่าวว่า สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นการบริการให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าถ้าสิ่งเหล่านี้ มีเพียงพอและได้มาตรฐาน ก็เป็นแรงจูงใจให้นักเรียน มีความต้องการอยากเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น และสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น ตลอดจนทำให้ทุกคนบรรลุวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของงานวิจัยของ รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพานธุ์ (2530: 151) ที่กล่าวว่าถ้ามีอุปกรณ์เพียงพอ และได้มาตรฐาน สถานที่ใกล้ สะดวกแก่การไปใช้บริการ จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมการออกกำลังกายได้เร็วขึ้น และอยากเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

2. ด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งส่วนใหญ่ต้องการให้ผู้นำกิจกรรมนำเทคนิคใหม่ ๆ มาปรับปรุงให้อยู่เสมอ และมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้นำกิจกรรมและบุคลากรผู้ให้บริการมีความสำคัญต่อการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้สึกสนุกมีความสุขกับการออกกำลังกายและอยากมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับ เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ (2525: 8-9) ที่กล่าวว่า บุคลากรที่คอยให้บริการในสถานออกกำลังกายจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกายในทุก ๆ ด้าน ทั้งความพึงพอใจสูงสุดที่ผู้มาออกกำลังกายจะได้รับ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกดีในการออกกำลังกาย ส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก

3. ด้านการจัดการ และการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน สอดคล้องกับ ปรีดา คุ้ยร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ที่พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา ให้มีกลุ่มชมรมกีฬาและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและชักจูงให้หันมาออกกำลังกาย อีกทั้งยังควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถาบันเพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึง และยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้ประชาชนหันมาออกกำลังกาย

กายกันมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ที่กล่าวว่า การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจกรรมนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ก็คือ ต้องการให้ผู้มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจและได้รับการดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดี

การเปรียบเทียบความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามแผนการเรียนและระดับชั้น

แผนการเรียน

การเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 นักเรียนที่เรียนแผนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ และนักเรียนที่เรียนแผนคณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษมีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสังคมปัจจุบันได้มุ่งเน้นในเรื่องการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้นักเรียนมีสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับ นพดล อิมสุด (2548: 15) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดีมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญ ในการที่จะช่วยป้องกันโรคมะเร็งไข้เจ็บได้ด้วย

การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 นักเรียนที่เรียนแผนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ และนักเรียนที่เรียนแผนคณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษนักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานสอดคล้องกับ พรรณราย ทรัพย์ประภา (2548: 49) ที่เชื่อว่าคนเรามีความแตกต่างกันทางด้านต่าง ๆ ทุกๆ ด้าน เช่น ทางกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ ความรู้ความสามารถ ฯลฯ ความแตกต่างเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดและการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของคน และด้านการจัดและการส่งเสริมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนที่แผนการเรียนต่างกัน ต่างก็มีความต้องการการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมที่เหมือนกัน เพราะทุกคนต่างก็ต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี และต้องการที่จะรักษารูปร่างทรวดทรงไว้เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้นและเป็นการลดน้ำหนักให้ตัวเองหุ่นดี ดังที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่มีผลต่อรูปร่างทรวดทรงว่า การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับและตรงกับ ปราณส์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล (2548: 277-280) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมและปัญหาของเด็กวัยรุ่นว่าความ ต้องการทางด้านร่างกายของมนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา จะมีความต้องการทางด้านร่างกายที่เหมือนกันหมด

เพราะถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต อาทิเช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความกระหาย และความต้องการด้านการขยับถ่าย เป็นต้น

ระดับชั้น

การเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ปนัดดา จูภา (2544: บทคัดย่อ) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา (2540: บทคัดย่อ) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนในช่วงวัยที่ใกล้เคียงกัน จึงส่งผลทำให้มีความสนใจและความต้องการทางด้านกีฬาไม่แตกต่างกัน เพราะในแต่ละวัยของนักเรียนต่างก็ต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี และต้องการที่จะรักษารูปร่างทรวดทรงไว้เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้รูปร่างดีขึ้นและเป็นการลดน้ำหนักให้ตัวเองหุ่นดี ดังที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่มีผลต่อรูปร่างทรวดทรงว่า การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และกล้ามเนื้อกระชับ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก็เป็นวัยที่มีความต้องการในการมีรูปร่าง และทรวดทรงที่ดีด้วย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นและความต้องการอยู่ในระดับมาก ดังนั้น โรงเรียนควรนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา และดำเนินการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้รับประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). **หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง 2546).**

กรุงเทพฯ: กระทรวงฯ.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). **ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ: การกีฬาฯ.

_____. (2544). **แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549).** กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ. (2525). **ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม**

- สุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชไมพร เทควานิซ. (2548). การพัฒนาแบบทดสอบและเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง. สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พิริยะพจน์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพดล อิ่มสุด. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. (2540). การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปรางค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. (2548). จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปรีดา คู่ย์ร้านหญ้า. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปนัดดา จูภา. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณราย ทรัพย์ะประกา. (2548). จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน. กรุงเทพฯ: พรนเรศวร์.
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุทธนา ชันติยะ. (2545). คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์. (2530). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์. (2553). นโยบายของโรงเรียน. สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2553, จาก <http://www.shc.ac.th/>

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2536). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. (เอกสารประกอบการเรียน). กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

โสภา เอกทัศน์. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

Yan, J. (1999). **Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students.** Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing. Chiangmai: Graduate School, Chiangmai University.