

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3  
ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่  
ปีการศึกษา 2552

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF 3<sup>TH</sup> LEVEL STUDENTS IN  
ISLAMIC PRIVATE SCHOOLS UNDER THE KRABI EDUCATIONAL SERVICE  
AREA IN ACADEMIC YEAR 2009

สมศักดิ์ สุขจันทร์ \*

Somsak Sukchan \*

พัชรศักดิ์ ธีญประจันบาน \*\*

Phatchasak Thanprachanban \*\*

ประเสริฐ ข่ายม่าน \*\*\*

Prasert Kayman \*\*\*

**Abstract**

This research aimed to study the state and need for exercise of the 3<sup>rd</sup> level students in Islamic private schools in Krabi in 2009. Four Hundred students in 3<sup>rd</sup> level of Krabi Islamic private schools were selected as the subjects of this study who were selected by Stratified Random Sampling. Questionnaires used as the researching tools were specifically designed to survey state and need for exercise, both in terms of checklist and rating scale, with the 0.86 reliability. Data were analyzed in frequency distribution and percentage patterns. The research showed the followings:

1. In terms of the overall state of exercise of 3<sup>rd</sup> level students in Krabi Islamic schools in 2009, three aspects are realistically shown in the respective percentage figures: places and facilities (56.59), professional staff (47.43), and management (48.55). Likewise, students' needs were in the high level with the following respective figures in three aspects: places and facilities (32.14), personnel (34.16), and management (34.22).

2. As categorized by the sex, students' state of exercise in the three following aspects: places and facilities, professional staff, and management, showed model-reality consistency. The percentage figures for male students in those areas are 52.69, 46.99, and 46.40, while those for female students are 55.12, 47.90, and 50.30 respectively. Meanwhile, students' needs for exercise can be accounted

\* นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

\*\* อาจารย์ ดร. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

as 33.53, 36.42, and 36.34 for male students, and 29.80, 31.79, and 32.00 for female students, respectively.

3. As categorized by student grades in level 3, students' state of exercise in the three following aspects: places and facilities, professional staff, and management, showed model-reality consistency. The percentage figures for those three areas can be shown by each student grade in respective order: Mathayom 1-58.70, 52.79, and 53.78; Mathayom 2-49.86, 44.46, and 42.84; and Mathayom 3-52.52, 47.22 and 47.53. Meanwhile, their needs for exercise can be statistically shown as follows: Mathayom 1-32.67, 37.08, and 36.14; Mathayom 2-31.57, 34.20, and 36.04.; Mathayom 3-31.39, 32.73, and 32.53, respectively. Notably, students in Mathayom 2 showed the highest number for need in this aspect.

4. When considering the needs for exercise in terms of activities, the most favorable activities are badminton, football, and volleyball. Students' needs are shown in the respective percentage figures: the 3<sup>rd</sup> level students for badminton 54.75, male students for football 60.97, female students for volleyball 74.35, Mathayom 1 students for football 67.14, Mathayom 2 students for badminton 72.38, and Mathayom 3 for volleyball 71.42. As for date and time, students showed their preference for exercise from 4pm.-6pm. on Saturday.

**Key words:** State , Need , Exercise , Private Schools islamic

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษาระดับ ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษาระดับ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและมาตราส่วนประมาณค่า และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษาระดับ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 56.59, 47.43 และ 48.55 ตามลำดับ และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.14, 34.16 และ 34.22 ตามลำดับ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษาระดับ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง ของนักเรียนชาย คิดเป็นร้อยละ 52.69, 46.99 และ 46.40 และ นักเรียนหญิง

ร้อยละ 55.12, 47.90 และ 50.30 ตามลำดับ และ มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก นักเรียนชาย คิดเป็นร้อยละ 33.53, 36.42 และ 36.34 และ นักเรียนหญิง ร้อยละ 29.80, 31.79 และ 32.00 ตามลำดับ

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการจัดการ ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 58.70, 52.79 และ 53.78, มัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 49.86, 44.46 และ 42.48, และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 52.52, 47.22 และ 47.53 ตามลำดับ และ นักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 32.67, 37.08 และ 36.14, มัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 31.57, 34.20, สำหรับความต้องการด้านการจัดการ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.04 และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 31.39, 32.73 และ 32.53 ตามลำดับ

4. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 คือ แบดมินตัน นักเรียนชาย คือ ฟุตบอล นักเรียนหญิง คือ วอลเลย์บอล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คือ ฟุตบอล มัธยมศึกษาปีที่ 2 คือ แบดมินตัน และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 54.75, 60.97, 74.35, 67.14, 72.38 และ 71.42 ตามลำดับ สำหรับ วันและเวลาที่นักเรียนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันเสาร์ และ ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.

**คำสำคัญ:** สภาพ ความต้องการ การออกกำลังกาย โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามเป็นสถานศึกษาของเอกชนที่จัดการศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียนโดยมีการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในด้านการกีฬาและการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ตามความสามารถและความต้องการของนักเรียนไปพร้อม ๆ กับการพัฒนานักเรียนในด้านความรู้และความคิด แต่โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เป็นสถานศึกษาที่มีความพิเศษแตกต่างจากสถานศึกษาโดยทั่ว ๆ ไปที่จัดการศึกษาในระดับเดียวกัน ดังคำกล่าวของ จีร์ศักดิ์ บุตรเดิน (2551: สัมภาษณ์) ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลศึกษากระบี่ ที่ได้กล่าวถึงลักษณะพิเศษที่สำคัญ ๆ ของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามว่า

1. เป็นโรงเรียนที่ใช้หลักสูตรจัดการศึกษาให้แก่ นักเรียน อย่างน้อย 2 หลักสูตร คือ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 และหลักสูตรอิสลามศึกษา พุทธศักราช 2546 สำหรับโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม

2. นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียน ส่วนใหญ่จะพักอยู่ประจำในหอพักของโรงเรียน หรือหอพักชั่วคราวที่เรียกว่า ปอเนาะ ซึ่งสร้างเป็นกระต๊อบส่วนบุคคล อยู่ในบริเวณโรงเรียน จึงต้องพึ่งพาตนเองในการบริหารเวลา และการจัดการตนเองเพื่อการเป็นอยู่ในกิจวัตรประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การแต่งกายทั่วไปและเครื่องแบบนักเรียน รวมถึงชุดปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียน ต้องถือปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างเคร่งครัด ตามหลักศาสนาอิสลาม โดยทุกคนต้องปกปิดร่างกายตามที่บัญญัติของศาสนากำหนด คือ ผู้ชายต้องปกปิดร่างกายอย่างน้อยตั้งแต่เหนือสะดือลงไปถึงใต้เข่า และผู้หญิงต้องปกปิดทั่วทั้งร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ

4. การจัดเวลาเรียน บางโรงเรียนอาจใช้เวลามากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ เนื่องจากต้องเพิ่มเวลาสำหรับการเรียนวิชาศาสนาอิสลามด้วย

5. การสัมผัสร่างกายกันระหว่างชายและหญิงที่ไม่ใช่พี่น้องร่วมสายโลหิต ในสภาวะปกติ ถือเป็นข้อห้าม

6. ทุกคนต้องปฏิบัติตามศานุกิจภาคบังคับส่วนบุคคลวันละ 5 เวลา คือเวลาย่ำรุ่ง เวลาบ่าย เวลาเย็น เวลาย่ำค่ำ และเวลาตึก เป็นกิจวัตรประจำวัน

ด้วยลักษณะบริบทของโรงเรียนที่มีความพิเศษดังกล่าว น่าจะมีส่วนที่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อสภาพความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียน ประกอบกับผู้วิจัยเป็นผู้สอนวิชาพลศึกษามาเป็นเวลา 8 ปี และมีหน้าที่โดยตรงเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่นักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกาย สร้างกลยุทธ์เสริมแรงจูงใจ รวมถึงการออกแบบการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552

### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีจำนวนทั้งสิ้น 400 คน โดยใช้ตารางประมาณค่าของกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชาย 74 คน หญิง 66 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชาย 68 คน หญิง 66 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชาย 63 คน หญิง 63 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ สภาพและความต้องการ 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการจัดการ โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaire) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ ต้องการมากที่สุด ต้องการมาก ต้องการปานกลาง ต้องการน้อย และต้องการน้อยที่สุด และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaire)

แบบสอบถามฉบับนี้ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.86 โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถาม ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ด้านต่าง ๆ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการจัดการ และความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ คิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุป และนำเสนอในรูปแบบรายชื่อ

### สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 สรุปผลได้ดังนี้

1. สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชาย จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 51.30 เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 48.70 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50
2. วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 67.75 รองลงมา คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 60.75 ส่วนช่วงเวลาที่นักเรียน ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 77.00 รองลงมา ช่วงเวลา 05.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 37.75 เมื่อแยกเป็นนักเรียนชาย และหญิง พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วัน

เสาร์ คิดเป็นร้อยละ 74.64 และ 60.51 ตามลำดับ รองลงมา คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 68.29 และ 52.82 ตามลำดับ และในส่วในช่วงเวลาที่นักเรียนชาย ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 78.04 และ 75.89 ตามลำดับ รองลงมาคือ ช่วงเวลา 05.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 30.24 และ 45.64 ตามลำดับ

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 โดยรวมพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 56.59, 47.73 และ 48.55 ตามลำดับ และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.14, 34.16 และ 34.22 ตามลำดับ

### 3.1 จำแนกตามเพศ

3.1.1 เพศชาย พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.69, 46.99 และ 46.40 ตามลำดับ และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.53, 36.42 และ 36.34 ตามลำดับ

3.1.2 เพศหญิง พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 55.12, 47.90 และ 50.30 ตามลำดับ และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.80, 31.97 และ 32.00 ตามลำดับ

### 3.2 จำแนกตามระดับชั้น

3.2.1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 58.70, 52.79 และ 53.78 ตามลำดับ และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.67, 37.08 และ 36.14 ตามลำดับ

3.2.2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 49.86, 44.46 และ 42.48 ตามลำดับ และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.57, 34.20 และ 36.04 ตามลำดับ

3.2.3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และ ด้านการจัดการ มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 52.52, 47.22 และ 47.53 ตามลำดับ และนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.39, 32.73 และ 32.53 ตามลำดับ

4. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนต้องการมากที่สุด คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 54.75 รองลงมา คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 52.00

4.1 จำแนกตามเพศ พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชาย ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 60.97 และ นักเรียนหญิง คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 74.35

4.2 จำแนกตามระดับชั้น พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 67.14 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 72.38 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 71.42

#### 5. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- 1) ควรจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อมจะใช้งานได้ตลอดเวลา
- 2) อุปกรณ์กีฬาควรจะทันสมัยและได้มาตรฐาน
- 3) ควรจัดให้มีผู้นำทางดำเนินหนทางการที่มีความรู้ทั้งด้านการออกกำลังกายเฉพาะด้าน
- 4) ควรจัดเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
- 5) ควรจัดกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน
- 6) ควรมีการสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพไว้เผยแพร่
- 7) ไม่ควรจำกัดเวลาที่จะออกกำลังกาย
- 8) ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

### อภิปรายผล

#### 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 มีสภาพที่เป็นจริง แสดงว่าโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดกระบี่ มีความเหมาะสมด้านสถานที่เพื่อการออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง เพราะมีความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีความเหมาะสมในการจัดห้องน้ำ และห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีการแยกผู้ชาย-หญิง อย่างเป็นสัดส่วนเพื่อความสะดวกสบายของผู้มาออกกำลังกาย มีการจัดประเภทของอุปกรณ์กีฬาให้เลือกใช้และที่สำคัญมีการตรวจเช็คความพร้อมอุปกรณ์กีฬาให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์และมีการจัดอย่างเป็นสัดส่วนของอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เพื่อให้มีความพร้อมในการใช้งาน นอกจากนี้ ควรมีความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ การจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีความต้องการน้ำดื่ม และต้องการที่นั่งพักผ่อนที่เพียงพอ มีความต้องการการเบิก-จ่าย อุปกรณ์ในการออกกำลังกายนอกเวลาเรียน และต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อในสนาม เนื่องจากสนามกีฬาและอุปกรณ์กีฬาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายก็จะช่วยพัฒนาความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546: บทคัดย่อ) ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมีมั่นคงแข็งแรง

#### 2. ด้านบุคลากร

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ไม่มีสภาพที่เป็นจริง

มีความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และมีความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกายในระดับมากที่สุด เพราะในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา บางครั้งมีการบาดเจ็บเกิดขึ้น ถ้าไม่มีเจ้าหน้าที่ หรือผู้ที่มีความรู้คอยให้ความช่วยเหลืออย่างทันที่ อาจทำให้อาการหนักมากไปอีกและยังมีความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย และที่สำคัญมีความต้องการเจ้าหน้าที่ให้การประชาสัมพันธ์ทั้งในสถานที่ และนอกสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอยาดี (2540: บทคัดย่อ) ที่วิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียน นายเรืออากาศ พบว่า มีความต้องการผู้ให้บริการ ที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่เหมาะสม และมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

### 3. ด้านการจัดการ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 ไม่มีสภาพที่เป็นจริง

มีความต้องการงบประมาณในการซ่อมแซมบำรุงอุปกรณ์และสนาม เนื่องจากอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายบางอุปกรณ์ เมื่อใช้ไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน มีการเสื่อมสภาพและชำรุด จึงมีความต้องการงบประมาณมาช่วยในเรื่องนี้อย่างเร่งด่วน นอกจากนี้ยังมีความต้องการป้ายประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ตลอดจนเอกสารเผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพราะเอกสารหรือป้ายประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายที่ถูกวิธีก็ทำให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย และสิ่งที่ต้องการมากที่สุด คือ ปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี เพราะในการปรับปรุง หรือแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาเพิ่มเติมต้องใช้เงินจากงบประมาณของโรงเรียนทั้งสิ้น ดังนั้นหากโรงเรียนปรับปรุงไม่ได้ในครั้งเดียว ก็ค่อย ๆ ปรับปรุงไปเรื่อย ๆ ซึ่งตรงกับ โฮล์บรูค (Holbrook, 1993: 2735A) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการเร่งด่วน และการกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการ การวางแผนของสถาบัน ต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดการแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกให้ถูกต้องเหมาะสม จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่มีประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการ ตั้งแต่การวางแผนการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็น เพื่อประสิทธิผลในการวางแผนและการดำเนินการ

### 4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชายและหญิง ช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือกีฬาฟุตบอล และกีฬาเบดมินตัน เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นที่นิยมของคนทุกเพศ ทุกวัย และจังหวัดกระบี่มีการส่งเสริมกีฬาฟุตบอลอย่างต่อเนื่องและจริงจัง รวมถึงเป็นกีฬาที่สร้างชื่อเสียงให้กับ



จังหวัดกระบี่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุศล บุญสบ (2551: 57) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2552 พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาวต้องการมากที่สุดคือ กีฬาฟุตบอล และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์ (2552: 62) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากูเก็ด ปีการศึกษา 2551 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากูเก็ด ปีการศึกษา 2551 มีความสนใจในกีฬาแบดมินตัน มากที่สุด

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ครู อาจารย์ ควรนำผลการวิจัย ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของนักเรียน
2. ควรจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ให้กับนักเรียนมากยิ่งขึ้น เช่น น้ำดื่มและห้องน้ำที่เพียงพอ
3. ควรเพิ่มงบประมาณด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ให้มากขึ้น และมีงบประมาณการแข่งขันกีฬาระหว่างหอพัก กีฬาภายใน และกีฬาภายนอกอย่างเพียงพอ

### เอกสารอ้างอิง

- กุศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิรศักดิ์ บุตรเต็น. (2551, 27 พฤศจิกายน). *ข้อมูลโรงเรียนนุทยานศึกษากระบี่*. สัมภาษณ์โดย สมศักดิ์ สุขจันทร์ ที่โรงเรียนนุทยานศึกษากระบี่.
- มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์. (2552). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากูเก็ด ปีการศึกษา 2551*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Holbrook, James Edward. (1993). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education Recreation and Athletics at Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53: 2735 – A.
- Krejcie, Robert V.; & Morgan, Daryle W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30: 607-610.