

**สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครู
โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553
(The State and Needs for Exercise of Teachers at Sarasas
Affiliated Schools in Bilingual Programme
in Academic Year 2010)**

จักรพล พรหมทองดี* พัชรชศักดิ์ ัญญประจัญบาน*
พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม*

*สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 114 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครู
โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ใน ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากร
ที่ให้บริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นครู
โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่ม
ตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็น
แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่
ความถี่ ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา
2553 โดยรวมมีความเหมาะสม
2. ความต้องการการออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์หลักสูตรสองภาษา
ปีการศึกษา 2553
 - 2.1 ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านการ
บริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.35 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 28.19 และด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.79 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.2 ครูเพศชายมีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.25 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.29 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 26.38 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2.3 ครูเพศหญิงมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 30.81 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 29.50 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2.4 ครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 25.71 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 27.61 และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.02 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.5 ครูที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 30.21 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 29.20 และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 30.14 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: สภาพ/ ความต้องการ/ ครูโรงเรียนในเครือศาสนา

Abstract

The purposes of this research were to study the state and needs for exercise of teachers Sarasas Affiliated Schools bilingual programme in academic year 2010 in three aspects: management indicated, personal indicated and place, equipment and facility indicated. The sample were 400 teachers of Sarasas Affiliated schools bilingual programme in academic year 2010 selected by multi-stage random sampling . The research instrument was a five-rating scales questionnaire with reliability at 0.90 level. Statistics used to analyze data were frequency and percentage.

The research results were found as follows:

1. The state for exercise of teachers Sarasas Affiliated schools bilingual programme in academic year 2010 was total have the suitability

2. Needs for exercise of teachers Sarasas Affiliated schools bilingual programme in academic year 2010

2.1 Needs for exercise of teachers Sarasas Affiliated schools bilingual programme in academic year 2010 in all aspects of management indicated 27.35%, personal indicated 28.19% and place, equipment and facility 28.79%, at total more level.

2.2 Male teachers needed for exercise in all aspects of management indicated 27.25% and place, equipment and facility indicated 28.29% at total more level. While aspect of personal indicated 26.38% at total moderate level.

2.3 Female teachers needed for exercise in all aspects of personal indicated 30.81% and place, equipment and facility indicated 29.50% at total more level. While aspect of management indicated 27.50% at total moderate level.

2.4 Teachers aged lower 35 years needed for exercise in all aspects of management indicated 25.71%, personal indicated 27.61% and place, equipment and facility 28.02%, at total more level.

2.5 Teachers aged 35 years up needed for exercise in all aspects of management indicated 30.21%, personal indicated 29.20% and place, equipment and facility 30.14%, at total more level.

Keyword: State / Needs/ Teachers of Sarasas Affiliated Schools

บทนำ

ปัจจุบันการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของทุกเพศ ทุกวัย ประชาชนจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญ และหันมาออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (กรมพลศึกษา. 2538: 4) และเพื่อให้เกิดความชัดเจนทางรัฐบาลจึงได้มีการกำหนดนโยบายการส่งเสริมกีฬาของรัฐ ดังนี้ เนื่องจากประชากรเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม การพัฒนาประเทศ เพื่อให้บรรลุผลตามความมุ่งหมายนั้น จึงจำเป็นต้องปรับปรุงและยกระดับคุณภาพของประชากร ประกอบกับปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า กีฬา นอกจากใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาประชากรให้มีร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถพัฒนาส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ สัมผัสความสามัคคี ดังนั้นการกีฬาจึงเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งในการพัฒนาประเทศ ซึ่งทุกรัฐบาล

ได้ให้ความสำคัญและกำหนดเป็นนโยบาย ที่จะต้องพัฒนากีฬาเสมอมา (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545: 16) ซึ่งมีอยู่ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาคนให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา พัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมยิ่งขึ้น สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคมและประเทศชาติ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545: 1)

การออกกำลังกายเป็นประจำก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจระบบกล้ามเนื้อและระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย รวมไปถึงทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ น้ำหนักของร่างกายมีความเหมาะสม และที่สำคัญยังทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีภูมิคุ้มกันที่ดี ดังที่เจษฎา เจียรณชัย

และบรรเทิง เกิดปรากฏ (2546: 7) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง อดทนสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่าง กระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูงสมรรถภาพทางร่างกายดี

ปัจจุบัน โลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้ในการทำกิจกรรมต่างๆ มีเครื่องทุ่นแรงเข้ามาเกี่ยวข้องเพราะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า มีผลทำให้มีการใช้ร่างกายที่ลดน้อยลงไป ซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงกับคนในเกือบทุกอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นพนักงานธนาคาร แม่บ้าน นักธุรกิจ แม่ค้า นักเรียน และครูก็เป็นอาชีพหนึ่งที่ได้รับผลกระทบ จากความเจริญก้าวหน้าของ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในปัจจุบัน ต่างคนต่างทำงาน มีการแข่งขันที่สูง ทำให้ไม่มีเวลาที่จะดูแลสุขภาพ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้มีผลกระทบกับตัวบุคคล หน่วยงาน และต่อประเทศชาติ เพราะเมื่อบุคลากรในประเทศขาดความแข็งแรง ร่างกายอ่อนแอ ก็จะทำให้ความสามารถในการทำงาน การทำกิจกรรมลดลง หรือขาดประสิทธิภาพประเทศก็จะขาดบุคลากรที่มีประสิทธิภาพที่จะพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญหรือพัฒนาได้

ครูในยุคปัจจุบันนี้ เหมือนกับคนที่ประกอบอาชีพอื่นๆ คือ ต้องดิ้นรนเอาตัวรอด มีการแข่งขันทั้งในที่ทำงานและในการดำเนินชีวิต ทำให้เวลาทุกนาทีมีค่ามากยิ่งขึ้น การออกกำลังกายก็เหมือนกับสิ่งที่ไม่จำเป็น มีความสำคัญลดน้อยลง ครูต้องใช้เวลาที่มีอยู่

นำไปทำสื่อการสอน การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ทำให้การออกกำลังกายขาดความสำคัญลงไป เมื่อครูมีสุขภาพไม่แข็งแรงสมบูรณ์แล้วก็จะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการจัดการเรียนการสอน ทำให้การสอนลดประสิทธิภาพลง หากครูมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้ครูมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีจะส่งผลถึงกิจกรรม การเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีบุคลิกภาพสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนและบุคคลต่างๆ แต่ด้วยภาระหน้าที่การสอนและการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่มากขึ้น ทำให้ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์หลักสูตรสองภาษาไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย หรือมีเวลาในการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้ครูมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มที่

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการเสนอแนะ และพัฒนาการออกกำลังกายของครูในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งสภาพและความต้องการที่กล่าวมานี้ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการเตรียมความพร้อม เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 เพื่อเป็นข้อมูล สำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของครูและเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ทั้งหมด 15 โรงเรียน มีจำนวนครูทั้งสิ้น 3,126 คน เป็นชายจำนวน 596 คน และหญิงจำนวน 2,530 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 346 คน ได้มาโดยประเมินขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เกรจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน แยกเป็นชาย 200 คน และหญิง 200 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ครูจำแนกตามเพศและอายุ

1.1 เพศ จำแนกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ จำแนกเป็น

1.2.1 อายุต่ำกว่า 35 ปี

1.2.2 อายุ 35 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

นิยามศัพท์เฉพาะ

ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในเรื่องของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอนและมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ชนิด 5 ระดับ คือมากที่สุด มากปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูใน

โรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านนโยบาย ด้านแผนงาน ด้านโครงการ ด้านกิจกรรม และด้านงบประมาณ และจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้ให้บริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของครู โรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการบริหารจัดการ
2. ด้านบุคลากรที่ให้ให้บริการ
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ

สิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Opened – Ended)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปแจกครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553

สรุปผลการวิจัย

1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวนเท่ากับเพศหญิง โดยเป็นเพศชายจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และเพศหญิงจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 เมื่อจำแนกตามอายุผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อายุต่ำกว่า

กว่า 35 ปี จำนวน 254 คนคิดเป็นร้อยละ 63.5 และอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5

ประเภทของกิจกรรมและกีฬา

ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา มีความต้องการการออกกำลังกายในประเภทของกิจกรรมและกีฬา มากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 247 คิดเป็นร้อยละ 19.04 รองลงมา คือ แอโรบิก จำนวน 154 คิดเป็นร้อยละ 11.87 และ ฟิตเนส จำนวน 140 คิดเป็นร้อยละ 10.79

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา มีความต้องการการออกกำลังกายวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันเสาร์ จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 26.97 รองลงมา คือ วันอาทิตย์ จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 18.95 และวันศุกร์ จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 16.61

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา มีความต้องการการออกกำลังกายช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00 - 19.00 น. จำนวน 245 คิดเป็นร้อยละ 45.37 รองลงมา คือ เวลา 15.00 - 17.00 น. จำนวน 78 คิดเป็นร้อยละ 14.44 และ เวลา 19.00 - 21.00 น.จำนวน 73 คิดเป็นร้อยละ 13.51

2 ข้อมูลสัมภาษณ์ผู้บริหารและจากการสำรวจของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตรสองภาษา

2.1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ผู้บริหารเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครู
ในโรงเรียน โดยสรุปเป็นรายด้านได้ดังนี้

2.1.1 ด้านนโยบาย

สร้างเสริมสุขภาพของ
บุคลากรครูให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง
สมบูรณ์ โดยมีเป้าหมายให้ครูทุกคนออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ และให้บุคลากรครูมีส่วน
ร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่
ดี ช่วยสร้างสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต และ
ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

2.1.2 ด้านแผนงาน

มีการพัฒนาสุขภาพของ
ครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์อย่างต่อเนื่อง โดย
ใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ เพื่อให้ครูหันมาสนใจ
การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หลังจากเสร็จสิ้น
ภาระหน้าที่ในการสอนหรือทำงานต่างๆ เพื่อให้
ครูมีบุคลิกภาพในการทำงานที่ดีขึ้น โดยจัดหา
สถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่น
กีฬาอย่างทั่วถึง และให้ครูใช้เวลาว่างให้เป็น
ประโยชน์

2.1.3 ด้านโครงการ

มีโครงการจัดการออก
กำลังกายและแข่งขันกีฬาของครูโรงเรียนใน
เครือสารสาสน์ ทุกๆ ปี การจัดตั้งชมรมกีฬา
ต่างๆ เพื่อฝึกซ้อมและออกไปแข่งขันกับ
โรงเรียนในเครือสารสาสน์ที่ต่างๆ เพื่อสร้าง
สัมพันธไมตรีที่ดีต่อกัน และยังช่วยทำให้เกิด
การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูล และความรู้ต่างๆ
ได้อีกทางด้วย

2.1.4 ด้านกิจกรรม

- การแข่งขันฟุตบอลครู
ชาย 7 คน

- การเดินแอโรบิกประ
กอบอุปกณ์

- การเล่นโยคะเพื่อสุขภาพ

- การแข่งขันลีลาศ

- การแข่งขันกีฬาครู
ภายในและระหว่างโรงเรียนในเครือสารสาสน์
ตามเขตต่างๆ

2.1.5 ด้านงบประมาณ

ได้รับงบประมาณการ
สนับสนุนการออกกำลังกายของครูมาจาก
โรงเรียนต้นสังกัด และมาจากส่วนกลางของ
กองอำนวยการโรงเรียนในเครือสารสาสน์

2.2 ข้อมูลจากการสำรวจของผู้วิจัย
เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของครูใน
โรงเรียน โดยสรุปเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

2.2.1 ด้านการบริหารจัดการ

ในเรื่องของการจัด
โปรแกรมการออกกำลังกาย ทางโรงเรียนยังไม่
ค่อยมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่ชัดเจน
งบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
มีอยู่บ้างแต่ไม่มีการกำหนดตัวเงินที่แน่นอน
การจัดตั้งชมรมกีฬาต่างๆ มาจากครูที่สนใจใน
กีฬานั้นๆเป็นผู้จัดตั้งขึ้นมา ส่วนในเรื่องของ
เอกสาร ภาพ โปสเตอร์ต่างๆ หรือหนังสือที่
เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีอยู่อย่างเพียงพอ การ
ให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ
ครูมีอยู่เป็นประจำทุกๆ ปี มีจัดบอร์ดให้ความรู้
ในเรื่องของการป้องกันการบาดเจ็บและการ
ปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากการออกกำลังกาย แต่

ยังไม่ค่อยมีวิทยากรภายนอกที่มานำการจัดการอบรมกิจกรรมกีฬา ส่วนใหญ่จะเป็นครูพลศึกษาในโรงเรียนที่ทำหน้าที่นี้อยู่แล้ว

2.2.2 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

บุคลากรส่วนใหญ่เป็นครูพลศึกษาที่อยู่ในโรงเรียนมีจำนวน 7-8 คนเป็นผู้ที่ให้บริการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน เป็นทั้งผู้ให้ความรู้ คำแนะนำ กฎกติกาต่างๆ ในการออกกำลังกาย และทำหน้าที่ในการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา แต่ยังไม่ค่อยมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนในเรื่องของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยและทำความสะอาดนั้นจะเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในโรงเรียนและแม่บ้านเป็นคนดูแล

2.2.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียนมีบรรยากาศเหมาะสมดี มีทั้งสนามกีฬาในร่มและสนามกีฬากลางแจ้ง มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนครูที่มาใช้ แต่ยังคงสะดวก น้ำที่มาตรฐานเนื่องจากสระว่ายน้ำส่วนใหญ่มีขนาดเล็ก และห้องฟิตเนสที่มีเครื่องเล่นไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่มีเครื่องเล่นน้อยไม่พอต่อความต้องการของครูที่มาใช้บริการและยังไม่มีตู้เก็บของสำหรับครู ครูต้องใช้ห้องพักครูเป็นที่เก็บอุปกรณ์ของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาส่วนใหญ่เป็นอุปกรณ์เดียวกันกับที่ใช้ในการเรียนการสอนนักเรียน ส่วนในเรื่องของที่นั่งพักผ่อน ตู้น้ำดื่ม และห้องน้ำมีจำนวนเพียงพอต่อครูที่มาออกกำลังกาย

3. ผลการวิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศหลักสูตร

สองภาษา ปีการศึกษา 2553 ดังนี้

3.1 ครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศโดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.35 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 28.19 และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.79 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

3.2 ครูเพศชายมีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.25 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.29 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 26.38 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

3.3 ครูเพศหญิงมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 30.81 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 29.50 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 27.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

3.4 ครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 25.71 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 27.61 และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 28.02 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

3.5 ครูที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 30.21 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 29.20 และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 30.14 มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

4.1 ด้านการบริหารจัดการ

-ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

-ต้องการให้บริหารจัดการอย่างมีระบบและจัดทำอย่างต่อเนื่อง

4.2 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

-ต้องการให้บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี มีอัธยาศัยดีและเป็นกันเอง

-ต้องการให้มีบุคลากรอยู่ประจำสถานที่ตลอดเวลาให้บริการ

4.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

-ต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอต่อผู้ใช้บริการ

-ต้องการให้กำหนดตารางเวลาการใช้สถานที่ และอุปกรณ์ต่างให้ชัดเจน

4.4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

-ควรสร้างแรงจูงใจหรือจิตสำนึกให้ทุกคนรักการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

จากจากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครู โรงเรียนใน

เครือข่ายสารสนเทศ หลักสูตรสองภาษา ปีการศึกษา 2553 สามารถอภิปรายผลแยกด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศสองภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านการบริหารจัดการมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.35 โดยพบว่า ครูมีความต้องการด้านการบริหารจัดการ 2 อันดับแรก คือ ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดและมาก คิดเป็นร้อยละ 33.00 และ 30.75 ตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะโรงเรียนในเครือข่ายสารสนเทศยังไม่มีโปรแกรมการออกกำลังกายที่แน่นอน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครพบว่า โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกชัย ปานนูน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และ 4 ทั้งชายและหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมมากที่สุด คือ ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี และยังสอดคล้องกับ พิเชษฐ สกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปี

การศึกษา 2546 พบว่า ด้านการจัดการในรายข้อ ที่แสดงความเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรม การออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์หลักสูตรสอง ภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 28.19 โดยพบว่า ครูมีความต้องการด้าน บุคลากรที่ให้บริการ 2 อันดับแรก คือ บุคลากรผู้ ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีความรู้ ความสามารถ และมีบุคลากรทำหน้าที่ ในการเบิก – จ่าย อุปกรณ์กีฬา มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.00 และ 30.55 ตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะบุคลากรที่คอย ให้คำแนะนำมีจำนวนน้อย ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของโสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ที่ ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออก กำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษม บัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ต้องการ บุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทการออกกำลังกาย ต้องการให้มี หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่าย อุปกรณ์ เพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้ นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับ ปณิธาน โปรงสละ (2541: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของทหาร ผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับ มากที่สุดคือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้อง

พยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการ ให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควร เป็นผู้ที่มีความรู้ ทางด้านพลศึกษาโดยตรง

3. ความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนในเครือสารสาสน์ หลักสูตร สองภาษา ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความ ต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.79 โดยพบว่า ครูมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2 อันดับ แรก คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และห้อง พิเศษกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีความต้องการอยู่ใน ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.50 และ 31.25 ตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะมีผู้มาใช้บริการ จำนวนมากทำให้ทำให้สถานที่หรืออุปกรณ์มีไม่ เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสม โภชน์ ไวณอมสัจย์ (2540: บทคัดย่อ) ซึ่งได้ทำการ วิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการ สนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์ กีฬาต่างๆที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้ง และในร่ม ควรแยกเป็นสัดส่วน และยังคงสอดคล้องกับ งานวิจัยของ มานะ หมอชาติ (2540: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออก กำลังกายของนักเรียนโรงเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ในด้าน

สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกาย ควรตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก ควรมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ควรมีตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ และได้มาตรฐาน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้ ด้านบริหารจัดการ ต้องการให้มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความรู้ ความสามารถ และด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ดังนั้นทางโรงเรียนควรจัดหากิจกรรมที่ส่งเสริม เกี่ยวข้อง และเหมาะสม ให้ตรงกับความต้องการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนในเครือศาสนาชั้นนี้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูชาวต่างชาติโรงเรียนในเครือศาสนาชั้นนี้

2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนในเครือศาสนาชั้นนี้

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา. (2538). 60 ปี กรมพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549). กรุงเทพฯ: กองการกีฬา.

เจษฎา เกียรติระโน และบรรเทิง เกิดปรางศ์. (2546). พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิเชษฐ์ สกุลมาก. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- มานะ หมอชาติ. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการ
ออกกำลังกายของนักเรียนนายเรือ
อากาศ.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยิ่งศักดิ์ ฝ่าอินจันทร์. (2543). ความต้องการการ
ออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน
กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยา-
ลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน์ ไวถนอมสัจย์. (2540). ความต้องการ
การออกกำลังกายของนักเรียน
มัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). สภาพและความ
ต้องการการออกกำลังกายของ
นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษม
บัณฑิต ปีการศึกษา 2546. ปริญญา
านิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนคริ
นทรวิโรฒ.
- เอกชัย ปานนูน. (2548). สภาพและความ
ต้องการการออกกำลังกายของ
นักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.