



ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส
ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

วัชรภรณ์ เต็งมีศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

พ.ศ. 2566

ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส
ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

วิชาวรรณคดี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

พ.ศ. 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



PROBLEMS AND RECOMMENDATIONS OF SPORTS FOR HEALTH
PROMOTING AMONG EXPAND OPPORTUNITIO SECONDARY
SCHOOL STUDENTS IN KRABI PROVINCE

WATCHARAPORN TENGMEESRI

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY KRABI CAMPUS

2023

PROBLEMS AND RECOMMENDATIONS OF SPORTS FOR HEALTH
PROMOTING AMONG EXPAND OPPORTUNITIO SECONDARY
SCHOOL STUDENTS IN KRABI PROVINCE

WATCHARAPORN TENGMEESRI

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY KRABI CAMPUS

2023

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียน
ขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

ชื่อ สกุลผู้วิจัย วัชรภรณ์ เต็งมีศรี

สาขา, คณะ พลศึกษาและกีฬา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.ภาณุ ศรีวิสุทธิ)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษาและกีฬา

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เขยชม)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตกระบี่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศา บุตรนาค)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เขยชม)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ภาณุ ศรีวิสุทธิ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุนันทา สุพรรณ)

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียน
ขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่
ชื่อ สกุลผู้วิจัย วัชรภรณ์ เต็งมีศรี
ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขา, คณะ พลศึกษาและกีฬา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2566
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
อาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ และเพื่อกำหนดแนวทางในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ระหว่างขนาดโรงเรียนและประสบการณ์ทำงาน จำแนกตามขนาดของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลางและขนาดใหญ่ และประสบการณ์การทำงาน เก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่าง เป็นหัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียนจำนวน 30 คน หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 30 คน และครูพลศึกษา จำนวน 42 คน รวมจำนวน 102 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามคำถามปลายปิด ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ จำนวน 4 ด้าน คือ 1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ด้านบุคลากรส่งเสริมกีฬา 3) ด้านงบประมาณ 4) ด้านการบริหารจัดการ และเก็บข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดกระบี่ จำนวน 10 คน จำแนกเป็นผู้ชาย 5 คน และผู้หญิง จำนวน 5 คน ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One -Way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบปัญหาในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ พบว่าขนาดของโรงเรียนและประสบการณ์การทำงาน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ปัญหา ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ โรงเรียนขยายโอกาส

ABSTRACT

Thesis Title Problems and Recommendations of Sports for Health
Promoting Among Expand Opportunitio Secondary
School Students in Krabi Province

Researcher's name Watcharaporn Tengmeesri

Degree Master of Education

Disciplines, Faculty Physical Education, Faculty of Education

Year 2023

Advisor Committee
Mr. Panu Sriwisut, Ed.D.

This study aimed to investigate the problems and suggestions for healthy sports promotion in opportunity-expansion secondary schools in Krabi Province and set guidelines problems of healthy sports promotion in opportunity-expansion secondary schools in Krabi Province, between school sizes and work experience classified by school sizes Small, medium and large sizes and work experiences. Quantitative data were collected There are 30 Heads of Student Affairs, 30 Heads of Health and Physical Education, and 42 Physical Education Teachers. from 102 participants. The research instrument was a questionnaire Closed-ended question format on problems and suggestions for healthy sports promotion in opportunity-extension secondary Schools in Krabi Province in 4 aspects: 1) Venues, equipment, and facilities, 2) Sports promotion personnel, 3) Budget, and 4) Management. Qualitative data were derived from 10 administrators (males = 5/ females = 5) of opportunity expansion schools in Krabi Province. The research instrument was an interview on problems of healthy sports promotion in opportunity-expansion secondary schools in Krabi Province. Statistical data analysis used in the study comprised percentage, mean, standard deviation, and One-Way ANOVA analysis.

The findings showed that problems of healthy sports promotion in opportunity-expansion secondary schools in Krabi Province were at a highest level. When comparing the problems of healthy sports promotion in opportunity-extension secondary Schools in Krabi, it revealed statistical differences among the different sizes of schools and those with different work experiences at a significance level of .05.

Keywords: Problems Suggestions, for Promoting Healthy, Sports Opportunity
Extension School

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาให้คำปรึกษา แนะนำดูแลเอาใจใส่ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนให้กำลังใจเป็นอย่างดียิ่งตลอดมา จาก อาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีความถูกต้องสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตากรุณาของท่าน จึงขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิกร สีแล ดร.ประกิต หงส์แสนยาธรรม และอาจารย์ ดร.จรรยา เบญจมาตย์ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่าน ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้คำแนะนำในการสร้างแบบสอบถาม ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กระบี่ ที่กรุณาอนุเคราะห์ในเรื่องการเก็บข้อมูลจากโรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดกระบี่ ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เขยชม และอาจารย์ ดร.สุนันทา สุพรรณ อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ ตลอดจนรองศาสตราจารย์ ดร.รายชาติ เต็งกุสุลย์มาน สำหรับความช่วยเหลือในเรื่องของเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และเปิดโอกาส ให้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารวมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณ คณะครู ผู้อำนวยการโรงเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดกระบี่ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี และขอขอบคุณผู้มีพระคุณอีกหลายท่านที่ให้ความช่วยเหลือคอยสนับสนุน และให้กำลังใจมีส่วนผลักดันทำให้ผู้วิจัยเกิดพลังที่จะก้าวเดิน และฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัย ไม่สามารถกล่าวไว้ด้วยในที่นี้ สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวที่คอยสนับสนุน และคอยเป็นกำลังใจในการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น รุ่นพี่ และรุ่นน้อง ปริญญาโท สาขาพลศึกษาและกีฬาทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจตลอดมา ประโยชน์ และคุณความดีใด ๆ ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่กล่าวมาทั้งหมด

วัชรภรณ์ เต็งมีศรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ช
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
บริบททั่วไปของโรงเรียนขยายโอกาส.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	9
แนวคิดเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ.....	13
การบริหารการจัดการแบบ 4 M.....	17
ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
งานวิจัยในประเทศ.....	22
งานวิจัยต่างประเทศ.....	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	27
วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
4	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5	55
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	55
สรุปผลการวิจัย.....	55
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	62
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	67
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ.....	68
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	72
ภาคผนวก ค หนังสือขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงาน และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	74
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	76
ประวัติผู้วิจัย.....	84

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	35
4.2 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสมัธยมศึกษา ของจังหวัดกระบี่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	36
4.3 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสมัธยมศึกษา ของจังหวัดกระบี่ ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา.....	37
4.4 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสมัธยมศึกษา ของจังหวัดกระบี่ ด้านงบประมาณ.....	38
4.5 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสมัธยมศึกษา ของจังหวัดกระบี่ ด้านการบริหารจัดการ.....	38
4.6 สรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่.....	39
4.7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อ สุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่กับขนาดโรงเรียน.....	40
4.8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ กับประสบการณ์การทำงาน	41
4.9 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ขนาดโรงเรียน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	41
4.10 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ขนาดโรงเรียน ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา.....	42
4.11 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ขนาดโรงเรียน ด้านงบประมาณ.....	42
4.12 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ขนาดโรงเรียน ด้านการบริหารจัดการ.....	43

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.13 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประสิทธิภาพการทำงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	44
4.14 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประสิทธิภาพการทำงาน ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา.....	44
4.15 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประสิทธิภาพการทำงาน ด้านงบประมาณ.....	45
4.16 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประสิทธิภาพการทำงาน ด้านการบริหารจัดการ.....	46
4.17 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์.....	47

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเป็นบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทุกคนด้านทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จิตใจที่แข็งแรงอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงแสดงว่าร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออกถ้าร่างกายแข็งแรงจิตใจก็จะเบิกบานหรือในทางกลับกันถ้ามีจิตใจที่เข้มแข็งจะเกิดพลังหรือกำลังใจทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นสุขภาพเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญา แต่ทั้งนี้ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น ในอดีตสุขภาพถูกมองว่าเชื่อมโยงกับการไม่เจ็บป่วย รูปแบบการบริการสาธารณสุขจึงเน้นที่การรักษา และการฟื้นฟูสภาพทำให้เกิดผลกระทบคือค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้นทำให้รัฐต้องให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค โดยยึดถือกลวิธีของการสร้างนโยบายสาธารณะ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการดูแลสุขภาพการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และการปรับเปลี่ยนรูปแบบบริการสุขภาพ โดยใช้แนวคิดของการสร้างการมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพระดับชุมชนที่ยั่งยืน และในปัจจุบันในระดับบุคคลหันมาสนใจการออกกำลังกายกันมากขึ้นเพราะเล็งเห็นถึงคุณค่า และประโยชน์ของการออกกำลังกายที่สามารถป้องกันไม่ให้อวัยวะอ่อนแอสร้างภูมิคุ้มกันช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และยังสามารถใช้การออกกำลังกายเพื่อบำบัดโรคทั้งทางร่างกาย และจิตใจได้เป็นอย่างดี จากกีฬาที่เล่นเพื่อสุขภาพสามารถต่อยอดไปเป็นกีฬาอาชีพเพื่อเลี้ยงชีพได้ จะเห็นได้ว่ากีฬาในปัจจุบัน มีประโยชน์อย่างมาก และยังมีแนวความคิดใหม่ทางการกีฬาเกิดขึ้นและขยายออกอย่างกว้างขวางและกีฬาในปัจจุบันไม่ได้หมายถึงกีฬาที่มีการแข่งขันเพียงอย่างเดียวแต่มีกีฬาที่เน้นไปทางการออกกำลังกายทั่วไปมุ่งเน้นคุณค่าในการเล่นเพื่อสุขภาพ (สนธยา สีละมาต, 2557: 191)

การออกกำลังกายถือเป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณลักษณะสำคัญ คือ มีแบบแผนมีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับปรุงหรือรักษาสมรรถภาพทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรู้สึกดีหรือพึงพอใจและสามารถมุ่งความสนใจอยู่ที่ความสนุกสนานของการเคลื่อนไหวแต่ต้องมีการออกแรงระดับหนึ่ง มีการออกแรงมากกว่าการเล่นหรือการทำงานในชีวิตประจำวันดังนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลใดบุคคลหนึ่งจะขึ้นอยู่กับความเข้าใจถึงประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกายมีความรู้ในด้านหลักการถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายมีความรู้ในด้านหลักการ และวิธีการในการออกกำลังกายถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และมีความพร้อมทางร่างกายในการออกกำลังกายของตนเอง

ทำให้กระตือรือร้นตลอดเวลาด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่อยู่เฉยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ท้องผูก โรคหัวใจ โรคเบาหวาน อาการสลับ อันเนื่องมาจากเส้นเลือดในสมองตีบตัน รวมไปถึงปัญหาสุขภาพอื่น ๆ (ภาณุพงศ์ คำวชิรพิทักษ์, 2557: 284)

ปัจจุบันโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศมีการส่งเสริมกีฬาในแต่ละด้านให้กับนักเรียนแต่ละระดับชั้น โดยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ การรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง เสริมสร้างสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้นป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดออกกำลังกายตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่างกีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากกีฬาแข่งขันอยู่มากเพราะมิได้เกี่ยวข้องกับชัยชนะการกีฬาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ พลานามัย และด้านจิตใจ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจสังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพกีฬาถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือเพื่อสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชนในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลกจะอาศัยกระบวนการของกีฬาเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมเพื่อสร้าง เครือข่ายชุมชน ตลอดจนการสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม มีวินัย และมีความรับผิดชอบต่อกันที่ เคารพในสิทธิของตนเอง และผู้อื่นเป็นรากฐานที่ดีของสังคมองค์กรของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศจึงได้สนับสนุนให้มีการใช้กีฬาก่อการออกกำลังกายและนันทนาการเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน เยาวชน นักเรียน นักศึกษาในประเทศของตน (พีรศักดิ์ วัลย์รัตน์, 2552: 25) ทั้งนี้ในการที่จะจัดการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดกระบี่ ยังมีปัญหาการส่งเสริมกีฬาให้นักเรียนอยู่พอสมควรด้วยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ภายในโรงเรียนหรือปัจจัยหลาย ๆ ด้านที่ส่งผลต่อการส่งเสริมกีฬาให้นักเรียนทำให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงเหมาะสมตามวัยนักเรียนบางคนเกิดปัญหาสภาวะโรคอ้วนตามมา ดังนั้นการส่งเสริมกีฬาการเล่นกีฬาสามารถสร้างพื้นฐานด้านทักษะกีฬาทั้งทางด้านร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยต่าง ๆ

โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาเป็นโรงเรียนที่เพิ่มโอกาสทางการศึกษาให้นักเรียนที่ครอบครัวที่มีปัญหา ประกอบกับเป็นครอบครัวในชนบท ครอบครัวมีรายได้มาจากอาชีพ การทำไร่ทำนา ไร่จ้างทั่วไป ทำให้ด้านการเงินไม่มีความพร้อมเท่าไร จึงทำให้ทางครอบครัวตัดสินใจให้เรียนในโรงเรียนใกล้บ้าน และเป็นโรงเรียน “ขยายโอกาส” ที่ทำให้เขาจบการศึกษาภาคบังคับได้ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับโรงเรียนมัธยมศึกษาปกติยังมีข้อจำกัดหลายประการ ซึ่งหมายรวมถึงการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการจัดกิจกรรมส่งเสริมหลักสูตรอันมีการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นต้น ในส่วนของโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาจังหวัดกระบี่ก็เช่นเดียวกันสอดคล้องกับ (นัฐพล ปันสกุล, 2564: 1-16) ซึ่งจากได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน และพบว่านักเรียนยังมีปัญหาที่ต้องได้รับ

การปรับปรุงแก้ไขอยู่หลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบในวงกว้าง เช่น การขาดเรียนบ่อยอันเนื่องจากการเจ็บป่วย ตลอดจนการขาดการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรสำคัญ เช่น โครงการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ผลที่ตามมา คือ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรดังกล่าว ไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของหลักสูตร ซึ่งจะมีผลกระทบต่อความสามารถการเรียนรู้ของนักเรียนโดยรวม และอาจจะกลายเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้นไม่สามารถแก้ไขได้ อีกทั้งในปัจจุบันการก้าวเข้าสู่สังคมดิจิทัลส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กวัยนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปที่สำคัญ คือ ขาดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางโรงเรียนจัดขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะ ในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนสถานศึกษาในจังหวัดกระบี่ และโรงเรียนขยายโอกาสจังหวัดใกล้เคียงที่มีความต้องการจะส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียนนำไปประยุกต์ใช้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่
2. เพื่อกำหนดแนวทางในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ระหว่างขนาดโรงเรียน และประสบการณ์ทำงาน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากร

หัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียน จำนวน 44 คน หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 44 คน และครูพลศึกษา จำนวน 63 คน รวม 151 คน ทั้งหมด 8 อำเภอ 44 โรงเรียน ได้แก่

อำเภอเมือง มี 8 โรงเรียน

1. โรงเรียนวัดโพธิ์เรียง
2. โรงเรียนบ้านไทรหนั่ง
3. โรงเรียนเขาเทียมป่า
4. โรงเรียนบ้านคลองกำ
5. โรงเรียนบ้านทับปrik
6. โรงเรียนบ้านแหลมโพธิ์
7. โรงเรียนบ้านคลองแห้ง

8. โรงเรียนพระราชทานบ้านเกาะพีพี

อำเภอเขาพนม มี 5 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านกอตง
2. โรงเรียนบ้านโคกหาร
3. โรงเรียนบ้านบางเหริยง
4. โรงเรียนบ้านถ้ำโกบ
5. โรงเรียนบ้านเขาดิน

อำเภอเกาะลันตา มี 3 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านรำปูลู
2. โรงเรียนบ้านหลังสอด
3. โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน

อำเภอคลองท่อม มี 7 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านคลองไคร
2. โรงเรียนบ้านทรายขาว
3. โรงเรียนบ้านพรุดินนา
4. โรงเรียนบ้านพรุเตย
5. โรงเรียนบ้านน้ำร้อน
6. โรงเรียนบ้านทุ่งเสม็ด
7. โรงเรียนบ้านบางคราม

อำเภออ่าวลึก มี 4 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านคลองยา(เจริญราษฎร์สามัคคี)
2. โรงเรียนบ้านบางเจริญ
3. โรงเรียนบ้านแหลมสัก
4. โรงเรียนบ้านบก้าน

อำเภอปลายพระยา มี 4 โรงเรียน

1. โรงเรียนวิทยาประชาคม
2. โรงเรียนวัดเขาต่อ
3. โรงเรียนวัดบางเหลียว
4. โรงเรียนบ้านทะเลหอยราษฎร์อุทิศ

อำเภอลำทับ มี 4 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านดินแดง
2. โรงเรียนบ้านควนแดง
3. โรงเรียนบ้านหนองจูด
4. โรงเรียนบ้านย่านอุดม

อำเภอเหนือคลอง มี 9 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านเกาะจำ
2. โรงเรียนบ้านคลองหมาก
3. โรงเรียนบ้านแหลมกรวด
4. โรงเรียนบ้านควนต่อ
5. โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 2
6. โรงเรียนวัดโคกยาง
7. โรงเรียนบ้านคลองยวน
8. โรงเรียนบ้านตลิ่งชัน
9. โรงเรียนบ้านนาปง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane 1973: 727-728) เป็นหัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียน จำนวน 30 คน หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 30 คน และครูพลศึกษา จำนวน 42 คน รวม 102 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นผู้บริหารโรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดกระบี่ จำนวน 10 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ

- 1.1 ขนาดโรงเรียน
- 1.2 ประสบการณ์การทำงาน

2. ตัวแปรตาม

ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬา หมายถึง ปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดการส่งเสริมกีฬาให้กับนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประกอบด้วย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา ด้านงบประมาณ และ ด้านบริหารจัดการ
2. การส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การส่งเสริมให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เพื่อสุขภาพที่โรงเรียนจัดขึ้น
3. โรงเรียนขยายโอกาส หมายถึง โรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดกระบี่ รวม 44 โรงเรียน

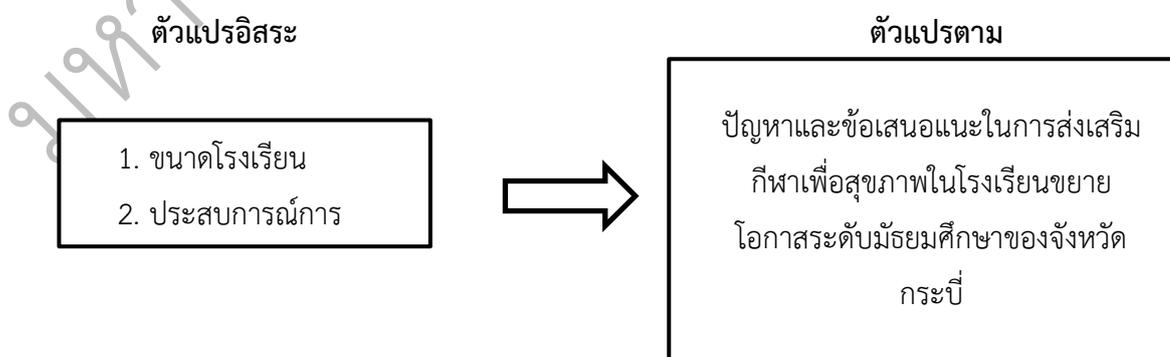
สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัญหาการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ จำแนกตามขนาดโรงเรียนแตกต่างกัน
2. ปัญหาการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ จำแนกตามประสบการณ์ทำงานแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมกีฬาสำหรับนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่
2. ได้แนวทางในการแก้ปัญหาการส่งเสริมกีฬาสำหรับนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่
3. เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายของโรงเรียนในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ที่มา: จัดทำเมื่อ 14 มิถุนายน 2565

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย บริบททั่วไปของโรงเรียนขยายโอกาส แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การบริหารการจัดการแบบ 4 M ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

บริบททั่วไปของโรงเรียนขยายโอกาส

1. ความเป็นมาของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาเกิดขึ้นจากโครงการนาร่องขยายการศึกษาภาคบังคับซึ่งเป็นผลจากการที่รัฐบาลได้มี นโยบายที่จะขยายการศึกษาขั้นพื้นฐานของประชาชนให้สูงขึ้นจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 6 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2550: 112-125) โดยเริ่มเมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2530 คณะรัฐมนตรีได้มติเห็นชอบให้กรมสามัญศึกษาดำเนินการขยายโอกาสทางการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตพื้นที่ชนบทยากจน 38 จังหวัด และเมื่อวันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2530 เห็นชอบในหลักการขยายการศึกษาขั้นพื้นฐานออกไปจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยวิธีการไม่บังคับ ต่อมาเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2531 ได้เห็นชอบให้โครงการขยายโอกาสทางการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 38 จังหวัดออกไปให้ครอบคลุมโรงเรียนที่อยู่ในเขตทุรกันดารด้วย และเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2532 เห็นชอบให้ดำเนินการตามสาระสำคัญของรูปแบบและวิธีการขยายการศึกษาขั้นพื้นฐานต่อจากนั้นเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2532 เห็นชอบให้กรมการศึกษานอกโรงเรียนดำเนินงานตามโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นอกกระบบโรงเรียน ซึ่งเป็นผลทำให้อัตราการเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 50.89 แต่เมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาความต้องการ โดยเฉพาะตลาดแรงงานมีแนวโน้มความต้องการแรงงานพื้นฐานที่มีระดับความรู้ต่ำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. นโยบายของโรงเรียนขยายโอกาส

นโยบายทางการศึกษาและมติคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้องกับการขยายโอกาสทางการศึกษานับว่าเป็นกลไกสำคัญในการทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งการพัฒนาสังคมและพัฒนาอาชีพบุคคลใดที่ได้รับการศึกษามากย่อมมีโอกาสและความสามารถที่จะพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าเช่นเดียวกัน ดังนั้นการยกระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของคนในชาติจึงไม่ใช่สิ่งที่ เพียงจะคิดขึ้นตามบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญ

แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 นโยบายในแผนพัฒนาการศึกษาระดับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) ว่าเร่งรัดการศึกษาให้เหมาะสมกับความต้องการทางการศึกษาในด้านการพัฒนาบุคคลและให้ความสัมพันธ์กับการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและการพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาการศึกษาระดับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ระบุไว้ในนโยบายการศึกษาเพื่อพัฒนาบุคคลว่าเร่งรัดพัฒนาคุณภาพการศึกษาทุกระดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาผู้เรียนช่วงอายุ 0-18 ปี โดยมุ่งเน้นการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานตามวัย และมุ่งให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม ปัญญา และมีความสามารถพื้นฐานในการคิดแก้ปัญหาการดำรงชีวิต และการปรับตัวและนำมาเปลี่ยนแปลงของสังคมในอนาคตได้อย่างเหมาะสม และในแผนพัฒนาการศึกษาระดับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2554) ได้กำหนดนโยบายการพัฒนาการศึกษาเป็น 5 ด้าน ซึ่งในด้านที่ 1 ระบุไว้อย่างชัดเจนว่าจะขยายและยกระดับความรู้พื้นฐานที่มีคุณภาพอย่างกว้างโดยเสมอภาค และเท่าเทียมกันโดยมีเป้าหมายจะขยายการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีอัตราส่วนนักเรียนต่อประชากรกลุ่มอายุ (12-14 ปี) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 95 ในปี พ.ศ. 2544 รวมทั้งมุ่งขยายการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปี เป็นการศึกษาของปวงชนในแผนต่อไปด้วยความจำเป็นและเห็นความสำคัญของการศึกษา

3. ข้อมูลทั่วไป

จังหวัดกระบี่มีโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จำนวน 229 โรงเรียน โดยแบ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษาตรัง กระบี่ (สพม.ตรัง กระบี่) จำนวน 16 โรงเรียน โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากระบี่จำนวน 211 โรงเรียน และโรงเรียนสังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ 2 โรงเรียน

3.1 การบริหารจัดการศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากระบี่กระบี่มีพื้นที่ครอบคลุมทั้ง 8 อำเภอ ในจังหวัดกระบี่ มีโรงเรียนในความรับผิดชอบจำนวน 211 โดยแบ่งเป็นอำเภอเมืองกระบี่ 35 โรงเรียน อำเภอคลองท่อม 35 โรงเรียน อำเภอเหนือคลอง 35 โรงเรียน อำเภออ่าวลึก 30 โรงเรียน อำเภอกะลันตา 23 โรงเรียน อำเภอเขาพนม 21 โรงเรียน อำเภอปลายพระยา 21 โรงเรียน และ อำเภอลำทับ 11 โรงเรียน ซึ่งมีโรงเรียนที่เป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา 44 โรงเรียนในจังหวัดกระบี่

3.2 นโยบายของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากระบี่

- นโยบายที่ 1 ด้านการจัดการศึกษาเพื่อความมั่นคงของมนุษย์และของชาติ
- นโยบายที่ 2 ด้านการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ
- นโยบายที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์
- นโยบายที่ 4 ด้านการสร้างโอกาสในการเข้าถึงบริการการศึกษาที่มีคุณภาพมีมาตรฐาน และลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา
- นโยบายที่ 5 ด้านการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- นโยบายที่ 6 ด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการศึกษา

3.3 วิสัยทัศน์

เป็นองค์กรคุณภาพมุ่งจัดการศึกษาสู่มาตรฐานสากล บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

3.4 พันธกิจ

3.4.1 จัดการศึกษาให้ประชากรวัยเรียนได้รับการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพและทั่วถึง

3.4.2 ยกระดับคุณภาพการศึกษาให้ได้มาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานสากลโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3.4.3 พัฒนาศักยภาพ และคุณภาพผู้เรียนให้มีสมรรถนะตามหลักสูตร

3.4.4 พัฒนาผู้บริหาร ครู และบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นมืออาชีพ

3.4.5 จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

3.4.6 พัฒนาระบบบริหารจัดการที่เน้นการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

3.5 เป้าประสงค์

3.5.1 ผู้เรียนทุกคนได้รับการเรียนรู้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานสู่สากล

3.5.2 ผู้เรียนทุกคนได้เรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.5.3 ผู้เรียนทุกคนมีสมรรถนะตามหลักสูตรและคุณลักษณะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

3.5.4 ครูและบุคลากรทางการศึกษาสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.5.5 สถานศึกษาจัดการศึกษาเพื่อการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3.5.6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษามีระบบบริหารจัดการศึกษาที่มีคุณภาพโดยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกลไกที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ

จิตติมา เจริญลิมประเสริฐ (2555: 47) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกระทำจากภายนอกในการช่วยทำการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในองศาการเคลื่อนไหวปกติ แรงกระทำจากภายนอกอาจเกิดจากแรงคนหรือแรงโน้มถ่วงของโลก

สนธยา สีละมาต (2557: 191) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่มีคุณลักษณะสำคัญ คือ มีแบบแผน มีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับปรุงหรือรักษาสรรถภาพทางกาย อย่างไรก็ตาม ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรู้สึกดีหรือพึงพอใจและสามารถมุ่งความสนใจอยู่ที่ความสนุกสนานของการเคลื่อนไหวแต่ต้องมีการออกแรงระดับหนึ่ง มีการออกแรงมากกว่าการเล่นหรือการทำงานในชีวิตประจำวัน

ภาณุพงศ์ คำชिरพิทักษ์ (2557: 284) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำตัวให้กระตือรือร้นตลอดเวลาด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่อยู่เฉย เช่น การเดินเล่น การทำงานบ้าน การทำสวน เป็นต้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ท้องผูก โรคหัวใจ โรคเบาหวาน อากาศสลับ อันเนื่องมาจากเส้นเลือดในสมองตีบตันรวมถึงปัญหาสุขภาพอื่น ๆ

กุลธิดา เหมาเพชร (2555: 7) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง ภาวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหด และคลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยกิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กระบวนการการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหว และประสานงานกันอย่างมีแบบแผนมีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับปรุงหรือรักษาสรรถภาพทางกายให้มีประสิทธิภาพ และแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา

2. ความสำคัญของการออกกำลังกาย

ปัจจุบันเทคโนโลยีได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว และช่วยอำนวยความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ ทำให้พฤติกรรมในแต่ละวันของมนุษย์ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวลดน้อยลงทั้งที่แท้จริงแล้วร่างกายมนุษย์ได้ถูกสร้างมาให้มีการใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น และรักษาสุขภาพร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ หากมนุษย์มีการเคลื่อนไหวร่างกายลดน้อยลงหรือไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สมรรถภาพทางร่างกาย และสุขภาพเสื่อมสภาพจึงเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพรวมถึงความผิดปกติทางร่างกาย และอาจก่อให้เกิดโรคร้ายหลายชนิด ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบัน โดยการออกกำลังกายอาจเปรียบเทียบกับยาสารพัดประโยชน์เพราะใช้เป็นยาบำรุงก็ได้เป็นยาป้องกันก็ได้ และเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสุขภาพร่างกายได้ แต่ขึ้นชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะวิเศษเพียงไรก็จะต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับคนแต่ละคน การใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้วยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย ดังนั้นควรศึกษาทำความเข้าใจหลักการและวิธีการออกกำลังกายเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับสุขภาพ เช่น การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน

การจัดรูปแบบ ชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกายสภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสมก็จะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ ช่วยป้องกัน และชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ และระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เอ็น กล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อ ฯลฯ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ในบุคคลที่ขาดการออกกำลังกายสามารถแบ่งตามระบบการทำงานที่ผิดปกติได้ ดังนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2558: 28) กล่าวว่า

1. ระบบหายใจ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคหอบหืด ภูมิแพ้
2. ระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองในหลอดเลือดหัวใจสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ
3. ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น โรคกระดูกบาง โรคกระดูกพรุน โรคข้อเสื่อม ปวดหลัง กระดูกหัก และเนื้อเยื่อฉีกขาดง่ายโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง โรคข้อยึดข้อติด
4. ระบบประสาท เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต
5. ระบบเผาผลาญพลังงาน เช่น น้ำหนักเกิน โรคอ้วน โรคเบาหวาน

กาญจนาตรี สิงห์ภู (2555: 3) ได้ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพเนื่องจาก

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม
2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
3. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
4. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

3. วิธีการออกกำลังกาย

สืบสาย บุญวีรบุตร (2552: 48-58) กล่าวว่า ในปัจจุบันได้มีการคิดประดิษฐ์อุปกรณ์ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้ทุกคนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีวิธีการออกกำลังกายมีทั้งที่ใช้อุปกรณ์ และไม่ใช้อุปกรณ์เป็นกิจกรรมทั้งที่มีรูปแบบ และไม่ใช่อุปกรณ์ ซึ่งวิธีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ และทักษะทางกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมีหลายชนิด และอาจเรียกชื่อแตกต่างกัน ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นตัวแทนของชนิดอุปกรณ์ที่มีในศูนย์ออกกำลังกาย

ทั่วไป มีดังนี้ประกอบด้วยอุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และการหายใจสร้างเสริมสมรรถภาพกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว ดังนี้

1.1 อุปกรณ์ที่ใช้เพื่อการฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด เครื่องวิ่ง จักรยานเครื่องพายเรือ สเตปหรือสแตร์มาสเตอร์

1.2 อุปกรณ์ที่ช่วยในการพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อ

1.3 อุปกรณ์สำหรับการยืดเหยียด และพัฒนาความอ่อนตัว

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายที่พัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจเป็นหลัก และยังช่วยความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวได้หากจัดโปรแกรมการฝึกที่ดี ได้แก่ การเดินแอโรบิก การว่ายน้ำ เป็นต้น

3. อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถภาพกล้ามเนื้ออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถภาพกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย

3.1 Free weight ที่หมายถึง เครื่องยกน้ำหนักที่สามารถเคลื่อนที่ได้ง่ายหรือพกพาได้ เช่น บาร์เบลล์ดัมเบลล์ ยางยืด ขวดน้ำหรืออุปกรณ์ใดๆ ที่สามารถเคลื่อนย้ายได้ง่าย

3.2 อุปกรณ์น้ำหนักแบบสถานีน้ำหนักแบบสถานีเป็นอุปกรณ์ที่ถูกผลิตมาเพื่อให้สามารถใช้ได้หลากหลาย มีความซับซ้อน และมีน้ำหนักมากมักติดตั้งอยู่กับที่เพราะมีน้ำหนักมาก อุปกรณ์น้ำหนักแบบสถานีนี้มีทั้งทำหน้าที่เดียว (Single function) หรือหลายหน้าที่ (Multi functions) ดังนี้

3.1.1 อุปกรณ์น้ำหนักแบบสถานีแบบหน้าที่เดียว เช่น อุปกรณ์บริหารลำตัว (Torso) อุปกรณ์เลกเพรส (Leg press) อุปกรณ์เลกเคิร์ล (Leg curl) หรือแฮมสตริงเคิร์ล (Hamstring curl) แอดดักชัน (Adduction) เลกเอกซ์เทนชัน (Leg extension)

3.1.2 อุปกรณ์น้ำหนักแบบสถานีหลายหน้าที่ เช่น ครอสเคเบิล (Cross cable) สถานียกน้ำหนัก (Weigh station)

4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2561: 22)

1. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน พัฒนาทางอารมณ์ช่วยให้ผ่อนคลายจากความวิตกกังวลและความเครียด

2. ได้พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง

3. ได้ฝึกปฏิภาณไหวพริบ และการแก้ปัญหา

4. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ทำให้รู้จักการทำงานเป็นทีม

5 สร้างการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักเพื่อนฝูงขึ้นได้ฝึกความเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

6. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
7. มีความอดทน มุ่งมั่น และมีสมาธิมากขึ้น
8. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี

สมชาย สีสทองอิน (2550: 166) ได้สรุป ประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายดีขึ้น
2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกาย
3. ทำให้บุคลิกท่าทางและการทรงตัวดีขึ้น
4. เพิ่มความภูมิใจในตนเอง
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
6. ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
7. ทำให้รู้สึกมีพลัง
8. ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความซึมเศร้า
9. ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส
10. ทำให้ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดหกล้มง่าย
11. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ในการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะชี้ให้เห็นถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพเบื้องต้น ดังนี้

1. ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพในความหมายกว้าง ๆ นอกจากจะหมายถึงสุขภาพกายแล้วนั้น ยังหมายถึงสุขภาพจิต และสุขภาพสังคมที่ดีด้วยสุขภาพกายที่มีความสมบูรณ์ของร่างกายนอกจากจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแล้ว จะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดีเกิดการคิดสร้างสรรค์ในเชิงบวกทำให้สามารถปรับตัวเข้าสังคมได้ดีขึ้นด้วยทำให้สามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติสุข และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ไว้ดังนี้

วิลาวุธ บัญประกอบ และพัชรินทร์ วินยางค์กุล (2557: 12) กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของมนุษย์ ด้านร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านปัญญา และด้านการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างสันติสุข และมีการเชื่อมโยงทุกด้านได้อย่างสมดุล

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550: 1-32) หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

สรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุขผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิตเพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขได้

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจัดเป็นพฤติกรรมประเภทหนึ่งที่ใช้กิจกรรมในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผน และเป็นการสร้างพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดความแข็งแรงการออกกำลังกายจึงมีประโยชน์เป็นอย่างมาก เพราะเปรียบเสมือนเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงและบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วยโดยมีผู้ให้ความหมาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

สมหมาย แดงสกุล (2547: 160) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ

เกษม ชูรัตน์ (2559: 21-22) กล่าวว่า การออกกำลังกาย เป็นศัพท์ที่ใช้ เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่จะต้องรู้จัก การตอบสนองต่อร่างกายของมนุษย์ในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง ซึ่งสามารถดัดแปลงร่างกายให้กระทำจนเกิดผลการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และหน้าที่หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อสามารถออกแรงต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการพัฒนาการทางสติปัญญาอารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกาย และทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทั้งในแง่ของโครงสร้าง และหน้าที่ทำงานสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังทำให้สติปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นอีกด้วย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำใด ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีระบบแบบแผนอย่างสม่ำเสมอ และเป็นประจำ เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และสุขภาพที่แข็งแรง

3. ประเภทการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2550: 11) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีมีคุณค่าและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง ควรพิจารณาเลือกรูปแบบวิธีการ และกิจกรรมการออกกำลังกายให้ครอบคลุมองค์รวมของสุขภาพ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งสามารถจำแนกประเภทของการออกกำลังกายได้ 3 ประเภทหลัก ๆ คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงอดทนของหัวใจและปอด (cardio respiratory endurance) รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค การเต้นรำ การฝึกโยคะ การรำมวยจีน การฝึกด้วยไม้พลอง เป็นต้น

2. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ รูปแบบการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การฝึกด้วยแรงต้านทาน ซึ่งใช้เป็นเงื่อนไขในการพัฒนาความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ เอ็น กล้ามเนื้อ และกระดูกประกอบด้วย การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัว การใช้ยางยืด การใช้ดรัมเบลล์ บาร์เบลล์ เมดิซินบอล เป็นต้น

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551: 8) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายสามารถแบ่งได้ 2 ชนิด

1. ชนิด Dynamic หรือ Isotonic เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนไปแต่ tone ของกล้ามเนื้อนั้นเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย เช่น การเต้นแอโรบิค การว่ายน้ำ การวิ่ง และการขี่จักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายชนิดนี้บางครั้ง เรียกว่า การออกกำลังกายแบบอากาศนิยม (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ร่างกายจะใช้พลังงานมากขึ้น ทำให้มีการเก็บสะสมของไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

2. ชนิด Static หรือ Isometric เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนเล็กน้อยแต่ tone ของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมากการออกกำลังกายชนิดนี้จะก่อให้เกิดการขยายตัวของกล้ามเนื้อแต่ละมัด เช่น การยกน้ำหนัก การแบกของ การขว้างจักรซึ่งเป็น ประโยชน์ในการเสริมสร้างสัดส่วนของร่างกายบางแห่งเท่านั้นแต่ไม่ค่อยเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกายแต่ส่วนใหญ่การออกกำลังกายมักจะเป็นลักษณะของการผสมผสานไม่เฉพาะเจาะจงว่าเป็นแบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว

3. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว และความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ (muscula flexibility and elasticity) รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching exercise) โยคะ ฤๅษีตัดตน เป็นต้น

ธนาเดช โพธิ์ศรี (2554: 9-11) กล่าวว่า การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายและเครื่องมือ การแบ่งประเภทของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งได้หลายประเภท ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

1.1 Isometric Exercise เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเปลี่ยนความยาวของกล้ามเนื้อ และไม่มีการเคลื่อนที่ของข้อแต่ใช้การเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การยืนเอามือออกแรงดันผนัง

1.2 Isotonic Exercise เป็นการออกกำลังกายโดยมีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนที่ของข้อโดยแรงต้านทานคงที่ เช่น การงอเหยียดของข้อศอก หัวเข่า ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ

การบริหารจัดการแบบ 4 M

1. ความหมายของการบริหาร

นพพงษ์ บุญจิตราดุลย์ (2557: 175) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ร่วมมือกันดำเนินการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยที่บุคคลร่วมกันกำหนดกระบวนการอย่างมีระเบียบ และใช้ทรัพยากรต่างๆ อย่างเหมาะสม

วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2548: 5) กล่าวไว้ว่า การบริหารจัดการ การบริหาร การพัฒนา และการบริการ แต่ละคำมีความหมายคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกันที่เห็นได้อย่างชัดเจนมีอย่างน้อย 3 ส่วน

1. เป็นแนวทางหรือวิธีการบริหารงานภาครัฐที่หน่วยงานของรัฐ และเจ้าหน้าที่ของรัฐ นำมาใช้ในการปฏิบัติราชการเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารราชการ

2. มีกระบวนการบริหารงานที่ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การคิด หรือ การวางแผน การดำเนินงาน และการประเมินผล

3. มีจุดหมายปลายทาง คือ การพัฒนาประเทศไปในทิศทางที่ทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมทั้งประเทศชาติมีความเจริญก้าวหน้า และมั่นคงเพิ่มขึ้นสำหรับส่วนที่แตกต่าง คือ แต่ละคำมีจุดเน้นต่างกัน กล่าวคือ การบริหารจัดการเน้นเรื่องการนำแนวคิดการจัดการของภาคเอกชนเข้ามาใช้ในการบริหารราชการ เช่น การมุ่งหวังผลกำไร การแข่งขัน ความรวดเร็ว การตลาด การจูงใจด้วยค่าตอบแทน การลดขั้นตอน และการลดพิธีการ เป็นต้น ในขณะที่การบริหารการพัฒนาให้ความสำคัญเรื่อง การบริหารรวมทั้งการพัฒนานโยบาย แผนงาน โครงการ หรือกิจกรรมของหน่วยงานของรัฐส่วนการบริหารการบริการเน้นเรื่องการอำนวยความสะดวกและการให้บริการแก่ประชาชน

สรุปได้ว่า ความหมายของการบริหาร หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องร่วมมือกันดำเนินการตามกระบวนการอย่างมีระเบียบ ได้แก่ การบริหารจัดการ การบริหารการพัฒนาและการบริการ ให้บรรลุวัตถุประสงค์

2. ปัจจัยทางการบริหาร 4'M s

การบริหารจัดการทุกประเภทจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหรือทรัพยากรทางการบริหารจัดการที่สำคัญ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และการจัดการ หรือทฤษฎี 4M's ซึ่งถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ใช้ในการบริหาร ทั้งนี้เพราะการบริหารจะประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายต้องอาศัยบุคลากรที่มีคุณภาพมีปริมาณเพียงพอต้องได้รับงบประมาณสนับสนุนการดำเนินการเพียงพอมีวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับความต้องการของแผนงาน และโครงการระบบการจัดการที่ดีมีประสิทธิภาพเพื่อให้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3. ความหมายของหลักการบริหาร 4'M s

ดอกจันท์ คำมีรัตน์, บุญทัน ดอกไธสง และอิมรอน มะลูลิ้ม (2552: 12) กล่าวว่า หลักการบริหาร 4'M s ว่า เป็นทรัพยากรในการบริหาร (Resources) ได้แก่ วัสดุ และเครื่องใช้เพื่อประกอบการดำเนินงาน รวมไปถึงความสามารถในการจัดการทรัพยากรในการบริหารสามารถ แบ่งเป็น 4 ประเภท หรือเรียกว่า ทฤษฎี 4 M ดังนี้

1. บุคลากร (Man) มีการกำหนดนโยบายการบริหารงานซึ่งพนักงานแต่ละคนต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนทักษะความสามารถก่อนปฏิบัติงาน จึงได้รับมอบหมายงานที่มีลักษณะเหมาะสมกับทักษะที่มีให้แต่ละคนที่แตกต่างกัน

2. งบประมาณ (Money) มีการกำหนดแนวทางการบริหารการใช้จ่ายเงิน หรือต้นทุนการผลิตอย่างประหยัด และคุ้มค่าเพื่อให้ได้ผลลัพธ์มากกว่าต้นทุนที่กำหนดไว้ ซึ่งการบริหารการเงินองค์ประกอบที่สำคัญของการบริหารจัดการกล่าวคือการบริหารการเงินเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเชิงกลยุทธ์โดยคำนึงถึง

- 2.1 ลักษณะการดำเนินงานขององค์กร
- 2.2 ลักษณะธุรกิจในอนาคต
- 2.3 สภาพแวดล้อม
- 2.4 การจัดสรรทรัพยากร
- 2.5 การปฏิบัติงานให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์

นอกจากนั้นการบริหารการเงินอย่างประหยัดและคุ้มค่า มีความสอดคล้องกับการกำหนดกลยุทธ์ระดับธุรกิจ ที่ต้องการเป็นผู้นำด้านต้นทุนต่ำ ในเชิงการแข่งขันเป็นการกำหนดกลยุทธ์ที่ครอบคลุมวิธีการในการแข่งขันแก่ผู้เกี่ยวข้องในหน่วยงานมุ่งเน้นให้แต่ละแผนกสร้างภารกิจทำงานตามหน้าที่พัฒนากลยุทธ์ขึ้นมาโดยอยู่ภายใต้กรอบของกลยุทธ์ เช่น แผนการผลิต แผนการตลาด แผนการดำเนินงานทั่วไป แผนการด้านทรัพยากรบุคคล แผนการเงิน เป็นต้น

3. วัสดุอุปกรณ์ (Material) การกำหนดแนวทางการใช้งานเครื่องมือ เครื่องใช้ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ ของการผลิตออกมาให้ได้คุณภาพ และผลิตเรียบร้อยในระยะเวลาที่กำหนดดังนั้นจึงกำหนดให้พนักงานทุกคน ต้องมีความรู้ความสามารถในการใช้งานเครื่องมือต่าง ๆ มีการฝึกฝนและทำความเข้าใจ รวมถึงฝึกปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ที่จะเป็นการดูแลบำรุงรักษา และป้องกันอันตรายหรือความเสียหาย ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติงานได้

4. การจัดการ (Management) มีการกำหนดกลยุทธ์การบริหารงานที่คำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมภายใน และภายนอกองค์กร โดยทำการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรค ที่มีผลกระทบต่อการบริหารงาน เพื่อหากกลยุทธ์ในการหลีกเลี่ยง และปรับเปลี่ยนแนวทางการบริหารให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมภายใน และภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นกลยุทธ์ การบริหารที่มีความครอบคลุม

การจัดการ 4M โดยใช้หลักการควบคุมเป็นส่วนสำคัญของการบริหารทำให้เกิด ประสิทธิภาพในการบริหารจัดการ โดยที่ต้องควบคุมปริมาณงาน ควบคุมคุณภาพของงาน ควบคุมเวลาการทำงาน ของพนักงาน และควบคุมค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กร และสร้างจิตสำนึกองค์กรให้เกิดขึ้นกับพนักงานทุกคนที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกระบวนการต่าง ๆ ที่จัดทำขึ้น เพื่อพัฒนาองค์กรให้มุ่งไปสู่ความเป็นเลิศ ในด้านการจัดการภายในได้แก่การรักษา มาตรฐานการผลิตสินค้าที่มีคุณภาพ การสร้างความเชื่อมั่นในความปลอดภัยในการผลิตให้กับ พนักงาน และการบริการลูกค้าที่มีประสิทธิภาพรวมถึงการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมไปด้วย

วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2552: 20) กล่าวถึง ตัวชี้วัดการบริหารจัดการที่เรียกว่า 3M-11M หรือ การจัดการทรัพยากรเป็นตัวชี้วัดการบริหารจัดการที่ให้ความสำคัญกับทรัพยากรที่มีอยู่หรือปัจจัยที่มี ส่วนสำคัญ และจำเป็นต่อการบริหารจัดการหรือการดำเนินงานของหน่วยงาน ประกอบด้วย ตัวชี้วัดหลัก 3-11 ด้าน ตามลำดับ ดังนี้

1. 3M ได้แก่ Man (การบริหารทรัพยากรมนุษย์) Money (การบริหารงบประมาณ) Management (แปลว่าการบริหารงานทั่วไป หรือการจัดการทั่วไป เช่น การวางแผนการควบคุมดูแล การตัดสินใจ และการประชาสัมพันธ์)

2. 4M เช่น Man Money Material Management หรือ Man Machine Medium Mission

3. 5M ได้แก่ Man Money Material Management Market (การให้บริการประชาชน)

4. 6M ได้แก่ Man Money Material Management Market Morality (การบริหารคุณธรรม)

มักพบในการบริหารธุรกิจ

5. 7M ได้แก่ Man Money Material Management Market Morality Message (บริหาร ข่าวสาร หรือข้อมูลข่าวสาร)

6. 8M ได้แก่ Man Money Material Management Market Morality Message Method (วิธีการ ระเบียบ แบบแผน หรือเทคนิค)

7. 9M เช่น Man Money Material Management Market Morality Message Method Minute (การบริหารเวลา หรือกรอบเวลาในการปฏิบัติงาน)

8. 10M เช่น Man Money Management Material Morality Market Message Method Minute Mediation (การประสานงาน หรือการประนีประนอม)

9. 11M เช่น Man Money Management Material Morality Market Message Method Minute Mediation Measurement (การวัดผลหรือการประเมินผลการปฏิบัติงาน)

สรุปได้ว่า จากการศึกษาแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับปัจจัยที่มีส่วนสำคัญต่อการบริหารจัดการ ที่เรียกว่า 4M ข้างต้น ทำให้ผู้ศึกษาได้นำมากำหนดเป็นความหมายของปัจจัยที่มีส่วนสำคัญต่อการบริหาร จัดการ ที่เรียกว่า 4M ซึ่งกระบวนการบริหารจัดการซึ่งนำมาปรับใช้เป็นกรอบแนวคิด

ด้านที่ 1 การบริหารบุคลากร (Man)

องค์กรจะเดินไปสู่ความล้มเหลวหรือความสำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ คือ การบริหารงานบุคคลองค์กรใดมีการบริหารงานบุคคลที่ดีย่อมจะเกิดประโยชน์สะท้อนกลับให้เกิดความมั่นคง และความสำเร็จ บุคคลในองค์กรเปรียบเสมือนชิ้นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางที่กำหนดไว้

ทิพาวดี เมฆสวรรค์ (2556: 11) กล่าวว่า ระบบการบริหารสมัยใหม่ในปัจจุบันนี้มีลักษณะที่แตกต่างไปจากระบบเดิม ผู้บริหารจึงต้องดูแลรักษาคคน ซึ่งเปรียบเสมือนทรัพยากรอันมีค่าขององค์กร และจำเป็นต้องมีการพัฒนาบุคคลเพื่อการบริหารงานโดยเสริมสร้าง และเปลี่ยนแปลงผู้ปฏิบัติงานในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะความสามารถอุปนิสัย ทักษะคิดความรู้ และวิธีการในการปฏิบัติงานอันจะนำไปสู่ประสิทธิภาพขององค์กรถือว่าเป็นหน้าที่ที่สำคัญในองค์กรได้เล็งเห็น ความสำคัญของมนุษย์ว่าเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดองค์กรจะประสบความสำเร็จได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคลในการดำเนินการบริหารงานบุคคล ทั้งองค์กรของภาครัฐหรือหน่วยงานเอกชนล้วนอาศัยแนวคิดสมัยใหม่เพื่อการบริหารงานบุคคลเพราะเป็นเรื่องการแสวงหาบุคคลรักษาไว้และใช้ทรัพยากรที่เป็นคนให้บริหารทรัพยากรอื่น ๆ ให้ได้ประโยชน์ต่อหน่วยงานสูงสุด

ด้านที่ 2 การบริหารงบประมาณ (Money)

ตรงศรีรัตน์ กล้าหาญ (2559: 11) การบริหารงบประมาณ หมายถึง การใช้จ่ายงบประมาณให้เป็นไปตามที่ฝ่ายนิติบัญญัติหรือ รัฐสภาโดยการควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย แผนงานตามพระราชบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี และเอกสารงบประมาณ และระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการใช้จ่ายเงินแผ่นดิน งบประมาณมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการบริหารหน่วยงานสามารถนำเอางบประมาณมาใช้เป็นเครื่องมือในการบริหารหน่วยงานให้เจริญก้าวหน้าถ้าหน่วยงานจัดงบประมาณการใช้จ่ายอย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพจะสามารถพัฒนาให้เกิดความเจริญก้าวหน้าแก่หน่วยงานและสังคมโดยหน่วยงานต้องพยายามใช้จ่ายและจัดสรรงบประมาณให้เกิดประสิทธิผลไปสู่โครงการที่จำเป็นเป็นโครงการลงทุนเพื่อก่อให้เกิดความก้าวหน้าของหน่วยงาน

ด้านที่ 3 การบริหารวัสดุในการดำเนินงาน (Materials)

ขวัญนคร สังขรัตน์ (2556: 31) กล่าวถึง การบริหารทรัพยากรวัสดุอุปกรณ์ประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดความต้องการวัสดุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรวบรวมความต้องการวัสดุเป็นการกำหนดจำนวนวัสดุที่จะนำมาใช้ตามที่ระบุไว้ในแผนงานหรือโครงการของหน่วยงานอาจเป็นโครงการ 1 ปี 2 ปีจากนั้นวางแผนการจัดซื้อจัดหาวัสดุให้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละแผนโครงการนั้น ๆ

2. การจัดหาพัสดุหน่วยที่รับผิดชอบรวบรวมความต้องการโดยทั่วไปควรจัดกรรมการเป็นหน่วยกลางในการจัดซื้อจัดจ้างต้องการใช้พัสดุอะไร จำนวนเท่าไรจึงจะเพียงพอเพื่อให้สะดวกในการควบคุมด้านปริมาณ และคุณภาพประหยัดงบประมาณเมื่อต้องการซื้อในปริมาณมาก

3. การลงทะเบียนเมื่อได้รับมอบพัสดุดังกล่าวต่อไปคือการลงทะเบียนเพื่อควบคุมพัสดุโดยระบุชื่อรายการวิธีการได้มาราคาวันที่ได้มาตลอดจนจำนวนหน่วยพัสดุ

4. การแจกจ่ายเมื่อลงทะเบียนพัสดุที่ได้มาเรียบร้อยแล้วหน่วยงานใช้ขอเบิกมาก็จ่ายให้ไปโดยหน่วยงานกลางมีหน้าที่ในการควบคุมทางบัญชีกับของเดิมที่มีอยู่ทำให้พัสดุนั้นสามารถยืดอายุใช้งานได้นานขึ้นและคุ้มค่าที่สุด

5. การบำรุงรักษาควรจัดทำควบคู่ไปกับการจัดหาเพื่อเป็นการแสวงหาอุปกรณ์มาใช้

6. การจำหน่ายนับเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการตัดยอดพัสดุออกจากบัญชีจากวงจร

การบริหารงานพัสดุการจำหน่ายเป็นขั้นตอนที่ผู้รับผิดชอบจะปลดภาวะความรับผิดชอบจากพัสดุนั้น ๆ อาจเป็นไปได้ว่ามีความเสื่อมล้าสมัยหรือมากเกินไปความต้องการการจำหน่ายสามารถทำได้หลากหลายวิธีเช่น การขายการทำลาย การแลกเปลี่ยน การโอน

นงคราญ โคตรวงศ์ (2556: 8) การบริหารพัสดุ หมายถึง การดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการดำเนินการวางแผนได้มาซึ่งพัสดุนำมาใช้ในสถานศึกษาการแจกจ่ายการบำรุงรักษา และการจำหน่ายพัสดุต้องได้มาจากระบบงานที่ถูกต้องการจัดการพัสดุเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และประหยัดซึ่งเป็นการดำเนินงานที่มีขอบเขตกว้างขวาง และต้องรอบคอบรัดกุมทุกหน่วยงานต้องเกี่ยวข้องกับการบริหารพัสดุการบริหารงานพัสดุที่ดีจะช่วยให้การเรียนการสอนง่ายและสะดวกขึ้น

ด้านที่ 4 การจัดการ (Management)

ขวัญชนก ใจเสงี่ยม (2558: 5) กล่าวว่า การจัดการเป็นความสามารถเฉพาะของผู้บริหารที่จะดูแลหรือประสานกิจกรรมต่าง ๆ ให้สามารถดำเนินการต่อเนื่องลุล่วงไปตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้การแสวงหาความรู้ในการจัดการอาจเกิดจากประสบการณ์ในฐานะที่เคยเป็นผู้ปฏิบัติงานขององค์กรมานานหลายปีรวมทั้งการถ่ายทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันความรู้ในการจัดการยังเป็นเรื่องของศาสตร์ที่สามารถค้นคว้าหาเรียนรู้จากตารางงานวิจัยและประสบการณ์ขององค์กรอื่น ๆ ในสังคม การบริหารเป็นสาขาที่มีการจัดการโดยการอ้างอิงหลักเกณฑ์ และทฤษฎีที่มีระบบเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงการบริหาร ดังนั้นการบริหารจึงเป็นศาสตร์ทางสังคม ที่มีทฤษฎี ความรู้รองรับผู้บริหารต้องพิจารณาเลือกนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมตามสภาพบริบทของแต่ละโรงเรียนการบริหารก็จะมีลักษณะเป็นศิลป์การบริหารจัดการจึงมีปัจจัยสำคัญมี 4 อย่าง เรียกว่า 4 M's ได้แก่

1. คน (Man)
2. เงิน (Money)
3. วัสดุสิ่งของ (Materials)
4. การจัดการ (Management)

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1. ขนาดของโรงเรียน

สำนักงานพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลและนิติการ (2564: 1) ขนาดของโรงเรียนแบ่งเป็น 4 ขนาด คือ ขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ ดังนี้

1. ขนาดเล็ก มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 119 คนลงมา
2. ขนาดกลาง มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 120 – 719 คน
3. ขนาดใหญ่ มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 720 – 1,679 คน
4. ขนาดใหญ่พิเศษ มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 1,680 คนขึ้นไป

2. ประสบการณ์ในการทำงาน

ประสบการณ์ในการทำงานเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการส่งเสริมกีฬาของโรงเรียนเป็นอย่างมาก เพราะครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน และประสบการณ์ในการสอนที่มากกว่าจะส่งผลต่อการพัฒนางานด้านต่าง ๆ ที่มากกว่าครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานที่น้อยกว่า

ธงชัย สันติวงษ์ (2553: 54) กล่าวว่า ประสบการณ์ทำให้บุคคลมีโอกาสได้เรียนรู้ทำความเข้าใจ มองเห็นปัญหาได้ชัดเจนถูกต้องตามความเป็นจริงทำให้เกิดทักษะ และทัศนคติที่ดีในการปฏิบัติงาน

สรุปได้ว่า ประสบการณ์ในการสอนและการทำงานที่ต่างกันย่อมมีปัญหาในการดำเนินงานในด้านต่าง ๆ ที่แตกต่างกันผู้วิจัยจึงกำหนดตัวแปรประสบการณ์การทำงานเป็นตัวแปรอิสระในการวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

อัลดา กุลาสา (2563: 128-136) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานสู่การเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพพระดับเพชรของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กาฬสินธุ์ เขต 2 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของการดำเนินงานสู่การเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพพระดับเพชรของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กาฬสินธุ์ เขต 2 และเพื่อพัฒนาแนวทางการดำเนินงานสู่การเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพพระดับเพชร ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กาฬสินธุ์ เขต 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้บริหาร และครูอนามัย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กาฬสินธุ์ เขต 2 จำนวน 183 คน จาก 61 โรงเรียน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้แบบสอบถามสภาพปัจจุบัน แบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง และแบบประเมินความเหมาะสม โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัจจุบันของการดำเนินงานตามมาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มีระดับการปฏิบัติงานในแต่ละมาตรฐานโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายมาตรฐานพบว่า อยู่ในระดับมาก ทั้ง 3 มาตรฐาน เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้ มาตรฐานที่ 1 การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มาตรฐานที่ 2 การดำเนินงานสุขภาพของนักเรียนแกนนำ และมาตรฐานที่ 3 ผลสำเร็จของงานตามนโยบาย 2. การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานสู่

การเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษากาฬสินธุ์ เขต 2 ประกอบด้วย 3 องค์กรประกอบ 19 ตัวชี้วัด 68 แนวทาง สรุปได้ดังนี้ การดำเนินงานสู่การเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ควรมีการวางแผนการดำเนินงานที่ชัดเจน เกี่ยวกับนโยบายและการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนที่ส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการเรียนรู้ของนักเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานที่ผู้บริหาร ครู นักเรียน ชุมชน ส่วนร่วมในการจัดทำโครงการกิจกรรมที่แก้ปัญหา และการบริการอนามัยพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียน รวมถึงมีการจัดระบบนิเทศ ติดตาม และประเมินผลการทำงานอย่างเป็นระบบ เพื่อนำผลมาปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพ มากขึ้น

บังอร ดีคำ้อย (2561: 151-160) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 และเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 โดยกลุ่มตัวอย่างผู้บริหารโรงเรียนและครูอนามัยโรงเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ในปีการศึกษา 2556 จำนวน 364 คน ประกอบด้วย ผู้บริหารโรงเรียนจำนวน 182 คน และครูอนามัยโรงเรียน จำนวน 182 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 188 คน เครื่องที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนมี 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1.1 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียน 1.2 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักเรียน 1.3 เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน 2. ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนพบว่ามีความเหมาะสม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์, ภูฟ้า เสวกพันธ์, ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ และพงษ์เอก สุขใส (2561: 69-75) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพปัญหาการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ 8 แห่ง จำนวน 90,000 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,048 คน เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีช่วงเวลาสนใจเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. จำนวน 1,078 คน โดยกลุ่มตัวอย่างมีรูปแบบการเดินทางในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่พบว่าใช้จักรยานยนต์เป็นพาหนะ จำนวน 1,058 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือโดย 1.ด้านบุคลากรมีสภาพการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด 2. ด้านงบประมาณมีสภาพการจัดการ อยู่ในระดับมาก 3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีสภาพการจัดการ อยู่ในระดับมาก 4. ด้านการจัดการมีสภาพการจัดการอยู่ในระดับมาก

ที่สุด ดังนั้นผลการวิจัย สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาที่เหมาะสมในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือต่อไปได้

วีระศักดิ์ ไวรวง (2561: 72-79) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กระบวนการส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนสำหรับเยาวชนในเขตเทศบาลตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานโยบายด้านการจัดการกีฬามวลชนสำหรับเยาวชนของเทศบาลตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน เพื่อศึกษากระบวนการนโยบายไปสู่การปฏิบัติด้านการจัดการกีฬามวลชน สำหรับเยาวชนของเทศบาลตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นคณะผู้บริหาร และบุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ด้านกิจกรรมส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนสำหรับเยาวชน ของเทศบาลตำบลหนองล่อง จำนวน 10 คน เยาวชนที่ร่วมกิจกรรมกีฬาเพื่อมวลชน จำนวน 9 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 9 คน รวม 90 คน เครื่องที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนในพื้นที่ที่มีความสนใจ และมีความต้องการที่จะพัฒนาทักษะกีฬาบอลสูงที่สุด รองลงมา ได้แก่ กีฬาฟุตบอล และกีฬาฟุตบอล และส่วนใหญ่มีความต้องการให้จัดการแข่งขันกีฬาประเภทฟุตบอล สูงที่สุด ส่วนกีฬาที่ไม่มีความต้องการสูงที่สุด คือ กีฬามวย และกีฬาประเภทต่าง ๆ กลุ่มเยาวชนในพื้นที่เทศบาลตำบลหนองล่อง มีความต้องการในการจัดกิจกรรมฝึกหัดทักษะกีฬาให้มีความรู้ความเข้าใจแต่ประเภทกีฬาที่ต้องการให้จัดแข่งขัน ส่วนใหญ่เป็นกีฬาประเภททีมหรือกลุ่ม ซึ่งความต้องการของเยาวชนนั้น สอดคล้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นต้องมีสิ่งจูงใจ (Motive) หรือแรงขับเคลื่อน (Drive) เป็นความต้องการที่กดดันจนมากพอที่จะจูงใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการ และความต้องการที่สำคัญของเยาวชน คือ การอยู่ร่วมกันการทำงานร่วมกัน หรือความผูกพันในลักษณะกลุ่ม กลุ่มเพื่อน ไม่ชอบอยู่โดดเดี่ยว ดังนั้น กิจกรรมที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นทีมหรือกลุ่มระดับความพึงพอใจในภาพรวมต่อกระบวนการดำเนินการส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนสำหรับเยาวชน ด้านบุคลากรมีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการกีฬาเพื่อมวลชนขององค์กรเทศบาล มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก และด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เช่นกัน ผลการศึกษาในครั้งนี้เป็นไปตามบริบทของพื้นที่ของตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน ซึ่งทักษะพื้นฐาน และความต้องการของเด็กและเยาวชนการที่จะจัดกิจกรรมในแต่ละพื้นที่จะคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันต้องอาศัยการศึกษาที่เฉพาะเจาะจง การส่งเสริมสนับสนุนความพร้อมด้านต่าง ๆ แต่สามารถนำหลักกระบวนการศึกษาจากนโยบายสู่การปฏิบัติไปได้

งานวิจัยในต่างประเทศ

Mariken, Kathelijne, Herman & Hein (2007: 58-69) ได้ทำการศึกษาในเรื่อง ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการปรับปรุงด้านการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนประถมศึกษา ของประเทศเนเธอร์แลนด์ วัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดการปรับปรุงด้านการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน หาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนประเด็นที่เกี่ยวข้องกับด้านการส่งเสริมสุขภาพของครูในระดับชั้นประถม ประเทศเนเธอร์แลนด์ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปัจจัยหลักที่ใช้ในการศึกษา คือ ลักษณะบริบทของ

พื้นที่และทัศนคติอิทธิพลทางสังคมความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเอง และอุปสรรคในการรับรู้ของครูโรงเรียนประถมศึกษาจำนวน 180 คนที่สอนเด็กอายุ 9 ถึง 12 ปี (เกรด 6,7 และ8) เข้าร่วมในการสำรวจในรูปแบบการสำรวจภาคตัดขวาง เครื่องที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างระหว่างครูที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ 3 เรื่องหรือมากกว่าต่อปีเทียบกับผู้ที่อยู่น้อยลงตามระดับชั้น มีข้อเสียในการรับรู้การสนับสนุน ด้านความรู้ความสามารถตนเอง และเจ้าหน้าที่ดูเหมือนว่าจะมีอิทธิพลมากที่สุด และอาจเป็นหนึ่งในจุดโฟกัสที่มีแนวโน้มมากที่สุดสำหรับการปรับปรุงการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนในประเทศเนเธอร์แลนด์

Louise (2016: 67-78) ได้ทำการศึกษาในเรื่องผลการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน ของโครงการสาธารณสุขสวีเดน (Health Promotion in Schools Results of a Swedish Public Health Project) มีวัตถุประสงค์ การวิจัยเพื่อตรวจสอบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจากหลาย ๆ มุมมอง ซึ่งดำเนินการในโรงเรียนระดับประถมศึกษาของเทศบาลคาร์ลสตัด ประเทศสวีเดนระหว่างปี 2006-2012 with a special focus on the school environment โดยใช้วิธีการศึกษา 4 ระยะประกอบด้วย การศึกษาเชิงคุณภาพ 2 ระยะ การศึกษาระยะที่ 1-2 และการศึกษาเชิงปริมาณ 2 ระยะ การศึกษาระยะที่ 3-4 ในการศึกษาในระยะที่ 1 ใช้วิธีการสัมภาษณ์กับผู้อำนวยความสะดวกโรงเรียนระดับประถมศึกษาเทศบาล 13 แห่ง ในการศึกษาในระยะที่ 2 ศึกษาข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงโดยเก็บข้อมูลจากนักเรียนจำนวน 66 คน ในโรงเรียน 3 แห่ง ในเทศบาลที่มีความแตกต่างกันนักเรียนในช่วงอายุ 10-12 ปี มีการตอบกลับแบบสอบถามคืนมา และนำมาพัฒนาให้เป็นรูปแบบ ตามวัตถุประสงค์การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ในเนื้อหาในการศึกษาระยะที่ 1-2 สวมการศึกษาระยะที่ 3 และในระยะที่ 4 ใช้การศึกษาแบบภาคตัดขวาง ในการศึกษาในระยะที่ 3 ใช้แบบสอบถามในเด็กทุกรายในช่วงอายุ 10-12 ปี จำนวน 1,247 คน ในเทศบาลในการศึกษาระยะที่ 4 เก็บข้อมูลจากเด็กช่วงอายุ 15-16 ปี ในช่วง 3 ระยะเวลา คือ ในปี 2005 จำนวน 2,664 คน ปี 2008 จำนวน 2,653 คน และปี 2011 จำนวน 2,664 คน จากเทศบาล 14 แห่งจากทั้งหมด 16 แห่ง ในเทศบาลเมืองแวร์มแลนด์ ประเทศสวีเดน ใช้แบบสอบถามเดียวกับการศึกษาระยะที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้รูปแบบโมเดลเชิงสาเหตุแบบพหุระดับการวิเคราะห์กรณีตัวแปรตอบสนอง มีสถานะได้ 2 อย่างในการศึกษาระยะที่ 3 และในการศึกษาระยะที่ 4 ใช้สถิติวิเคราะห์ความถดถอย โลจิสติกทุกกลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลผลการศึกษาพบว่าแนวคิดผู้อำนวยความสะดวก โรงเรียนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในโรงเรียนใช้แนวทางการเรียนการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีการใช้องค์ประกอบ 3 อย่าง คือความร่วมมือขององค์กร การเพิ่มประสิทธิภาพในองค์กร และการสร้างความเข้มแข็งส่วนบุคคล จากทั้งหมด 10 องค์ประกอบ สอนในการศึกษาระยะที่ 2 มี 2 องค์ประกอบ คือ บรรยากาศด้านจิตสังคม และอิทธิพลมีความสำคัญ ในการเพิ่มความพึงพอใจในโรงเรียน และการปรับปรุงความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างเพื่อนที่โรงเรียน การศึกษาระยะที่ 3 แสดงให้เห็นคุณลักษณะของเพื่อนร่วมห้องเรียน และองค์ประกอบย่อยของชั้น

เรียนมีความสัมพันธ์กันและมีความแตกต่างของการรับรู้ของบรรยากาศในชั้นเรียนการศึกษาระยะที่ 4 แสดงให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และจิตสังคม มีการพัฒนาในช่วงระหว่างดำเนินการวิจัยของโรงเรียนเมื่อเปรียบเทียบกับโรงเรียนในท้องถิ่นอื่น ๆ วิทยานิพนธ์นี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในเรื่องความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของเด็กนักเรียนและเพื่อให้เป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่มีความสมบูรณ์โดยใช้ในนโยบายหลักการทำงานของโรงเรียนควบคู่กับไปกับการส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพ ต่อไปในอนาคตเพิ่มโอกาสให้กับนักเรียนในเรื่องการเรียนรู้และประสบความสำเร็จในชีวิต ผลการวิจัย แสดงว่าถ้าจะให้ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีเด็กต้องได้รับการวางแผนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานเพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่โดยมีลำดับขั้นตอนของการวิจัย ประกอบด้วยประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ขอจริยธรรมของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ผ่านกระบวนการ การขอใบรับรองหมายเลข EDU 092/2565 ซึ่งได้พิจารณาแล้วว่ามีคุณสมบัติสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล จึงเห็นเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากร

หัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียนจำนวน 44 คน หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 44 คน และ ครูพลศึกษา จำนวน 63 คน รวม 151 คน ทั้งหมด 8 อำเภอ 44 โรงเรียน ได้แก่

อำเภอเมือง มี 8 โรงเรียน

1. โรงเรียนวัดโพธิ์เรียง
2. โรงเรียนบ้านไหนหนั่ง
3. โรงเรียนเขาเทียมป่า
4. โรงเรียนบ้านคลองกำ
5. โรงเรียนบ้านทับปrik
6. โรงเรียนบ้านแหลมโพธิ์
7. โรงเรียนบ้านคลองแห้ง
8. โรงเรียนพระราชทานบ้านเกาะพีพี

อำเภอเขาพนม มี 5 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านกอตง
2. โรงเรียนบ้านโคกหาร
3. โรงเรียนบ้านบางเหริยง
4. โรงเรียนบ้านถ้ำโกบ
5. โรงเรียนบ้านเขาติน

อำเภอเกาะลันตา มี 3 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านรำปู
2. โรงเรียนบ้านหลังสอด
3. โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน

อำเภอคลองท่อม มี 7 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านคลองไคร
2. โรงเรียนบ้านทรายขาว
3. โรงเรียนบ้านพรุดินนา
4. โรงเรียนบ้านพรุเตย
5. โรงเรียนบ้านน้ำร้อน
6. โรงเรียนบ้านทุ่งเสม็ด
7. โรงเรียนบ้านบางคราม

อำเภออ่าวลึก มี 4 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านคลองยา(เจริญราษฎร์สามัคคี)
2. โรงเรียนบ้านบางเจริญ
3. โรงเรียนบ้านแหลมสัก
4. โรงเรียนบ้านบากัน

อำเภอปลายพระยา มี 4 โรงเรียน

1. โรงเรียนวิद्याประชาคม
2. โรงเรียนวัดเขาต่อ
3. โรงเรียนวัดบางเหลียว
4. โรงเรียนบ้านทะเลทรายราษฎร์อุทิศ

อำเภอลำทับ มี 4 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านดินแดง
2. โรงเรียนบ้านควนแดง
3. โรงเรียนบ้านหนองจูด
4. โรงเรียนบ้านย่านอุดม

อำเภอเหนือคลอง มี 9 โรงเรียน

1. โรงเรียนบ้านเกาะจำ
2. โรงเรียนบ้านคลองหมาก
3. โรงเรียนบ้านแหลมกรวด

4. โรงเรียนบ้านควนต่อ
5. โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 2
6. โรงเรียนวัดโคกยาง
7. โรงเรียนบ้านคลองยวน
8. โรงเรียนบ้านตลิ่งชัน
9. โรงเรียนบ้านนาปง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane 1973: 727-728) เป็นหัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียน จำนวน 30 คน หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 30 คน และครูพลศึกษา จำนวน 42 คน รวม 102 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นผู้บริหารโรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดกระบี่ จำนวน 10 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ เครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถาม เครื่องมือวิจัยคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

1. เครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีวิธีการและขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันของผู้ตอบแบบสอบถาม ขนาดโรงเรียน และประสบการณ์การทำงาน

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้มาตราวัดแบบประเมินค่า (Rating Scale) มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 หมายความว่า มากที่สุด
- 4 หมายความว่า มาก
- 3 หมายความว่า ปานกลาง
- 2 หมายความว่า น้อย
- 1 หมายความว่า น้อยที่สุด

นำค่าเฉลี่ยรายข้อ และรายด้านของปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียน ในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ มาแปลความหมายค่าเฉลี่ย ตามเกณฑ์ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 122)

4.21 - 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับมากที่สุด

3.41 - 4.20 หมายถึง อยู่ในระดับมาก

2.61 - 3.40 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง

1.81 - 2.60 หมายถึง อยู่ในระดับน้อย

1.00 - 1.80 หมายถึง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิด (open-ended questions) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียน ในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

วิธีการสร้างเครื่องมือเชิงปริมาณ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือซึ่งเป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวม ข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ
2. จัดทำแบบสอบถามฉบับร่างตามหลักการทฤษฎีที่ได้ศึกษา
3. นำแบบสอบถามฉบับร่างนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง
4. นำเอกสารที่ปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านให้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรง และหาค่าความเชื่อมั่นแล้ว นำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบตามวิธีการของ Rovinelli และ Hambleton (1997: 49-60) ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการดังนี้
 - กาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง +1 ถ้าแน่ใจข้อคำถามวัดได้ตรงจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง
 - กาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจข้อคำถามวัดได้ตรงจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง
 - กาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง -1 ถ้าแน่ใจข้อคำถามวัดไม่ได้ตรงจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริงจากนั้น
 คำนวณหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ของการให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

ในแต่ละท่านแล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การพิจารณาของ Rovinelli และ Hambleton ซึ่งเสนอไว้ดังนี้

มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 เป็นข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงเนื้อหาเพราะวัดได้ตามจุดประสงค์ที่ต้องการจริง

น้อยกว่า 0.5 เป็นข้อคำถามที่ต้องตัดทิ้งหรือแก้ไขเพราะวัดไม่ได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการ

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับหัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียน, หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา และครูพลศึกษา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach)

ผลการดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยรวมมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.89

3. นำแบบสอบถามไปแก้ไขปรับปรุง แล้วนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

ค่า IOC ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเท่ากับ 1

ค่า IOC ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา มีค่าเท่ากับ 0.83

ค่า IOC ด้านงบประมาณ มีค่าเท่ากับ 0.70

ค่า IOC ด้านการบริหารจัดการ มีค่าเท่ากับ 0.76

2. เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ โดยถามข้อมูลดังนี้

1. ปัญหาและข้อเสนอแนะด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

2. ปัญหาและข้อเสนอแนะด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา

3. ปัญหาและข้อเสนอแนะด้านงบประมาณ

4. ปัญหาและข้อเสนอแนะด้านการบริหารจัดการ

วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัยคุณภาพ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ

2. จัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างตามหลักการทฤษฎีที่ได้ศึกษามา

3. นำแบบสอบถามฉบับร่างนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง

4. นำเอกสารที่ปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านเพื่อพิจารณาความถูกต้องและความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อปรับปรุงแก้ไขต่อไป

วิธีการหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยมีวิธีการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความครอบคลุมของประเด็นคำถามและการใช้ภาษานำร่างแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์กลับมาปรับปรุงแก้ไขพิจารณาความเหมาะสมอีกครั้งหนึ่งให้สมบูรณ์

2. หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบสัมภาษณ์ โดยวิธีให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสม

3. นำแบบสัมภาษณ์ไปแก้ไขปรับปรุง แล้วนำมาเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อแก้ไขปรับปรุงจนได้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

4. นำแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์ใช้สอบถามกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงและหาค่าความเชื่อมั่นแล้ว เพื่อทดสอบเครื่องมือในการวิจัยและวิเคราะห์ทางสถิติ และแปรผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปซึ่งใช้ในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา (α - Coefficient) หรือสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเป็นค่าความเชื่อมั่นที่คำนวณได้จากสูตรของครอนบาช (Cronbach) โดยแบบทดสอบค่าคะแนนที่ได้ อาจจะเป็นค่าอะไรก็ได้ที่มีค่ามากกว่า 1 ซึ่งสูตรที่ใช้ในการคำนวณซึ่งแบบสอบถามดังกล่าวได้มีการทดสอบค่าความเที่ยงตรง (Validity) โดยให้ท่านอาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา และมีการปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษา

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. นำหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ ไปเสนอโรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดกระบี่ เพื่อขออนุญาตการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ เพื่อเชิญผู้บริหารซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาให้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ภายในวันที่ 10 มีนาคม พ.ศ 2566

3. กรณีที่แบบสอบถามกลับคืนล่าช้า ผู้วิจัยจะติดตามโดยการใช้โทรศัพท์ และหนังสือราชการแล้วแต่กรณี

4. นำแบบสอบถามตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ เพื่อวิเคราะห์และสรุปผลการศึกษาต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และการหาค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ปัญหาการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนทางเดียว (One -Way ANOVA)
4. กรณีที่ค่าเฉลี่ยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยการเปรียบเทียบพหุคูณตามวิธีการของบอนเฟอโรนีส (Bonferoni's Test)

วิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ เพื่อพิจารณาหาดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจำแนกถ้อยคำ หรือข้อความที่กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นแล้วนำมาตีความสังเคราะห์
2. ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาตีความและสรุปแบบอุปนัย (Induction Analysis)
3. อธิบายข้อสรุปตามสภาพการณ์ ปรากฏการณ์ ความสัมพันธ์ และประเด็นสำคัญเพื่อตอบคำถามการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ เป็นวิจัยแบบผสมผสาน มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัญหา และข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 102 คน จึงขอเสนอผลการวิเคราะห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายข้อมูล จึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ
P	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เครื่องมือจำนวน 2 รูปแบบ คือแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

รูปแบบที่ 1 ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ทั้งหมด 102 ฉบับ ซึ่งสามารถทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ได้ จำนวน 102 ฉบับ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 100 จากแบบสอบถามที่จัดเตรียมทั้งหมดเมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ได้ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ
ในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ (n=102)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	57	55.88
หญิง	45	44.12
อายุ		
20-30 ปี	40	39.22
31-40 ปี	32	31.37
41-50 ปี	25	24.51
51 ปี ขึ้นไป	5	4.90
ขนาดโรงเรียน		
โรงเรียนขนาดเล็ก	6	5.88
โรงเรียนขนาดกลาง	81	79.41
โรงเรียนขนาดใหญ่	15	14.71
ประสบการณ์การทำงาน		
1-5 ปี	45	44.12
6-10 ปี	35	34.31
11-15 ปี	13	12.75
16 ปี ขึ้นไป	9	8.82

จากตาราง 4.1 พบว่า สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 20-30 ปี มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันเป็นครูพลศึกษา ขนาดโรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดกลาง มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

ตอนที่ 2 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษา
ของจังหวัดกระบี่

ตาราง 4.2 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษา
ของจังหวัดกระบี่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=102)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	\bar{X}	S.D.	ระดับความเห็น
1. ความพอเพียงของอุปกรณ์	3.98	.95	มาก
2. สภาพและอายุการใช้งานของอุปกรณ์	3.93	.91	มาก
3. ความเป็นมาตรฐานของอุปกรณ์	4.03	.91	มาก
4. ความปลอดภัยของอุปกรณ์และสภาพแวดล้อม	4.12	.88	มาก
5. การบริการเครื่องดื่ม บริเวณที่จำเป็น	4.19	.90	มาก
6. การบริการห้องน้ำ และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	4.13	.91	มาก
7. การบริการห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจาก การออกกำลังกาย	4.08	.94	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ตั้งอยู่ในที่เหมาะสม ไปมาสะดวก	4.21	.87	มากที่สุด
9. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม	4.32	.71	มากที่สุด
รวม	4.11	.86	มาก

จากตาราง 4.2 พบว่า ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเห็นมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ตั้งอยู่ในที่เหมาะสมไปมาสะดวก และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม และระดับความเห็นมาก คือการบริการเครื่องดื่ม บริเวณที่จำเป็น การบริการห้องน้ำ และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ความปลอดภัยของอุปกรณ์และสภาพแวดล้อม การบริการห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายความเป็นมาตรฐานของอุปกรณ์ สภาพ และอายุการใช้งานของอุปกรณ์และความพอเพียงของอุปกรณ์ ตามลำดับ

ตาราง 4.3 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา (n=102)

ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา	\bar{X}	S.D.	ระดับความเห็น
1. จำนวนบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน	4.08	.89	มาก
2. ความรู้และความสามารถของบุคลากร	4.49	.68	มากที่สุด
3. ความมีจิตสาธารณะของบุคลากร	4.50	.69	มากที่สุด
4. ความเป็นผู้นำและผู้ตามของบุคลากร	4.49	.70	มากที่สุด
5. การพัฒนาตนเองและพัฒนางานของตนเองของบุคลากร	4.50	.69	มากที่สุด
6. สุขภาพและอายุของบุคลากรผู้ส่งเสริมกีฬา	4.34	.71	มากที่สุด
7. ภาระงานประจำของบุคลากร	4.38	.69	มากที่สุด
8. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี	4.44	.72	มากที่สุด
9. บุคลากรมีความรู้เบื้องต้นการปฐมพยาบาลเมื่อนักเรียนเกิดการบาดเจ็บ	4.41	.70	มากที่สุด
รวม	4.40	.69	มากที่สุด

จากตาราง 4.3 พบว่า ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา โดยภาพรวมอยู่ใน ระดับมากที่สุด อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเห็นมากที่สุด คือ ความมีจิตสาธารณะของบุคลากร การพัฒนาตนเองและพัฒนางานของตนเองของบุคลากร ระดับความคิดเห็นมากที่สุด คือความรู้และความสามารถของบุคลากร ความเป็นผู้นำและผู้ตามของบุคลากร บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี บุคลากรมีความรู้เบื้องต้นการปฐมพยาบาลเมื่อนักเรียนเกิดการบาดเจ็บภาระงานประจำของบุคลากร สุขภาพและอายุของบุคลากรผู้ส่งเสริมกีฬา และระดับความคิดเห็นมากที่สุด คือจำนวนบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน

ตาราง 4.4 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านงบประมาณ (n=102)

ด้านงบประมาณ	\bar{X}	S.D.	ระดับความเห็น
1. การจัดสรรค่าใช้จ่ายสิ่งอำนวยความสะดวก	3.98	.85	มาก
2. การจัดสรรค่าใช้จ่ายด้านอุปกรณ์	3.99	.87	มาก
3. การจัดสรรค่าใช้จ่ายด้านบุคลากร	3.98	.88	มาก
4. การจัดสรรค่าใช้จ่ายด้านกิจกรรมการส่งเสริมกีฬา	3.99	.85	มาก
5. การรายงานผลข้อมูลรายรับ-รายจ่าย	4.16	.73	มาก
รวม	4.02	.82	มาก

จากตาราง 4.4 พบว่า ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านงบประมาณ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเห็นมาก คือ การรายงานผลข้อมูลรายรับ-รายจ่าย การจัดสรรค่าใช้จ่ายด้านกิจกรรมการส่งเสริมกีฬา การจัดสรรค่าใช้จ่ายด้านอุปกรณ์ การจัดสรรค่าใช้จ่ายสิ่งอำนวยความสะดวก และการจัดสรรค่าใช้จ่ายด้านบุคลากร ตามลำดับ

ตาราง 4.5 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านการบริหารจัดการ (n=102)

ด้านการบริหารจัดการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความเห็น
1. การจัดบุคลากรในการปฏิบัติงาน	4.36	.70	มากที่สุด
2. การควบคุมการปฏิบัติงานของบุคลากร	4.32	.67	มากที่สุด
3. การให้กำลังใจและการเสริมแรงบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน	4.42	.69	มากที่สุด
4. การติดตามประเมินผลของบุคลากร	4.36	.70	มากที่สุด
5. การควบคุมและการเบิกใช้อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.38	.71	มากที่สุด
6. การควบคุมของการเบิกจ่ายงบประมาณ	4.32	.70	มากที่สุด
7. การทบทวน กระบวนการดำเนินงานการจัดการกีฬาเป็นระยะๆ	4.38	.71	มากที่สุด
8. การวางแผนด้านการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน	4.41	.70	มากที่สุด
รวม	4.37	.68	มากที่สุด

จากตาราง 4.5 พบว่า ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านการบริหารจัดการ โดยภาพรวมอยู่ใน ระดับ มากที่สุด อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าระดับความเห็นมากที่สุด คือ การให้กำลังใจ และกาเสริมแรง บุคลากรผู้ปฏิบัติงาน การวางแผนด้านการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน การควบคุมและการเบิกใช้อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก การทบทวน กระบวนการดำเนินงานการจัดการกีฬาเป็นระยะ ๆ การจัดบุคลากร ในการปฏิบัติงาน การติดตามประเมินผลของบุคลากร การควบคุมการปฏิบัติงานของบุคลากร และการควบคุม ของการเบิกจ่ายงบประมาณ ตามลำดับ

ตาราง 4.6 สรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ โดยเรียงจากค่าเฉลี่ย มากไปหาค่าเฉลี่ยน้อย ตามลำดับ (n=102)

ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่	\bar{X}	S.D.	ระดับความเห็น
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.11	0.86	มาก
ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา	4.40	0.69	มากที่สุด
ด้านงบประมาณ	4.02	0.82	มาก
ด้านการบริหารจัดการ	4.37	0.68	มากที่สุด
รวม	4.22	0.74	มากที่สุด

จากตาราง 4.6 พบว่า ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่อยู่ในระดับมากที่สุด สามารถจัดลำดับความสำคัญจากค่าเฉลี่ยได้ดังนี้ ลำดับที่ 1 ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา ลำดับที่ 2 ด้านการบริหารจัดการ ลำดับที่ 3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และลำดับที่ 4 ด้านงบประมาณ

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส
ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

ตาราง 4.7 การเปรียบเทียบปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส
ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ จำแนกตามขนาดโรงเรียน (n=102)

ปัญหาและข้อเสนอแนะ การส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ	ขนาดโรงเรียน						F	Sig.
	โรงเรียน ขนาดเล็ก		โรงเรียน ขนาดกลาง		โรงเรียน ขนาดใหญ่			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่ง								
อำนวยความสะดวก	5.00	.00	4.33	.58	2.56	.42	73.20	.00*
ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา	5.00	.00	4.60	.44	3.10	.32	87.53	.00*
ด้านงบประมาณ	5.00	.00	4.20	.60	2.65	.39	57.43	.00*
ด้านการบริหารจัดการ	4.60	.00	4.10	.53	2.60	.38	63.24	.00*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.7 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส
ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของโรงเรียน
ขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านบุคลากร
การส่งเสริมกีฬาของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลางและขนาดใหญ่ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ด้านงบประมาณ ของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลางและขนาดใหญ่ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านการบริหารจัดการของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.8 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ขนาดโรงเรียน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=102)

ขนาดโรงเรียน	\bar{X}	โรงเรียนขนาดเล็ก	โรงเรียนขนาดกลาง	โรงเรียนขนาดใหญ่
โรงเรียนขนาดเล็ก	5.00		.66*	2.43*
โรงเรียนขนาดกลาง	4.33			1.77*
โรงเรียนขนาดใหญ่	2.56			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.8 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของโรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลางและโรงเรียนขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และโรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.9 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ขนาดโรงเรียน ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา (n=102) (n=102)

ขนาดโรงเรียน	\bar{X}	โรงเรียนขนาดเล็ก	โรงเรียนขนาดกลาง	โรงเรียนขนาดใหญ่
โรงเรียนขนาดเล็ก	5.00		.39*	1.89*
โรงเรียนขนาดกลาง	4.60			1.50*
โรงเรียนขนาดใหญ่	3.10			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.9 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา ของโรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และโรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.10 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ขนาดโรงเรียน ด้านงบประมาณ (n=102)

ขนาดโรงเรียน	\bar{X}	โรงเรียนขนาดเล็ก	โรงเรียนขนาดกลาง	โรงเรียนขนาดใหญ่
โรงเรียนขนาดเล็ก	5.00		.79*	2.34*
โรงเรียนขนาดกลาง	4.20			1.54*
โรงเรียนขนาดใหญ่	2.65			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.10 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านงบประมาณ ของโรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และโรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.11 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ขนาดโรงเรียน ด้านการบริหารจัดการ (n=102)

ขนาดโรงเรียน	\bar{X}	โรงเรียนขนาดเล็ก	โรงเรียนขนาดกลาง	โรงเรียนขนาดใหญ่
โรงเรียนขนาดเล็ก	4.60		.44*	1.87*
โรงเรียนขนาดกลาง	4.10			1.43*
โรงเรียนขนาดใหญ่	2.60			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.11 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านการบริหารจัดการของโรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และโรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.12 การเปรียบเทียบปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ จำแนกตามประเภทการทำงาน (n=102)

ปัญหาและข้อเสนอแนะ การส่งเสริมกีฬาเพื่อ สุขภาพ	ประสบการณ์การทำงาน								F	Sig
	1-5 ปี		6-10 ปี		11-15 ปี		16 ปีขึ้นไป			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก										
สะดวก	4.89	.19	3.95	.14	3.11	.13	2.27	.27	752.25	.00*
ด้านบุคลากรการ ส่งเสริมกีฬา										
ส่งเสริมกีฬา	4.98	.03	4.33	.35	3.64	.36	2.92	.05	236.42	.00*
ด้านงบประมาณ										
ด้านงบประมาณ	4.71	.41	3.91	.21	3.03	.07	2.42	.35	182.08	.00*
ด้านการบริหารจัดการ										
ด้านการบริหารจัดการ	4.59	.16	3.75	.12	3.05	.08	2.34	.25	252.94	.00*
รวม	4.89	.15	4.09	.20	3.37	.23	2.65	.74	500.99	.00*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.12 พบว่า ผลการเปรียบเทียบปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประสบการณ์การทำงานกับด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ประสบการณ์การทำงานกับด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประสบการณ์การทำงานกับด้านงบประมาณ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสบการณ์การทำงานกับด้านการบริหารจัดการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.13 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประสิทธิภาพการทำงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=102)

ประสิทธิภาพการทำงาน	\bar{X}	1-5 ปี	6-10 ปี	11-15 ปี	16 ปีขึ้นไป
1-5 ปี	4.89		.94*	1.77*	2.62*
6-10 ปี	4.09			.83*	1.68*
11-15 ปี	3.37				.84*
16 ปีขึ้นไป	2.65				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.13 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประสิทธิภาพการทำงาน 1-5 ปี ประสิทธิภาพการทำงาน 6-10 ปี ประสิทธิภาพการทำงาน 11-15 ปี และประสิทธิภาพการทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสิทธิภาพการทำงาน 6-10 ปี ประสิทธิภาพการทำงาน 11-15 ปี และประสิทธิภาพการทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสิทธิภาพการทำงาน 11-15 ปี และประสิทธิภาพการทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.14 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประสิทธิภาพการทำงาน ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา (n=102)

ประสิทธิภาพการทำงาน	\bar{X}	1-5 ปี	6-10 ปี	11-15 ปี	16 ปีขึ้นไป
1-5 ปี	4.89		.65*	1.33*	2.05*
6-10 ปี	4.09			.68*	1.40*
11-15 ปี	3.37				.72*
16 ปีขึ้นไป	2.65				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.14 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ด้านบุคลากรการส่งเสริม กีฬา ประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี ประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี ประสบการณ์การทำงาน 11-15 ปี และประสบการณ์การทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และประสบการณ์ การทำงาน 6-10 ปี ประสบการณ์การทำงาน 11-15 ปี และประสบการณ์การทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสบการณ์การทำงาน 11-15 ปี และประสบการณ์การทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.15 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประสบการณ์ การทำงาน ด้านงบประมาณ (n=102)

ประสบการณ์การทำงาน	\bar{X}	1-5 ปี	6-10 ปี	11-15 ปี	16 ปีขึ้นไป
1-5 ปี	4.89		.79*	1.68*	2.28*
6-10 ปี	4.09			.88*	1.49*
11-15 ปี	3.37				.60*
16 ปีขึ้นไป	2.65				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.15 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ด้านงบประมาณ ประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี ประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี ประสบการณ์การทำงาน 11-15 ปี และประสบการณ์การทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสบการณ์ การทำงาน 6-10 ปี ประสบการณ์การทำงาน 11-15 ปี และประสบการณ์การทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่าง กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสบการณ์การทำงาน 11-15 ปี และประสบการณ์ การทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.16 การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ของค่าเฉลี่ยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ประสิทธิภาพการทำงาน ด้านการบริหารจัดการ (n=102)

ประสิทธิภาพการทำงาน	\bar{X}	1-5 ปี	6-10 ปี	11-15 ปี	16 ปีขึ้นไป
1-5 ปี	4.89		.82*	1.31*	2.00*
6-10 ปี	4.09			.48*	1.17*
11-15 ปี	3.37				.68*
16 ปีขึ้นไป	2.65				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.16 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ด้านการบริหารจัดการ ประสิทธิภาพการทำงาน 1-5 ปี ประสิทธิภาพการทำงาน 6-10 ปี ประสิทธิภาพการทำงาน 11-15 ปี และประสิทธิภาพการทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสิทธิภาพการทำงาน 6-10 ปี ประสิทธิภาพการทำงาน 11-15 ปี และประสิทธิภาพการทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสิทธิภาพการทำงาน 11-15 ปี และประสิทธิภาพการทำงาน 16 ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รูปแบบที่ 2 ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 10 คน เป็นผู้บริหารสถานศึกษา สามารถนำบทสัมภาษณ์มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 4.17 สถานภาพของผู้ให้สัมภาษณ์ (n=10)

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	5	50.0
	หญิง	5	50.0
ขนาดของโรงเรียน	โรงเรียนขนาดเล็ก	3	30.0
	โรงเรียนขนาดกลาง	6	60.0
	โรงเรียนขนาดใหญ่	1	10.0
ประสบการณ์การทำงาน	1-5 ปี	0	0.0
	6-10 ปี	0	0.0
	11-15 ปี	2	20.0
	16 ปีขึ้นไป	8	80.0

จากตาราง 17 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 10 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เพศหญิง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 โรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ประสบการณ์การทำงาน 11-15 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ประสบการณ์การทำงาน 16 ปีขึ้นไป จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลบทสัมภาษณ์ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ สามารถวิเคราะห์ห่อออกมาได้ดังนี้

2.1 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ผู้วิจัย : ไม่ทราบว่าปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬานักเรียน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียนมีอะไรบ้าง

ผู้บริหาร คนที่ 1 เพศหญิง : สถานที่ไม่อำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอน เนื่องจากสถานที่ในโรงเรียนมีจำกัด อุปกรณ์ในการจัดการเรียนการสอนไม่เพียงพอสำหรับนักเรียน ต้องสลับสับเปลี่ยนกันเล่น

ผู้บริหาร คนที่ 2 เพศหญิง : อุปกรณ์กีฬาแต่ละอย่างไม่เพียงพอสำหรับการเรียนการสอน ครูต้องหาอุปกรณ์อย่างอื่นมาเป็นสื่อการสอนเด็ก

ผู้บริหาร คนที่ 3 เพศชาย : ที่โรงเรียนมีอุปกรณ์กีฬาไม่ค่อยเยอะส่วนใหญ่จะเป็นลูกฟุตบอล กับลูกวอลเลย์บอลเป็น ส่วนใหญ่ อุปกรณ์กีฬาชนิดอื่นมีบ้างเล็กน้อย เนื่องจากงบประมาณการจัดซื้อไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่ได้มาจากบริจาค จากหน่วยงานอื่น

ผู้บริหาร คนที่ 4 เพศหญิง : สถานที่เล่นกีฬามีสนามฟุตบอลกว้าง ๆ กับสนามวอลเลย์บอล ใช้เล่นกีฬาตะกร้อด้วยบ้างครั้ง ซึ่งสนามเหล่านี้อยู่กลางแจ้ง ทำให้นักเรียนไม่อยากจะเรียนเพราะอากาศที่ร้อน

ผู้บริหาร คนที่ 5 เพศชาย : ที่โรงเรียนยังขาดแคลนเรื่องอุปกรณ์กีฬาเป็นจำนวนมากในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทำให้เวลาเรียนนักเรียนต้องสลับกันเล่น

ผู้บริหาร คนที่ 6 เพศชาย : โรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดกลางครับ อุปกรณ์กีฬาหรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ การส่งเสริมกีฬายังมีไม่พร้อมมากนักต่อการจัดการเรียนการสอนการส่งเสริม กีฬาหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ สถานที่ในโรงเรียนมีจำกัด

ผู้บริหาร คนที่ 7 เพศชาย : อุปกรณ์กีฬาที่โรงเรียนมีจำนวนน้อยต่อการเรียน ไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ทำให้ครูต้องจัดสรรการเรียนการสอนในรูปแบบหลากหลาย เพื่อให้เพียงพอกับนักเรียน

ผู้บริหาร คนที่ 8 เพศหญิง : สถานที่ในโรงเรียนค่อนข้างมีจำกัดต่อการจัดการเรียนการสอน อุปกรณ์กีฬามีจำนวนน้อยยังไม่เพียงพอกับการเรียนของนักเรียน

ผู้บริหาร คนที่ 9 เพศชาย : โรงเรียนมีอุปกรณ์กีฬาพร้อมกับการจัดการเรียนการสอนของนักเรียน แต่ที่โรงเรียนยังขาดครูพลศึกษาที่จะมีสอน ทำให้การส่งเสริมกีฬาของนักเรียนยังไม่ได้เท่าที่ควร

ผู้บริหาร คนที่ 10 เพศหญิง : อุปกรณ์กีฬาที่มีค่อนข้างจำกัด แต่มีให้นักเรียนได้เรียน ถ้าได้ อุปกรณ์กีฬาเพิ่มก็จะดีมากนักเรียนจะได้มีอุปกรณ์กีฬาได้เรียนกันอย่างทั่วถึง

2.2 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา

ผู้วิจัย : ไม่ทราบว่าปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬานักเรียน ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬาในโรงเรียนมีอะไรบ้าง

ผู้บริหาร คนที่ 1 เพศหญิง : ที่โรงเรียนเรามีครูพลศึกษาเพียงคนเดียวทำให้ครูต้องรับหน้าที่สอนทุกชั้นปี และภาระงานอื่นที่ได้รับมอบหมายนอกจากการสอนจึงทำให้ครูไม่สามารถสอนได้อย่างเต็มที่

ผู้บริหาร คนที่ 2 เพศหญิง : ทางโรงเรียนมีการส่งเสริมเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ครูพลศึกษาโดยมีการเข้าร่วมอบรมตามหัวข้อต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์และสามารถนำมาต่อยอดในการจัดการเรียนการสอนต่อไปได้

ผู้บริหาร คนที่ 3 เพศชาย : มีคุณครูที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในด้านกีฬาทำให้นักเรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอครับ

ผู้บริหาร คนที่ 4 เพศหญิง : โรงเรียนมีบุคลากรที่มีความชำนาญทางด้านพลศึกษาจะสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับนักเรียนได้อย่างเต็มศักยภาพคุณครู

ผู้บริหาร คนที่ 5 เพศชาย : ทางโรงเรียนที่มีครูพลศึกษาที่มีความสามารถทางด้านกีฬาทำให้ทางโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมกีฬาให้นักเรียนอยู่เป็นประจำ เช่น ที่โรงเรียนมีกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าทุกวัน

ผู้บริหาร คนที่ 6 เพศชาย : บุคลากรครูพลศึกษาที่โรงเรียนมีอยู่คนเดียวต้องสอนทุกห้องไหนจะมีงานอย่างอื่นด้วย คุณครูเขามีภาระงานเพิ่มขึ้น การสอนอาจจะไม่เต็มที่สักเท่าไร แต่ก็สามารถรับผิดชอบงานด้านต่าง ๆ ได้ดี

ผู้บริหาร คนที่ 7 เพศชาย : โรงเรียนที่มีครูพลศึกษาทำกีฬา ซ้อมเด็กแข่งกีฬา ฝึกทักษะต่าง ๆ ให้เด็กทำให้นักกีฬามีทักษะด้านกีฬาที่ดีขึ้น ก็ลงไปดูการซ้อมอยู่บ้างเห็นครูเขามีกิจกรรมการเล่นเกมนต่าง ๆ เข้ามาช่วยในการซ้อม ก็น่าจะเป็นการผ่อนคลายให้กับเด็กจากการซ้อม

ผู้บริหาร คนที่ 8 เพศหญิง : ครูพลศึกษาที่โรงเรียนเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถทางด้านกีฬา ที่ยอดเยี่ยมมาก สามารถบริหารจัดการด้านกีฬาไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมนักเรียนหรือพานักเรียนไปแข่งขันในรายการอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดีมาก

ผู้บริหาร คนที่ 9 เพศชาย : คุณครูพลศึกษาที่โรงเรียนจะค่อยพัฒนาเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องกีฬาหรือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ก็จะมีการเข้าร่วมอบรมต่าง ๆ พี่ถือว่าเป็นคุณครูเก่งคนหนึ่ง

พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ บางเรื่องที่น่าองเขาไม่รู้ เขาก็จะคอยถามอยู่ อะไรที่พี่สามารถแนะนำได้ก็จะแนะนำให้น้องให้เข้าใจหรือมีการปรึกษาร่วมกัน

ผู้บริหาร คนที่ 10 เพศหญิง : ครูพลศึกษาหรือครูที่สามารถส่งเสริมกิจกรรมด้านกีฬาที่โรงเรียนมีน้อย ที่สามารถเป็นแกนหลักก็ คือ ครูพลศึกษาจะคอยจัดกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ ในคาบเรียน พลศึกษาจะเป็นส่วนใหญ่ ส่วนกิจกรรมอื่นก็จะเป็นการจัดกีฬาเพื่อให้เด็กได้ทำกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ ถ้าเป็นไปได้พี่ก็อยากได้ครูพลศึกษาเพิ่มเหมือนกัน มาช่วยกันทำกีฬา

2.3 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านงบประมาณ

ผู้วิจัย : ไม่ทราบว่ามีปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬานักเรียน ด้านงบประมาณในโรงเรียนมีอะไรบ้าง

ผู้บริหาร คนที่ 1 เพศหญิง : โรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก งบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาก็ค่อนข้างน้อย ทำให้โรงเรียนขาดแคลนอุปกรณ์กีฬาเป็นจำนวนมาก

ผู้บริหาร คนที่ 2 เพศหญิง : การที่โรงเรียนจัดกิจกรรมการส่งเสริมกีฬาหรือการแข่งขันกีฬาของโรงเรียน ในแต่ละครั้งต้องใช้เงินค่อนข้างมาก ทางครูที่สอนพลศึกษาจึงมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมกีฬาในคาบเรียนให้นักเรียนได้เล่นกีฬาควบคู่ไปกับการเรียน

ผู้บริหาร คนที่ 3 เพศชาย : เมื่อก่อนทางโรงเรียนไม่มีครูพลศึกษาจึงประจำต้องจ้างครูพลศึกษาทำให้โรงเรียนต้องหาเงินทุนในการจ้างครูพลศึกษามาสอนครับ ตอนนี้มีครูพลศึกษาบรรจุมา ทำให้โรงเรียนลดค่าใช้จ่ายส่วนนั้นไปได้เยอะเลย

ผู้บริหาร คนที่ 4 เพศหญิง : ด้วยโรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก งบประมาณการจัดสรรเงินในส่วนต่าง ๆ มีจำกัดถึงทำให้เราต้องจัดเงินมาใช้ส่วนทำจำเป็นก่อน ทำให้ตั้งที่จะซื้ออุปกรณ์กีฬาไม่มีพออุปกรณ์ก็เลยมีน้อย นักเรียนก็ต้องแบ่งกันเล่นแบ่งกันเรียน

ผู้บริหาร คนที่ 5 เพศชาย : งบประมาณของโรงเรียนมีไม่พอกับความต้องการไปการซื้ออุปกรณ์กีฬาทางโรงเรียนได้ขอเงินทุนสนับสนุนซื้ออุปกรณ์การเรียน อุปกรณ์กีฬา จากบริษัทร้านค้าหรือคุณครูเขารู้จักก็ได้มาส่วนหนึ่ง แต่โรงเรียนก็ยังขาดอุปกรณ์กีฬาอื่น ๆ อยู่

ผู้บริหาร คนที่ 6 เพศชาย : โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมกีฬาของโรงเรียนเป็นประจำทุกปี ก็มีช่วงโควิด ที่ไม่ได้จัดนอกนั้นก็จัดทุกปี จัดแต่ละทีก็ต้องใช้งบประมาณมากอยู่ เหมือนอุปกรณ์กีฬาที่ต้องซื้อใหม่บ้างส่วนที่มันจำเป็นจริงเพื่อให้เด็กให้ทำกิจกรรม

ผู้บริหาร คนที่ 7 เพศชาย : ถ้าถามว่าโรงเรียนมีงบประมาณในการจัดกิจกรรมกีฬา หรือตั้งที่จะซื้ออุปกรณ์กีฬามีอยู่ไหมส่วนหนึ่งมันก็มีอยู่แต่ถ้าถามว่าพอไหมมันก็ไม่พอ ก็ซื้อส่วนที่ครูเขาได้บอกมาว่าต้องการอะไรบ้าง ชื่อของที่มันจำเป็นจริง ๆ ก่อน ส่วนอย่างอื่นก็ค่อยว่ากันทีหลัง

ผู้บริหาร คนที่ 8 เพศหญิง : เรื่องงบประมาณการส่งเสริมหรือกิจกรรมกีฬาให้กับนักเรียน มีโครงการเกี่ยวกับการแข่งกีฬา หรือการพานักเรียนไปแข่งขันที่อื่น ทางโรงเรียนแยงงบประมาณไว้อยู่แล้ว แต่ก็ไม่ได้มากมายอะไร บางทีก็ขอสปอนเซอร์จากผู้ปกครองบ้าง สปอนเซอร์ข้างนอกบ้าง เมื่อเอามาซื้อ ชุด รองเท้า ถุงเท้า หรือของอื่น ๆ ให้กับนักเรียน

ผู้บริหาร คนที่ 9 เพศชาย : ความที่โรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดกลาง เรื่องงบประมาณต่าง ๆ มันก็ไม่ได้มากมายอะไรแต่ทางโรงเรียนก็ได้จัดงบประมาณนี้ไปใช้ในการซื้ออุปกรณ์กีฬาไว้สำหรับการเรียน พลศึกษาเล่นกีฬาของเด็กอยู่แล้ว แต่ก็ไม่ได้ซื้ออุปกรณ์กีฬาครบทุกชนิด บางอย่างก็มีอยู่บ้างแล้ว พอจะใช้ได้อยู่

ผู้บริหาร คนที่ 10 เพศหญิง : เรื่องงบประมาณการจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาหรือจัดกิจกรรมกีฬา โรงเรียน มีการจัดส่วนตรงนี้ไว้แล้ว อยู่ในส่วนโครงการกีฬา ขาดอุปกรณ์อะไรครูพลศึกษาก็เป็นคนจัดการซื้อหาอยู่แล้วอาจจะได้ไม่ครบตามจำนวน แต่ก็มีเด็กได้มีอุปกรณ์กีฬาเรียนหมุนเวียนกันไป

2.4 ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านการบริหารจัดการ

ผู้วิจัย : ไม่ทราบว่ามีปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬานักเรียนด้านการบริหารจัดการ ในโรงเรียนมีอะไรบ้าง

ผู้บริหาร คนที่ 1 เพศหญิง : โรงเรียนได้มีจัดแบ่งบริหารงานให้แก่ฝ่ายที่รับผิดชอบ ดำเนินงาน และมีการติดตามอยู่เป็นระยะอยู่แล้ว

ผู้บริหาร คนที่ 2 เพศหญิง : ทางโรงเรียนได้มีการจัดหาอุปกรณ์กีฬา ให้เพียงพอต่อการเรียนของนักเรียนเพื่อให้ให้นักเรียนได้มีอุปกรณ์เรียนกันอย่างทั่วถึง

ผู้บริหาร คนที่ 3 เพศชาย : โดยโรงเรียนได้มีการวางแผนการส่งเสริมกีฬาในแก่นักเรียน เช่น การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา และการส่งนักเรียนเข้าแข่งขันกีฬาอื่น ๆ ในแต่ละระดับอีกด้วย

ผู้บริหาร คนที่ 4 เพศหญิง : ทางโรงเรียนเรามีการทำแผนด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียน เช่น กิจกรรมแข่งกีฬาในโรงเรียน หรือแม้กระทั่งการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ความสะอาดของร่างกาย เรามีการจัดการส่วนตรงนี้อย่างสม่ำเสมอ

ผู้บริหาร คนที่ 5 เพศชาย : โรงเรียนมีการจัดบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมกีฬาอยู่แล้ว นั่นคือครูพลศึกษาของเราเอง ทั้งที่มีการจัดกิจกรรมกีฬาก็จะมีครูหมวดอื่น ๆ มาช่วยแยกทำภาระหน้าที่ที่ได้กำหนดไว้แล้ว ทำให้งานบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้อย่างดี ก็เกิดจากการร่วมมือของคุณครูทุกท่าน ในโรงเรียน

ผู้บริหาร คนที่ 6 เพศชาย : เมื่อมีการจัดกิจกรรมแล้วก็จะให้ครูผู้รับผิดชอบรายงานผลการดำเนินงานที่ได้ทำไปเกิดปัญหาหรือมีข้อผิดพลาดส่วนใด ครั้งต่อไปจะได้แก้ปัญหาได้ให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด แต่ขอชื่นชมครูพลศึกษาว่าทำได้ทุกอย่างจริงทั้งงานหนักงานเบาทำได้หมด

ผู้บริหาร คนที่ 7 เพศชาย : ทางโรงเรียนมาการทำกรเบิกจ่ายในส่วนของการทำกิจกรรมกีฬาไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่แล้วเพื่อสะดวกในการดูแลเยียดในส่วนต่าง ๆ เพื่อทางโรงเรียนจะได้เตรียมงบประมาณส่วนด้านกีฬาไว้ถูกในครั้งต่อไป

ผู้บริหาร คนที่ 8 เพศหญิง : โรงเรียนได้มีการจัดแบ่งการบริหารงานให้แก่ฝ่ายที่รับผิดชอบได้ดำเนินงานและมีการติดตามผลอยู่เป็นระยะ และให้มีการรายงานผลการทำกิจกรรมให้ทราบด้วย

ผู้บริหาร คนที่ 9 เพศชาย : มีการทำการเบิกจ่ายในการซื้ออุปกรณ์กีฬา จะให้คุณครูพลศึกษา ลิสรายการมาว่าต้องซื้ออะไรก็อย่างเป็นเงินเท่าไร เพื่อทำการเบิกจ่ายกับฝ่ายการเงินในงบประมาณที่ตั้งไว้ในโครงการแล้ว

ผู้บริหาร คนที่ 10 เพศหญิง : ถ้าครูพลศึกษาทำโครงการการส่งเสริมสุขภาพหรือกีฬา ก็จะทำให้คุณครูเขารายงานผลแต่ละเดือนว่าเด็กมีสุขภาพร่างกายดีขึ้นมากน้อยเพียงน้อยเมื่อมีปัญหาตรงไหนจะได้แก้แก้หาแนวทางการพัฒนาตัวนักเรียนให้ดีขึ้นซึ่งคุณครูเขาก็ทำได้ดีเลยทีเดียว

จากการเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ สรุปเป็นรายด้าน ดังนี้

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหาและข้อเสนอแนะ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ สถานที่การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่อำนวยความสะดวกและอุปกรณ์กีฬามีไม่เพียงพอสำหรับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและการเล่นกีฬาของนักเรียน ดังนั้น ครูและทางโรงเรียนจึงทางแนวทางแก้ปัญหาด้วยการขอรับบริการอุปกรณ์กีฬาจากหน่วยงานอื่นให้นักเรียนได้มีอุปกรณ์กีฬาในการเรียน

ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา

ปัญหาและข้อเสนอแนะ ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา ด้วยโรงเรียนหลาย ๆ โรงเรียนมีครูพลศึกษาหรือผู้ที่ส่งเสริมทางด้านกีฬามีจำนวนที่ไม่เพียงพอต่อการจัดการเรียนการสอนและภาระงานของครูที่เพิ่มขึ้นด้วย อาจจะทำให้การจัดการเรียนสอนวิชาพลศึกษาหรือการส่งเสริมสุขภาพให้นักเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควร แต่ทางโรงเรียนก็มีการส่งเสริมให้ครูเข้าอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในต่างด้านต่าง ๆ ให้มีศักยภาพที่ดีขึ้น

ด้านงบประมาณ

ปัญหาและข้อเสนอแนะ ด้านงบประมาณ โรงเรียนแต่ละแห่งยังขาดงบประมาณให้การจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาเพื่อการจัดการเรียนการสอนและการส่งเสริมกีฬาให้แก่แก่นักเรียนบางโรงเรียนมีการจ้างครูพลศึกษามาสอน เพราะทางโรงเรียนไม่มีครูพลศึกษาทำให้โรงเรียนมีค่าใช้จ่ายที่มากขึ้น

ด้านการบริหารจัดการ

ปัญหาและข้อเสนอแนะ ด้านการบริหารจัดการ โดยทางโรงเรียนได้มีการจัดเตรียมแผนการส่งเสริมกีฬาในกับนักเรียน ทั้งนี้การดำเนินการตามแผนที่วางไว้จะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับความพร้อมของทางโรงเรียนด้วย แต่ทางโรงเรียนจะพยายามส่งเสริมกีฬาในกับนักเรียนให้ได้มากที่สุด

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ และเพื่อเปรียบเทียบปัญหาในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ระหว่างขนาดโรงเรียนและประสบการณ์ทำงาน การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 102 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ตอน ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ แบ่งปัจจัยออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา ด้านงบประมาณและด้านการบริหารจัดการ ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบบสัมภาษณ์ใช้คำถามตามข้อมูลของแบบสอบถาม แบ่งปัจจัยออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา ด้านงบประมาณและด้านการบริหารจัดการ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา และเปรียบเทียบปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 55.88 และเพศหญิงจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 44.12
2. อายุของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 39.22 อายุ 31-40 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 อายุ 41-50 ปี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 24.51 และอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.90

3. ขนาดโรงเรียนส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามสอนอยู่ในโรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 79.41 โรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 15 คน และโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 5.88

4. ประสบการณ์การทำงานส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1-5 ปี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 44.12 ประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 34.31 ประสบการณ์การทำงาน 11-15 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75 และประสบการณ์การทำงาน 16 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.82

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. เป็นเพศชายจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิงจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50
2. โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10
3. ประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ประสบการณ์การทำงาน 11-15 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และประสบการณ์การทำงาน 16 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ พบว่า

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก

2. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มากที่สุด

3. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านงบประมาณ โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก

4. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก เนื่องจากสถานที่การออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักเรียน ซึ่งเชื่อมโยงกับบทสัมภาษณ์ของผู้บริหาร คนที่ 2 อุปกรณ์กีฬาแต่ละอย่างไม่เพียงพอสำหรับการเรียนการสอน ครูต้องหาอุปกรณ์อย่างอื่นมาเป็นสื่อการสอนเด็ก สอดคล้องกับ ภาคภูมิ โชคทวี พานิชย์, ภูฟ้า เสวกพันธ์, ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ และพงษ์เอก สุขใส (2561: 69-75) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพปัญหาการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ พบว่า ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการโดยรวมในระดับมาก

2. ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา

ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนใหญ่บุคลากรมีจำนวนไม่เพียงพอ ครูมีภาระงานที่มาก ซึ่งเชื่อมโยงกับบทสัมภาษณ์ของผู้บริหาร คนที่ 6 บุคลากรครูพลศึกษาที่โรงเรียนมีอยู่คนเดียวต้องสอนทุกห้อง ไหนจะมีงานอย่างอื่นด้วย คุณครูมีภาระงานเพิ่มขึ้น การสอนอาจจะไม่เต็มที่สักเท่าไร แต่ก็สามารถรับผิดชอบงานด้านต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ วีระศักดิ์ ไวกวาง (2561: 72-79) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กระบวนการส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนสำหรับเยาวชนในเขตเทศบาลตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน ระดับความพึงพอใจในภาพรวมต่อกระบวนการดำเนินการส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนสำหรับเยาวชนด้านบุคลากร มีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการกีฬาเพื่อมวลชนขององค์กรเทศบาล มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก และด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เช่นกัน ผลการศึกษาในครั้งนี้เป็นไปตามบริบทของพื้นที่ของตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน ซึ่งทักษะพื้นฐานและความต้องการของเด็กและเยาวชน การที่จะจัดกิจกรรมในแต่ละพื้นที่จะคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันต้องอาศัยการศึกษาที่เฉพาะเจาะจง การส่งเสริมสนับสนุนความพร้อมด้านต่างๆแต่สามารถนำหลักกระบวนการศึกษาจากนโยบายสู่การปฏิบัติไปได้

3. ด้านงบประมาณ

ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านงบประมาณ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากโรงเรียนยังขาด

งบประมาณในการซื้ออุปกรณ์กีฬาในการจัดการเรียนการสอนหรือการเล่นกีฬา ซึ่งเชื่อมโยงกับบทสัมภาษณ์ของผู้บริหาร คนที่ 10 เรื่องงบประมาณการจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาหรือจัดกิจกรรมกีฬาโรงเรียน มีการจัดส่วนตรงนี้ไว้แล้วอยู่ในส่วนโครงการกีฬา ขาดอุปกรณ์อะไรครูพลก็จะเป็นคนจัดการซื้อหามาอยู่แล้วอาจจะได้ไม่ครบตามจำนวน แต่ก็มีเด็กได้มีอุปกรณ์กีฬาเรียนหมุนเวียนกันไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประมุข ตีจิวโต และสุเทพ ลิ้มอรุณ (2558: 271-290) ได้ศึกษาเรื่อง เรื่องการบริหารงบประมาณแบบมุ่งเน้นผลงานของสถานศึกษาในจังหวัดเพชรบุรี สังกัดงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา พบว่า ภาพรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยมีด้านการวางแผนจัดทำงบประมาณ ด้านการบริหารการเงินและการควบคุมงบประมาณ และด้านการคำนวณต้นทุน ตามลำดับ

4. ด้านการบริหารจัดการ

ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยโรงเรียนได้มีการวางแผนด้านการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนแต่นักเรียนได้ทำกิจกรรมการส่งเสริมกีฬาเป็นบางครั้ง เนื่องจากมีกิจกรรมทางวิชาการ ซึ่งเชื่อมโยงกับบทสัมภาษณ์ของผู้บริหาร คนที่ 5 โรงเรียน มีการจัดบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมกีฬาอยู่แล้วนั่นคือครูพลซึ่งมีที่การจัดกิจกรรมกีฬา ก็จะมีครูหมวดอื่น ๆ มาช่วย แยกทำภาระหน้าที่ที่ได้กำหนดไว้แล้ว ทำให้งานบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้อย่างดี ก็เกิดจากการร่วมมือของคุณครูทุกท่านในโรงเรียนครับ สอดคล้องกับขวัญชนก ใจเสงี่ยม (2558: 5) กล่าวว่า การจัดการเป็นความสามารถเฉพาะของผู้บริหารที่จะดูแลหรือประสานกิจกรรมต่าง ๆ ให้สามารถดำเนินการต่อเนื่องลุล่วงไปตามวัตถุประสงค์หรือ เป้าหมายที่กำหนดไว้การแสวงหาความรู้ในการจัดการอาจเกิดจากประสบการณ์ในฐานะที่เคยเป็น ผู้ปฏิบัติงานขององค์กรมานานหลายปีรวมทั้งการถ่ายทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันความรู้ ในการจัดการยังเป็นเรื่องของศาสตร์ที่สามารถค้นคว้าหาเรียนรู้จากตารางงานวิจัย และประสบการณ์ขององค์กรอื่น ๆ ในสังคม

ผลการเปรียบเทียบปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ จำแนกตามขนาดโรงเรียน พบว่า ปัญหาโดยรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องด้วยสถานที่ในแต่ละโรงเรียนมีพื้นที่ไม่เท่ากัน อุปกรณ์กีฬาของแต่ละโรงเรียนก็มีไม่เท่ากันบ้างโรงเรียนอาจจะมีมาก บางโรงเรียนมีน้อยขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละโรงเรียนด้วย ซึ่งเชื่อมโยงกับบทสัมภาษณ์ของผู้บริหารคนที่ 1 เพศหญิง กล่าวว่า สถานที่ไม่อำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอน เนื่องด้วยสถานที่ในโรงเรียนมี จำกัด อุปกรณ์ในการจัดการเรียนการสอนไม่เพียงพอสำหรับนักเรียนต้องสลับสับเปลี่ยนกันเล่น

ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา ของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลางและขนาดใหญ่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวนบุคลากรในการจัดการส่งเสริมกีฬาของโรงเรียนแต่ละโรงเรียนมีจำนวนบุคลากรที่ไม่เท่ากัน โรงเรียนขนาดเล็กมีจำนวนบุคลากรน้อยทำให้การส่งเสริมกีฬาในโรงเรียนยังไม่พร้อมเท่าที่ควร ครูมีภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น ส่วนโรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่จำนวนบุคลากรมีความพร้อมมากกว่า ซึ่งเชื่อมโยงกับบทสัมภาษณ์ของผู้บริหารคนที่ 6 เพศชาย กล่าวว่า บุคลากรครูพลศึกษาที่โรงเรียนมีอยู่คนเดียวต้องสอนทุกห้อง และต้องรับผิดชอบงานด้านอื่น ๆ คุณครูเขามีภาระงานเพิ่มขึ้น การสอนอาจจะไม่เต็มที่สักเท่าไร แต่ก็สามารถรับผิดชอบงานด้านต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ธนบัตร พูนโสภิน (2564: 186) กล่าวว่า ด้านบุคลากร ครู ผู้ฝึกสอนกีฬา ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ด้านกีฬา มีจำนวนไม่เพียงพอในการจัดการเรียนการสอนซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญในสถานศึกษาที่ต้องดูแลอำนวยความสะดวก ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริม และพัฒนาความรู้ความสามารถให้กับบุคลากร

ด้านงบประมาณ ของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียนมีการจัดสรรงบประมาณที่ไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียน ที่ให้โรงเรียนขนาดเล็กมีงบประมาณน้อยกว่าโรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่ ซึ่งเชื่อมโยงกับบทสัมภาษณ์ของผู้บริหารคนที่ 4 เพศหญิง กล่าวว่า ด้วยโรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก งบประมาณการจัดสรรเงินในส่วนต่าง ๆ มีจำกัดถึงทำให้เราต้องจัดเงินมาใช้ส่วนทำจำเป็นก่อน ทำให้งบประมาณที่จะซื้ออุปกรณ์กีฬามีไม่เพียงพออุปกรณ์ก็เลยมีน้อย เด็กก็ต้องแบ่งกันเล่นแบ่งกันเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ สุวีรัตน์ จันทรรัถ (2555: 11) กล่าวว่า ขนาดโรงเรียนเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียน เพราะทำให้เกิดความแตกต่างทั้งด้านงบประมาณ

ด้านการบริหารจัดการ ของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องด้วยโรงเรียนขนาดใหญ่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ในการบริหารจัดการการส่งเสริมกีฬาที่มากกว่า โรงเรียนขนาดเล็ก และขนาดกลาง ทำให้การบริหารจัดการด้านกีฬาให้กับนักเรียนได้ดีกว่า ซึ่งเชื่อมโยงกับบทสัมภาษณ์ของผู้บริหารคนที่ 4 เพศหญิง กล่าวว่า ทางโรงเรียนได้มีการจัดหาอุปกรณ์กีฬา ให้เพียงพอต่อการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนเพื่อให้ นักเรียนมีอุปกรณ์การเรียนที่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับ ขวัญชนก ใจเสงี่ยม (2558: 5) กล่าวว่า การจัดการเป็นความสามารถเฉพาะของผู้บริหารที่จะดูแลหรือประสานกิจกรรมต่าง ๆ ให้สามารถดำเนินการต่อเนื่องลุล่วงไปตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้การแสวงหาความรู้ในการจัดการอาจเกิดจากประสบการณ์ในฐานะที่เคยเป็นผู้ปฏิบัติงานขององค์กรมานานหลายปี รวมทั้งการถ่ายทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันความรู้ ในการจัดการยังเป็นเรื่องของศาสตร์ที่สามารถค้นคว้าหาเรียนรู้จากตำรางานวิจัย และประสบการณ์ขององค์กรอื่นๆ ในสังคม

ผลการเปรียบเทียบปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน พบว่า ปัญหาโดยรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากประสบการณ์ในการทำงานของบุคลากรมีความแตกต่างกันตามอายุการทำงานหน้าที่ภาระในการรับผิดชอบในแต่ละเรื่อง ผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานมากย่อมจะปฏิบัติได้งานได้อย่างคล่องแคล่ว ความผิดพลาดของงานก็ย่อมน้อยกว่าผู้จะมีประสบการณ์การทำงานที่น้อยกว่า สอดคล้องกับ เกสร ใจชื่น (2551: 84) กล่าวว่า ประสบการณ์ในการทำงาน ปฏิบัติงาน เป็นผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร ประสบการณ์ทำให้บุคคลได้มีโอกาสได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ มองเห็นปัญหาได้ชัดเจนถูกต้องตามหลักความเป็นจริงทำให้เกิดทักษะและเจตคติที่ดีในการปฏิบัติงานเพราะว่าประสบการณ์การทำงานเป็นการสะสมทักษะในการทำงานที่ดียิ่งปฏิบัติงานเป็นระยะเวลานานหรืออาวุโสมากขึ้นเท่าใด ก็จะพบว่ามีความรู้ความสามารถหรือทักษะในการบริหารงานมากขึ้นเท่านั้นเช่นเดียวกับ ธงชัย สันติวงษ์ (2553: 54) กล่าวว่า ประสบการณ์ทำให้บุคคลมีโอกาสได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ มองเห็นปัญหาได้ชัดเจน ถูกต้องตามความเป็นจริงทำให้เกิดทักษะและทัศนคติที่ดีในการปฏิบัติงาน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยต้องนัดหมาย และเลือกเวลา ที่เหมาะสมในการเก็บข้อมูล
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง มีความหลากหลายด้าน เช่น เพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประสบการณ์การทำงาน ดังนั้นผู้วิจัยต้องออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เหมาะสม และเข้าใจง่าย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัญหาการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนพื้นที่อื่นด้วย
2. ควรมีการศึกษาถึงความพึงพอใจของนักเรียนในการส่งเสริมกีฬาด้วย

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). *คู่มือแอโรบิกมวยไทย*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กาญจนา ศรีสิงห์ภู. (2555). *ความสำคัญของการออกกำลังกาย*. สืบค้นจาก <http://jaisor.blogspot.com>
- กุลธิดา เหมเพชร. (2555). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) แผนงานส่งเสริมนวัตกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ.
- เกษม ชูรัตน์. (2559). *การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เกษร ใจชื้น. (2551). *ปัญหาการบริหารงานวิชาการของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยองเขต 2 (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ขวัญชนก ใจเสงี่ยม. (2558). *การบริหารงานของสถานีโทรทัศน์ดิจิทัลช่องวอยซ์ทีวี*. กรุงเทพฯ: คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ขวัญนคร สังข์รัตน์. (2556). *การบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 6*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยปทุมธานี.
- จิตติมา เจริญลิมประเสริฐ. (2555). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). *ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยาง: การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการแนะนำ วิธีการสร้างเสริมสุขภาพ ยายืด ยืดชีวิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). *เกษตรนวัตกรรม รวบรวมผลงานนวัตกรรมทางการค้นคว้าวิจัยในวาระครบรอบ 72 ปี แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ตรงศรีรัตน์ กล้าหาญ. (2559). *การบริหารงบประมาณที่มีประสิทธิภาพ*. สืบค้นจาก www.president.su.ac.th
- ดอกจันทร์ คำมีรัตน์, บุญทัน ดอกไธสง และอิมรอน มะลูลีม. (2552). *กลยุทธ์ในการบริหารของบริษัท เอ็นอีซีโทคิน อิเล็กทรอนิกส์(ประเทศไทย) จำกัด*. สืบค้นจาก <http://www.grad.vru.ac.th>
- ทิพาวดี เมฆสุวรรณ. (2556). *เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารงานบุคคลภาครัฐ*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- ธนบัตร พูนโสภณ. (2564). การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาของโรงเรียนกีฬาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- ธนาเดช โพธิ์ศรี. (2554). การออกกำลังกายร่วมกับการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระบบประสาทอัตโนมัติ. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- นงคราญ โคตรวงศ์. (2556). การบริหารงานพัสดุในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 2. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยปทุมธานี.
- นพพงษ์ บุญจิตราดุล. (2557). หลักเกณฑ์และแนวทางการบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ: ตรีธรรมสาร.
- นัฐพล ปันสกุล. (2564). แนวทางการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน: รากฐานแห่งการพัฒนาคน. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 32(1), 1-16.
- บังอร ดีคำ้อย. (2561). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- ประมุข ตีจิวโต และ สุเทพ ลิ้มอรุณ. (2558). การบริหารงบประมาณแบบมุ่งเน้นผลงานของสถานศึกษาในจังหวัดเพชรบุรี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร, 8(1), 58.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. (2550). ความหมายของสุขภาพ. สืบค้นจาก www.dms.go.th
- พีรศักดิ์ วิลัยรัตน์. (2552). กีฬาเพื่อสุขภาพ. สืบค้นจาก <http://www.pantown.com>
- ภาคภูมิ โชคทวีพานิชย์, ภูฟ้า เสวกพันธ์, ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ และพงษ์เอก สุขใส (2561). สภาพปัญหาการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 5(3), 262-273.
- ภาณุพงศ์ คำวชิรพิทักษ์. (2557). หยุดความเศร้าที่ไล่ล่าคุณ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Feel good.
- วิรัช วิรัชนิการวรรณ. (2548). การบริหารจัดการและการบริหารการพัฒนาขององค์กรตามรัฐธรรมนูญและหน่วยงานของรัฐ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นิติธรรม.
- วิรัช วิรัชนิการวรรณ. (2552). การบริหารจัดการของหน่วยงานของรัฐ การวิเคราะห์เปรียบเทียบตัวชี้วัด. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โพธิ์เพชร.

- วิลาวัลย์ บุญประกอบ และพัชรินทร์ วินยางค์กุล. (2557). *ภาวะสุขภาพและการดูแลสุขภาพการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพ(Healthy Living)*. เชียงราย: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- วีระศักดิ์ ไวกวาง. (2561). *กระบวนการส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนสำหรับเยาวชนในเขตเทศบาลตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- สนธยา สีละมาด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย ลีทองอิน. (2550). *คู่มือ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. (พิมพ์ครั้งที่ 2) นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สมหมาย แต่งสกุล. (2547). *สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2550). *แนวทางการกระจายอำนาจการบริหารและการจัดการการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานวิชาการและพัฒนาคุณภาพการศึกษา.
- สำนักงานพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลและนิติการ. (2564). *ขนาดสถานศึกษา*. สืบค้นจาก <https://personnel.obec.go.th>
- สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2561). *นันทนาการอย่างสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ชัน แพคเกจจิ้ง.
- สืบสาย บุญวิโรบุตร. (2552). *แอโรบิกแดนซ์และการฝึกด้วยนาหนัก*. โปรแกรมวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สุรรัตน์ จันทร์รัก. (2555). *ปัญหาและแนวทางการพัฒนาการบริหารงานวิชาการของโรงเรียนในสหวิทยาเขตบ้านบึง 2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อัลดา กุลาสา. (2563). *การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานสู่การเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 2*. (วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Louise, P. (2016). Health Promotion in Schools Results of a Swedish Public Health Project. *Research Journal Public Health System*. 4 :108

Maken, T. W., Leurs., Kathelijne, B., Herman P. S., & Hein, d. V. (2006) Focus point for school health promotion improvements in Dutch primary Schools. *Advance Access publication*. 22 :58-69.

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion - referenced test item validity. *Journal of Educational Research*, 19(3), 49-60.

Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis (3rd Ed)*. New York Harper and Row Publications.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยกาฬฟ้าแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ว.๔๓

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิกร สีแล

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. เครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๒. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๓. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววัชรภรณ์ เต็งมีศรี นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ โดยมี อาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกุสุลย์มาน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา จันทระประดิษฐ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ - โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘



ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ว.๔๓

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.จรรยา เบญจมาตย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. เครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๒. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๓. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววัชรภรณ์ เต็งมีศรี นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ โดยมี อาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.รายนาค เต็งกุศลย์มาน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา จันทร์ประดิษฐ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ - โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘

ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ว.๔๓

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ประกิต หงษ์แสนยาธรรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. เครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๒. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๓. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววัชรภรณ์ เต็งมีศรี นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ โดยมี อาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกุสุลย์มาน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา จันทรประดิษฐ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ – โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิกร สีแล
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
สังกัด/หน่วยงาน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร
2. ชื่อ-สกุล อาจารย์ ดร.จรูญ เบญจมาตย์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
สังกัด/หน่วยงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
3. ชื่อ-สกุล อาจารย์ ดร.ประกิต หงษ์แสนยาธรรม
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
สังกัด/หน่วยงาน มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงาน และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/๘๗๔

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๒๕ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงาน และเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากระบี่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบยินยอมให้ใช้ชื่อหน่วยงาน และเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาววัชรารัตน์ เต็งมีศรี นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ซึ่งได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ และอยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลการวิจัย นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การเก็บข้อมูลการวิจัยของนักศึกษาดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ จึงใคร่ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากระบี่ และเก็บข้อมูลการวิจัยกับบุคลากรในหน่วยงานของท่าน ทั้งนี้ เพื่อนักศึกษาจะได้นำไปใช้ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา จันทรประดิษฐ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตกระบี่

คณะศึกษาศาสตร์ สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ – โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาส ระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

คำชี้แจง:

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่องปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ซึ่งผลจากการศึกษาจะนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ดังนั้นจึงขอความกรุณาจากท่านพิจารณาข้อความโดยละเอียด แล้วตอบคำถามตามความคิดเห็นของท่านลงในช่องว่างซึ่งคำตอบนี้ ผู้วิจัยจะปิดเป็น ความลับโดยไม่ส่งผลกระทบต่อท่านผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด

2. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- 5 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ แบ่งปัจจัยออกเป็น 4 ด้าน คือ

- 1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2) ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา
- 3) ด้านงบประมาณ
- 4) ด้านการบริหารจัดการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () ตามความเป็นจริงที่ตรงกับข้อมูลผู้ตอบ

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() 20-30 ปี () 31-40 ปี () 41-50 ปี () 51 ปีขึ้นไป

3. ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันของผู้ตอบแบบสอบถาม

() หัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียน () หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา () ครูพลศึกษา

4. ขนาดของโรงเรียน

() โรงเรียนขนาดเล็ก () โรงเรียนขนาดกลาง () โรงเรียนขนาดใหญ่

5. ประสบการณ์การทำงาน

() 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 16 ปี ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ขวามือตามความเห็นของท่าน

ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก						
1.	ความพอเพียงของอุปกรณ์					
2.	สภาพและอายุการใช้งานของอุปกรณ์					
3.	ความเป็นมาตรฐานของอุปกรณ์					
4.	ความปลอดภัยของอุปกรณ์และสภาพแวดล้อม					
5.	การบริการเครื่องดื่ม บริเวณที่จำเป็น					
6.	การบริการห้องน้ำและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย					
7.	การบริการห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจาก การออกกำลังกาย					
8.	สถานที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ตั้งอยู่ในที่เหมาะสม ไปมาสะดวก					
9.	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา						
1.	จำนวนบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน					
2.	ความรู้และความสามารถของบุคลากร					
3.	ความมีจิตสาธารณะของบุคลากร					
4.	ความเป็นผู้นำและผู้ตามของบุคลากร					
5.	การพัฒนาตนเองและพัฒนางานของตนเองของบุคลากร					
6.	สุขภาพและอายุของบุคลากรผู้ส่งเสริมกีฬา					
7.	ภาระงานประจำของบุคลากร					
8.	บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี					
9.	บุคลากรมีความรู้เบื้องต้นการปฐมพยาบาลเมื่อนักเรียนเกิดการบาดเจ็บ					
ด้านงบประมาณ						
1.	การจัดสรรค่าใช้จ่ายสิ่งอำนวยความสะดวก					
2.	การจัดสรรค่าใช้จ่ายด้านอุปกรณ์					
3.	การจัดสรรค่าใช้จ่ายด้านบุคลากร					
4.	การจัดสรรค่าใช้จ่ายด้านกิจกรรมการส่งเสริมกีฬา					
5.	การรายงานผลข้อมูลรายรับ-รายจ่าย					
ด้านการบริหารจัดการ						
1.	การจัดบุคลากรในการปฏิบัติงาน					
2.	การควบคุมการปฏิบัติงานของบุคลากร					
3.	การให้กำลังใจและการเสริมแรงบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน					
4.	การติดตามประเมินผลของบุคลากร					
5.	การควบคุมและการเบิกใช้อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก					
6.	การควบคุมของการเบิกจ่ายงบประมาณ					
7.	การทบทวน ภาระงานการดำเนินงานการจัดการกีฬาเป็นระยะๆ					
8.	การวางแผนด้านการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

คำชี้แจง โปรดให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ
ในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียน ขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ คำตอบของท่านจะนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพของโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ ให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ตามความเป็นจริงมากที่สุด ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บคำตอบของท่านเป็นความลับ ซึ่งจะไม่เกิดผลกระทบต่อการทำงานในหน่วยงานของท่าน

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่ มีทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่

- 1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2) ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา
- 3) ด้านงบประมาณ
- 4) ด้านการบริหารจัดการ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ ในการตอบแบบสัมภาษณ์
ครั้งนี้

นางสาววัชรภรณ์ เต็งมีศรี

นักศึกษาปริญญาโท สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพของท่านในปัจจุบัน

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. ขนาดของโรงเรียน

() โรงเรียนขนาดเล็ก () โรงเรียนขนาดกลาง () โรงเรียนขนาดใหญ่

3. ประสบการณ์การทำงาน

() 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 16 ปี ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดกระบี่

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามให้ปัญหาและข้อเสนอแนะการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในโรงเรียนขยายโอกาสระดับมัธยมศึกษา ให้มากที่สุด

ด้านที่ 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านที่ 2 ด้านบุคลากรการส่งเสริมกีฬา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านที่ 3 ด้านงบประมาณ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านที่ 4 ด้านการบริหารจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาววัชรภรณ์ เต็งมีศรี
วัน เดือน ปีเกิด	12 มิถุนายน 2539
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
ที่อยู่ปัจจุบัน	121/1 หมู่ที่ 6 ตำบลกรูย อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช 80240
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ข้าราชการครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านบางปรน อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช 80240
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2558 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย สุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี พ.ศ. 2563 ปริญญาตรีศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ พ.ศ. 2566 ปริญญาโทศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาพลศึกษาและกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่