

## บทที่ 5

### บทสรุป

#### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 1 ปีการศึกษา 2553 มีความต้องการในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา 4 ด้าน มีผลดังนี้

ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตรเขต 1 ปีการศึกษา 2553 ที่มีต่อด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

3. ผลการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง ที่มีต่อด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

#### อภิปรายผล

จากผลการศึกษาค้นคว้าความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตรเขต 1 ปีการศึกษา 2553 ในด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย แบ่งการอภิปรายผลออกเป็นระดับและการเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

## 1. ระดับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า

1.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และนักเรียนต้องการให้โรงเรียนมีที่ออกกำลังกายในร่ม มีน้ำดื่มสะอาด มีอุปกรณ์เพียงพอ ที่ออกกำลังกายใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ที่ออกกำลังกายมีมาตรฐานและปลอดภัย อยู่ในระดับมาก ดังนั้นโรงเรียนควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาในร่มที่มีความปลอดภัย มีบริการน้ำดื่มที่เพียงพอ มีสถานที่กว้างขวางมีบรรยากาศที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ สมโภชน์ ไวณอมสัตว์ (2540, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนามอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาสำหรับชาย-หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่การออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและสนามในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด และสอดคล้องกับการศึกษาของพินิจ วัลวุฒิ (2540, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานีสังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสม และสอดคล้องกับการศึกษาของจีราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2540, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความต้องการการให้บริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ พบว่าประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการการให้บริการด้านการออกกำลังกายและมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สอดคล้องกับการศึกษาของ จีราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2540, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความต้องการการให้บริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ พบว่าประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการการให้บริการด้านการออกกำลังกายและมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และสอดคล้องกับการศึกษาของ จีราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2540 , บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความต้องการการให้บริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ ผลการวิจัยพบว่า มีความต้องการ

การรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก

1.2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนต้องการให้มีเจ้าหน้าที่บริการ มีคนคอยสอน การเล่นกีฬามีคนคอยให้ความรู้เรื่องการป้องกันการบาดเจ็บสอดคล้องกับการศึกษาของ สมโภชน์ ไวถนอมสัตว์ (2540,บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ในด้านบุคลากร นักเรียนมีต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียนมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ พิณิจ วัชวุฒิ (2540,บทคัดย่อ) ที่ได้ ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการ ประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอก โรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ฉะนั้นโรงเรียนจึงควรจัดให้มีบุคลากรทางกีฬาหรือครูพล ศึกษา ที่มีความรู้ในด้านกีฬาและการออกกำลังกาย ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออก กาย การเลือกใช้และรักษาอุปกรณ์ต่างๆตลอดจนการได้รับความรู้ ในการเล่นกีฬาอย่าง ถูกต้องและปลอดภัย ควรมีเพิ่มจำนวนหนังสือเกี่ยวกับคำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ประโยชน์ โดยเฉพาะการเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของ นักเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ จีราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2540,บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความต้องการ การจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาล ภาคเหนือ พบว่า ประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการการจัดบริการด้านการออก กายและมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และสอดคล้องกับ การศึกษาของจีราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2540 ,บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความต้องการการจัดบริการด้านการ ออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ ผลการวิจัยพบว่า มี ความต้องการการรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือ ด้าน บุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก

1.3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนมีความต้องการในการเล่นฟุตบอล

กระโดดเชือก การเดินเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง จากประเภทของกิจกรรมแสดงให้เห็นว่านักเรียนต้องการออกกำลังกายจากการเล่นกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ หรือจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพิ่มเติมเพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภารัตน์ วรทอง (2537, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ต้องการให้จัดบริการเกม และนักเรียนชายต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลส่วนนักเรียนหญิงต้องการให้จัดบริการแชร์บอลเพิ่มขึ้นและสอดคล้องกับการศึกษาของฉลองชัย ม่านโคกสูง (2537, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการการรับบริการการออกกำลังกายในระดับมาก

1.4 ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในช่วงบ่าย 14.30-15.30 น. มากที่สุด ซึ่งเป็นชั่วโมงว่างสำหรับเป็นช่วงเวลาในการทำกิจกรรมของโรงเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภารัตน์ วรทอง (2537, บทคัดย่อ) เรื่อง การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาในเวลารว่างหลัง 15.00 น. มากที่สุด ดังนั้นจึงควรจัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเวลาดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนได้ใช้เวลากิจกรรมนำมาทำการออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียด หลังพักกลางวัน ร่างกายแข็งแรงและประสบความสำเร็จในการเรียน

2. เปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า

2.1 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชายหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตรเขต 1 ปีการศึกษา 2553 ที่มีต่อด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนชายและนักเรียนหญิงต่างก็อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เดียวกัน รวมทั้งเป็นวัยที่ยังไม่แยกเพศอย่างชัดเจน จึงทำให้นักเรียนมีความต้องการในการออกกำลังกายเหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ พิณิจ วัลย์วุฒิ (2540, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความ

ต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียน ระหว่าง 4 กลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของฉลองชัย ม่านโคกสูง (2537,บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ผลการเปรียบเทียบความต้องการ การรับบริการด้านการออกกำลังกาย (ก) ระหว่างนักศึกษากับบุคลากร (ข) ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง (ค) ระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง (ง) ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาชาย (จ) ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาหญิง (ฉ) ระหว่างช่วงอายุของบุคลากรชายพบว่ามีความต้องการการรับบริการในส่วนรวมไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับการศึกษาของ(จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์ ,2540 ,บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ พบว่า ประชากรเพศชายและเพศหญิง ของเขตเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกันและสอดคล้องกับการศึกษาของ สมโภชน์ ไฉนอมสัตรี (2540,บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน

2.2 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตรเขต 1 ปีการศึกษา 2553 ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนขนาดเล็กกับขนาดใหญ่ ไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก โรงเรียนทั้งขนาดเล็กกับขนาดใหญ่ในจังหวัดพิจิตรต่างก็มีบริบทและการบริหารจัดการภายใต้การกำกับดูแลของเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตรเขต 1 ที่มีเจตคติและสิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬาและการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน รวมทั้งมีกิจกรรมกีฬาตามกรอบของสถานศึกษา ตลอดจนต้องเล่นตามเวลาที่สถานศึกษากำหนด จึงเป็นผลให้นักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนขนาดเล็กกับขนาดใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ เสรี ชมเชย (2545,บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 พบว่า นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะที่พบในการศึกษาค้นคว้า

##### 1.1 ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ควรจัดสรรงบประมาณสร้างที่นั่งพักผ่อนเพิ่มมากกว่าเดิมและควรจัดให้มีห้องพยาบาลให้อยู่ใกล้สนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย

##### 1.2 ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ

ควรให้เจ้าหน้าที่บริการ ผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ให้ความรู้การป้องกันการบาดเจ็บ และให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายเสมอๆ

##### 1.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรเพิ่มกิจกรรมการเดินเพื่อสุขภาพ การกระโดดเชือก กีฬาฟุตบอลและกีฬาแฮนด์บอลล์

##### 1.4 ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ควรจัดในช่วงเช้าและบ่าย

#### 2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาความต้องการออกกำลังกายในทุกปีการศึกษา

2.2 ควรเพิ่มการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างโรงเรียน

2.3 ควรเพิ่มเนื้อหาในการสอบถามให้ทันสมัยขึ้น