

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา
ในโรงเรียนพาณิชย์การสยามในพระอุปลัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553
THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS
IN SIAM COMMERCIAL SCHOOL IN ACADEMIC YEAR 2009

กุศล ช่วงบุญศรี *

ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์ **

วัฒนา สุทธิพันธ์ ***

Kusol Choungboonsri *

Paiboon Srichaisawat **

Wattana Suthipan ***

Abstract

The purpose of this research was to study the state and need for exercise of the students in Siam Commercial School and compare the need for exercise of the students. The variable sex and status. The sample consisted of 400 students of Siam Commercial School in academic year 2009 who were selected by stratified random sampling. The instrument use for collecting the data were the unstructured interview and the questionnaire constructed by the research with reliability of 0.95. The data were analyzed in terms of means, standard deviation and t-test Independent. The results were as follows:

1. The state for exercise of student of Siam Commercial School in academic year 2009 showed the state appropriate and rather ready for exercise of personnel

2. The needs for exercise of student of Siam Commercial School as a whole need in the high with the means of 3.51 and the standard deviation of 0.57 to analyze list as for instance places, equipment and facilities, personnel and management physical activities follows student needs high on all sides

3. Compare needs for exercise of student of Siam Commercial School, it was found that:

3.1 The needs for exercise of between male and female students were overall significantly different at the level of .05. When considered on separate aspect, there were significant differences of the needs on the equipment and facilities, personnel, and management physical activities. But there were no differences for the places.

* นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

** รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์

*** รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

3.2 The needs for exercise of students whose certificate of vocational education and diploma of vocational education were not significantly different.

Key words: State, Need, Exercise, Students, Siam Commercial School

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียน นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียน ตามตัวแปรเพศ และระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนักศึกษาจำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 พบว่า สภาพโดยทั่วไปมีความเหมาะสม และค่อนข้างพร้อมสำหรับการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.51, S = 0.57$) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียน นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกด้าน

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 พบว่า

3.1 นักเรียน นักศึกษา ชายและหญิง โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศชายและหญิง มีความต้องการแตกต่างกัน ในด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่ด้านสถานที่ ไม่แตกต่างกัน

3.2 นักเรียน ปวช. และ นักศึกษา ปวส. โรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: สภาพ, ความต้องการ, การออกกำลังกาย, นักเรียน นักศึกษา, โรงเรียนพณิชยการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ

บทนำ

รัฐบาลได้ให้ความสำคัญในด้านสุขภาพของคนไทยควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเสมอมา เห็นได้จากการจัดกิจกรรม สถานที่ หรืออุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น ทั้งนี้เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนมีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า เพื่อให้สอดคล้องกับ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ซึ่งมีกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาประเทศไทยในระยะ 10-15 ปีข้างหน้า ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อนำไปสู่สังคมไทยที่พึงปรารถนา คือ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” โดยมีบริบทการพัฒนาประเทศที่สำคัญประการหนึ่งคือ การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมแห่งศีลธรรมและฐานความรู้ ต้องพัฒนาศักยภาพคนในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยเริ่มจากการเสริมสร้าง สุขภาวะของประชาชนให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีที่สามารถดูแลตนเองได้ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549: ณ - ด)

การที่จะทำให้บุคคลเป็นคนที่มีความรู้และมีสุขภาพดีจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะต้องเริ่มต้นจากการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาพจิตใจที่สดชื่น ถ้าร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์พร้อมการศึกษาเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ก็จะเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามหากร่างกายและจิตใจไม่มีความสมบูรณ์ เช่น เจ็บป่วย หรือจิตใจไม่สดชื่นแจ่มใสก็จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ และสถาบันที่มีบทบาทและเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนรู้ ความสามารถและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอนามัยของเยาวชน คือ สถานศึกษา ซึ่งจะมีส่วนที่จะทำให้เยาวชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี โดยการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้กับนักเรียน ทั้งการจัดการเรียนการสอนในวิชาเรียน และการจัดกิจกรรมเสริมนอกวิชาเรียน แต่เนื่องจากหลักสูตรการเรียนการสอนในปัจจุบันมีวิชาที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายค่อนข้างน้อย โดยโครงการส่งเสริมกีฬาของโรงเรียนมักมุ่งเน้นการแข่งขันกีฬาเพื่อชัยชนะในการแข่งขันระดับต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลทำให้เยาวชนส่วนหนึ่งมีเจตคติในทางลบต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ เป็นสถาบันการศึกษาที่เปิดการเรียนการสอนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษาด้านบริหารธุรกิจ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างบัณฑิตให้มีทักษะวิชาชีพเพื่อนำไปใช้ในการทำงานโดยตรง การจัดการเรียนการสอนส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นเกี่ยวกับวิชาที่ต้องนำไปใช้ในการประกอบอาชีพของนักเรียนนักศึกษา ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์สายวิชาสามัญ (พลศึกษา) ประจำโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ รับผิดชอบเกี่ยวกับการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นการเรียนการสอนเพียงวิชาเดียวที่เกี่ยวกับการส่งเสริมและพัฒนาทางด้านร่างกาย ถึงแม้ว่าทางโรงเรียนจะมีการจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางด้านกีฬาโดยการจัดการแข่งขันกีฬากายใน ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แก่แก่นักเรียนนักศึกษาได้บ้าง แต่ก็ยังคงไม่เพียงพอ และไม่ครอบคลุมถึงนักเรียนนักศึกษาอีกเป็นจำนวนมาก

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อให้ทราบถึงสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ

และทราบความแตกต่างของความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อได้นำผลการวิจัยครั้งนี้ไปดำเนินการแก้ไขปรับปรุงและใช้เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความต้องการ และตามความสนใจมากขึ้น และเพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนในการตั้งงบประมาณเพื่อปรับปรุงต่อเติมสถานที่ออกกำลังกาย เครื่องมือ และอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ของนักเรียน นักศึกษา และยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้บริหารได้ตระหนักถึงความสำคัญและ และความจำเป็นในการสนับสนุนการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาส่งเสริมสุขภาพนักเรียน นักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างนักเรียน นักศึกษาชายและนักเรียน นักศึกษาหญิง
3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ระหว่างนักเรียน นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักเรียน นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้แก่ นักเรียนนักศึกษา ชายและหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ปีการศึกษา 2553 จำนวน 4 สาขา ได้แก่ สาขาคอมพิวเตอร์ จำนวน 972 คน สาขาการตลาด จำนวน 953 คน สาขาบัญชี จำนวน 969 คน และ สาขาการท่องเที่ยว จำนวน 252 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 3,146 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็น นักเรียนนักศึกษา ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ระดับ ปวช. และ ระดับ ปวส. โดยใช้การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 345คน แต่ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนนักเรียนนักศึกษาทั้งสิ้น 400 คน โดยได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 2 ชุด ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกาย เกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaire)

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หาคุณภาพเครื่องมือโดยการนำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียน นักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ

1. สรุป และเรียบเรียงข้อมูลสภาพการออกกำลังกายที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นรายด้าน ในรูปแบบความเรียง

2. นำข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวม และจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง และ ระหว่างระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โดยใช้สถิติที (t-test Independent)

5. นำข้อมูลข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ แต่ละด้านมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ประกอบด้วยนักศึกษาระดับ ปวช. จำนวน 200 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ หญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และนักศึกษาระดับ ปวส. จำนวน 200 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ หญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

2. สภาพการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ

ปีการศึกษา 2553

2.1 สภาพด้านสถานที่

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีการจัดสถานที่ในการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียน นักศึกษา ได้มาเล่น และออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ประกอบด้วยสนามกีฬาต่าง ๆ คือ สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล หอประชุมสำหรับการเต้นลีลาศ และแอโรบิคแดนซ์ และโรงเรียนยังได้จัดห้องปฐมพยาบาล ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องสุขา และบริเวณต้นน้ำดื่ม มีรั้วรอบขอบชิด ทั้งสถานที่นั่งพักผ่อนให้แก่แก่นักเรียนนักศึกษา ที่มาใช้สถานที่ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และยังมีห้องที่ให้ความรู้ทางด้านวิชาการ ซึ่งให้ความรู้ทั้งด้านประวัติศาสตร์ สุขภาพ หลักการออกกำลังกาย สถานที่ต่าง ๆ มีความปลอดภัย มีบุคลากรเจ้าหน้าที่คอยดูแลและซ่อมบำรุงตลอดอย่างสม่ำเสมอ มีถังขยะในจุดต่าง ๆ มีต้นไม้ที่ให้ความร่มรื่นเป็นจำนวนมาก รวมถึง การดูแลความสะอาดทั่วไปของโรงเรียน มีบุคลากรคอยดูแลตลอดเวลา

2.2 สภาพด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีการจัดหาอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานเพียงพอแก่นักเรียนนักศึกษา ที่มาเล่นหรือออกกำลังกาย เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกวอลเลย์บอล เครื่องออกกำลังกาย ลู่วิ่ง จักรยานถีบ อุปกรณ์เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ตุ้ยก้นของสำหรับใส่อุปกรณ์ของผู้ที่มาเล่นหรือออกกำลังกาย และยังได้จัดสถานที่สำหรับจอดยานพาหนะไว้อย่างเพียงพอ

2.3 สภาพด้านบุคลากร

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมกีฬาชนิดต่าง ๆ รวมทั้งมีบุคลากรที่ให้บริการด้านต่าง ๆ รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย การรักษาพยาบาล ความรู้ในด้านกติกากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ มีบุคลากรในการดูแลให้บริการการยืมอุปกรณ์ และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย จัดระเบียบจราจรในการจอดยานพาหนะ จัดเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของ มีเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถให้บริการได้อยู่เสมอ

2.4 สภาพด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียนนักศึกษา เช่น ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพ การจัดการอบรมหลักการและวิธีการการออกกำลังกาย รวมทั้งให้มีการตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย เช่น ชั่ง

น้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อให้รู้ว่ร่างกายของนักเรียน นักศึกษามีการเปลี่ยนมากน้อยเพียงใด การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น ลีลาศ แอโรบิคแดนซ์ วิ่งเพื่อสุขภาพ เดินสุขภาพ กิจกรรมกีฬา เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล โดยโรงเรียนพัฒนวิชาการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีนโยบายให้มีการจัดการแข่งขันกีฬากายใน ส่วนกีฬาระหว่างโรงเรียนนั้นขึ้นอยู่กับนโยบายของผู้บริหาร ซึ่งทางโรงเรียนพัฒนวิชาการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีการส่งนักเรียน นักศึกษา ไปแข่งกีฬากายนอก หรือระหว่างโรงเรียนเป็นประจำ กีฬาที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่เป็นกีฬาฟุตบอล และบาสเกตบอล เป็นต้น

3. ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพัฒนวิชาการสยามในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

3.1 ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพัฒนวิชาการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.51, S = 0.57$) และจากการวิเคราะห์ความต้องการเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

3.1.1 ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพัฒนวิชาการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.50, S = 0.62$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.77, S = 0.77$)

3.1.2 ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพัฒนวิชาการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.50, S = 0.65$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 3.77, S = 0.81$)

3.1.3 ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพัฒนวิชาการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.50, S = 0.61$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.74, S = 0.84$)

3.1.4 ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพัฒนวิชาการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55, S = 0.64$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล ($\bar{X} = 3.79, S = 0.99$)

3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพัฒนวิชาการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรเพศ

3.2.1 ด้านสถานที่ เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ($S = 0.62$) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 ($S = 0.62$)

3.2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 ($S = 0.65$) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ($S = 0.63$)

3.2.3 ด้านบุคลิกภาพ เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 ($S = 0.63$) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ($S = 0.60$)

3.2.4 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ($S = 0.66$) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ($S = 0.61$)

3.3 ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา

3.3.1 ด้านสถานที่ ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 ($S = 0.62$) และ ระดับ ปวส. มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ($S = 0.63$)

3.3.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 ($S = 0.68$) และ ระดับ ปวส. มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 ($S = 0.61$)

3.3.3 ด้านบุคลิกภาพ ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 ($S = 0.63$) และ ระดับ ปวส. มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 ($S = 0.59$)

3.3.4 ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ระดับ ปวช. มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ($S = 0.68$) และ เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 ($S = 0.60$)

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553

4.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 ($S = 0.58$) และ เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 ($S = 0.55$) เมื่อทำการทดสอบทางสถิติพบว่า นักเรียน นักศึกษา ชายและหญิง โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศชายและหญิง มีความต้องการที่แตกต่างกัน ในด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลิกภาพ และด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่ด้านสถานที่ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 ระดับ ปวช. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 ($S = 0.59$) และ ระดับ ปวส. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ($S = 0.55$) เมื่อทำการทดสอบทางสถิติพบว่า นักเรียนนักศึกษา ปวช. และ ปวส. โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก พบว่าสิ่งที่ต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย แสดงให้เห็นว่านักเรียนนักศึกษาเห็นความสำคัญและความจำเป็นของสถานที่ออกกำลังกาย เพราะสถานที่ออกกำลังกายนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก การมีสถานที่ที่ได้มาตรฐาน และเพียงพอต่อความต้องการน่าจะเป็นแรงจูงใจให้ออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น ความมีมาตรฐานของสถานที่ สำหรับการออกกำลังกายนั้นยังส่งผลถึงความปลอดภัยต่อตัวนักเรียนนักศึกษาอีกด้วย ซึ่งสิ่งที่นักเรียนนักศึกษา ต้องการนั้นถือเป็นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของ เมอร์เรย์ (อารีย์ พันธุ์ภูมิ. 2542: 189-192 ; อ้างอิงจาก Merray. ม.ป.ป.) คือความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ราวุฒิ นาคฤทธิ์ (2552: 65) ที่ ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 พบว่า โดยรวม สมาชิกศูนย์กีฬาที่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร มีความต้องการมากที่สุด คือ ศูนย์กีฬามี ความสวยงาม สะอาด และมีต้นไม้ร่มรื่น รองลงมาคือ ศูนย์กีฬาที่มีสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย

2. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักเรียน นักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระ อุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก พบว่าสิ่งที่ต้องการมากที่สุด คือ อุปกรณ์ ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และทันสมัย ซึ่งอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานนั้นจะช่วยสร้างความมั่นใจในความปลอดภัย ในการใช้งานอุปกรณ์นั้นๆ และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยก็น่าจะเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนนักศึกษามี ความต้องการการออกกำลังกายมากขึ้นด้วย ผลการวิจัยสอดคล้องกับ จันทรวิษา เมืองพันพงษ์ (2554: 49) ที่ ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ มีความต้องการอุปกรณ์ใน การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มากที่สุด รองลงมาคือ สถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก ข้อที่ต้องการมากที่สุด คือ บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ โสพิศ หนูแก้ว (2553: 78) ที่ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปี การศึกษา 2552 พบว่า โดยรวมมีความต้องการด้านผู้นำการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ใน ระดับมาก และยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุศล บุญสุข (2551: บทคัดย่อ) ที่ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความ ต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา พ.ศ. 2551 พบว่า ความต้องการ การออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก และประชาชนส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรที่มีมนุษย สัมพันธ์ดี มีความรู้ ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย

4. ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จากผลการวิจัย ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 พบว่านักศึกษาโรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระ อุปถัมภ์ฯ ต้องการเล่นกีฬามากที่สุด คือ ฟุตบอล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม

เป็นอันมากในปัจจุบัน โดยเห็นได้จากสื่อต่าง ๆ จะนิยมเสนอข่าวความเคลื่อนไหว ของวงการกีฬาฟุตบอล ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประกอบกับกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับวัยนักเรียน นักศึกษา เป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานและยังเป็นกีฬาในร่ม ที่สามารถเล่นได้ทุกที่ทุกเวลา และโรงเรียนยังสนับสนุนให้นักเรียนได้เล่นกีฬาฟุตบอล โดยจัดการเรียนการสอน มีการจัดการแข่งขันในชั้นเรียน และส่งนักศึกษาออกไปแข่งขันภายนอกในรายการต่าง ๆ ดังนั้นแรงจูงใจในความต้องการของกีฬาฟุตบอล จึงได้รับความสนใจมากที่สุด

5. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

5.1 นักเรียน นักศึกษา ชายและหญิง โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ นักเรียน นักศึกษาชาย มีความต้องการมากกว่า นักเรียน นักศึกษา หญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เพศชาย เป็นเพศที่ชอบเล่นกีฬามากกว่า เพราะมีนิสัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง มักจะหากิจกรรมหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอเมื่อมีเวลาว่าง แต่นักเรียนนักศึกษาหญิงนั้นมักให้ความสำคัญกับการดูแลความสวยงามของตนเอง การรักษาผิวพรรณให้สวยงามอยู่เสมอ โดยหลีกเลี่ยงที่จะโดนแสงแดดด้วยการไม่ออกกำลังกายบริเวณกลางแจ้ง หรืออาจจะไม่ออกกำลังกายเลยเพราะไม่ต้องการให้มีเหงื่อออก ซึ่งอาจจะเป็นเหตุผลให้นักเรียนนักศึกษาชายมีความต้องการการออกกำลังกาย มากกว่านักเรียน นักศึกษาหญิง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรพันธ์ ปรึษาชาญ (2551: 66) ที่ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 นักเรียน ปวช. และ นักศึกษา ปวส. โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียน และนักศึกษา มีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน คืออยู่ในโรงเรียนเดียวกัน ดังนั้นจึงอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ โสพิศ หนูแก้ว (2553: 67) ที่ศึกษา ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระพุทไธยของพระเยซูเจ้า แห่งกรุงเทพฯ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 พบว่า นักเรียนในแต่ละระดับชั้นที่ศึกษา มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนนักศึกษา โรงเรียนพณิชยการสยาม ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2553 มีความต้องการการออกกำลังกายในทุกด้านอยู่ในระดับมาก โรงเรียนจึงควรดูแลสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ และเพิ่มเติมอุปกรณ์การออกกำลังกายใหม่ ๆ ที่มีคุณภาพและมีความทันสมัยอยู่เสมอ มีการจัดสิ่งแวดล้อมบริเวณสนามกีฬาให้สะอาดร่มรื่น เป็นสัดส่วนอย่างเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยในการใช้สถานที่และอุปกรณ์แก่นักเรียนนักศึกษา และควรเพิ่มเติมในด้านของการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยมีการ

ประชาสัมพันธ์และคำแนะนำที่ดีจากบุคลากรที่มีคุณภาพและมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน มีบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้บริการที่ดี เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กุศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทร์ชษา เมืองพันพงษ์. (2554). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จีรนนท์ ปรีชาชาญ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราวุฒิ นาคฤทธิ์. (2552). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรื. (2549, 19 ตุลาคม). *ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรื เรื่อง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)*.
- โสพิศ หนูแก้ว. (2553). *ความคิดเห็นและความต้องการที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือคณะภคินีพระกฤษย์ของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ เขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารี พันธุ์ณี. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ.
- Krejcie, Robert V.; & Morgan, Daryle W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30: 607-610.